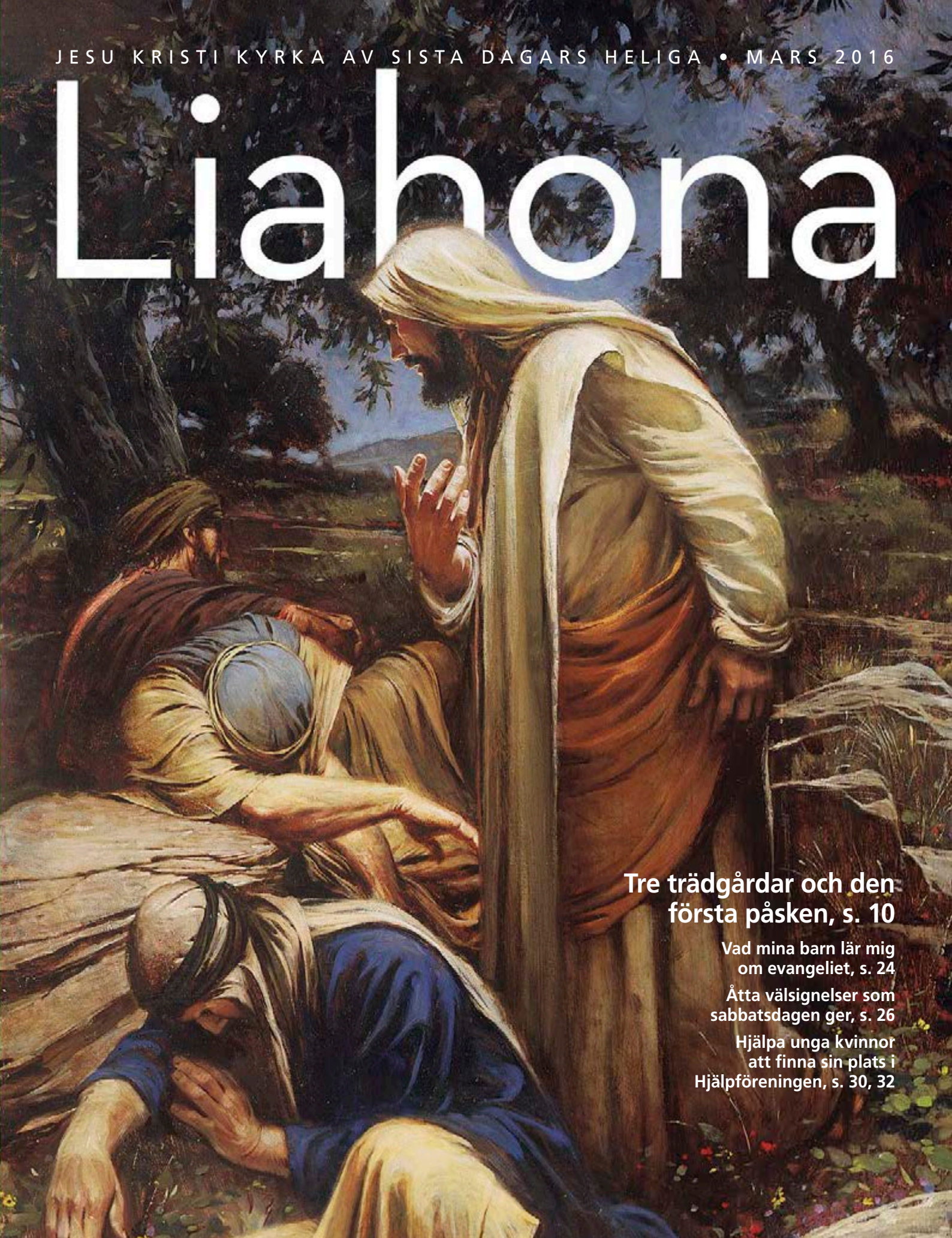


JESU KRISTI KYRKA AV SISTA DAGARS HELIGA • MARS 2016

# Liabona



**Tre trädgårdar och den första påsken, s. 10**

Vad mina barn lär mig om evangeliet, s. 24

Åtta välsignelser som sabbatsdagen ger, s. 26

Hjälpa unga kvinnor att finna sin plats i Hjälpföreningen, s. 30, 32



*"Gud har befriat mig  
från fängelse och från  
bojor och från död.  
Ja, och jag sätter min  
lit till honom, och  
han skall fortsätta  
att befria mig."*

**Alma 36:27**



4

## BUDSKAP

- 4 Budskap från första presidentskapet: "Lär av mig"**  
Thomas S. Monson
- 7 Besökslärarnas budskap: Skapade till Guds avbild**

### PÅ OMSLAGET

Framsida: *Vila er*, av Walter Rane. Insidan av omslagets framsida: Foto © iStock/Thinkstock. Inside back cover: Målning © YakimSerg/iStock/Thinkstock.

## ARTIKLAR

- 16 Finn ditt liv**  
D. Todd Christofferson  
*Att finna vårt liv genom att mista det för Frälsarens skull betyder att vi öppet bekänner vårt lärjungeskap.*
- 24 Få insikter om evangeliet genom moderskapet**  
Katy McGee  
*Några upplevelser med mina barn har hjälpt mig att bättre förstå mitt förhållande till min himmelske Fader.*
- 26 Sabbatsdagens välsignelser**  
Marissa A. Widdison  
*Medlemmar berättar om några av välsignelserna de fått genom att helga sabbatsdagen.*

- 30 Mer lika än olika**  
Bonnie L. Oscarson och Linda K. Burton  
*Oavsett om ni är i Unga kvinnor eller i Hjälpföreningen är ni fortfarande systrar i evangeliet som kan uppskatta, lära av och vaka över varandra.*

- 32 Övergången till Hjälpföreningen**  
*Vad kan ni som ledare i Unga kvinnor eller i Hjälpföreningen göra för att underlätta övergången till Hjälpföreningen för unga kvinnor?*

- 36 Den fullkomliga dagens ljus**  
Larry R. Lawrence  
*Fem sätt att få vårt ljus att lysa klarare och klarare inom oss.*

## AVDELNINGAR

- 8 Anteckningar från oktoberkonferensen 2015**
- 10 Evangelieklassiker: Guds tre trädgårdar**  
Bruce R. McConkie
- 41 Musik: En syndfri man**  
David B. Larsen och Janice Kapp Perry
- 42 Sista dagars heliga berättar**
- 80 Tills vi möts igen: Uppståndelsen – början på odödligheten**  
Dallin H. Oaks



## 46 Känna institutets ande

Jennifer Bohorquez Gomez

*Jag hittade äntligen en plats där jag inte var ensam om att upprätthålla mina normer.*



*Se om du kan hitta Liahonan som är gömd i det här numret. Ledtråd: Spelar du ett instrument?*



## 48 Vår Frälsares försoning

M. Russell Ballard

*Frälsarens exempel visar oss vikten av att sträcka oss ut mot var och en.*

## 52 Åtta myter om omvändelse

*Ibland kan omvändelse vara svårt, men det hjälper att förstå de här sakerna.*

## 56 Affisch: Han besegrade döden

## 57 Jag känner mig ...

*Känner du dig ensam? modfälld? förvirrad? Ta fram ett av dessa kort för att få ny tillförsikt genom Kristi försoning.*

## 61 Svar från kyrkans ledare: Hur man skapar enighet

Henry B. Eyring

*Enighet leder till glädje. De här tre nyckelprinciperna hjälper oss att skapa sådan enighet.*

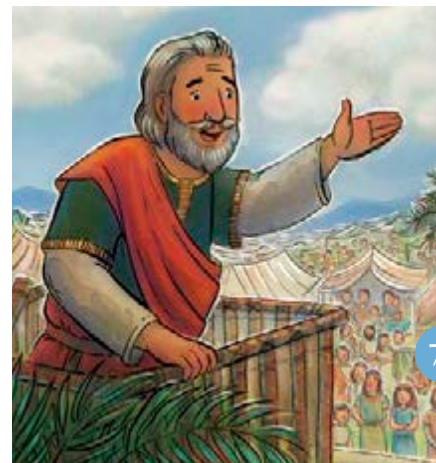
## 62 Därför utför vi dop för de döda

*Vad händer på andra sidan slöjan när vi utför dop i templet?*

## 64 Han lever, min Förlossare

Anonym

*Min lillebror påminde mig om att även om våra föräldrar inte var där för oss, var Kristus det.*



## 66 En riktig pärla

Amy M. Morgan

*Kunde Jetta verkligen lämna sin familj för att åka och lära sig spela piano?*

## 68 En godisbit

Brad Wilcox

*José förklarade för sin vän varför han inte ville äta godis med kaffesmak.*

## 70 Svar från en apostel: Hur kan jag låta bli att oroa mig så mycket?

Jeffrey R. Holland

## 71 Vår sida

## 72 Ett steg närmare påsken

*Testa den här fyraveckorsaktiviteten tillsammans med din familj, varje vecka fram till påsk.*

## 74 Hjältar i Mormons bok: Abinadi var modig

## 75 Jag kan läsa Mormons bok

## 76 Berättelser ur Mormons bok: Kung Benjamin undervisar sitt folk

## 79 Färgläggningssidan: Vi lyssnar på vår profet i dag

Internationell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

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

**De tolv apostlarnas kvorum:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks,  
M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A.  
Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen,  
Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund

**Chefredaktör:** Joseph W. Sitati

**Biträdande redaktörer:** James B. Martino, Carol F. McConkie

**Rådgivande:** Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Craig A.  
Cardon, Cheryl A. Esplin, Christoffel Golden, Douglas D. Holmes,  
Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

**Verkställande direktör:** David T. Warner

**Driftschef:** Vincent A. Vaughn

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

**Verksamhetschef:** Garff Cannon

**Redaktionschef:** R. Val Johnson

**Biträdande redaktionschefer:** Ryan Carr

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

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

**Grafikansvarig:** Tadd R. Peterson

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

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

**Produktionschef:** Jane Ann Peters

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

**Prepress:** Jeff L. Martin

**Tryckerichef:** Craig K. Sedgwick

**Distributionschef:** Stephen R. Christiansen

**Översättning:**

Översättningstjänst

Mariatorget 1A

118 48 STOCKHOLM

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

E-post: myhrbergj@ldschurch.org

För prenumeration och priser utanför Förenta staterna och  
Kanada, gå till [store.lds.org](http://store.lds.org) eller kontakta kyrkans lokala  
distributionscenter eller församlings- eller grensledare.

**Ansvarig utgivare för Liahona:** Jerker Myhrberg

**Ansvarig för Kyrkonytt:** Gösta Körlof

**Redaktör:** Eivor Hagman

Medusagatan 2A

533 38 Jönköping

Tfn/Fax 036-71 96 63

E-post: [eivorhagman@hotmail.com](mailto:eivorhagman@hotmail.com)

**Distribution**

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, avdelningen för  
medlemsuppteckningar och statistik

Sveagatan 8A

441 32 Alingsås

**Prenumerationsinformation**

Prenumeration eller ändring av adress sker genom att kontakta

Customer Service (kundtjänsten)

Tel: 08-500 655 20

E-post: [myhrbergj@ldschurch.org](mailto:myhrbergj@ldschurch.org)

Internet: [store.lds.org](http://store.lds.org)

Priset för en helårsprenumeration är SEK 80:00 som insättes på

plusgiron: 260353-8. Ange Liahona och språk.

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

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

© 2016 Intellectual Reserve, Inc. Med ensamrätt. Printed in the  
United States of America.

Text och visuellt material i *Liahona* får kopieras för tillfälligt, icke  
kommersiellt bruk i kyrkan eller hemmet. Visuellt material får  
inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket.  
Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office,  
50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150, USA; e-post:  
[cor-intellectualproperty@ldschurch.org](mailto:cor-intellectualproperty@ldschurch.org).

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

March 2016 Vol. 140 No. 3. LIAHONA (USPS 311-480) Swedish  
(ISSN 1522-9246) is published monthly by The Church of Jesus  
Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT  
84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00  
plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City,  
Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include  
address label from a recent issue; old and new address *must* be  
included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake  
Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-  
537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express)  
may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication  
Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 707.4.12.5).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes  
to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368,  
Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

# Förslag till familjens hemafton

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



**"Hur man skapar enighet", s. 61:**

President Eyring påminner oss: Ett sätt att skapa enighet är att tala väl om varandra. Du kan öva på att tala vänligt genom rollspelsituationer, där familjemedlemmar ombeds att säga sin åsikt om andra. Du kan använda frågor som: "Hur går det för din bror?" eller "Vad tycker du om din söndagsskolelärare?" Samtala om hur ni kan tala mer vänligt om varandra och förbättra familjens enighet. Ni kan avsluta familjens hemafton genom att sjunga "Låt oss jämt tala gott till varandra" (*Hymner*, nr 104).

**"En riktig pärla", s. 66:** Ni kan göra en lista över familjens talanger. Ni kan skriva ner talanger som familjemedlemmarna har eller skulle vilja utveckla. Ni kan också brainstorma för att få idéer om hur ni kan förbättra och använda talangerna. Ni kan fråga: "Vem i vår familj, vår församling eller vårt grannskap skulle kunna ha glädje av vår familjs talanger?" Ni kan göra upp planer på att utveckla och använda era talanger till att tjäna vår himmelske Fader, som Jetta gjorde i berättelsen.

## MER INFORMATION PÅ INTERNET

*Liahona* och annat material från kyrkan finns på många språk på [languages.lds.org](http://languages.lds.org). Besök [facebook.com/liahona.magazine](https://www.facebook.com/liahona.magazine) (finns på engelska, portugisiska och spanska) för att få förslag till familjens hemafton, söndagsskolektioner och innehåll som du kan dela med dig av till släkt och vänner.

## ÄMNET I DET HÄR NUMRET

*Sidnumren gäller artikelns första sida.*

**Besöksundervisning, 43**

**Bön, 46**

**Enighet, 61**

**Frid, 42**

**Frälsningsplanen, 62, 80**

**Förlåtelse, 52**

**Försoningen, 10, 41, 48,  
56, 57, 80**

**Gudomlig natur, 7**

**Hjälpföreningen, 30, 32**

**Institutet, 46**

**Jesu Kristus, 4, 10, 16, 24,  
41, 48, 56, 57, 64, 72, 80**

**Kärlek, 4, 16, 24, 36**

**Ljus, 36**

**Lärjungenskap, 16**

**Missionsarbete, 26, 68**

**Mod, 74**

**Moderskap, 24**

**Mormons bok, 74, 75, 76**

**Offer, 66**

**Omvändelse, 4, 42, 52**

**Prästadömsvälsignelser,  
45**

**Påsk, 10, 41, 56, 72**

**Sabbatsdagen, 26**

**Skriftstudier, 4, 36**

**Talanger, 66**

**Tempeltjänst, 36, 62**

**Tionde och offergåvor, 44**

**Tjänande, 4, 16, 26, 32,  
36, 43**

**Tro, 10, 24, 45, 70**

**Unga kvinnor, 30, 32**

**Uppståndelse, 10, 48, 56,  
62, 72, 80**

**Visdomsordet, 68**



President  
Thomas S. Monson

## ”LÄR AV MIG”

I Jesu Kristi Kyrka av Sista av Sista Dagens Heliga är vi alla lärare och elever. Till alla kommer denna milda inbjudan från vår Herre: ”Lär av mig ... Då skall ni finna ro för era själar.”<sup>1</sup>

Jag uppmanar alla sista dagars heliga att tänka efter vad de kan göra för att undervisa och lära och att se till Frälsaren som vår vägledare. Vi vet att denne lärare som kom från Gud<sup>2</sup> var mer än bara en lärare. Han som lärde oss att älska Herren vår Gud av hela vårt hjärta och av hela vår själ och av all vår kraft och av allt vårt förstånd, och vår nästa som oss själva, är Läromästaren och vårt största föredöme för ett fullkomligt liv.

Det var han som förkunnade: ”Kom ... och följ mig.”<sup>3</sup> ”Jag har givit er ett föredöme.”<sup>4</sup>

### Om ni inte omvänder er

Jesus lärde en enkel men djup sanning som finns ner-tecknad i Matteus. När han och hans lärjungar hade kommit ner från förklaringsberget, stannade de till i Galileen och gick sedan till Kapernaum. Där kom lärjungarna till Jesus och frågade:

”Vem är störst i himmelriket?

Då kallade han till sig ett barn och ställde det mitt ibland dem

och sade: ’Amen säger jag er: *Om ni inte omvänder er* och blir som barn, kommer ni inte in i himmelriket.’<sup>5</sup>

I kyrkan är inte evangelieundervisningens mål att ösa information över Guds barns sinnen, vare sig hemma, i klassrummet eller på missionsfältet. Det är inte att visa hur mycket föräldern, läraren eller missionären kan. Inte

heller är det enbart att öka kunskapen om Frälsaren och hans kyrka.

Det grundläggande målet med undervisningen är att hjälpa vår himmelske Faders söner och döttrar att återvända till hans närhet och få njuta evigt liv med honom. För att göra det måste evangelieundervisningen uppmuntra dem längs vägen av dagligt lärjungeskap och heliga förbund. Syftet är att inspirera dem att tänka på, känna för och sedan göra något för att leva efter evangeliets principer. Målet är att utveckla tro på Herren Jesus Kristus och bli *omvänd* till hans evangelium.

Undervisning som välsignar och omvänder och räddar, är undervisning som återspeglar Frälsarens exempel. Lärare som följer Frälsarens exempel, älskar och tjänar dem de undervisar. De inspirerar sina åhörare med eviga lärdomar om gudomlig sanning. De lever liv som är värda att efterlikna.

### Älska och tjäna

Hela Frälsarens jordiska verksamhet var exempel på kärlek till andra. Ja, hans kärlek och tjänande var ofta hans undervisning. På liknande sätt är de lärare som jag minns bäst de lärare som kände, älskade och brydde sig om sina elever. De sökte efter de förlorade fåren. De gav lärdomar för livet som jag alltid ska minnas.

En sådan lärare var Lucy Gertsch. Hon kände var och en av sina elever. Hon besökte alltid dem som var borta en söndag eller som inte kom alls. Vi visste att hon brydde sig om oss. Ingen av oss har glömt henne eller lektionerna hon höll.

Många år senare, när Lucys liv närmade sig slutet, besökte jag henne. Vi talade om tiden för så länge sedan



Det kanske största hopp en lärare kan ge är hoppet man finner i Jesu Kristi evangeliums sanningar.

”Och vad är det ni skall hoppas på?” frågade Mormon. ”Se, jag säger er att ni genom Kristi försoning och hans uppståndelses kraft skall ha hopp om att kunna uppväckas till evigt liv, och detta tack vare er tro på honom enligt löftet.”<sup>8</sup>

Lärare, höj era röster och vittna om Gudomens sanna natur. Förkunna ert vittnesbörd om Mormons bok. Framför de härliga och vackra sanningar som ingår i frälsningsplanen. Använd kyrkans godkända material, särskilt skrifterna, för att undervisa om Jesu Kristi återställda evangeliums sanningar, i deras renhet och enkelhet. Kom ihåg Frälsarens uppmaning att ”[forska] i Skrifterna, därför att ni tror att ni har evigt liv i dem, och det är dessa som vittnar om mig”<sup>9</sup>.

Hjälp Guds barn förstå vad som är äkta och viktigt i det här livet. Hjälp dem utveckla styrkan att välja stigar som håller dem trygga på vägen till evigt liv.

när hon hade varit vår lärare. Vi talade om var och en av eleverna i klassen och vad de gjorde nu för tiden. Hennes kärlek och omsorg sträckte sig över ett helt liv.

Jag älskar Herrens uppmaning i Läran och förbunden:

”Jag ger er en befallning att ni skall undervisa varandra om rikets lära.

Undervisa flitigt och min nåd skall vara med er.”<sup>6</sup>

Lucy Gertsch undervisade flitigt, eftersom hon älskade outtröttligt.

### Ge hopp och sanning

Aposteln Petrus manade: ”Var alltid beredda att svara var och en som begär att ni förklarar det hopp ni äger.”<sup>7</sup>

## UNDERVISA FRÅN DET HÄR BUDSKAPET

**P**resident Monson uppmanar oss att ”begrunda [våra] ansträngningar att undervisa och lära, och att fästa blicken på Frälsaren som vår vägledare när [vi] gör det”. Du kan söka i skrifterna tillsammans med dem du besöker, för att få insikt om hur Jesus

Kristus undervisade och lärde. Du kan börja med några av skriftställena som president Monson nämnde, till exempel Matteus 11:29, Johannes 5:30 och Markus 4:2. Ni kan diskutera hur det ni har lärt er om Kristus kan hjälpa er att få ”ta del av hans gudomliga kraft”.

Undervisa om sanningen, så kommer den Helige Anden att hjälpa dig.

### ”Lär av mig”

Eftersom Jesus Kristus var fullständigt lydlig och helt underkastade sig sin Fader ”växte [han] till i vishet, i ålder och välbehag inför Gud och människor”<sup>10</sup>. Har vi beslutssamheten att göra likadant? Precis som Jesus ”mottog nåd för nåd”<sup>11</sup> måste vi, med tålamod och ihärdighet, söka ljus och kunskap från Gud i vår strävan att lära oss evangeliet.

Att lyssna är en viktig del av att lära. När vi förbereder oss för att bli undervisade, söker vi under bön efter inspiration och bekräftelse från den Helige Anden. Vi begrundar, vi ber, vi tillämpar evangelielektionerna och vi söker Faderns vilja för oss.<sup>12</sup>

Jesus ”använde många liknelser, när han undervisade”<sup>13</sup> vilket kräver öron som hör, ögon som ser och hjärtan som förstår. När vi lever värdigt, kan vi tydligare höra den Helige Andens viskningar, vilka kan ”lära [oss] allt och påminna [oss] om allt”<sup>14</sup>.

När vi följer Herrens milda inbjudan ”Lär av mig” så får vi ta del av hans gudomliga kraft. Låt oss därför gå framåt i en anda av lydnad och följ vårt stora föredöme, genom att undervisa som han vill att vi ska undervisa och lära på det sätt som han vill att vi lär oss. ■

#### SLUTNOTER

- |                                       |                   |
|---------------------------------------|-------------------|
| 1. Matt. 11:29.                       | 8. Moro. 7:41.    |
| 2. Se Joh. 3:2.                       | 9. Joh. 5:39.     |
| 3. Luk. 18:22.                        | 10. Luk. 2:52.    |
| 4. 3 Ne. 18:16.                       | 11. L&F 93:12.    |
| 5. Matt. 18:1–3; kursivering tillagd. | 12. Se Joh. 5:30. |
| 6. L&F 88:77–78.                      | 13. Mark. 4:2.    |
| 7. 1 Petr. 3:15.                      | 14. Joh. 14:26.   |

## BARN

### Att lära sig om Jesus

**D**en Helige Anden ger oss känslor av frid som hjälper oss veta att Jesus är verklig och älskar oss. Skriv eller rita något som du har lärt dig om Jesus.





Studera det här materialet under bön och försök få veta vad du ska prata om. Hur kan "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" stärka din tro på Gud och välsigna dem du vakar över genom besöksundervisningen? För mer information, gå till [reliefsociety.lds.org](http://reliefsociety.lds.org).

## Skapade till Guds avbild

"Gud sade: 'Låt oss göra människor till vår avbild, till att vara lika oss. ...

Och Gud skapade människan till sin avbild, till Guds avbild skapade han henne, till man och kvinna skapade han dem" (1 Mos. 1:26–27).

Gud är vår himmelske Fader och han skapade oss till sin avbild. Om denna sanning sa president Thomas S. Monson: "Gud, vår Fader, har öron med vilka han hör våra böner. Han har ögon med vilka han ser våra handlingar. Han har en mun som han talar till oss med. Han har ett hjärta som känner medlidande och kärlek. Han är verklig. Han lever. Vi är hans barn, skapade till hans avbild. Vi ser ut som han och han ser ut som vi."<sup>1</sup>

"Sista dagars heliga ser alla människor som Guds barn i alla bemärkelser. De anser att var och en är gudomlig till ursprung, natur och potential."<sup>2</sup> "Var och en är ... en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar"<sup>3</sup>.

"[Profeten] Joseph Smith fick även veta att Gud vill att hans barn ska nå



samma upphöjda tillvaro som han själv njuter."<sup>4</sup> Som Gud sa: "Ty se, detta är mitt verk och min härlighet – att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan" (Mose 1:39)

### Ytterligare skriftställen

1 Mos. 1:26–27; 1 Kor. 3:17; L&F 130:1

#### SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, "I Know That My Redeemer Lives", i Conference Report, apr. 1966, s. 63.
2. Gospel Topics, "Becoming Like God", [topics.lds.org](http://topics.lds.org); se också Mose 7:31–37.
3. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, nov. 2010, s. 129.
4. Gospel Topics, "Becoming Like God", [topics.lds.org](http://topics.lds.org); se också *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 220.



## Tro, Familj, Tjänande

### Från skrifterna

Jareds bror i Mormons bok sökte efter ett sätt att få ljus till de åtta båtarna som skulle föra Jarediterna över vattnet till det utlovade landet. Han "smälte ut ur en klippa sexton små stenar" och bad sedan Herren: "Vidrör därför dessa stenar, o Herre, med ditt finger ... så att de kan lysa i mörkret." Och "då räckte Herren ut sin hand och rörde vid stenarna, en efter en". Slöjan borttogs från Jareds broders ögon, och "han såg Herrens finger, och det var som en människas finger. ...

Och Herren sade till honom: Tror du de ord som jag skall tala?

Och han svarade: Ja, Herre."

Och "då visade Herren sig för [Jareds bror]" och sa: "Ser du att ni är skapade till min egen avbild? Ja, alla människor skapades i begynnelsen till min egen avbild." (Se Eth. 3:1–17.)

### Att begrunda

På vilket sätt hjälper vetenskapen att vi alla är skapade i Guds avbild oss i vårt umgänge med andra?



# ANTECKNINGAR FRÅN OKTOBERKONFERENSEN 2015

”Vad jag, Herren, har talat, det har jag talat, ... antingen genom min egen röst eller genom mina tjänares röst, ty det är detsamma” (L&F 1:38).

När du går igenom talen från konferensen i oktober 2015 kan du använda de här sidorna (och konferensanteckningarna i framtida nummer) för att hjälpa dig studera och tillämpa de lärdomar som levande profeter och apostlar och andra ledare i kyrkan nyligen undervisat om.

## HÖJDPUNKTER



## Frälsarens försoning

”Vår Frälsares försoning gör mer än lovar oss odödlighet genom en universell uppståndelse och ger oss möjligheten att bli renade från synd genom omvändelse och dop. Hans försoning ger oss också möjlighet att åkalla honom som har upplevt alla våra jordiska skröpligheter och be honom om styrka att bära jordelivets bördor. Han känner till våra kval, och han finns där för oss. När

han finner oss sårade vid vägkanten förbinder han våra sår och sköter om oss, liksom den barmhärtige samariten i liknelsen. (Se Luk. 10:34.) Den helande och stärkande kraften hos Jesus Kristus och i hans försoning finns för oss alla som ber om den.”

Se äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kvorum, ”Styrkta genom Jesu Kristi försoning”, *Liahona*, nov. 2015, s. 64.

## PROFETISKT LÖFTE



## Vi kan välja att tro

”Jag vittnar om att även i de svåraste tider säger Frälsaren till er som han sa till en ängslig far på en myllrande gata i Galiléen: ’Var inte rädda. Tro endast.’

Vi kan välja att tro.

För när vi tror, upptäcker vi ljusets gryning.

Vi upptäcker sanningen.

Vi finner frid.

Tack vare vår tro, ska vi aldrig hungra, aldrig törsta. Guds nåds gåvor gör det möjligt för oss att vara sanna mot vår tro och fyller våra själar som ’en källa, som flödar fram och ger evigt liv’ [Joh. 4:14]. Vi får uppleva sann och bestående glädje.”

President Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, ”Var inte rädda. Tro endast” *Liahona*, nov. 2015, s. 79.

Gå till [conference.lds.org](http://conference.lds.org) för att läsa, se eller lyssna på generalkonferenstal.

## SKAPA ETT FAMILJEMOTTO

Baserat på sin "kunskap om Herrens kraft och nåd" valde syster Neill F. Marriott's familj orden "allt kommer att bli bra" som familjens motto. I din egen familj kan ni tala om hur Frälsaren stärker er och sedan skapa ert eget familjemotto. (Se Neill F. Marriot: "Överlämna hjärtat åt Gud", s. 30.)



## SVAR FÖR KVINNOR

Under varje konferens ger profeter och apostlar inspirerade svar på frågor som kyrkans medlemmar kan ha. Använd novemhernumret 2015 eller gå till [conference.lds.org](http://conference.lds.org) för att få svar på följande frågor:

- Varför är sista dagars heliga kvinnor som håller sina förbund livsviktiga för kyrkan?  
– Se Russell M. Nelson: "En vädjan till mina systrar", s. 95.
- Varför är moderskapet ett så heligt och förädlade ansvar? – Se Jeffrey R. Holland: "Se din mor" s. 47.
- Vad är din uppgift som kvinna i frälsningsarbetet? – Se Carol F. McConkie: "Här för att verka för en rättfärdig sak", s. 12.
- Varför är det viktigt att vi vet att vi har en gudomlig natur och bestämmelse?  
– Se Rosemary M. Wixom: "Att upptäcka det gudomliga inom oss" s. 6.



## DU ÄR INGET HOPPLÖST FALL

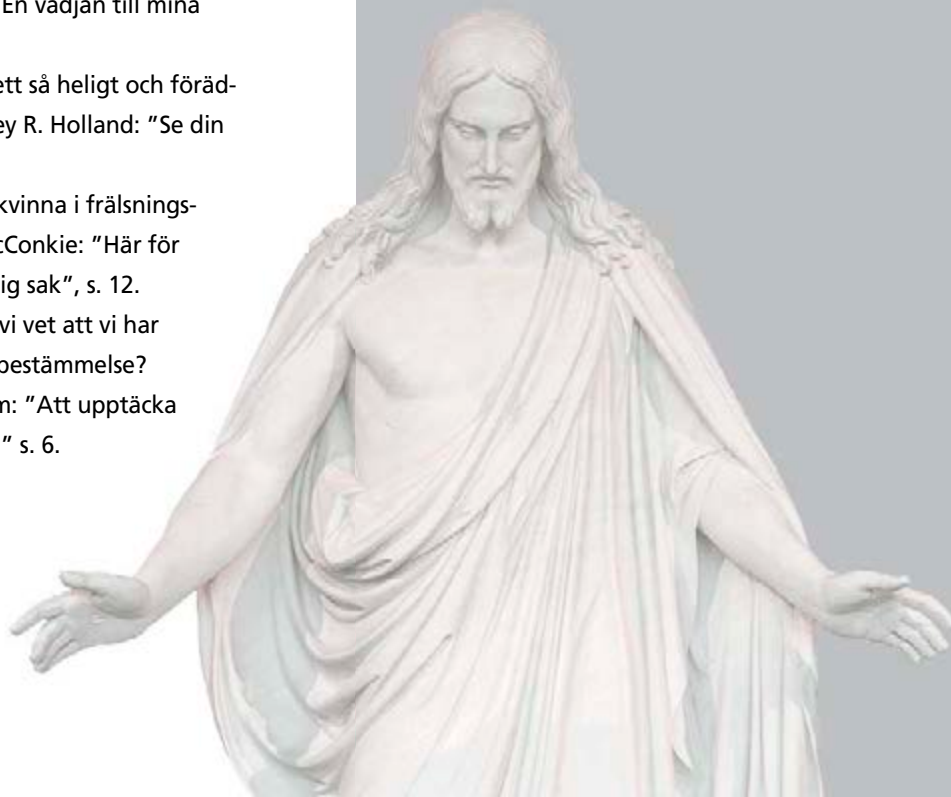
"Det [spelar] ingen roll vilka synder vi har begått eller hur djupt vi har sjunkit ner i det okända träsket. ...

Det som spelar roll är att Kristus vädjar som vår förespråkare inför Fadern ... Det är det som verkligen spelar roll och som bör ge oss alla nytt hopp och en beslutsamhet att försöka en gång till, för han har inte glömt oss.

Jag vittnar om att Frälsaren aldrig vänder sig bort från oss när vi ödmjukt söker honom för att kunna omvända oss. Han ser oss inte som ett hopplöst fall. Han säger aldrig: "Å nej, inte du nu igen." Han stöter aldrig bort oss för att han inte förstår hur svårt det är att undvika synden. Han förstår precis hur det är. ...

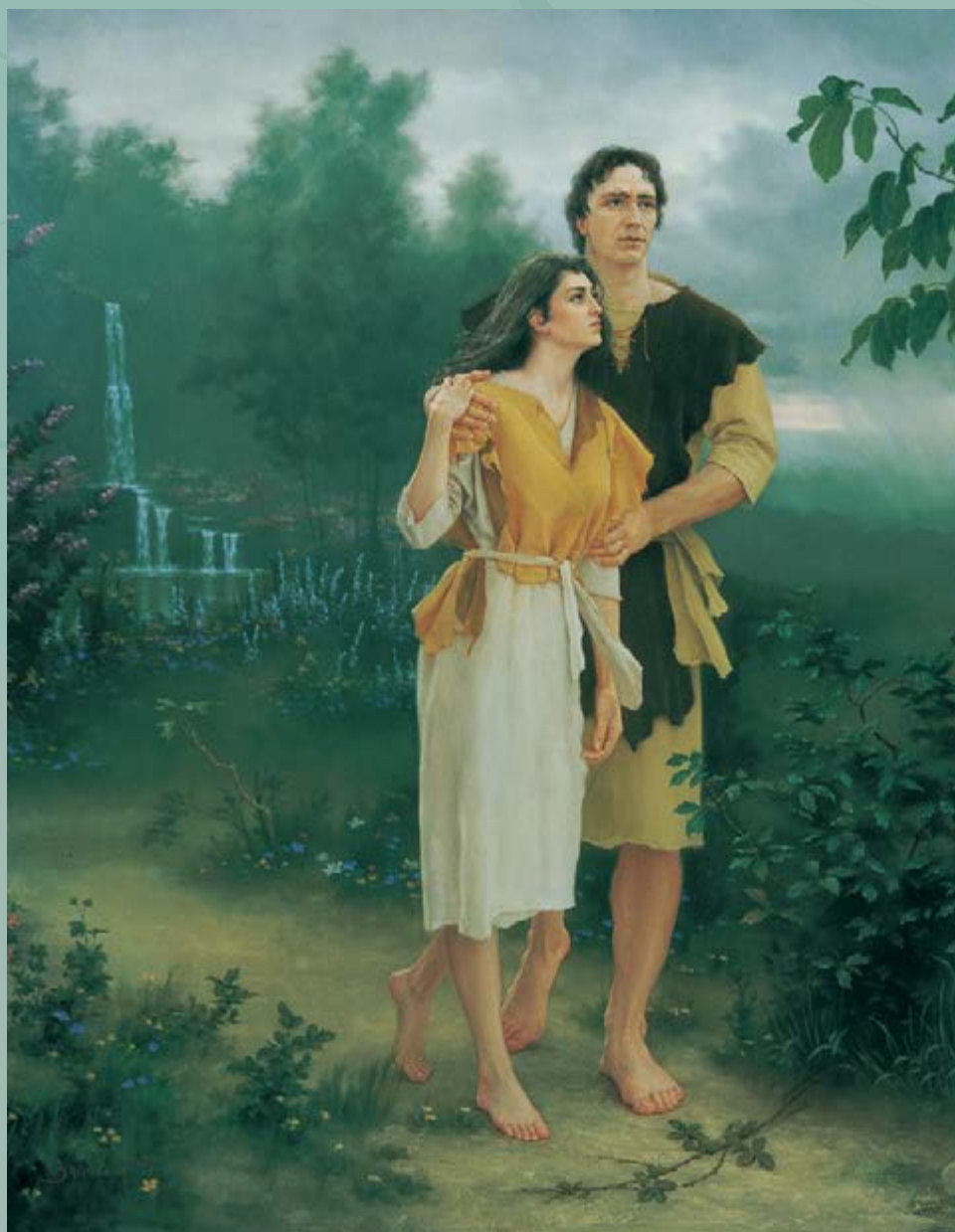
Omvändelsen ... har kraft att lyfta bördor och ersätta dem med hopp."

Äldste Allen D. Haynie i de sjuttios kvorum: "Kom ihåg vem vi har anförtrott oss åt" *Liahona*, nov. 2015, s. 122, 123.





*I Eden skapades allt i ett paradisiskt tillstånd – utan död, utan fortplantning, utan prövande erfarenheter.*



*Adam och Eva steg ner från sin odödliga och paradisiska härlighet till ett jordiskt prøvotillstånd. Det här kallas fallet.*



Äldste Bruce R.  
McConkie  
(1915–1985)

i de tolv  
apostlarnas kворum

# GUDS tre trädgårdar

*Förener er med mig  
i erhållandet av sund och säker  
kunskap om försoningen.*

**J**ag känner, och Anden tycks hålla med, att den viktigaste lära jag kan förkunna, och det mest kraftfulla vittnesbörd jag kan bära, är om Herrens Jesu Kristi försoningsoffer.

Hans försoning är den mest enastående händelse som någonsin ägt rum eller kommer att äga rum från skapelsens gryning genom alla tidsåldrar i en evighet utan slut.

Det är den oförlitliga handling av godhet och nåd som endast en gud kan utföra. Genom den sattes alla villkor och betingelser i Faderns eviga frälsningsplan i funktion. ...

När jag talar om dessa förunderliga ting använder jag mina egna ord, även om ni kanske tror att de är hämtade ur skrifterna, ord talade av andra apostlar och profeter.

Det är sant att de först tillkännagavs av andra, men nu är de mina, för Guds helige ande har burit vittnesbörd för mig om att de är sanna, och det är nu som om Herren hade uppenbarat dem just för mig. Jag har därigenom hört hans röst och känner hans ord. ...

Jag vill be er förener er med mig i erhållandet av en välgrundad och säker kunskap om försoningen.

Kristi lärjungar väntade i närheten och somnade snart när Jesus gick till Getsemane ensam. Jesus kom tillbaka för tredje gången och sa till dem: "Ni sover nu och vilar er. Det är nog. Stunden har kommit. Se, Människosonen skall utlämnas i syndares händer" (Mark. 14:41).



I Getsemane (ovan) och på Golgata (nedan) utgöt Jesus Kristus sitt blod och dog på korset. Han sonade världens synder och återlöst oss från fallet.



Vi måste kasta åt sidan människors filosofier och de visas visdom och lyssna till den ande som getts oss för att leda oss in i all sanning.

Vi måste söka i skrifterna, ta emot dem som Herrens vilja och röst och Guds kraft till frälsning.

Medan vi läser, begrundar och ber, kommer Guds tre trädgårdar inför oss i vårt sinne – Edens lustgård, Getsemane örtagård och trädgården med den tomma graven där Jesus visade sig för Maria från Magdala.

I Eden ser vi allt skapat i ett paradiskt tillstånd — utan död, utan fortplantning, utan prövande erfarenheter.

Vi kommer till insikt om att en sådan skapelse, nu okänd för människan, var det enda sättet varpå fallet kunde förberedas.

Vi får sedan se Adam och Eva, den första mannen och den första kvinnan, stiga ner från sitt odödliga tillstånd och sin paradiska härlighet för att bli det första dödliga köttet på jorden.

Dödligheten, som inbegriper fortplantning och död, kommer till världen. Och på grund av överträdelse tar ett prövotillstånd sin början.

Sedan i Getsemane får vi se Guds Son återlösa människan från den timliga och andliga död som kommer till oss genom fallet.

*Jesu Kristi kropp  
lades i en grav  
i en trädgård.*



*Tre dagar senare uppstod Kristus ur graven och lämnade den tom. Han hade brutit dödens bojar och stod triumferande över graven – och fullbordade så försoningen.*



*Vid den tomma graven visade sig den uppståndne Kristus för Maria från Magdala och frågade: "Varför gråter du? ... Hon trodde att det var trädgårdsmästaren ... [och] vände ... sig om och sade till honom på hebreiska: Rabbuni – det betyder lärare" (Joh. 20:15–16).*



Och slutligen får vi inför en tom grav veta att Kristus, vår Herre, har brutit dödens bojar och står för evigt triumferande över graven.

Sålunda är skapelsen fader till fallet. Genom fallet kommer dödligheten, och genom Kristus kommer odödlighet och evigt liv.

Om Adam inte hade fallit så att döden blev till, skulle Kristi försoning som skänker oss liv inte ha ägt rum.

Och vad gäller denna fullkomliga försoning, åstadkommen genom utgjutandet av Guds blod – vittnar jag om att den skedde i Getsemane och på Golgata, och vad gäller Jesus Kristus vittnar jag om att han är den levande Gudens Son och att han korsfästes för världens synder. Han är vår Herre, vår Gud och vår kung. Detta vet jag av mig själv, oberoende av någon annan människa.

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

Men min vetskap kommer inte att vara större då än den är nu om att han är Guds allsmåktige Son, att han är vår Frälsare och Återlösare, och att frälsning kommer av och genom hans försonings blod och inte på något annat sätt.

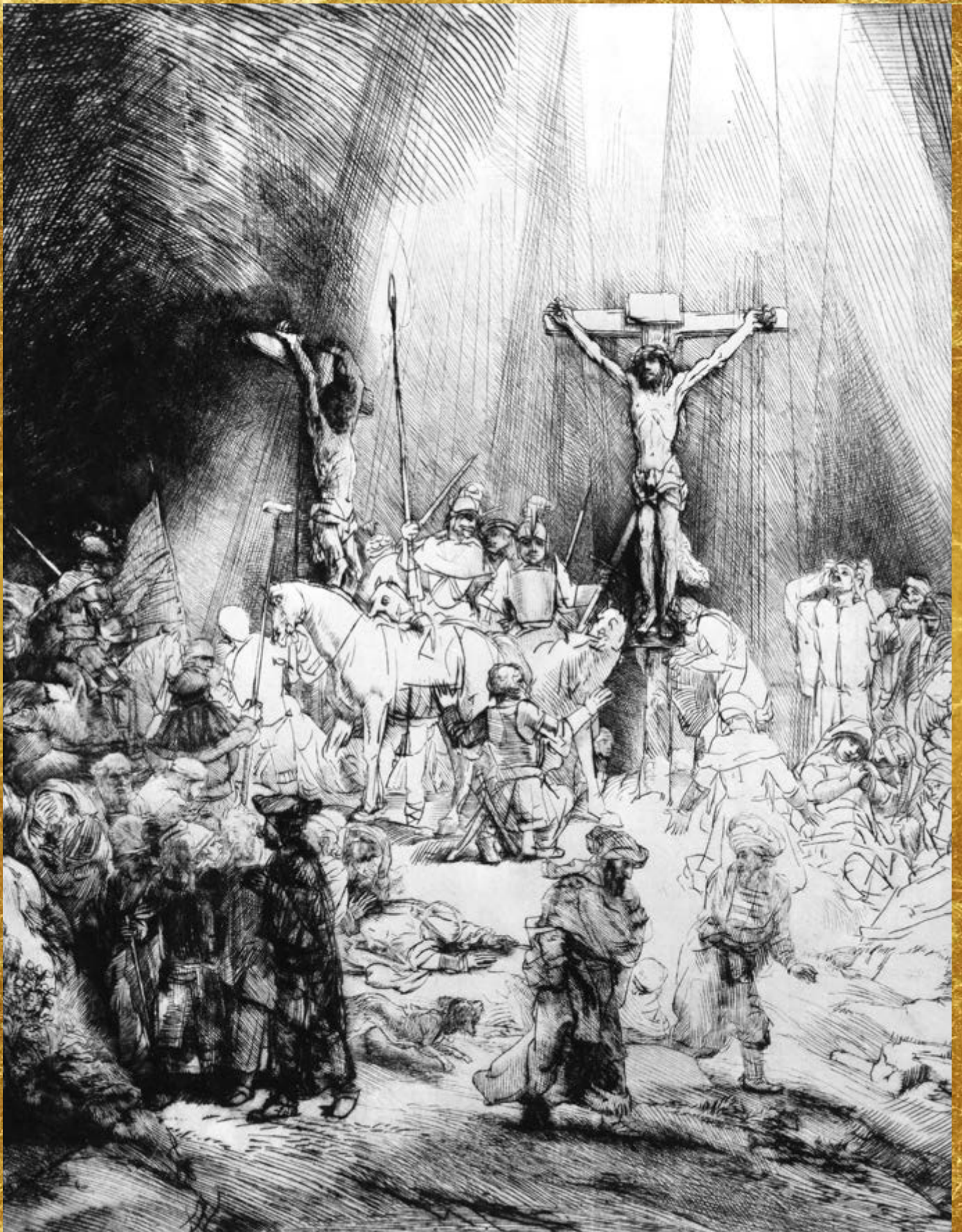
Gud give att vi alla må vandra i ljuset, såsom Gud vår Fader är i ljuset, så att hans Sons Jesu Kristi blod, i enlighet med löftena, kan rena oss från all synd. ■

*Från "The Purifying Power of Gethsemane" Ensign, maj 1985, s. 9–11.*

*Det här var äldste McConkies sista apostoliska vittnesbörd. Han gick bort två veckor senare.*

*Då sa Jesus till Maria:  
"Rör inte vid mig, ty  
jag har ännu inte  
farit upp till Fadern"  
(Joh. 20:17).*







**Äldste D. Todd Christofferson**

i de tolv apostlarnas kворum

# Finn ditt liv

*Genom att ge sitt liv räddade Kristus inte bara sitt eget, utan också våra liv. Han gjorde det möjligt för oss att byta vad som annars till sist skulle ha varit ett meningslöst jordiskt liv mot evigt liv.*

**N**är Jesus och hans apostlar var tillsammans i Caesarea Filippi frågade han dem: "Vem säger ni att jag är?" (Matt. 16:15). Petrus svarade med vördnad, vältalighet och kraft: "Du är Messias, den levande Gudens Son" (Matt. 16:16); se också Mark. 8:29; Luk. 9:20).

Jag blir glad när jag läser de orden. Jag blir glad när jag säger dem. Kort efter den här heliga händelsen talade Jesus till apostlarna om sin förestående död och uppståndelse, och då sa Petrus emot honom. Det förskaffade Petrus en skarp tillrättavisning – för att han inte var i harmoni med eller inte tänkte Guds tankar "utan människotankar" (Matt. 16:21–23; se också Mark. 8:33). Därefter visade Jesus "större kärlek mot honom som [han hade] tillrättaviserat" (L&F 121:43), och undervisade vänligt Petrus och bröderna om att ta på sig sitt kors och mista sitt liv som en väg till ett rikt evigt liv, på vilket han själv var det fullkomliga exemplet (se Matt. 16:24–25).

Jag vill tala till er om den skenbara paradoxen i Herrens ord att "den som finner sitt liv skall mista det, och den som mister sitt liv för min skull skall finna det" (Matt. 10:39; se också Matt. 10:32–41; 16:24–28; Mark. 8:34–38; Luk. 9:23–26; 17:33). De förkunnar en mäktig, omfattande lära som vi måste förstå och tillämpa.

En lärare gav oss följande tankeväckande insikt: "Liksom himlarna är högre än jorden är Guds verk i ditt liv större än ditt eget livs berättelse. Hans liv är större än dina planer, mål eller rädslor. För att rädda ditt liv måste du lägga ner din berättelse och minut för minut, dag för dag ge ditt liv tillbaka till honom."<sup>1</sup>

Ju mer jag tänker på det, desto mer förundras jag över hur Jesus ständigt gav sitt liv till Fadern, hur fullständigt han miste sitt liv i Faderns vilja – i livet och i döden. Det här är den exakta motsatsen till Satans väg, som är allmänt accepterad i dagens självcentrerade värld.

Vid rådet i föruttillvaron sa Jesus, när han erbjöd sig att fylla rollen som Frälsare i Faderns gudomliga plan: "Fader, ske *din* vilja, och äran vare *din* för evigt (Mose 4:2; kursiveringen tillagd). Lucifer, å andra sidan, sa: "Se, här är jag, sänd mig. *Jag* skall vara din son, och *jag* skall återlösa hela människosläktet så att inte en enda själ skall gå förlorad, och *jag* skall förvisso göra det, ge *mig* därför din ära" (Mose 4:1; kursivering tillagd).

Kristi befallning att följa honom är en befallning att än en gång förkasta Satans mönster och mista våra liv i utbyte mot det verkliga livet, det äkta livet, livet i det celestialet enligt Guds vision för oss alla. Det livet välsignar alla vi berör och gör oss till heliga. Med vår nuvarande begränsade syn är det ett liv som övergår vårt förstånd. Sannerligen, "Vad ögat inte har sett och örat inte hört och människohjärtat inte kunnat ana, vad Gud har berett åt dem som älskar honom" (1 Kor. 2:9).

Jag önskar att vi hade mer av samtalet mellan Jesus och hans lärjungar. Det hade varit till hjälp att få ytterligare ljus om vad det innebär i praktiken att mista sitt liv för hans skull och därigenom finna det. Men när jag tänkte på det

insåg jag att det Frälsaren sa före och efter den förkunnelsen kan ge värdefull ledning. Låt oss se på tre av uttalandena i sammanhanget.



### **Ta på dig ditt kors dagligen**

Först kommer orden som Herren uttalade precis innan han sa: "Den som vill bevara sitt liv skall mista det." (Matt. 16:25). Enligt alla de synoptiska evangelierna sa Jesus: "Om någon vill följa mig, skall han förneka sig själv och ta sitt kors på sig och följa mig." (Matt. 16:24). Lukas lägger till orden *varje dag* – han skall "varje dag ta sitt kors" (Luk. 9:23). I Joseph Smiths översättning av Matteus utökas uttalandet med Herrens definition av vad det

innebär att ta sitt kors: "Och att en människa tar upp sitt kors innebär att hon avstår från all ogudaktighet och varje världslig lusta samt håller mina bud" (JSÖ, Matt. 16:26).

Det här stämmer med Jakobs förkunnelse: "En gudstjänst som är ren och fläckfri inför Gud och Fadern" är att "hålla sig obesmittad av världen" (Jak. 1:27). Att ta upp sitt kors är att dagligen undvika allt som är orent och beslutsamt följa de två stora buden – kärleken till Gud och till nästan – på vilka alla andra bud hänger (se Matt. 22:37–40). Så en del av att mista våra liv för det större liv som Herren avser för oss, består i att ta på oss hans kors varje dag.

### **Bekänn Kristus inför andra**

Ett åtföljande uttalande säger att villigheten att mista sitt liv för Frälsarens och evangeliets skull, innefattar viljan att öppet bekänna vårt lärjungeskap. "Den som skäms för mig och mina ord i detta trolösa och syndiga släkte, för honom skall också Människosonen skämmas, när han kommer i



sin Faders härlighet med de heliga änglarna” (Mark. 8:38; se även Luk. 9:26).

På ett annat ställe i Matteus finns ett liknande påstående:

”Var och en som bekänner mig inför människorna, honom skall också jag bekänna inför min Fader i himlen.

Men var och en som förnekar mig inför människorna, honom skall också jag förneka inför min Fader i himlen” (Matt. 10:32–33).

En uppenbar och ganska allvarlig innebörd av att mista sitt liv genom att bekänna Kristus, är att mista det bokstavligen när man försvarar sin tro på honom. Vi har vant oss vid att se detta yttersta krav som något historiskt när man läser om forntida martyrer, bland andra de flesta av de gamla apostlarna. Men nu ser vi att det historiska blir en del av vår tid.<sup>2</sup>

Vi vet ju inte vad som kan hända, men om någon av oss bokstavligt talat skulle ställas inför traumat att behöva mista sitt liv för Mästarens skull, är jag förvissad om att vi skulle visa mod och lojalitet.

Den vanligare (och ibland svårare) tillämpningen av Frälsarens lära har emellertid att göra med hur vi lever från dag till dag. Det gäller det vi säger, fördömet vi är. Vi bör med våra liv bekänna Kristus och, tillsammans med våra ord, vittna om vår tro på och hängivenhet mot honom. Och vittnesbördet måste ständaktigt försvaras trots hån, diskriminering och förtal från dem som motsätter sig honom ”i detta trolösa och syndiga släkte” (Mark. 8:38).

Vid ett annat tillfälle sa Herren följande om vår lojalitet mot honom:

***Våra liv bör bekänna Kristus och, tillsammans med våra ord, vittna om vår tro på och hängivenhet mot honom.***

”Tro inte att jag har kommit för att skapa fred på jorden. Jag har inte kommit med fred utan med svärd.

Jag har kommit för att skilja en son från sin far, en dotter från sin mor och en sonhustru från sin svärmor,

och en man får sina egna till fiender.

Den som älskar sin far eller mor mer än mig är mig inte värdig, och den som älskar sin son eller dotter mer än mig är mig inte värdig.

Den som inte tar sitt kors och följer mig är mig inte värdig” (Matt. 10:34–38).

Att säga att han inte kommer med fred utan med svärd tycks vid första anblicken motsäga de skriftställen där Kristus kallas ”Fridsfurste” (Jes. 9:6) och förkunnelsen

vid hans födelse: ”Ära vare Gud i höjden och frid på jorden, till människor hans välbehag” (Luk. 2:14), samt andra välkända ställen, som ”Frid lämnar jag efter mig åt er. Min frid ger jag er” (Joh. 14:27).

”Det är sant att Kristus kom för att ge oss frid – frid mellan troende och Gud och fred bland människor. Men den oundvikliga följden av Kristi ankomst är konflikter – mellan Kristus och antikrist, mellan ljus och mörker, mellan Kristus barn och djävulens barn. Den här konflikten kan också uppstå mellan medlemmar i samma familj.”<sup>3</sup>

Jag är övertygad om att flera av er har förkastats av far och mor, av bror och syster när ni tog emot Jesu Kristi evangelium och ingick förbund med honom. På ett eller annat sätt har er stora kärlek till Kristus krävt att ni uppoffrat relationer som var dyrbara för er, och ni har gjutit många tårar. Men med oförminskad kärlek har ni stått fast under detta kors och visat att ni inte skäms för Guds Son.

### Lärjungeskapets pris

För några år sedan gav en medlem av kyrkan en Mormons bok till en vän i Ohio som var amish. Vännen började läsa boken och kunde inte lägga den ifrån sig. Han och hans fru döptes, och inom sju månader omvändes ytterligare två amish-par och döptes som medlemmar i kyrkan. Deras barn döptes flera månader senare.

De här tre familjerna beslöt att stanna kvar i samhället och fortsätta leva efter amish livsstil fastän de lämnat tron. Men deras amish-grannar, som stod varandra mycket nära, tog avstånd från dem.

*Vi kan och ska älska varandra som Jesus älskar oss. Han lärde: ”Om ni har kärlek till varandra, skall alla förstå att ni är mina lärjungar.”*



Avståndstagandet betyder att ingen i amish-samhället talar med dem eller arbetar med dem, gör affärer med dem eller umgås med dem på något sätt. Det gäller inte bara vänner utan också släktingar.

I början kände de här amish-medlemmarna sig mycket ensamma och isolerade när till och med deras egna barn blev utsatta och fick sluta sina amish-skolor. Deras barn har utstått avståndstagande från far- och morföräldrar, kusiner och grannar. Också en del av de äldre barnen i de här amish-familjerna, som inte tog emot evangeliet, vill varken tala med eller ens kännas vid sina föräldrar. De här familjerna har haft svårt att övervinna de sociala och ekonomiska följderna av avståndstagandet, men de klarar det.

Deras tro är fortfarande stark. Svårigheterna de upplevt på grund av avståndstagandet har gjort dem starka och orubbliga. Ett år efter dopet beseglades familjerna i templet och fortsätter att troget besöka templet varje vecka. De har fått styrka av att ta emot förrättningar och av att ingå och hålla sina förbund. De är alla aktiva inom sin grupp i kyrkan och fortsätter söka efter sätt att sprida evangeliets ljus och kunskap till sin släkt och sitt samhälle genom godhet och tjänande.

Ja, priset för att ansluta sig till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga kan vara mycket högt, men uppmaningen att sätta Kristus framför alla andra, även nära släktingar, gäller också dem som är födda inom förbundet. Många av oss blev medlemmar i kyrkan utan motstånd, kanske som barn. Den utmaning vi kan möta är att hålla oss till Frälsaren och hans kyrka trots föräldrar, ingifta, bröder och systrar eller till och med barn vars uppträdande, tro eller val gör det svårt att stödja både honom och dem.

Det är inte en fråga om kärlek. Vi kan och ska älska varandra som Jesus älskar oss. Han sa: "Om ni har kärlek till varandra, skall alla förstå att ni är mina lärjungar" (Joh. 13:35). Så fastän familjekärleken fortsätter kan relationer

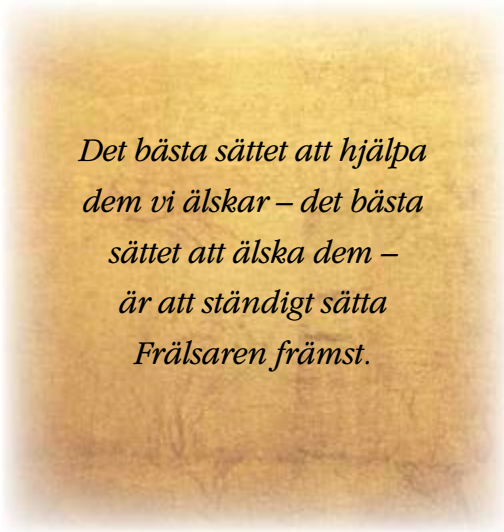
brytas upp och, efter omständigheterna, även stöd eller tolerans upphöra till förmån för en högre kärlek (se Matt. 10:37).

Det bästa sättet att hjälpa dem vi älskar – det bästa sättet att älska dem – är att ständigt sätta Frälsaren främst. Om vi frigör oss från Herren av medkänsla med nära och kära som lider eller är nedstämnda, så förlorar vi den möjlighet vi kunde ha haft att hjälpa dem. Men om vi förblir fast rotade i tron på Kristus, har vi möjlighet att både ta emot och erbjuda gudomlig hjälp.

När tiden kommer då en älskad familjemedlem förtvivlat vill vända sig till den enda sanna och varaktiga källan till hjälp, så vet han eller hon vem man kan lita på som vägvisare och kamrat. Till dess kan vi, med den Helige Andens gåva till ledning, tjäna trofast för att minska smärta som orsakats av felaktiga val och förbinda sår, i den mån vi tillåts göra det. I annat fall tjänar vi varken dem vi älskar eller oss själva.

### Överge världen

Den tredje aspekten av att mista våra liv för Herrens skull, återfinns i hans ord: "Ty vad hjälper det en människa, om hon vinner hela världen men tar skada till sin själ? Eller vad kan en människa ge i utbyte mot sin själ?" (Matt. 16:26). Enligt Joseph Smiths översättning sa Herren: "Vad hjälper det en människa, om hon vinner hela världen men inte tar emot den som Gud ordinerat och förlorar sin egen själ och själv blir utkastad?" (Luke 9:25 [i Bible appendix]).



*Det bästa sättet att hjälpa  
dem vi älskar – det bästa  
sättet att älska dem –  
är att ständigt sätta  
Frälsaren främst.*

Om man säger att detta att överge världen och i stället ta emot "den som Gud ordinerat" står i motsats till dagens kultur, så är det verkligen en underdrift. De prioriteringar och intressen vi oftast ser uppvisas omkring oss (och ibland i oss) är ytterst själviska: Ett begär som måste tillfredsställas, ett envist krav på att ens rättigheter ska respekteras, en förtärande längtan efter pengar, saker och makt, en känsla av att ha rätt till ett liv i bekvämlighet och nöjen, ett mål att minimera ansvar och helt undvika personliga uppostringar för någon annans skull, för att bara nämna några.

Det innebär inte att vi inte ska försöka lyckas, till och med utmärka oss, i värdiga strävanden, inklusive utbildning och hedervärdigt arbete.

Förvisso är meningsfulla prestationer berömvärda. Men, om vi ska rädda våra liv måste vi alltid minnas att sådant inte är mål i sig självt, utan medel till högre mål. Med vår tro på Kristus måste vi förstå att politik, affärer, studier och liknande former av framgång inte definierar oss, utan gör det möjligt för oss att tjäna Gud och vår nästa – med början i hemmet och sedan vidare ut så långt som möjligt i världen.

Personlig utveckling har ett värde eftersom den bidrar till utvecklingen av en kristuslik karaktär. När vi mäter framgång ser vi den djupa sanning som är grunden till allt annat – att våra liv tillhör Gud vår himmelske Fader och Jesus Kristus vår Återlösare. Framgång är att leva i harmoni med deras vilja.

Som motvikt till ett inåtvänt liv gav president Spencer W. Kimball ett enkelt uttalande om den långt bättre vägen:

"När vi är engagerade i våra medmänniskors tjänst är det inte bara de som blir hjälpta av det vi gör, vi får också själva ett nytt perspektiv på våra problem. När vi är mer måna om andra finns det mindre tid till att bekymra oss för oss själva!

Mitt i tjänandets underverk finns Jesu löfte att när vi förlorar oss själva så finner vi oss själva! [Se Matt. 10:39.]

Det är inte bara så att vi 'finner' oss själva när vi får gudomlig vägledning i våra liv, utan ju mer vi på lämpliga sätt verkar i våra medmänniskors tjänst desto mer utvidgas vår själ. ... Vi växer när vi tjänar andra – ja, det är verkligen lättare för oss att 'finna' oss själva eftersom det är så mycket mer av oss att finna!"<sup>4</sup>

*När vi mäter framgång ser vi den djupa sanning som är grunden till allt annat – att våra liv tillhör Gud vår himmelske Fader och Jesus Kristus vår Återlösare.*

### **Mist ditt liv i hans tjänst**

Jag hörde nyligen talas om en ung vuxen syster som bestämde sig för att verka som heltidsmissionär. Hon hade utvecklat en förmåga att få kontakt med och relatera till människor av andra religioner, politiska system och nationaliteter, och

hon var orolig att bärandet av missionärsskylten varje dag skulle identifiera henne på ett sätt som hindrade hennes stora förmåga att skapa relationer. Bara några veckor efter att hon påbörjat sin mission skrev hon hem om en enkel men meningsfull upplevelse:

"Syster Lee och jag gned in salva på en äldre dams reumatiska händer – på varsin sida – sittande i hennes vardagsrum. Hon ville inte lyssna på något budskap, men lät oss sjunga. Hon tyckte om när vi sjöng. Tack, svarta missionärsnamnskyll för att du ger mig privilegiet att få förtroliga upplevelser med fullständiga främlingar."

Genom det profeten Joseph Smith fick genomlida lärde han sig att mista sitt liv i tjänandet av sin Mästare och vän. Han sa en gång: "Jag [gjorde] följande till min regel: *När Herren befäller, gör det.*"<sup>5</sup>

Jag tror att vi alla gärna hade levt upp till broder Josephs nivå av trofasthet. Ändå tvangs han en gång att försmäktas i månader i fängelset i Liberty, Missouri, där han led fysiskt men troligen ännu mer känslomässigt och





andligt, eftersom han inte kunde hjälpa sin älskade hustru, sina barn och de heliga som led svår förföljelse. Hans uppenbarelser och ledarskap hade fört dem till Missouri för att upprätta Sion, och nu drevs de från sina hem, på vintern, tvärsöver hela staten.

Trots detta författade han under lidandet i fängelset ett inspirerat brev till kyrkan på elegant och upplyftande prosa, där nuvarande kapitlen 121, 122 och 123 i Läran och förbunden ingick, och avslutade med följande ord: "Låt oss ... med glädje göra allt det som står i vår makt. Och sedan kan vi med största förvissning stå stilla och se Guds frälsning och hans arm uppenbaras" (L&F 123:17).

Men det största exemplet på att mista sitt liv för att vinna det är detta: "Min Fader, om denna kalk inte kan tas ifrån mig, utan jag måste dricka den, så ske din vilja" (Matt.

26:42). Genom att ge sitt liv räddade Kristus inte bara sitt eget, utan också våra liv. Han gjorde det möjligt för oss att byta, vad som annars i slutändan skulle ha varit ett meningslöst, jordiskt liv, mot evigt liv.

Frälsarens livs tema var: "Jag [gör] alltid det som behagar [Fadern]" (Joh. 8:29). Jag ber att du gör det till ditt livs tema. Om du gör det, räddar du ditt liv. ■

*Från "Rädda ditt liv", ett tal under KUV:s andakt vid Brigham Young University den 14 september 2014. För hela talet, gå till [devotionals.lds.org](http://devotionals.lds.org).*

#### SLUTNOTER

1. Adam S. Miller, *Letters to a Young Mormon* (2014), s. 17–18.
2. Se Martin Chulov, "Iraq's Largest Christian Town Abandoned as Isis Advance Continues", *The Guardian* 7 aug. 2014; [theguardian.com](http://theguardian.com).
3. Kenneth Barker, red. *The NIV Study Bible*, tionde jubileumsutg. (1995), s. 1453.
4. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball* (2006), s. 88.
5. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 159.

**Det största exemplet på att mista sitt liv för att vinna det är detta: "Min Fader, om denna kalk inte kan tas ifrån mig, utan jag måste dricka den, så ske din vilja."**

# FÅ INSIKTER OM EVANGELIET GENOM MODERSKAPET

*Moderskapet kan ge oss unika möjligheter att  
lära oss om Herrens lära genom Anden.*

**Katy McGee**

Varje mor vet att tidsplaneringen förändras dramatiskt när barn kommer till familjen. När jag har försökt lära mig att hantera min tid med fyra små, har jag upplevt nedslående stunder – särskilt när det gäller att studera evangeliet. Det är svårt att planera skriftstudier och försäkra sig om att de blir meningsfulla. Men några upplevelser har lärt mig att när jag är lydig och bedjande, undervisar Herren mig på andra sätt.

## Vår himmelska förälder

En dag när jag höll på med strykning, började ettåriga Claire gråta i sin spjalsäng. Det var dags att sova middag, och jag visste att om jag snabbt kunde ge henne en napp, skulle hon somna om. Treåriga Lucy lekte i rummet där jag strök. Jag funderade en stund och bestämde mig sedan för att lämna strykjärnet på, eftersom jag bara skulle lämna rummet ett ögonblick. ”Lucy, ser du strykjärnet på mitt höga bord?” frågade jag. ”Det är VÄLDIGT varmt. Jag måste ge Claire nappen. Var snäll och rör inte strykjärnet när jag är borta, för då gör det dig illa.”

Jag var säker på att Lucy förstod, så jag slank snabbt ut ur rummet. Jag kom tillbaka ett ögonblick senare och hörde henne gnälla bakom en stol.

”Lucy?” frågade jag. ”Var är du?”

Hon svarade inte.

”Är du okej? Varför gömmer du dig?”

Jag gick runt bakom stolen och satte mig på golvet. Hennes ansikte var begravt i händerna. Efter viss vägran att berätta vad som hänt, sa hon till slut: ”Mamma, jag tog på strykjärnet.”

Först blev jag förvirrad över att hon inte hade brytt sig om min varning. Sedan kände jag mig förtvivlad över att hon gömt sig för mig, efter att ha gjort ett litet misstag, av rädsla för att ha förlorat min kärlek och mitt förtroende. Jag visste att hon inte kunde ta bort smärtan själv, och det var bara jag som kunde få hennes brända finger att kännas bättre. Jag tröstade Lucy och medan jag skyndade bort med henne till handfatet för att lindra smärtan, viskade Anden till mitt hjärta: ”Detta är vad vår himmelske Fader känner när hans barn inte bryr sig om hans varningar och inte låter honom lindra deras smärta när de behöver det som mest.” I det ögonblicket kände jag sådan glädje över den vetskapen, och en förtröstan på Herrens villighet att undervisa mig.

## Ren kristlig kärlek

Några år senare kallades jag som rådgivare i Hjälpför-  
eningens presidentskap i min försam-  
ling. Jag kände mig otillräcklig att  
utföra det kallet. Jag började studera  
kärlekens princip. Jag bad om att

kunna utveckla mer kristuslik kärlek till systrarna som jag tjänade. Men jag var osäker på hur den här andliga gåvan skulle se ut eller kännas.

Oron tyngde mitt sinne när jag stod och lagade lunch en dag. Min tredje dotter Annie satt på den mellersta trappavsatsen, helt inne i sin tvåårigs-fantasi. Jag såg hur hon lutade sig fram för att ta en leksak, förlorade balansen och tumlade ner fyra eller fem trappsteg. Jag sprang dit och försökte lugna henne medan hon grät. Jag stillade henne tillräckligt för att kunna höra en liten snyftning borta från köksbordet. Jag tittade upp och såg femåriga Claire gråta.

”Kom till mig”, sa jag. ”Vad är det?”

Hon sprang fram till Annie och mig för en familjekram. Orden hon sa var ett direkt svar på min bön med frågan om kärlek.

”Jag såg att Annie började ramla, och sen tittade jag på henne och såg hur ledsen hon var”, sa hon. ”Jag skulle hellre ramla ner för trapporna åt Annie, än att se henne behöva ramla ner.”

Tanken kom genast genom Anden: ”*Det där* är kärlek.”

## Växa i tro

Nyligen undervisade min man våra barn om Moses berättelse. Jag sa: ”Jag tycker att Moses mammas tro är fantastisk! Hon skickade iväg honom nerför floden och bad att hans himmelske Fader skulle bevara honom. Kan ni föreställa er den stora tro som krävdes av henne för att anförtro sin baby åt vår himmelske Fader?”

Lucy frågade: ”Mamma, har du så mycket tro?”

Det var en djuplodande fråga. Jag tänkte ett ögonblick och berättade sedan om några upplevelser jag haft, när jag framgångsrikt litat på Herren i tro. Diskussionen som följde var uppbyggande för hela familjen. Jag tänker på hennes fråga hela tiden. Det är stärkande att veta att jag kan ha tro som Moses mamma.

När jag lever i tro, frågar i bön och studerar lydigt, använder Herren mina upplevelser som mamma till att undervisa mig om hans lära genom Anden. Och han undervisar mig ofta, oavsett föräldraskapets tidsbegränsningar. ■

*Författaren bor i Idaho, USA.*

# SABBATSDAGENS välsignelser

*Medlemmar runtom i världen berättar om hur deras liv har välsignats på ett unikt sätt av denna speciella, heliga dag.*

**Marissa A. Widdison**

Kyrkans tidningar

**F**öreställ dig att du får den viktigaste inbjudan i ditt liv: en chans att tillbringa dagen med Jesus Kristus. Hur skulle du förbereda dig andligt och fysiskt för en sådan dag? Vilka välsignelser skulle du hoppas få av ett sådant besök?

Herren har uppmanat oss alla att avsätta en dag till att umgås med honom – på sabbatsdagen, som han har välsignat och helgat (se 2 Mos. 20:11). Vilka välsignelser kan du glädja dig åt när du helgar sabbatsdagen? Här är några tankar från heliga runtom i världen som kan ge dig egna idéer och intryck.

## **Närhet till Gud och Kristus**

Syster Andrea Julião från São Paulo, Brasilien, upptäckte att precis som våra relationer till jordiska vänner bli starkare när vi tillbringar tid tillsammans, blir vårt förhållande till vår himmelske Fader starkare när vi fokuserar på honom genom gudsdyrkan på sabbaten.

När syster Julião besökte släktingar som inte var medlemmar i kyrkan, bestämde hon sig för att stiga upp tidigt på söndagen och försöka hitta ett möteshus i området. Medan hennes släktingar förberedde sig för en dag med

äventyrlig rekreation, letade syster Julião i grannskapet tills hon träffade någon som kunde peka ut en spira på avstånd. Syster Julião kunde delta i gudstjänsten. ”Jag hade en fantastisk sabbatsdag”, sa hon. ”Jag kände vår himmelske Faders kärlek så starkt. Jag kände att han gläds när hans barn följer hans lärdomar. Jag fick ett starkare vittnesbörd om Jesu Kristi Kyrka.”

## **Helande och lättnad**

Äldste Russell M. Nelson, president för de tolv apostlarnas kворum, berättar hur sabbatsdagen välsignade hans liv som ung yrkesman: ”Första gången jag glädde mig över sabbaten var för många år sedan när jag som överarbetad kirurg fann att sabbaten blev en dag för personlig återhämtning. I slutet av veckan var mina händer ömma från all skrubbing med tvål, vatten och nagelborste. Jag behövde också en paus från bördan av mitt krävande yrke. Söndagen gav välbehövlig lindring.”<sup>1</sup>

## **Tid till släktforskning**

För inte så länge sedan höll 10-åriga Eliza från Edmonton, Alberta i Kanada, ett tal på sakramentsmötet



ILLUSTRATION PASCAL CAMPRON



om hur fokus på lämpliga sabbatsaktiviteter har välsignat hennes liv. Eftersom Eliza ibland hade jobbigt med långtråkighet på söndagar, bestämde hon och hennes familj sig för att indexering skulle vara en bra aktivitet att testa. Eliza upptäckte snart att hon älskade att arbeta med namnen och uppteckningarna. "När jag börjar vill jag bara fortsätta göra det jämt", berättade hon för församlingen.

När Elizas gammelfarmor hörde hur mycket hon tyckte om släktforskning, lärde hon Eliza hur man lägger till berättelser och bilder i sitt släkträd på internet. "Det är så roligt. Jag älskar det!" säger Eliza. "När jag släktforskar känner jag Elias ande. Det är en fantastisk känsla."

### En upplyft själ

Syster Cheryl A. Esplin, första rådgivare i Primärs generalpresidentskap, vittnar om välsignelsen av att ta del

av sakramentet på sabbatsdagen: "När jag tar del av sakramentet ser jag för mitt inre ibland en tavla som föreställer den uppståndne Frälsaren med öppna armar, som om han är redo att ta emot oss i sin kärleksfulla famn. Jag älskar den målningen. När jag tänker på den under sakramentet lyfts min själ och jag kan nästan höra Frälsarens ord: 'Se, min barmhärtighets arm är utsträckt mot er, och den som kommer tar jag emot. Och välsignade är de som kommer till mig' [3 Nephi 9:14]."<sup>2</sup>

### Tillfällen att tjäna

Äldste L. Tom Perry (1922–2015) i de tolv apostlarnas kворum lärde att en av anledningarna till att vi behöver vila från våra arbeten på söndagarna är att de tar oss bort från "möjligheten att betjäna andra".<sup>3</sup>

Tjänande på sabbaten är något som syster Zola Adjei kom att älska medan hon växte upp i Kpongs gren i Ghana. När hon var hemma från internatskolan om somrarna gick hon och de andra ungdomarna i grupper för att besöka medlemmar i grenen som de inte hade sett på ett tag. "Det var en uppoffring, eftersom de flesta av oss var mycket hungriga efter kyrkan och vi var så långt hemifrån att vi inte hade tid att gå och äta och sedan träffas igen", sa syster Adjei. Men det var värt uppoffringen eftersom de kunde be och sjunga psalmer med andra grensmedlemmar och inbjuda dem till kyrkan och aktiviteter. En av ungdomarna erbjöd sig att promenera med dem till kyrkan nästa söndag.

"Den här vanan skapade ett starkt band mellan oss", sa syster Adjei. "Några av oss har förblivit goda vänner tack vare beslutet vi fattade att gå ut och föra tillbaka våra förlorade vänner genom att offra några timmar av vår sabbatsdag."

### Missionstillfällen

I dagens värld särskiljer vi oss tydligt genom att göra söndagen till en helig dag. Det ger oss möjlighet att sprida evangeliet på ett naturligt sätt, när andra lägger märke till skillnaden i våra veckorutiner. Familjen Davies upplevde detta när de bodde på ön Grenada med sin unga dotter Adrielle. "Ingen av Adrielles vänner tillhör kyrkan, och även om många av dem tror på Gud så är söndagen bara ännu en veckoslutsdag för dem", förklarar syster McKenzie Lawyer Davies, Adrielles mamma.

För några månader sedan blev Adrielle inbjuden till ett födelsedagskalas på en biograf, på en söndag. Hennes familj bestämde sig för att åka förbi med en present i stället för att vara med på filmen och kalaset. "Eftersom vi bara stannade till för att hälsa på dem kunde vi berätta vad vi tror om sabbaten på ett vänligt och öppet sätt", säger syster Lawyer Davies. "Det gjorde mig glad att min lilla flicka redan delade med sig av evangeliet."

### Skydd mot världslighet

I Lärans och förbundens 59:9 står det: "Och för att du mera fullständigt skall kunna hålla dig obefläckad av

världen skall du gå till bönehuset och offra dina sakrament på min heliga dag." Nutida profeter och apostlar har lärt oss att principen att hålla oss "obefläckade av världen" både är en uppmaning och en utlovad välsignelse som går hand i hand.

Till exempel lärde president James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, att när vi undviker världsliga distraktioner på sabbatsdagen, välsignas vi med beskydd mot besatthet av världsliga ting: "I vår tid av ökande tillgång till och intresse av materiella ting, finns det ett säkert skydd för oss själva och våra barn mot vår tids plågor. Nyckeln till detta säkra skydd ligger överraskande nog i att helga sabbaten."<sup>4</sup>

### Kvalitetstid med familjen

Familjen Olson i Brigham City i Utah upptäckte att förändringen av bara en liten aspekt av sabbatsdagen medför stora välsignelser. I stället för att titta på vanliga teveprogram på söndagar, fokuserar de på media från kyrkan. De märkte att när de tittar på bibelvideor (se BibleVideos.org) med sina barn så inbjuder det Anden samt frågor från barnen vilket leder till bra familjesamtal.

"Att inte titta på teve på sabbaten ledde till den största fokusförändringen för mig", säger syster Lacey Olson. "Vi kanske tycker att det finns så många regler med avseende på söndagen, men jag tycker att sabbaten är en obegränsad dag vad gäller tjänande och kärlek. Om vi så väljer kan sabbatsdagen rusta oss med förnyad kraft att möta världen under den kommande veckan."

Herren undervisar oss i skrifterna om att tänka på sabbatsdagen så att vi helgar den (se 2 Mos. 20:8). När vi värdesätter sabbaten som en dyrbar möjlighet att göra anspråk på andliga välsignelser, blir de där orden till en inbjudan från honom. Hur svarar vi? Vilka löften väntar oss och våra familjer? ■

### SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 129.
2. Cheryl A. Esplin, "Sakramentet förnyar själen", *Liahona*, nov. 2014, s. 13.
3. L Tom Perry, "Sabbaten och sakramentet", *Liahona*, maj 2011, s 9.
4. Se James E. Faust, "Herrens dag", *Nordstjärnan*, jan. 1992, s. 40.

# Mer lika än olika

*När unga kvinnor går över till  
Hjälpföreningen och systrarna välkom-  
nar dem, upptäcker båda grupper snabbt  
att de har mycket gemensamt.*

Under en gemensam aktivitet för unga kvinnor och Hjälpföreningen blev en 18-årig Laurel-flicka och en 81-årig kvinna ombedda att prata om sina första dejter. "Båda blev glatt överraskade över att upptäcka likheterna mellan dessa två upplevelser som var många årtionden från varandra."<sup>1</sup> De upptäckte att de hade mer gemensamt än de trodde.

Att gå över från Unga kvinnor till Hjälpföreningen kan ofta kännas jobbigt och ibland lite skrämmande. Som ung kvinna kanske du frågar dig: "Har jag något gemensamt med de här äldre kvinnorna? Finns det en plats för mig i Hjälpföreningen?"<sup>2</sup>

Svaret på de frågorna är ett rungande, ja! Precis som de två kvinnorna i berättelsen ovan, kan ni upptäcka att ni har mer gemensamt än ni trodde. Och "ja", det finns en plats för dig i Hjälpföreningen. Men, liksom med all utveckling i livet från ett steg till nästa, behöver vi arbeta tillsammans för att lyckas.





## UNGA KVINNOR



**Bonnie L. Oscarson**  
Unga kvinnors generalpresident

Jag lovar er unga kvinnor att när ni försöker lära känna systrarna i er församling blir de till välsignelse för er och ni är till välsignelse för dem. Ta steget fullt ut och låt det bli känt att du är redo att vara en aktiv medlem i en av de äldsta och största kvinnoorganisationerna i världen. Du är en väsentlig del av frälsningsverket i de sista dagarna, och som en förbundstrogen dotter till din himmelske Fader är du redo att göra din del för att bygga upp Guds rike på jorden. Förbered dig på att få uppleva något underbart.

### Vad kan 18-åriga Laurelflickor göra?

När du tittar runt i Hjälpföreningens rum, fullt av systrar i alla åldrar, kan du fråga dig: "Vad kan jag lära mig av de här enastående kvinnorna?" När du öppnar ditt sinne och hjärta kommer du att bli förvånad över den vänskap du utvecklar med systrar som är äldre än du, men som har mycket att dela med sig av i form av upplevelser och visdom.

### Vad kan Unga kvinnors ledare göra?

Din inställning till att vara en aktiv medlem i Hjälpföreningen kan ha stort inflytande på hur de unga kvinnorna i dina klasser känner för det. Du kan berätta om personliga upplevelser som visar hur du har välsignats eller hur andra har välsignats genom att delta i Hjälpföreningen. Du bör uppmuntra och hjälpa 18-åriga Laurelflickor att med glädje göra övergången till Hjälpföreningen.

## HJÄLPFÖRENINGEN



**Linda K. Burton**  
Hjälpföreningens generalpresident

Hur kan ni som hjälpförenings-systrar vägleda "nya systrar" i att lyckas med vår viktiga roll i frälsningsarbetet? Ni kan hjälpa dem förstå att de är en väsentlig del av det heliga arbetet i Guds rike. Genom att dela boken eller länken till *Döttrar i mitt rike* kan ni hjälpa till med att beskriva vårt heliga arbete i Hjälpföreningen.

Ni kan samarbeta och öppna era hjärtan för unga kvinnor medan vi tillsammans förbereder oss för det eviga livets välsignelse. Ni kan börja med att utvidga era kretsar till att inkludera unga kvinnor. När ni gör det uppfyller ni Lucy Mack Smiths önskan för hennes första hjälpförenings-systrar: "Vi måste ta hand om varandra, vaka över varandra, trösta varandra och ta emot undervisning så att vi alla kan sitta ned i himlen tillsammans."<sup>3</sup>

### Vad kan Hjälpföreningens ledare och systrar göra?

Inse att unga kvinnor för med sig talanger, gåvor och en iver att dela med sig. Se till att unga kvinnor har en vän att sitta med när de kommer till Hjälpföreningen. Ge dem tillfällen att bidra i Hjälpföreningen med sin gnista av entusiasm. Inse att ni inte bara har ett starkt inflytande på de här yngre systrarna, utan att de kan vara kärleksfulla föredömen för er. Om du håller Hjälpföreningens lektioner, se till att inkludera situationer för alla åldersgrupper som du undervisar – inte bara mödrar. Unga kvinnor kan ges möjlighet att undervisa på Hjälpföreningen. Du kan prova att para ihop yngre och äldre systrar i besöksverksamheten och vid tjänandetillfällen. Du kan vara till välsignelse och hjälpa till att minska åldersklyftorna. ■

#### SLUTNOTER

1. Se Carole L. Clark, "Knit Together in Love", *Ensign*, okt. 1993, s. 25.
2. Se Bonnie L. Oscarson, "Help Young Women Embrace Move to Relief Society", *Church News*, 20 aug. 2014.
3. Lucy Mack Smith i *Döttrar i mitt rike: Hjälpföreningens historia och verksamhet* (2011), s. 25.

# Övergången

TILL HJÄLPFÖRENINGEN



Förra året lade syster Bonnie L. Oscarson, Unga kvinnors generalpresident, och syster Linda K. Burton, Hjälpföreningens generalpresident, ut frågor på sina Facebook-sidor för kyrkan. De bad unga kvinnor och hjälpförenings-systrar, såväl som föräldrar, ledare och lärare som är involverade i att hjälpa unga kvinnor, att berätta om när de gick över från Unga kvinnor till Hjälpföreningen. De båda presidenterna fick kommentarer från hela världen.

Många unga kvinnor uttryckte entusiasm över att vara omgivna av starka kvinnor, medan andra kände sig lite osäkra.

Här följer några av kommentarerna om hur man kan göra övergången från Unga kvinnor till Hjälpföreningen lättare. De är uppdelade i två grupper: 1) Vad kan vi göra i Unga kvinnor? och 2) Vad kan vi göra i Hjälpföreningen?



## I Unga kvinnor

### 1. DELTA PÅ HJÄLPFÖRENINGENS INLEDNING.

Många ledare i Hjälpföreningen bjöd in de unga kvinnorna till inledningen en gång i månaden, och Laurelflickorna till en lektion då och då.

Jill, en ledare i Hjälpföreningen, berättar vad hennes församling gör. Hon skriver: "Vi uppmanar de unga kvinnorna att sätta sig bredvid en syster i Hjälpföreningen före mötet och fråga om hennes liv. Det hjälper de unga kvinnorna att se att Hjälpföreningens systrar inte är så olika dem själva."

### 2. LÄR KÄNNA VARANDRA GENOM ATT UMGÅS.

"Jag minns tydligt när jag hjälpte till med disken vid en begravningsslunch", skrev Rachel, en unga kvinna. "Jag fick prata och skratta med de andra systrarna som var i köket, och jag kände mig som en del av gruppen. De visade sitt förtroende för mig. Det var ett jättestort ögonblick för mig."

Bekah, en hjälpföreningssyster, tog initiativet till att lära känna de unga kvinnorna. Hon skrev: "Jag använder sociala medier för att bli

vän med ungdomarna och för att få veta vad de tycker om. På så vis blev vi vänner."

### 3. LÄR AV KVINNOR SOM ÄLSKAR HJÄLPFÖRENINGEN.

"Jag växte upp i en ort i närheten av Stockholm. Min mamma var ensamstående", skriver Britt-Marie. "Jag var nästan tretton år när min mamma och jag döptes. När mamma gick på hjälpföreningsmötena på kvällen, tog hon med mig så att jag inte skulle vara hemma ensam. När jag till slut fyllde arton kände jag och älskade varje syster."

Paula skrev: "Som nyomvänd vid fjorton års ålder ansträngde jag mig för att tjäna änkor, ensamstående mammor och mindre aktiva systrar. Snart bjöd de hem mig till familjeaktiviteter. Tack vare det kände jag min första söndag i Hjälpföreningen att jag hade ett rum fullt av mammor."

"Min mamma, mormor och mina mostrar bar vittnesbörd genom sina exempel", skriver Lindsey. "De inkluderade mig i tjänandeprojekt. Jag längtade tills jag skulle börja i Hjälpföreningen. Övergången var inte

abrupt. Jag kände att jag hela tiden hade varit på väg till Hjälpföreningen."

### 4. FÖREGÅ MED GOTT EXEMPEL.

"Jag var jätteivrig att få börja i Hjälpföreningen", säger Emily. "Jag tror att det delvis berodde på att jag alltid kände mig nära mina ledare i Unga kvinnor. De behandlade mig med mycket respekt. Jag kände ingen tvekan över att vara med hjälpföreningssystemerna eftersom jag antog att det skulle vara likadant med dem, och det var det."

"Jag önskar att mina ledare i Unga kvinnor hade pratat mer med mig om Hjälpföreningen och om den kärlek och det systerskap som finns där", skriver Marisa.

"Ledarna har ett stort inflytande på hur unga kvinnor ser Hjälpföreningen som helhet", skriver Tessa. "Jag tycker det är viktigt att ledare i Unga kvinnor uppmuntrar de unga kvinnorna beträffande Hjälpföreningen, och att hjälpföreningssystrarna är välkomnande."

"Jag önskar att mina ledare i Unga kvinnor inte hade fått Hjälpföreningen att låta så tråkig", skrev Amanda. "På grund av det kändes det så när jag gick över."

## I Hjälpföreningen

### **5. GÖR ÖVERGÅNGEN TILL NÅGOT MER ÄN EN ENGÅNGSHÄNDELSE.**

Samtidigt som många hjälpföreningspresidenter gör något särskilt för att uppmärksamma en ung kvinna hennes första dag i Hjälpföreningen, så visade kommentarerna att ledarna även inser att övergången till Hjälpföreningen är något pågående.

Raquel, en hjälpföreningsledare i Brasilien, berättar vad hennes presidentskap gjorde: "1) Vi gav varje ung kvinna ett välkomstpaket på hennes första söndag. Det var alltid en glad stund. 2) Som presidentskap utbildade vi dem en del så att de visste att de

kunde komma till oss. 3) Vi föreslog att de unga kvinnorna inte skulle kallas att tjäna i Primär eller Unga kvinnor med en gång."

### **6. GÖR SÅ ATT LEKTIONERNA GÅR ATT TILLÄMPA PÅ ALLA SYSTRAR.**

"Jag hade vuxit upp med djupgående evangeliesamtal med min mor", skriver Christy, "och jag upptäckte att vi ofta hade sådana samtal i Hjälpföreningen."

Jillian skriver: "Jag hade längtat efter andlig insikt och uppskattade att få den."

"Jag hade svårt att relatera till lektionerna och till systrarna som var så mycket äldre än jag", skriver Marisa.

"Jag tyckte det var spännande att höra perspektiv från kvinnor som kunde ge mig en vision av vårt jordeliv som jag ännu inte hade tänkt på", skriver Emily.

### **7. SITT MED EN VÄN PÅ SÖNDAGEN.**

"Jag hade ingen familjemedlem att sitta med", skriver Lacey, en ung kvinna. "Bara att systrarna sa 'hej' till mig eller satt bredvid mig gjorde jättestor skillnad."



Kelly, en hjälpföreningssyster, uttrycker det enkelt. Hon skriver: "Om någon inte känner sig välkommen är det svårt att fortsätta komma."

Nikki var tyvärr en syster som kände sig obekvämt. Det hon skriver påminner oss om att det alltid finns mer vi kan göra. "I situationer som min förloras en del systrar till inaktivitet. Hjälpföreningen behöver vara en plats där vi kan välkomna systrar i alla åldrar, oavsett vilka de är och vad de har gjort."

Crystal grät sin första gång. Hon skriver: "Min gamla ledare i Unga kvinnor lade armen om mig och bad mig sitta med henne. Jag var med fruarna, mammorna och far- och mormöderna. Jag berättade om mina känslor och de lyssnade. För första gången kände jag styrkan av att tillhöra en grupp kvinnor som strävar efter att bli mer kristuslika. Jag kände mig så välsignad över att vara en del av den här världsomspännande organisationen."

## 8. GE UNGA KVINNOR TILLFÄLLEN ATT TJÄNA.

"Jag blev ombedd att spela piano på våra söndagsmöten", skriver Amy. "Vetskapen om att jag var behövd hjälpte mig utveckla ett band till systrarna. Det är som president Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa om att kyrkans medlemmar behöver en vän, en uppgift och näring genom Guds goda ord [se 'Finn lammen,

föd fåren', *Liahona*, juli 1999, s. 122]. Jag behövde samma saker."

En ny syster i Hjälpföreningen, Cate, skriver: "Jag insåg att jag hade en viktig roll i Hjälpföreningen när jag kallades som lärare där. Jag har lärt mig mycket. Jag är inte gift än, men jag känner mig redo för äktenskap och moderskap tack vare Hjälpföreningen."

Charlotte, en ung kvinna, tog initiativet. Hon skriver: "Jag har letat efter tjänandetillfällen eftersom jag sällan kan vara med på Hjälpföreningens söndagsmöten. Tjänandetillfällen har det däremot varit gott om och det har lärt mig meningen med Hjälpföreningen."

## 9. DU SKA VETA ATT DU ÄR VÄLKOMMEN OCH BEHÖVD.

Brooke skriver: "Bara det att kvinnorna i församlingen helt enkelt ville fråga oss vad som var viktigt för oss, betydde enormt mycket. Jag insåg att även om de här kvinnorna hade andra livserfarenheter än mig, hade vi fortfarande samma grundläggande förhoppningar, drömmar och rädslor."

Robyn, däremot, tyckte att det var svårt. "Jag var ny och den enda i min ålder som var i Hjälpföreningen", skrev hon. "Först kändes det som att jag inte hörde hemma där." Men Robyn fortsatte gå med sin mamma. "Långsamt lärde jag känna kvinnorna



och lärde mig älska Hjälpföreningen och besöksverksamheten."

Deborah skriver: "Jag visste att jag var en syster i Hjälpföreningen när Bonnie, min hjälpföreningspresident, bad mig hjälpa henne att städa en systers lägenhet. Systemen hade levt i fattigdom och sedan dött oväntat. När vi försiktigt sållade igenom vad som hade varit ett svårt slut på hennes liv, hittade vi denna systers brudporträtt. Där, leende mot oss, var en fantastiskt vacker, klarögd brunett i sin vita brudklänning av siden. Bonnie sa stillsamt: 'Det är så vi ska minnas henne.' Jag kände kärlek till en syster som jag aldrig hade träffat under jordelivet. Vi var hjälpföreningssystrar. Bonnie och jag avslutade dagen med tårar och en kram."

Låt oss verkligen bli "en krets av systrar", som president Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kворum, kärleksfullt kallade oss systrar i Hjälpföreningen. Låt oss bygga på det vi har gemensamt. Vår övergång från Unga kvinnor till Hjälpföreningen är Guds väg för oss, som hans döttrar, till att växa och utvecklas. Precis som Hjälpföreningens motto lyder: "Kärleken upphör aldrig" (se 1 Kor. 13:8). ■



**Äldste Larry R. Lawrence**

i de sjuttios  
kvorum

DEN FULLKOMLIGA DAGENS

# Ljus

*Att samla så mycket ljus som vi kan är nyckeln till att framgångsrikt klara jordelivets prov.*

**S**kulle du bli förvånad över att få veta att din framgång i livet beror på hur mycket ljus du förvärvar medan du är här? Framgång handlar inte om hur mycket pengar du tjänar eller hur många medaljer du vinner eller hur mycket berömmelse du får. Det verkliga målet med vår tillvaro är att få mer ljus.

Våra fysiska kroppar växer sig större när vi ger dem närande mat. Våra andar lyser klarare när vi ger dem ljus. "Gud är ljus och ... inget mörker finns i honom" (1 Joh. 1:5). Vår himmelske Fader var en gång en dödlig människa, som gradvis utvecklades till dess han blev en varelse med en fullhet av ljus. Han önskar det samma för dig och mig, eftersom en fullhet av ljus innebär en glädjens fullhet.

Vår himmelske Fader älskar oss så mycket att när vi lämnade förtullvaron för att komma till jorden, gav han oss en avskedsgåva: Kristi ljus, vårt samvete. Som det står i skrifterna: "Anden ger ljus åt varje människa som kommer till världen" (L&F 84:46).

Vår himmelske Faders högsta önskan är att vi följer det ljus vi föddes med, så att vi kan ta emot mer ljus. När vi fortsätter att följa ljuset som vår himmelske Fader sprider över oss, tar vi emot mer ljus, och vi blir mer lika honom.



## VI FÅR MER LJUS NÄR VI:

- Älskar andra
- Studerar skrifterna
- Håller buden
- Lyssnar på den Helige Anden
- Besöker templet.

Den Helige Andens gåva – tillsammans med ljuset vi föddes med – ger oss en stor fördel. Den är en av de största gåvor vi kan få under jordelivet, eftersom den ger fler möjligheter till att få ljus och sanning. Utan den Helige Anden är vi som en person som långsamt går hemåt genom mörkret, med bara en ficklampa till vägledning. När vi tar emot Jesu Kristi evangelium och blir döpta, erbjuds vi en strålkastare och en ledsagare som kan vägen. Nu kan vi gå snabbare och se vart vi går på vår väg hemåt.

### Tillväxa i ljus

”Det som är av Gud är ljus, och den som tar emot ljus och förblir i Gud får mer ljus, och detta ljus växer sig klarare och klarare fram till den fullkomliga dagen” (L&F 50:24).

Den här versen sammanfattar perfekt vårt syfte på jorden. Evtigt framåtskridande betyder helt enkelt att tillväxa i ljus. När vår ande växer sig klarare och klarare, arbetar vi för att nå den ”fullkomliga dagen” då vi kan bli *som Gud* och vara *med Gud*.

Tänk på den här principen om ljus nästa gång du deltar i en begåvnings-session i templet. Du börjar i ett svagt belyst rum. När du ökar i kunskap, blir rummet ljusare. Till sist tar ljusets resa dig till det härliga celestialet rummet. Vår upplevelse i templet är en symbol för vår resa på jorden. Saker och ting blir klarare och klarare tills vi slutligen kommer tillbaka till Herrens närhet.

Överflödande ljus är ett utmärkande drag hos varje uppståndna, celestialet varelse. När ängeln Moroni visade sig för Joseph i hans rum, observerade den unge profeten att

ängelns ansikte i sanning liknade ljungelden (se JS-H 1:32). Matteus använde samma ord för att beskriva änglarna vid Herrens grav, då han skrev att deras ”utseende var som blixten” (Matteus 28: 3 [se också Joseph Smith Translation, Matthew 28:3]).

När det blir dags för oss att uppstå, hur avgör Herren om vi får en telestialet kropp, en terrestrialt kropp eller en celestialet kropp? Svaret är enklare än du kanske tror. Om vi har samlat tillräckligt med himmelskt ljus i våra andar, kommer vi att återuppstå med celestialet kroppar. Om vi bara har samlat tillräckligt med ljus för att kvalificera oss för terrestriala eller telestialet





kroppar, är det den härligheten vi får i uppståndelsen.

Läran och förbunden förklarar:

”Er härlighet skall bli den härlighet genom vilken era kroppar levandegörs.



Ni som levandegörs genom en del av den celestia härligheten skall då ta emot densamma i dess fullhet” (L&F 88:28–29).

Så länge vi stannar kvar på den trånga och smala stigen och försöker leva efter buden och förbättra oss själva, samlar vi ljus. Men vad händer när vi viker av från stigen och bryter mot buden? Vad händer med vårt ljus?

Skrifterna är tydliga i fråga om detta: ”Den som inte omvänder sig, från honom skall till och med det ljus som han *har* fått tas bort” (L&F 1:33; kursiveringen tillagd). Med andra ord, medan en del människor förvärvar ljus, förlorar andra det. Satan kan ta bort ljus när vi går emot sanning (se L&F 93:39).

Den viktiga frågan är, hur kan vi få ytterligare ljus, så att det ”växer sig klarare och klarare” inom oss? Jag föreslår fem sätt.

## Älska andra

Ett av de bästa sätten att få ljus är att lära oss att älska som vår himmelske Fader älskar. Vi kallar detta slags kärlek *Kristi kärlek*. Mormon uppmanar oss att ”be till Fadern av allt [vårt] hjärta att [vi] må vara fyllda av denna kärlek” (Moro. 7:48). Kärlek fyller snabbt våra andar med ljus. Stridighet och avund tar bort ljus.

Kom ihåg att det första budet är att älska Herren av hela vårt hjärta, av hela vår själ och hela vårt förstånd (se Matt. 22:37–38). Belöningen för att älska Gud och sätta honom främst i vårt liv är enorm. Jesus lärde: ”Om ni har blicken fäst endast på *min* ära skall hela er kropp vara fylld med ljus” (L&F 88:67; kursivering tillagd).

Det andra budet är att älska vår nästa som oss själva (se Matt. 22:39). Det kanske är svårt att göra, eftersom vår nästa inte är fullkomlig. Den stora hemligheten med att lära sig älska andra ligger i att tjäna dem.

Det är därför det verkar naturligt att älska våra barn, även om de också är långt ifrån perfekta.

Ju mer du tjänar, desto mer älskar du, och ju mer du älskar, desto mer ljus får du. Missionärer – både gamla och unga – utvecklar ett sken omkring sig som andra kan se. Tjänande på heltid belönas med mycket andligt ljus.

## Studera skrifterna

Det finns ingen genväg till att lära sig sanning. Du måste investera tid i att läsa skrifterna och profeternas lärdomar. Om du vill växa andligen måste du nära din ande genom att mätta dig med ordet varje dag. Enligt Läran och förbunden är sanning bara ett annat namn för ljus (se L&F 84:45).

Innan du öppnar skrifterna varje dag, be att du ska få lära dig något nytt som kan ge ljus till din ande. Sök sedan efter ny insikt och förståelse. Fråga dig själv: ”Hur kan jag tillämpa det jag läser på mitt liv?”

Du måste vara villig att investera tid om du vill ha mer ljus.

En relaterad källa till ljus för våra andar finner vi när vi memorerar skriftställen. Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Skrifterna är



ljuskällor som lyser upp vårt sinne” och att ”vi kan få stor kraft genom att lära oss skriftställen utantill.”<sup>1</sup> Memorerade skriftställen blir som en gåva till dig själv – en gåva som fortsätter att ge mer och mer ljus.

### Håll buden

När du hittar buden i skrifterna, följ dem. Om du till exempel läser det gudomliga rådet att gå till sängs tidigt och stiga upp tidigt (se L&F 88:124), gör du bäst i att lyda det. Om du läser Läran och förbunden och stöter på budet ”du skall inte tala illa om din nästa” (L&F 42:27), då är det bäst att du vaktar din tunga hädanefter. När du lär dig en sanning måste du tillämpa den för att samla ljus.

Om du samlar ljus men inte använder det, kan du förlora det.

### Hörsamma den Helige Anden

Att hörsamma Anden är ett sätt varpå president Thomas S. Monson har kunnat samla så mycket ljus. Han har lärt sig att följa de maningar och intryck som kommer till honom. Skrifterna lär: ”Alla som hörsammar Andens röst kommer till Gud” (L&F 84:47).

Om du förväntar dig andliga maningar, kommer de. Om du följer dem, får du fler. Om den Helige Anden ber dig göra något som är svårt (som att bryta en ovana), och du lyssnar och följer maningen, kommer du att uppleva en spurt av andlig tillväxt och en stor påfyllnad av ljus.

### Tjäna i templet

När vi tänker på Herrens tempel, tänker vi helt naturligt på ljus. Tänk till exempel på vad profeten Joseph Smith skrev om invigningen av Kirtlands tempel 1836: ”Människorna i grannskapet sprang dit (eftersom de hörde ett ovanligt ljud inifrån templet och såg ett starkt ljus liksom en eldpelare som vilade på det).”<sup>2</sup>

Det finns så mycket ljus och sanning att hämta från templetjänsten att templet skulle kunna kallas Herrens universitet. Tempelns ljus är till och med ännu mer välgörande för din ande än vad solen är för din kropp. Se dig själv som välsignad, om du har möjlighet att sola i detta himmelska ljus regelbundet.

### Var ett ljus

Varje tempel, varje kapell, varje missionskontor, varje sista dagars heliga hem och varje medlem i kyrkan borde vara ett ljus för världen. Liksom Petrus påminde de heliga i hans dagar, har Gud ”kallat er från mörkret till sitt underbara ljus” (1 Petr. 2:9).

Att vi må ägna hela våra liv åt att samla så mycket ljus vi kan i våra andar, är min bön. Jag vittnar om att det är nyckeln till att framgångsrikt klara jordelivets prov. Att vi kan få ljus genom att följa förslagen ovan är mitt vittnesbörd. ■

#### SLUTNOTER

1. Richard G. Scott, ”Kraften i skrifterna”, *Liahona*, nov. 2011, s. 6.
2. Joseph Smith, i *History of the Church*, 2:428.

# En syndfri man

Innerligt ♩ = 104-120

Text: David B. Larsen  
Musik: Janice Kapp Perry

1. En synd - fri, ren och he - lig man som dog för män - ni - skan - Guds  
2. En synd - fri, ren och he - lig man som lyd - de Fa - derns plan, i  
3. En synd - fri, ren och he - lig man till kor - sets död steg ned. Hans  
4. En synd - fri, ren och he - lig man på tre - dje dan steg opp från

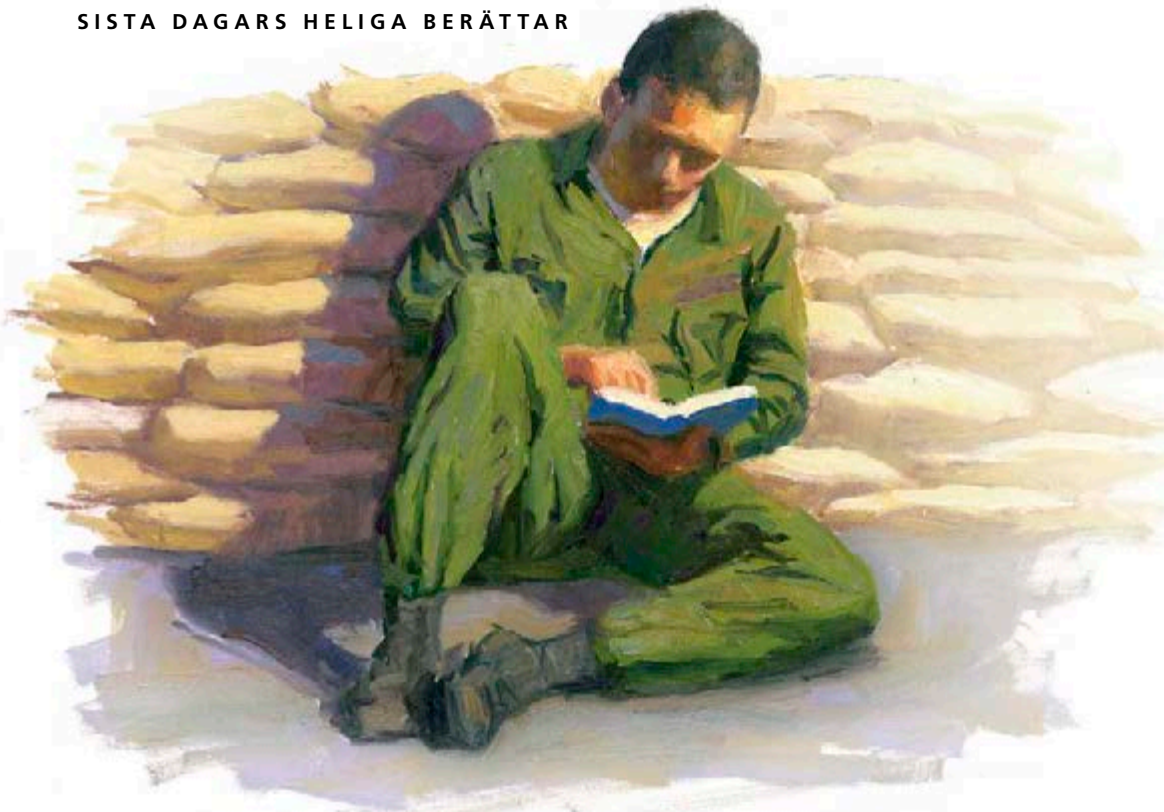
Son det är som gjort för oss vad vi ej gö - ra kan. För -  
tro - het blev en för - e - bild för al - la Fa - derns barn. I  
smär - ta kan vi ej för - stå och ej hur svårt han led. I  
gra - ven så att ock - så vi får en o - död - lig kropp. I

u - tan hans för - so - ning vo - re till - stängd him - lens port. För -  
him - lens råd han er - bjöd sig be - seg - ra synd och död. Guds  
kär - lek han be - ta - la - de för oss ett plåg - samt pris. Hans  
Kris - tus får vi al - la liv, han e - vig vår oss gav. Han

u - tan kor - set vo - re då Guds verk till - in - tet - gjort.  
Son o - skyl - dig med sitt blod all värl - den fäls - ning bjöd.  
an - de sen från Gol - ga - ta fick ro i pa - ra - dis.  
se - ger ö - ver dö - den vann, och tom står nu hans grav.

Inspirerad av Jeffrey R. Holland, "Där rättvisan, kärleken och nåden möts", generalkonferensen i april 2015.

© 2016 David B. Larsen och Janice Kapp Perry. Med ensamrätt. Sången får kopieras för tillfällig, icke kommersiell användning i kyrkan eller hemmet. Denna text måste finnas med på varje kopia.



När jag satt i bunkern och läste Mormons bok, bestämde jag mig för att göra som skriften säger och fråga Gud om Mormons bok var sann.

## KRIGET GAV MIG FRID

Fem dagar efter min examen från high school tog jag värvning i armén. Strax innan jag åkte till Vietnam hade jag en stark känsla av att min värvning var början på en andliga resa.

Två timmar efter att jag anlänt till min nya enhet, exploderade fiendliga raketer i lägret. En attack med granatkastare följde samma kväll. Allt verkade spännande fram till den andra veckan, när flera meniga dog. Jag kom till besinning och började fundera på meningen med livet.

Snart träffade jag en helikopteransvarig som hette Graig Stephens. En dag kom ämnet religion upp. Han berättade att han var medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och frågade om jag ville veta mer. Fastän mina föräldrar inte var medlemmar i kyrkan hade de lärt mig att tro på Jesus Kristus.

Den kvällen gav Graig mig den

första lektionen i en tom bunker. Det som gjorde intryck på mig var inte logiken i lektionen eller sättet som han presenterade den på, utan snarare uppriktigheten och ödmjukheten hos denne unge soldat.

De följande dagarna gav Graig mig de andra lektionerna. Efter varje lektion knäböjde vi i bön. Han bad alltid mig att be, men jag tyckte inte kunna be. Jag minns att jag blev upprörd över någon princip i läran och bestämde att jag inte ville höra mer om kyrkan. Graig sökte hela nästa dag efter någon som kunde besvara mina frågor.

I skymningen kom han med en helikopterpilot – en återvänd missionär – från en annan pluton, för att träffa mig. Den brodern svarade på mina frågor och vittnade om att kyrkan var sann. Sedan sa han till mig att jag var så redo för dop som man kunde bli. Jag fick inte fram ett enda

ord. När han slutade tala, kom jag på mig själv med att tänka: "Vet du vad, han har rätt."

En kort tid senare, när jag satt och läste Mormons bok i min bunker, bestämde jag mig för att göra som skriften säger och fråga Gud om Mormons bok var sann (se Moro. 10:4–5). Jag böjde huvudet och tog min önskan till Herren. Så snart jag gjort det kände jag en oförneklig känsla av värme och frid av ett slag som jag aldrig tidigare hade upplevt. Jag visste att Gud hade besvarat min bön. Jag visste att Mormons bok var sann. Eftersom jag visste att Mormons bok var sann, visste jag att Joseph Smith måste vara en profet. Inom kort döptes jag i Tonkinbukten.

När jag kom upp ur dopets vatten hade jag en känsla av att vara helt ren. Livet hade aldrig varit så skönt. Det krävde en resa på hundratals mil till en krigszon, men jag fann äntligen den frid min själ hade sökt. ■  
Robert Swenson, Alabama, USA

## FINNS DET NÅGOT JAG KAN GÖRA?

Jag satt i vardagsrummet och grät. Det var bara några dagar efter att jag hade fått missfall, och jag kunde inte sluta tänka på förlusten av vårt barn. Så många saker påminde mig om tragedin, särskilt garderoben som var full av mammakläder.

Varje gång jag gick in i mitt rum tycktes kläderna stirra på mig från sina galgar. De flesta av dem var helt nya och aldrig använda, vilket påminde mig om att jag inte längre var gravid. Jag var fortfarande för svag för att stå upp mer än några sekunder för att kunna packa undan dem.

Plötsligt knackade det på dörren. När jag öppnade såg jag min besökslärare stå på tröskeln. Det var samma besökslärare som hade passerat mina barn när läkaren bekräftade för min make och mig att jag hade fått missfall.

”Finns det något jag kan göra för dig?” frågade hon.

Jag låg i sängen medan hon vek mina kläder och varsamt lade dem i lådor.

”Ja”, sa jag. ”Jag behöver din hjälp med att packa undan mammakläderna.”

Jag ledde henne till sovrummet, där hon tömde lådor och tog ner kläder från galgar. Sedan låg jag i sängen medan hon vek kläderna och varsamt lade dem i lådor. Sedan hon förseglat lådorna och burit ner dem, så att jag inte skulle behöva se dem, kände jag mig lättare till sinnes.

Sedan gick hon in i köket, fyllde diskmaskinen, torkade av bänkarna och städade – saker som jag fortfarande

inte orkade göra. När hon gick var huset rent, mina kläder var utom synhåll och mitt hjärta var inte riktigt lika tungt längre.

Aposteln Johannes lärde: ”Rädsla finns inte i kärleken, utan den fullkomliga kärleken driver ut rädslan” (1 Joh. 4:18). När vi räcker ut handen för att ge Frälsarens kärlek, blir vi styrkta av hans mod. Eftersom min besökslärare var fylld av Kristi kärlek, kom hon omedelbart när Anden manade henne att komma.

Vi fick många uttryck för kärlek under den där hemska tiden, däribland blommor, kort, muffins och hjälp med barnen, vilket vi uppskattade. Men det uttryck som hjälpte mest var när min besökslärare, utan att veta hur mycket jag behövde henne, knackade på dörren och frågade: ”Finns det något jag kan göra för dig?” ■

Lorelee Leavitt, Washington, USA



## BJÖRNBÄRSKVISTAR

**B**jörnbär växer som ogräs på den kanadensiska västkusten. Plantorna skjuter upp och växer överallt, och tar över allt de kan nå – fält, trottoarer, vägar och stränder kantas av björnbärsbuskar. På hösten arbetar grannarna tillsammans med att plocka bär att använda hemma.

När jag var med och plockade björnbär ett år, var jag fast besluten att inte bara plocka tillräckligt för att göra sylt åt mig och min familj, utan också att göra extra sylt som jag kunde ge till systerarna jag besöker. Den bästa platsen att plocka björnbär i mitt bostadsområde var nere vid grundskolan, där gångbanorna och fälten kantas med björnbärsbuskar som är

drygt två meter höga. Jag hade redan varit där och plockat veckan innan och jag visste att många andra redan hade plockat där också, så det var inte troligt att det skulle finnas mycket bär kvar.

När jag gjorde mig i ordning för att plocka bär igen, tänkte jag att jag skulle försöka plocka på ett annat ställe. Genom köksfönstret såg jag en obebyggd tomt intill vägen. Nästan ingen gick förbi där och björnbärsbuskarna bredde ut sig över fältet. Det skulle säkert finnas mycket bär, där ingen hade plockat. Jag satte hinkarna bak i bilen och körde dit.

Snart var jag varm, sönderriven och förbryllad där jag stod mitt bland de vidsträckta björnbärssnåren.

Stammarna var kala, fulla av taggar, men utan tecken på blommor eller bär. Jag hade hittat exakt tre bär på hela fältet, och jag kunde inte förstå varför. Mina syltburkar behövde däremot fortfarande fyllas, så jag åkte bort till skolan för att se om det fanns några bär kvar där.

När jag kom till skolområdet hittade jag till och med mer bär än vad jag behövde och fler höll på att mogna, trots att många redan hade varit där och plockat. Jag insåg plötsligt vad som hade hänt: Björnbärsbuskarna ger mycket mer när deras bär plockas. Eftersom vårt grannskap hade delat den här jordplätten i flera år, svarade buskarna med att ge skörd år efter

**J**ag åkte bort till skolan för att se om det fanns några bär kvar där.



år. Där buskarna inte hade använts förblev kvistarna torra och utan bär. Genom att dela björnbärsbuskarna under årens lopp hade vi skapat överflöd – det fanns mer bär än vad vi alla behövde tillsammans.

Den här upplevelsen påminde mig om hur tionde och fasteoffer fungerar. Herren har lovat att när vi betalar tionde, öppnar han ”himlens fönster och utgjuter över [oss] en sådan välsignelse att det inte finns plats nog att ta emot den” (3 Ne. 24:10). När vi delar det vi har genom inspirerade program i kyrkan, skapar vi timligt och andligt överflöd för våra familjer, våra samhällen och oss själva. ■  
Rhiannon Gainor, Kalifornien, USA



## HJÄLP MIN OTRO

**E**n helg vaknade jag och kunde inte höra med vänster öra. Jag ringde en öron-, näsa- halsläkare och bokade tid.

Läkaren skickade mig genast vidare till en audionom för ett hörseltest. Jag började bli orolig när jag inte hörde några av testtonerna med vänster öra. Vid slutet av testet drog audionomen slutsatsen att jag hade en sensorineural hörselnedsättning, vilket innebar att hörselnerven var skadad.

Jag var chockad. Jag var bara tjugosex år och pratade redan om behovet av en hörapparat. En av mina största passioner är musik. Skulle jag fortfarande kunna spela mina instrument och sjunga?

Läkaren ordinerade steroider för att se om de kunde hjälpa, men han var säker på att min hörselnedsättning var permanent.

Snart överväldigade mina känslor mig, och tårarna rann. Jag var rädd för vad framtiden skulle medföra och jag var ledsen över att jag aldrig skulle kunna höra normalt igen.

Den kvällen föreslog min make Brian att han skulle ge mig en prästdömets välsignelse. Jag förväntade mig att välsignelsen skulle ge mig tröst och styrka att kunna handskas med hörselnedsättningen, men istället lovade Brian i välsignelsen att min hörsel skulle bli fullt återställd. Jag kunde inte tro det.

”Min man måste ha misstagit sig”, tänkte jag. Läkaren hade sett många fall som mitt och sa att min hörsel inte skulle komma tillbaka.

Efteråt frågade jag Brian om han trodde att den utlovade välsignelsen var hans vilja eller Herrens. Brian berättade att han hade känt en stark maning att ge löftet. Jag var inte övertygad.

När jag begrundade min situation mindes jag ett skriftställe i Markus-evangeliet där Jesus säger till en förtvivlad far att ”allt förmår den som tror”. Mannen svarade: ”Jag tror. Hjälp min otro!” (Markus 9:23–24) Det var min vädjan till min himmelske Fader den kvällen. Jag ville tro att jag skulle bli helad, men jag var osäker. Jag trodde inte riktigt att Herren skulle hjälpa mig i krisen.

Efter bönen tänkte jag på en lektion jag hade haft för unga kvinnor om kraften i prästadömets välsignelser. Jag hade uppmanat klassen att be om välsignelser, och sa att Herren kan bota sjuka genom välsignelser. Hur kunde jag förvänta mig att de skulle tro på mig om jag saknade tro? Jag bestämde mig för att lita på Herren – han hade inte ljugit för mig förr.

Två veckor senare kom min hörsel tillbaka helt. Audionomen och läkaren var förbluffade.

Jag kommer för evigt att vara tacksam mot min himmelske Fader för att min hörsel återställdes, men jag är ännu mer tacksam för det jag lärde mig. Även om det inte är alltid sker så som vi blivit lovade i en välsignelse, vet jag att Herren välsignar oss om vi visar vår tro och tillit till honom. ■  
Stephanie Hughes, Texas, USA

# KÄNNA INSTITUTETS ANDE

**Den ibland negativa miljön på universitetet tyngde mig. När jag kände atmosfären på institutet visste jag att jag inte var ensam.**

**Jennifer Bohorquez Gomez**

**N**är jag började på universitetet, tyckte jag mycket om att befinna mig i utbildningsmiljön och se mina jämnårigas entusiasm. Tack vare min himmelske Fader, Ständiga utbildningsfonden och stödet från min familj såg jag min dröm börja bli verklighet.

Under de första veckorna i skolan insåg jag att hårt arbete väntade mig under de följande fem åren: läxor,

förhör, prov och projekt. Jag började verkligen tycka om mitt yrkesval och min skola, men jag insåg också att jag dittills hade levt i en bubbla. Jag såg tydligt att jag skilde mig från de andra eleverna. De lyssnade på musik med oanständiga texter och deras samtal tenderade att handla om att vara oomoraliska, använda droger och att dricka alkohol på helgerna.

Mina klasskamrater frågade många gånger om jag ville umgås med dem på deras helgaktiviteter. När jag hade berättat om mina normer och min religion var det flera som respekterade min ståndpunkt och slutade tjata om att jag skulle följa med dem, men långt fler hånade min tro. Jag försökte vara oberörd av deras kommentarer, men jag undrade: "Kan jag leva med det här hela tiden?" Jag bad ständigt om att få styrka och att inte känna mig ensam. Men jag tyckte inte att bönerna blev besvarade. Sedan insåg jag att det som pågick runt omkring mig på universitetet inte skulle förändras. Fastän jag gick på universitetet fortsatte jag

att vara med på Unga kvinnor, så jag hörde om institutet en söndag på sakramentsmötet. Jag bestämde mig för att åka till institutet följande onsdag för att ställa en fråga om Ständiga utbildningsfonden.

Efter en lång hektisk dag på universitetet åkte jag bort till institutet. Jag åkte kollektivt, så jag klev på, satte mig ner och började läsa nästa kapitel jag hade i läxa. Jag suckade djupt och längtande efter en paus. När jag tittade upp såg jag något olämpligt som hände i närheten av mig. Framme vid hållplatsen klev jag av och promenerade till institutet, samtidigt som jag funderade på läxorna jag behövde lämna in nästa dag.

Fastän jag levde efter evangeliets normer tyngdes mina tankar av miljön på universitetet när jag gick in i institutbyggnaden. Jag kom in och såg unga vuxna universitetsstudenter som var passande klädda och jag hörde dem prata respektfullt med varandra. Vilka kurser skulle de läsa den här terminen? Läran och förbunden? Mormons bok? Missionärsförberedelse?

Jag gick fram till kamrern, fick svaret på frågan jag kommit för att ställa och vände mig om för att gå. Nära utgången vände jag mig om, eftersom jag kände atmosfären på institutet. Jag gick ut genom dörren med tårar som svämmade över och kände stor glädje. När jag åkte bussen tillbaka hem både grät och log jag. En outplånlig tanke kom till mig: Jag var inte ensam.





I det ögonblicket fick jag svaret på mina böner. Jag kände Anden, tänkte på min upplevelse och tackade min himmelske Fader för glädjen i att tro på evangeliet.

När jag kom hem kramade jag min mamma och berättade för henne om hur underbart det var att känna Guds kärlek. Han hade aldrig lämnat mig och hade alltid varit med mig, liksom han är med oss var och en när vi behöver honom som mest. Jag var med på institutet under hela min tid på universitetet och träffade många som fortfarande är goda vänner. Men Jesus Kristus är vår bästa källa till kärlek och stöd, och han lämnar oss aldrig ensamma. ■

*Författaren bor i Colombia.*



#### KRAFTEN I INSTITUTET

”Jag vet vilken kraft det för med sig att delta i seminariets och institutets program. Det har berikat mitt liv och jag vet att det kommer att göra detsamma för er. Det kommer att vara en sköld och ett skydd för er mot världens frestelser och prövningar. Det ligger en stor välsignelse i att ha kunskap om evangeliet. Jag känner inte till något bättre sätt för kyrkans ungdomar att få en särskild kunskap om heliga ting, än genom institutet.”

Se äldste L. Tom Perry (1922–2015) i de tolv apostlarnas kворum, ”Ta emot sanningen”, *Nordstjärnan*, jan. 1998, s. 63.





**Äldste  
M. Russell Ballard**  
i de tolv apostlarnas  
kvorum

# Vår Frälsares FÖRSONING

*Om vi verkligen förstod Herren Jesu Kristi  
försoning så skulle vi förstå hur dyrbar var  
och en av Guds söner och döttrar är.*

I januari 2004 drabbades min familj av en stor förlust när mitt barnbarn Nathan omkom i en flygolycka. Nathan verkade i den rysktalande Baltikum-missionen. Han älskade människorna och visste att det var en förmån att få tjäna Herren. Tre månader efter det att jag förrättat hans eviga vigsel till hans käresta Jennifer tog olyckan hans liv. När Nathan lämnade jordelivet och togs ifrån oss så plötsligt, vände vi vårt hjärta och sinne mot Herren Jesu Kristi försoning. Trots att det är omöjligt för mig att uttrycka hela innebörden i Kristi försoning, hoppas jag att jag kan förklara vad hans försoning betyder för mig och min familj och vad det också kan betyda för dig och din familj.

Frälsarens oskattbara födelse, liv, försoning i Getsemane örtagård, lidande på korset, hans begravning i Josefs grav och hans underbara uppståndelse, blev än mer verkliga för oss. Frälsarens uppståndelse försäkrar oss alla om att vi en dag kommer att följa i hans fotspår och uppstå vi med. Vilken frid, vilken tröst ligger inte i denna stora gåva som vi får genom Jesu Kristi kärleksfulla nåd, genom mänsklighetens Frälsare och Återlösare. Tack vare honom vet vi att vi kommer att träffa Nathan igen.

Inget uttryck för kärlek är större än den ädla försoning som Guds Son utförde. Utan vår himmelske Faders plan, som utarbetades innan världen var, skulle alla människor – forntida, nutida och framtida – i sanning ha varit utan hopp om evigt

framåtskridande. På grund av Adams överträdelse skildes den dödliga människan från Gud (se Rom. 6:23) och skulle förbli åtskild om inte en utväg hittades som kunde vinna seger över döden. Vägen skulle inte vara lätt, för den krävde ett ställföreträdande offer av en som var syndfri och som därför kunde ta på sig världens synder.

---

## Frälsaren knäböjde bland de knotiga olivträden och på ett ofattbart sätt, som ingen av oss till fullo kan förstå, tog han på sig världens synder.

---

Tack och lov uppfyllde Jesus Kristus modigt detta i det forna Jerusalem. Där, i Getsemane örtagårds stilla enskildhet, knäböjde Frälsaren bland de knotiga olivträden och på ett ofattbart sätt, som ingen av oss till fullo kan förstå, tog han på sig världens synder. Trots att hans liv var rent och utan synd, betalade han det slutgiltiga priset för synder – dina, mina och alla andras som har levt på jorden. Hans mentala, känslomässiga och andliga ångest var så stor att den fick honom att blöda ur varje por (se Luk. 22:44; L&F 19:18). Ändå led Jesus villigt så att vi alla kan bli renade – genom att tro på honom, omvända oss från våra synder, bli döpta genom rätt prästadömsmyndighet, ta emot den Helige Andens renande gåva genom konfirmation samt att ta emot alla andra nödvändiga förrättningar. Utan Herrens försoning skulle ingen av dessa välsignelser vara tillgängliga för oss, och vi skulle inte kunna bli värdiga eller förberedda att återvända för att bo i Guds närhet.

Jag tror att om vi verkligen förstod Herren Jesu Kristi försoning så skulle vi förstå hur dyrbar *var och en* av Guds söner och döttrar är. Jag tror att vår himmelske Faders eviga mål för sina barn oftast uppnås genom de små och enkla

saker vi gör för varandra. Mitt i det engelska ordet för *försoning* finns ordet *en*. Om varje människa kunde förstå detta skulle det aldrig finnas en enda person som vi inte skulle bry oss om, oavsett ålder, ras, kön, religion eller social och ekonomisk ställning. Vi skulle sträva efter att efterlikna Frälsaren och skulle aldrig vara ovänliga, likgiltiga, respektlösa eller okänsliga mot andra.

Om vi verkligen förstod försoningen och varje själs eviga värde, skulle vi söka efter den vilsegångna pojken och flickan och varje annat vilset Guds barn. Vi skulle hjälpa dem förstå hur mycket Kristus älskar dem. Vi skulle göra allt vi kan för att hjälpa dem att förbereda sig för att ta emot evangeliets frälsande förrättningar.

När jag tänker på mitt barnbarn Nathan och hur mycket han betyder för oss, inser och känner jag tydligare hur mycket vår himmelske Fader måste bry sig om alla sina barn. Vi vill inte att Gud ska gråta på grund av att vi inte gjorde allt vi kunde för att dela med oss av evangeliets återställda sanningar till hans barn. Det är min bön att var och en av våra ungdomar ska försöka förstå försoningens välsignelser och att de ska sträva efter att vara värdiga att tjäna Herren på missionsfältet. Det var Jesus som sa: ”Om det vore så att ni arbetade alla era dagar med att ropa omvändelse till detta folk, och endast förde *en* enda själ till mig, hur stor skall då inte er glädje vara tillsammans med honom i min Faders rike!” (L&F 18:15; kursivering tillagd). Inte bara det, utan hur stor skall då inte *Herrens glädje* vara över den själ som omvänder sig! För *var och en* är dyrbar för honom.

Vår himmelske Fader sträcker sig efter oss genom vår Frälsares försoning. Han inbjuder alla att ”komma till Kristus, som är Israels Helige, och ta del av hans frälsning och hans återlösnings kraft” (Omni 1:26). Han har undervisat oss om att det är genom vår trofasta efterlevnad av evangeliets principer, genom att vi tar emot de återställda frälsande förrättningarna, genom oavbrutet tjänande och genom att hålla ut intill änden, som vi kan återvända till hans heliga närhet. Vad annat i världen är



Om vi verkligen förstod försoningen och varje själs eviga värde, skulle vi söka efter den vilsegångna pojken och flickan och varje annat vilset Guds barn. Vi skulle hjälpa dem att förstå hur mycket Kristus älskar dem.

ens i närheten av att vara lika viktigt som att veta detta?

I dagens värld bedöms en persons värde tyvärr ofta av storleken på den grupp han eller hon når ut till. Det är på det sättet som media- och sportprogram betygsätts, hur en företagsledare ibland tillsätts och ofta hur en position i regeringen uppnås. Kanske är det därför som "faderns", "moderns" och "missionärens" roll sällan får stående ovationer. Fäder, mödrar och missionärer arbetar i mycket små grupper. Men i Herrens ögon är det kanske bara *en grupp* som är av varaktig betydelse – och det är just *en* person, var och en, du, jag och var och *en* av Guds barn. Det intressanta med försoningen, som är o begränsad och evig, är att den tillämpas individuellt – en person i taget.

Underskatta aldrig, aldrig hur dyrbar den *enskilde* är. Kom alltid ihåg Herrens enkla uppmaning: "Om ni älskar mig, håller ni fast vid mina bud" (Joh. 14:15). Sträva alltid efter att leva värdigt alla heliga välsignelser som Herren Jesu Kristi försoning innebär. I vår sorg när vår käre Nathan togs bort ifrån oss har vi fått den frid som endast vår Frälsare och Återlösare kan ge. Min familj har vänt sig till honom, en efter en, och vi sjunger nu med ökad uppskattning och insikt:

*O vilken kärlek stor att han till jord kom ned och för mig döden led!*

*O vilken kärlek stor, himmelsk kärlek stor!*  
("Oändlig är kärleken", *Psalmer*, nr 125.)

Må du ge till andra och själv ta emot varje välsignelse som Herren Jesu Kristi försoning erbjuder. ■

*Från ett tal under generalkonferensen i april 2004.*



**SÖNDAGSLEKTIONER**  
Månadens ämne:  
**Jesu Kristi försoning**

Om du är osäker på vad du borde omvända dig från och när, så finns några svar här.

# ÅTTA MYTER om omvändelse

**O**mvändelse är inte lätt, och ibland är den smärtsam. Men du kan klara det. Det kräver förändring och ödmjukhet, och du kan klara det! Här är några vanliga myter om omvändelse och några riktigt bra svar.

**MYT NR 1: Jag kommer fortfarande ihåg min synd, så jag kan inte ha blivit förlåten.**

”Satan försöker få oss att tro att våra synder inte är förlåtna eftersom *vi* minns dem. Satan är en lögnare. Han försöker få oss att se suddigt och leda oss bort från omvändelsens och förlåtelsens stig. Gud har inte lovat oss att *vi* inte skulle minnas våra synder. Att minnas dem hjälper oss undvika att göra samma misstag igen. Men om vi håller oss trogna och trofasta, uppmjukas minnet av våra synder med tiden.”<sup>1</sup>

– President Dieter F. Uchtdorf

**MYT NR 2: Jag har fortfarande dåligt samvete, så jag kan inte ha blivit förlåten.**

”Du som är uppriktigt ångerfull men inte tycks kunna känna någon lindring, fortsätt att hålla buden. Jag lovar dig att lindring kommer, men enligt Herrens tidsplan. Helandet tar också tid.”<sup>2</sup>

– Äldste Neil L. Andersen

**MYT NR 3: Dåliga tankar bara dyker upp, så det finns inget jag kan göra åt det.**

”Vissa onda tankar kommer av sig själva. Andra kommer för att vi inbjuder dem genom det vi tittar på och lyssnar till. Att prata om eller titta på olämpliga bilder ... kan stimulera starka känslor. Det frestar er att titta på olämpliga videor eller filmer. Sådant finns omkring er, men ni får inte delta i det. Arbeta på att hålla era tankar rena genom att tänka på det som är gott. Hjärnan kan bara tänka på en sak i taget. Använd detta faktum till att tränga bort fula tankar. Mata framför allt inte tankarna genom att läsa eller se på sådant som är fel. Om ni inte styr era tankar, fortsätter Satan att fresta er ända tills ni handlar efter dem.”<sup>3</sup>

– Äldste Richard G. Scott (1928–2015)

**MYT NR 4: Gud kan inte älska mig längre, på grund av mina misstag.**

”Gud älskar alla sina barn, och han slutar aldrig att älska oss och hoppas för vår del. Vår himmelske Faders plan är tydlig och hans löften är stora: ’Inte sände Gud sin Son till världen för att döma världen utan för att världen skulle bli frälst genom honom.’ (Joh. 3:17).”<sup>4</sup>

– President Dieter F. Uchtdorf

**MYT NR 5: Mina synder är så grova att jag inte kan få förlåtelse.**

”Oavsett hur många tillfällen du tycker att du missat, hur många misstag du känner att du har gjort, eller talanger du tycker att du inte har, eller hur långt ifrån ditt hem och din familj och Gud du känner att du kommit, vittnar jag om att du *inte* hamnat utom räckhåll för den gudomliga kärleken. Det är omöjligt för dig att sjunka så lågt att Kristi försonings oändliga ljus inte kan nå dig.”<sup>5</sup>

– Äldste Jeffrey R. Holland

**MYT NR 6: Jag har slutat begå en allvarlig synd, så jag behöver inte prata med biskopen. Jag kan bara be och så är det bra, eller så kan jag bara berätta för mina föräldrar.**

”Dina föräldrar och ledare kan ge nödvändigt stöd och bra råd, men Herren har förkunnat att biskopen är en allmän domare i Israel (se L&F 107:72, 74). Han har ansvaret att avgöra om medlemmarna i hans församling är värdiga. Genom ordination och rättfärdigt leverne har biskopen rätt att få uppenbarelse från den Helige Anden angående medlemmarna i sin församling, även dig.

Biskopen kan hjälpa dig igenom omvändelseprocessen på sätt som dina föräldrar eller andra ledare inte kan. Om det är en tillräckligt allvarlig synd kan han avgöra om dina förmåner i kyrkan bör begränsas. Han

kan till exempel, som en del av din omvändelseprocess, be dig att avstå från att ta del av sakramentet eller utöva prästadömet under en tid. Han arbetar med dig och fastställer när du är värdig att börja med de där heliga handlingarna igen.”<sup>6</sup>

– Äldste C. Scott Grow

---

**MYT NR 7: Jag kan inte prata med biskopen eftersom han kommer att se ner på mig.**

”Jag lovar att han inte fördömer dig. Som en Herrens tjänare är han vänlig och förstående när han lyssnar på dig. Han hjälper dig sedan igenom omvändelseprocessen. Han är Herrens budbärare av barmhärtighet för att hjälpa dig bli ren genom Jesu Kristi försoning.”<sup>7</sup>

– Äldste C. Scott Grow

---

**MYT NR 8: Jag gjorde det igen, så jag förtjänar inte att få förlåtelse. Kanske jag inte kan förändras.**

”Ibland märker vi i vår omvändelse, i vår dagliga strävan att bli mer kristuslika, att vi gång på gång kämpar med samma svårigheter. Det är som att gå upp på ett skogsbevuxet berg: Ibland ser vi inte våra framsteg förrän vi närmar oss toppen och tittar tillbaka från den höga bergsryggen. Bli inte missmodig. Om du strävar efter och arbetar på att omvända dig är du inne i omvändelseprocessen. ...

Just då säger någon: ’Broder Andersen, du förstår inte. Du kan inte känna vad jag har känt. Det är alldeles för svårt att ändra sig.’

Du har rätt, jag förstår inte helt och hållet. Men det finns En som gör det. Han vet. Han har känt din smärta. Han har sagt: ’På mina händer har jag upptecknat dig’ (Jes. 49:16). Frälsaren finns där, räcker fram handen och vädjar till var och en av oss: ’Kom till mig’ [se 3 Nephi 9:14]. Vi kan omvända oss. Det kan vi!”<sup>8</sup>

– Äldste Neil L. Andersen

## Efter att ha bekänt känns det bättre

**D**u kanske oroar dig för vad din biskop ska säga, vad han ska tänka om dig. Men dina farhågor kommer inte att besannas. Han vill bara hjälpa dig. Han kommer inte att fördöma dig. Din biskop kommer att förstå. Och efter att ha bekänt, känns det en miljon gånger bättre, och när du är ren, känns det fantastiskt. Om du har ett problem, ta tag i det nu. Ju förr du gör det, desto tidigare kommer du att bli ren och känna glädje.

Molly Jeanette T.



## Behöver du inte träffa biskopen?

**F**ör en tid sedan syndade jag, så jag bad en bön och trodde att jag verkligen hade omvänt mig. En dag kände jag en stark känsla i hjärtat att jag skulle ha ett mycket uppriktigt samtal med biskopen. Jag pratade med biskopen och han vägledde mig till att göra förbättringar. Jag fastade och bad intensivt. Den här gången kände jag att jag verkligen hade omvänt mig. Jag vet att vår himmelske Fader bryr sig om oss och att Kristi försoning ger oss sann förlåtelse när vi omvänder oss och bekänner våra synder.

Awrellyano Gomes da S.



## Oavsett hur stor synden är, kan du alltid omvända dig

**J**esus Kristus led försoningen för oss, så att vi kan omvända oss från våra synder. Profeterna har sagt otaliga gånger att oavsett hur stor eller liten synden är, kan du alltid omvända dig. Frälsaren vill att du ska omvända dig, och han vill hjälpa dig. Men han kan inte tvinga sig på dig. Du måste släppa in honom och låta honom veta, genom bön, att du vill ha eller behöver honom i ditt liv. Genom alla mina prövningar vet jag att Gud älskar mig.

Madison B.

## Du kan klara det

**T**ill de som har fallit, res er igen. Ni har ledare och folk som älskar er och vill att ni ska vara den bästa ni kan vara. Ni kan klara det tillsammans. Kom alltid ihåg att Jesus Kristus älskar er och är med er hela tiden.

Michael Lee T.

## Omvändelsen förvandlar dig

**A**tt ha möjlighet att känna sig förlåten är något som är väldigt värdefullt för mig. Du känner dig bokstavligen befriad från en tyngd i ditt hjärta, och du känner dig älskad och tröstad. Om det är en utmaning att förändras, är det värt att försöka. Det förvandlar dig till en helt annan person, den person som Gud vill att du ska vara, den person som du kom till jorden för att kämpa för att bli, och till och med bättre! Var modig!

Rodrigo Octavio A.



## Gud vill att du ska omvända dig

**O**mvändelse – vilken underbar gåva från vår himmelske Fader. Han har gett oss möjlighet att bli honom lika, genom Kristi försoning. Han *vill* att vi ska omvända oss och komma till honom. Liksom Corianton gör vi alla misstag, en del allvarligare än andra, men ALLA gör dem. Och precis som Corianton kan vi omvända oss och förändra våra liv. (Se Alma 39–42.) Vår himmelske Fader älskar oss så mycket att han vill att vi ska återvända till honom. Oavsett vad du har gjort finns det en väg tillbaka till frid och lycka. ■

McKayla J.

### SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, "Återvänd med säkerhet", *Liahona*, maj 2007, s. 101.
2. Neil L. Andersen, "Bli omvända ... så att jag kan hela er", *Liahona*, nov. 2009, s. 42.
3. Se Richard G. Scott, "Att välja rätt", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 36.
4. Dieter F. Uchtdorf, "Återvänd med säkerhet", *Liahona*, maj 2007, s. 99.
5. Jeffrey R. Holland, "Arbetarna i vingården", *Liahona*, maj 2012, s. 33.
6. C. Scott Grow, "Varför och vad behöver jag bekänna för min biskop?" *Liahona*, okt. 2013, s. 58.
7. C. Scott Grow, "Varför och vad behöver jag bekänna för min biskop?" 59.
8. Neil L. Andersen, "Bli omvända ... så att jag kan hela er", *Liahona*, nov. 2009, s. 41–42.

# HAN BESEGRADE DÖDEN

"Tack vare vår älskade Återlösares offer har döden ingen udd och graven ingen seger.

Satan har ingen varaktig makt, och vi har 'genom Jesu Kristi *uppståndelse* ...

[fötts] på nytt till ett levande hopp" (1 Petr. 1:3; kursivering tillagd).

- President Dieter F. Uchtdorf i första presidentskapet, generalkonferensen i april 2015





# Jag känner mig ...

De här skiftställekortet kan lyfta upp dig när du känner dig nere.

**O**avsett hur du mår känner Gud dig, älskar dig och förstår vad du går igenom. Faktum är att han älskar dig så mycket att han sände sin Son Jesus Kristus för att utföra försoningen så att du kan övervinna svårigheter, vara lycklig och återvända för att bo hos honom igen (se Joh. 3:16). Det kanske inte

verkar lätt när du känner dig nere, men det finns en plats du kan gå till för att få hjälp: skrifterna.

Följande kort ger bra exempel från skrifterna som visar att Gud alltid är där för dig. Så när du känner dig ledsen, ensam eller frustrerad, kan du ta fram korten, slå upp de angivna skriftställena och veta att Gud är med dig.

## RÄDD

Kristus övervann allt, så jag har inget att frukta.

**Markus 4:36-41:** Lärjungarna blev rädda när de var ute på sjön och hamnade mitt i en rasande storm. Kristus stillade stormen med befallningen "Tig! var tyst". När jag blir rädd, ropar jag på Herren och han hjälper mig att känna frid.

.....  
**Andra skriftställen:**

Jesaja 41:10  
Johannes 14:27  
2 Timoteus 1:7  
Läran och förbunden 6:34

## FÖRVIRRAD

Herren vet hur varje problem jag ställs inför ska lösas, så jag kan lita på hans försoning.

**Joseph Smith - Historien 1:5-20:**

Joseph Smith var osäker på vilken kyrka han borde gå med i. Han frågade Gud och fick ett svar som ledde till återställelsen av Herrens kyrka. När jag känner mig förvirrad ber jag till Gud, och han svarar mig.

.....  
**Andra skriftställen:**

Lukas 1:37  
Mosiah 26:13  
Ether 2:16-3:6  
Läran och förbunden 58:4

## LEDSEN

Kristus kände all den sorg som jag behöver uppleva, så han kan trösta mig.

**Läran och förbunden 121:1-9:**

När Joseph Smith var i Liberty-fängelset kände han förtvivlan eftersom kyrkans medlemmar led, och han också. Han bad och fick uppmuntran. Gud är med mig när jag vänder mig till honom för att få tröst.

.....  
**Andra skriftställen:**

Johannes 14:18  
Johannes 16:33  
Alma 17:10  
Läran och förbunden 122



**INSTRUKTIONER:** Klipp ut korten och fäst ihop dem med en nyckelring, ett snöre eller ett band. Du kanske vill laminera dem eller förvara dem i en plastficka för att de ska hålla längre. Du kan ladda ner fler exemplar till vänner eller familj på [liahona.lds.org](http://liahona.lds.org).

## SKYLDIG

Frälsaren tog på sig mina synder, så att jag kan få förlåtelse och befrielse från sorg och skuld.

**Alma 36:16-21:** Alma den yngre begick en del allvarliga synder, men han kunde fortfarande få förlåtelse och få sin skuldbörda borttagen. Genom att omvända mig kan jag få den frid som Alma beskriver.

.....  
**Ytterligare skriftställen:**

Uppenbarelseboken 3:19  
2 Nephi 9:21-22  
Alma 38:8-9  
Moroni 10:32-33

## MODFÄLLD

Jag kan övervinna min modfällhet när jag försöker förstå Kristi försoning och får tillgång till hans kraft.

**Alma 26:27:** Ammon påminner sina bröder om att när de var modfällade så tröstade Herren dem och lovade att ge dem framgång. Gud ger mig samma löfte när jag vänder mig till honom.

.....  
**Andra skriftställen:**

Matteus 11:28-30  
Matteus 26:36-46  
Alma 29:10-13  
Moroni 7:33

## ÖVERVÄLDIGAD

Genom Jesu Kristi försoning kan jag få tro och styrka att uthärda allt.

**Mosiah 24:13-15:** Almas folk var i trældom under en orättfärdig förtryckare. De bad och fick styrka att bära sina bördor. När jag blir överväldigad stärker Gud mig också.

.....  
**Ytterligare skriftställen:**

Alma 26:27  
Alma 31:33  
Alma 36:3  
Läran och förbunden 24:8

## TVIVLANDE

Jag kan få svar på mina frågor i evangeliet och jag kan lita på att Frälsaren hjälper mig övervinna alla tvivel.

**Jakobs brev 1:5-6:** Jakob uppmanar mig att fråga Gud om jag inte förstår, men han ger förmaningen att jag behöver be i tro. Han förstod att när man ställer frågor så leder det till en önskan att förstå, medan tvivel leder till otro.

.....  
**Andra skriftställen:**

Mosiah 4:9  
 Alma 32:28  
 Mormon 9:27  
 Läran och förbunden 6:36

## SJUK

Herren vet hur han ska hjälpa mig och tack vare honom kommer jag en dag att bli botad från alla mina sjukdomar.

**Lukas 8:43-48:** När Kristus var på jorden botade han många människor. Jag kan också bli botad. Helandet kanske inte kommer genast eller i det här livet, men han tröstar mig (en form av helande) och botar mig sedan helt i uppståndelsen.

.....  
**Andra skriftställen:**

Matteus 4:23-24  
 Markus 9:14-27  
 Alma 7:11-13  
 3 Nephi 17:7-10



## FRUSTRERAD

Kristi nåd kan ge mig tålamodet att övervinna frustration över mig själv och andra.

**2 Nephi 4:16-35:** Till och med Nephi, som var så trofast, var frustrerad över sig själv. När jag försöker att övervinna mina svagheter, genomföra en uppgift eller stå emot frestelser, kan jag få tröst i vetskapen om att Gud hjälper mig och ger mig frid.

.....  
**Andra skriftställen:**

Alma 34:41  
 Alma 38:4-5  
 Läran och förbunden 67:13  
 Läran och förbunden 98:12



## VÄRDELÖS

Kristus led för mig eftersom han älskar mig och vet mitt oändliga värde.

**Lukas 15:3-7:** Liknelsen om det förlorade fåret visar att den gode herden, Jesus Kristus, gör allt för att rädda ett förlorat får. Jag är så värdefull för min himmelske Fader och Jesus Kristus, att de gjorde det möjligt för mig att komma tillbaka till dem och bli lik dem.

.....  
**Andra skriftställen:**

Johannes 3:16  
 Johannes 15:13  
 Alma 24:14  
 Läran och förbunden 18:10-13

## ENSAM

Eftersom Jesus Kristus led försoningen för mig, behöver jag inte uthärda någon prövning ensam.

**Job 1:21-22:** Job led förfärliga plågor, och alla hans barn dog. Han uthärdade genom att förlita sig på Herren. När jag vänder mig till Herren genom att lära känna honom, inser jag att jag aldrig är helt ensam, eftersom han är med mig.

.....  
**Andra skriftställen:**

Lukas 22:39-44  
Johannes 16:32  
Läran och förbunden 121:9-10  
Läran och förbunden 121:46



## SÅRAD

Alla mina sårade känslor kan bli helade genom Kristi försoning, och hans kärlek inspirerar mig till att förlåta andra.

**1 Nephi 7:6-21:** Laman och Lemuel band Nephi och hotade att lämna honom i vildmarken. Nephi bad, och med Herrens hjälp befriades han och förlät sina bröder. Jag kan också be, känna frid och få styrka att förlåta.

.....  
**Andra skriftställen:**

Psaltaren 147:3  
Jesaja 53:3-5  
Lukas 23:1-47  
1 Nephi 19:9

## SVAG

Kristi barmhärtighet och nåd ger mig styrka att övervinna svårigheter också när jag känner mig svag.

**Alma 2:27-31:** När nephiterna var i strid vände de sig till Herren och han stärkte dem. När jag ställs inför olika slags andliga och känslomässiga angrepp kan jag känna mig svag, men Herren stärker mig.

.....  
**Andra skriftställen:**

Matteus 7:24-27  
Mosiah 9:17-18  
Helaman 5:12  
Ether 12:27





**President  
Henry B. Eyring**  
förste rådgivare  
i första  
presidentskapet

## HUR MAN SKAPAR ENIGHET

Våra omständigheter varierar mycket. Vi kommer från alla länder och med varierande etnisk bakgrund in i Guds rike.

Vi vet av erfarenhet att glädje följer när vi välsignas med enighet. Vår himmelske Fader kan inte ge oss den enskilt. Den enighetens glädje han så gärna vill ge oss är inte för den enskilde. **Vi måste söka den och bli berättigade till den** tillsammans med andra. Det är därför inte överraskande att Gud uppmanar oss att **samlas** så att han kan välsigna oss. Han vill att vi ska samlas i familjer. Han har upprättat klasser, församlingar och grenar och befallt oss att ofta komma tillsammans. I dessa sammankomster, som Gud anordnat för oss, ligger vår stora möjlighet. **Vi kan be och verka för den enighet** som ger oss glädje och mångfaldigar vår förmåga att tjäna.

Förutom förrättningar finns det principer som vi handlar efter som ett folk som leder till större enighet.

**1. Uppenbarelse.** Endast genom uppenbarelse kan vi veta hur

vi kan följa Herrens vilja tillsammans. Det kräver ljus från ovan. Den Helige Anden vittnar till vårt hjärta och till hjärtat hos dem som är samlade kring oss om det som han vill att vi ska göra. Och det är genom att hålla hans bud som vi kan få våra hjärtan förenade i enighet.

**2. Var ödmjuk.** Högmod är enighetens största fiende. Du har sett och upplevt dess fruktansvärda verkningar. Lyckligtvis ser jag fler och fler skickliga fridsstiftare som gjuter olja på vågorna innan skadan är skedd. Du kan vara en av dessa fridsstiftare, oavsett om du är part i konflikten eller åskådare. Ett sätt som jag sett det göras på är att leta efter något som alla är ense om.

**3. Tala väl om varandra.** Tänk på senaste gången någon frågade dig hur du tycker det går för någon annan i dennes tjänande i din familj eller i kyrkan. Jag **lovar** dig att du får känna **frid och glädje** när du i Kristi ljus är positiv i det du säger om andra.



### HUR HAR DU TILLÄMPAT DET HÄR?

Herren vill att vi älskar våra bröder och systrar, även om de inte är likadana som vi. Vi behöver föra våra bröder och systrar tillbaka till kyrkan. Om vi älskar dem tillräckligt mycket och ber för dem, återvänder de till kyrkan och tillbaka till vår Herres armar.

Samuel Z., 16, Arizona, USA

Med den enighet som jag ser öka kan Herren utföra det som världen kommer att uppfatta som ett underverk. De heliga kan genomföra Herrens alla avsikter när de är helt eniga i rättfärdighet. ■

*Från ett tal under generalkonferensen i oktober 2008.*



# *Därför utför vi* **DOP FÖR DE DÖDA**

*Mycket mer händer under dop för de döda än vi kan se.*

**O**m du har utfört dop för de döda förut, har du förmodligen upplevt en del av välsignelserna med att besöka templet: du känner dig mindre stressad, mer

fokuserad och mer fylld av frid och tro. Välsignelserna du kan få av att besöka templet är otroliga, men gudsdyrkan i templet handlar om mer än bara de välsignelser *du* får. Ibland är det svårt att komma ihåg den andra personen som är involverad i din gudsdyrkan i templet, men han eller hon är mer än ett namn på

en blå eller rosa papperslapp. När du döps eller konfirmeras som ställföreträdare för någon, hjälper du en verklig person.

Vad vet du om de här personerna som har dött? Och varför är det så viktigt att du döps och konfirmeras för dem? Skrifterna ger mycket information om livet efter döden.



## **TEMPELTJÄNST: INGEN STÖRRE VÄLSIGNELSE FINNS**

”Är det inte fantastiskt att du, en vanlig pojke eller flicka, kan stå som ställföreträdare för någon betydelsefull man eller kvinna som en gång levt på jorden, men som nu inte har förmåga att gå vidare utan den välsignelse som du kan ge honom eller henne. ... Det finns ingen större välsignelse ... Och det är ditt privilegium och ditt tillfälle och ditt ansvar att leva så värdigt att du kan gå till Herrens tempel och där bli döpt för någon annans räkning.”

President Gordon B. Hinckley (1910–2008), ”Inspirerande tankar”, *Liahona*, apr. 2002, s. 4.

## **1 Fysisk död**

Som en följd av Adams fall kommer alla som fötts till jorden att uppleva döden (se Mose 6:48). Vid döden skiljs anden från kroppen och anden går till andevärlden för att invänta uppståndelsen.



## 2. Andevärlden: Paradis och andefängelse.

Andevärlden är uppdelad i paradiset och andefängelset. De som döpts och förblivit trofasta i jordelivet går till paradiset. Det är en plats för vila, frid och glädje. Jesus Kristus besökte och undervisade andarna i paradiset mellan sin död och uppståndelse (se L&F 138:18–27).

Goda människor som dött utan kunskap om

evangeliet går till andefängelset. Dit går också de som var olydiga eller orättfärdiga i sina jordiska liv. Rättfärdiga andar undervisar dessa människor om evangeliet, och sedan får de chansen att ta emot evangeliet och omvända sig (se L&F 138:28–37). Men utan en kropp kan de inte döpas eller delta i andra förrättningar som är nödvändiga för att få evigt liv. (Se Alma 40:14.)

## 3. Ställföreträdande förrättningar

Lyckligtvis är vår himmelske Fader barmhärtig, kärleksfull och rättvis, så han bereder ett sätt för alla sina barn att bli räddade. Det är här du kan hjälpa till. När du utför ställföreträdande förrättningar för andra, har de möjlighet att ta emot de här förrättningarna. Du kan göra sådant för dem som de själva inte kan göra på vägen mot evigt liv. De själar som omvänder sig kan "bli återlösta genom lydnad mot förordningarna i Guds hus" (L&F 138:58; se också vers 59). Och du kan få uppleva den stora glädjen som kommer av att hjälpa någon i andefängelset att ta emot de här viktiga förrättningarna.

## 4. Uppståndelse

Genom Jesu Kristi försoning kommer alla som fötts till jorden att övervinna den fysiska döden och uppstå (se 1 Kor. 15:22). Jesus lärde: "Ty jag lever, och ni kommer att leva" (Joh. 14:19). Vid uppståndelsen kommer allas andar att återförenas med sina kroppar. Detta gäller alla – de som levde orättfärdigt, de som levde rättfärdigt och de som omvände sig och tog emot förrättningar via ställföreträdare efter döden.

## 5. Domen

När alla har uppstått kommer var och en att möta Gud och bli dömd "efter sina gärningar" (3 Ne. 27:15), inklusive acceptandet av förrättningarna (se 3 Nephi 27:16–20). Endast de som har tagit emot evangelieförrättningarna (antingen personligen eller genom arbete i templet) och som har hållit förbunden som hör till förrättningarna, kan få evigt liv.

Eftersom du lever och värdigt innehar en tempelrekommendation, har du den otroliga förmånen och ansvaret att hjälpa Guds barn på deras väg till evigt liv. *Du* är en viktig del av Guds plan. ■



# HAN LEVER, MIN FÖRLOSSARE



*När våra föräldrar hade övergett oss, lärde vi oss att Jesus Kristus aldrig skulle göra det.*

**Anonym**

**N**är jag var fjorton, lämnade pappa vår familj och mamma var tvungen att fly landet. Jag blev kvar med mina tre yngre syskon, Ephraim, 9 år; Jonathan, 6 år och Grace, 3 år (namnen har ändrats). Inget kunde ha förberett oss för den här plötsliga förändringen. Vi stod ensamma för första gången.



### HAN GER OSS STYRKA

”Vår Frälsare ... förstår ... våra prövningar, vår sorg, våra frestelser och våra lidanden, eftersom han villigt upplevde dem alla som en viktig del av sin försoning. Och på grund av detta ger hans försoning honom förmågan att bistå oss – att ge oss styrka att klara av allt.”

Äldste Dallin H. Oaks i de tolv apostlarnas kворum, ”Styrkta genom Jesu Kristi försoning” *Liahona*, nov. 2015, s. 61.

Nu, flera år senare, har jag fortfarande bilden av de där orden ovanför min säng, i mitt hjärta och sinne. Det budskapet har hjälpt min bror Ephraim och mig under våra år av tjänande som heltidsmissionärer och nu i vår strävan att leva celestiala äktenskap.

Jag kunde ha gått miste om mycket i mitt liv om jag hade tvivlat istället för att lita på Kristus. Oavsett hur svårt livet är, har det aldrig varit för svårt för Frälsaren, som led i Getsemane. Han kan hålla oss vid liv med endast en mening. Han vet allt, från början till slutet. Hans tröst är mäktigare än alla sorger som det här livet kan orsaka. Tack vare hans försoning finns inga permanenta problem – bara ständigt hopp, nåd, frid och kärlek. Tro mig, jag vet! Han lever, min Förlossare! ■  
*Författaren bor i Filippinerna.*

Släktingar erbjöd sig snart att ta hand om oss, men om vi flyttade till dem, skulle vi vara tvungna att dela på oss. Det var ett svårt beslut. Hur kunde vi neka deras välmenade hjälp? Men hur kunde vi samtidigt ge upp år av lekar, skratt, omsorg om varandra och att se varandra växa upp?

Först avböjde mina bröder och jag deras hjälp, eftersom jag trodde att jag kunde arbeta för att försörja oss så att vi kunde bo tillsammans. Men vi förstod att vi inte kunde ge våra yngsta syster den vård hon behövde, så med tårar i ögonen släppte vi henne ifrån oss.

Under de kommande månaderna arbetade jag som byggnadsmålare för att kunna köpa mat till mina bröder och mig själv. Min inkomst räckte inte till att betala el- och vattenräkningarna, så vi fick klara oss utan.

Trots den här prövningen och skvallret som åtföljde den, rubbades inte vår tro. Varje kväll samlade jag Ephraim och Jonathan runt en lampa för att läsa Mormons bok. Jag kortade vecken så att det skulle ryka mindre, men vi fick ändå tvätta näsorna som hade blivit svarta, när vi var klara med läsningen. Men det var värt det.

Att läsa Mormons bok förde oss närmare Jesus Kristus. Efter att vi hade läst, knäböjde vi tillsammans och turades om att be. Vi bad om tröst i vårt problem, som inte såg ut att ha någon lösning. Vi läste ut

boken och vår tro på Jesus Kristus växte sig starkare.

En dag kom jag hem, trött efter arbetet och kastade mig på den nedre våningssängen. När jag tittade upp, såg jag en bit papper som var fäst under sängen över mig. Det stod: ”Han lever, min Förlossare!” Min bror Jonathan hade satt upp den där. Så nära barn är himlarna, att till och med ett primärbarn kan vara ett redskap i att skicka ett meddelande från Gud för att trösta ett bekymrat hjärta och sinne!

Det vittnesbördet höll mig uppe när jag insåg att jag helt enkelt inte kunde sörja för våra behov, utan att vi var tvungna att lämna vårt hem. Jonathan fick bo med min mammas sida av släkten, men Ephraim och jag valde att bo hos våra farföräldrar eftersom de var medlemmar i kyrkan. I deras hem steg vi upp tidigt för att utföra våra sysslor före skolan och sedan tog vi hand om vår farfar till sent på kvällen. Det var utmattande. Men Herren brydde sig om oss och vi höll oss nära kyrkan.

Varje gång jag ville ge upp, påmindes jag om de speciella ögonblick som jag hade haft med mina syskon när vi läste i Mormons bok kring en lampa. Jag vet att Kristus var där bredvid oss under de svåra tiderna. Från den stund som våra familjemedlemmar skildes åt, övergav han oss inte. ”Han lever, min Förlossare!”

# En riktig pärla



**Amy M. Morgan**

Baserad på en sann berättelse

*"Med små och enkla medel  
uträttas mycket stort" (Alma  
37:6).*

Jetta Pearl Stewart drog av sig sin hättla och damp ner på verandan bredvid far. "Vad är en pärla?" frågade hon honom.

Åttaåriga Jetta visste vad en pärla var, men hon älskade att höra fars svar. Som alltid förklarade far hur ett sandkorn växer inuti ostron, lager på lager, tills det blir en klar, skinande pärla.

"Pärlor skiner som du, min lilla Jetta Pearl", sa han leende. Jetta log tillbaka. Hon tyckte om att vara hans pärla.

Under middagen den kvällen berättade far för Jetta han hade en viktig fråga till henne.

"Ända sedan du var liten har du haft en särskild fallenhet för musik", sa far. Skulle du vilja lära dig spela piano?

Jetta spärrade upp ögonen. "Oh ja!"

"Det skulle innebära att du får resa långt bort och bo hos din lärare ett tag", sa mor. "Ingen här i Milburn kan lära dig."

Jettas leende bleknade. Hon hade aldrig varit borta från sin familj i mer än en dag. Och att vara *långt* borta ...

*Jetta ville spela piano,  
men kunde hon lämna  
sin familj?*

"Men det är viktigt att vi utvecklar våra talanger, även när det är svårt", sa far.

Mor nickade. "Du måste arbeta mycket hårt", sa hon.

Jetta *älskade* musik. Och hon hade alltid velat spela piano. Sakta spred sig ett leende i hennes ansikte. "Jag ska spela piano!"

Men nästa morgon när Jetta såg far spanna hästarna för vagnen, kände hon sig inte alls ivrig. I dag var hon bara rädd. Hon hade inte trott att hon skulle resa hemifrån så snart.

Jetta klättrade sakta upp i vagnen bredvid far.

"Är du redo Jetta Pearl?", sa han.

Jetta kände sig inte redo, men hon nickade. Vagnen rullade framåt.

Efter en stund kastade pappa en blick på henne. "Vet du hur stolta din mor och jag är över dig?"

Jetta nickade. "Men om ni behöver hjälp hemma då?"

Far log. "Vi kommer verkligen att sakna dig, men det här är något som bara du kan hjälpa till med. Du kommer tjäna vår himmelske Fader genom att utveckla gåvorna han gav dig."

Hon hade inte tänkt på det på det viset. Kunde hennes musikaliska talang verkligen vara en gåva från hennes himmelske Fader?

Far fortsatte. "Det kommer ta tid, men lite i taget kommer du att bli bättre på att spela piano. Och sedan kommer du att kunna tjäna en massa människor."

Jetta kände hur hennes rädsla började försvinna. Hon skulle lära sig att spela piano *och* tjäna sin himmelske Fader. Det skulle vara lite skrämmande, men hon visste att han skulle hjälpa henne.

Far blinkade. "Lager på lager, blir min lilla Pearl klar och skinande."

Precis som far hade sagt, lärde sig Jetta undan för undan att spela piano. Hon lärde sig till och med att spela orgel.

Efter några månader återvände Jetta hem. Den söndagen blev hon Milburns första organist! Hjärtat



bankade när hon satte sig vid den stora orgeln, som samhället hade arbetat ihop för att köpa åt henne till att spela på. Den var så vacker att Jetta nästan var rädd att röra vid den. Hon fick sitta på en bok för att nå tangenterna.

Hon tog ett djupt andetag och började spela. Tonerna svepte över rummet, fylliga och vackra.

Jetta smygtittade på församlingen. Folk log när de sjöng. Jetta log också. Hennes spelande var långt ifrån fullkomligt, men hon

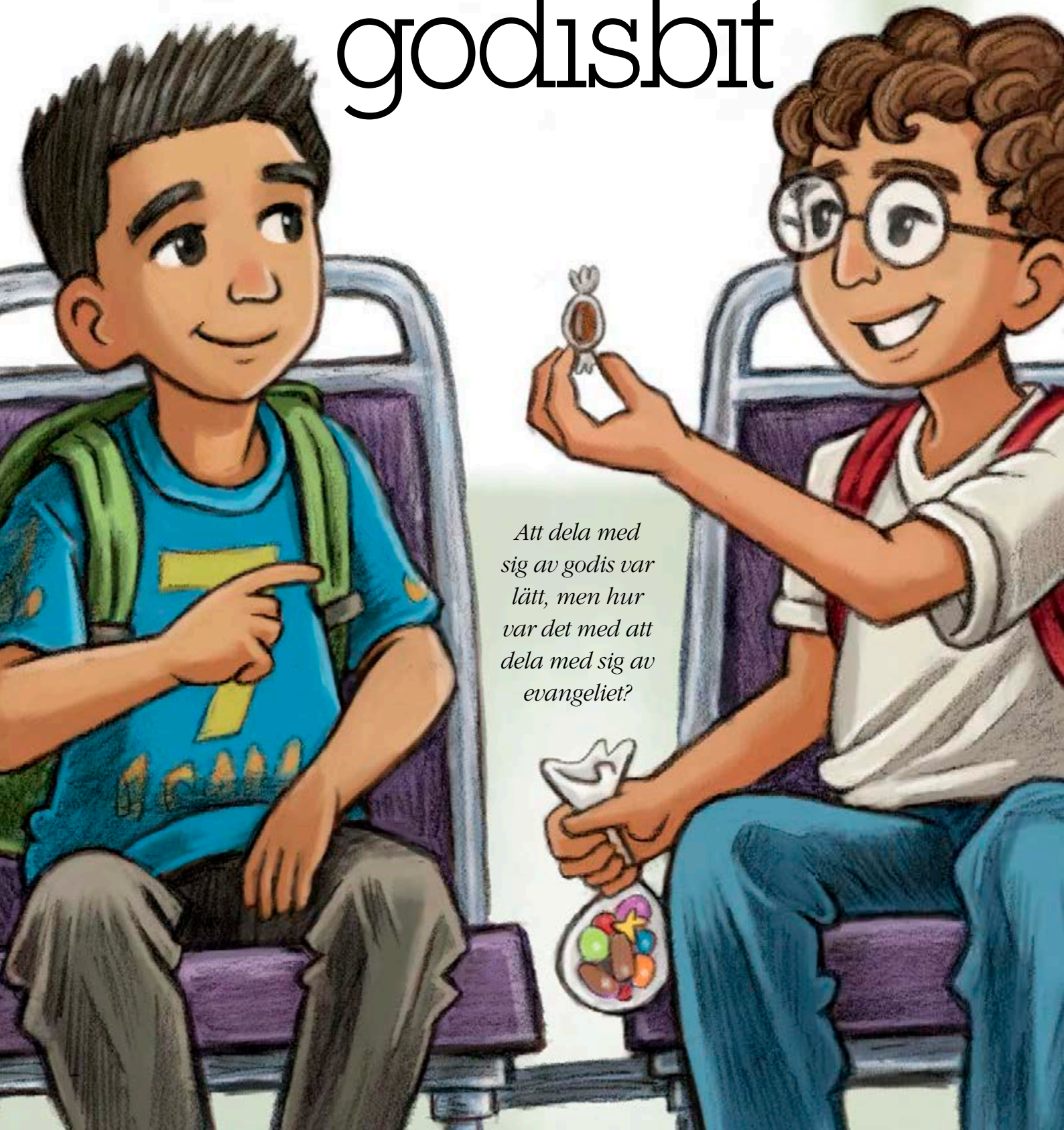
använde sina talanger till att tjäna.

Hon kom ihåg fars ord: "Pärlor skiner som du, Jetta Pearl."

Bit för bit, lager för lager, gjorde hennes himmelske Fader henne till en riktig pärla. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

# En godisbit



*Att dela med  
sig av godis var  
lätt, men hur  
var det med att  
dela med sig av  
evangeliet?*

**Brad Wilcox**

Baserad på en sann berättelse

*"Jag skulle vilja vara missionär",*  
(Barnens sångbok, s. 90).

"Vill du ha lite godis?" José höll fram en brun godisbit till sin vän Pedro när de åkte hem från skolan tillsammans på bussen.

"Javisst", sa Pedro. Han tog emot godisbiten och stoppade den i munnen.

José valde ut en gul godisbit ur den lilla påsen. Pojkarna satt tysta medan bussen brummade fram. Deras stad i Argentina var stor. De hade en lång bussresa varje dag för att komma till skolan. José's mamá gav honom alltid pengar till att köpa en liten påse godis att fördriva tiden med.

"Vill du ha mer?"

José höll fram en näve bruna godisbitar.

"Visst, tack!" sa Pedro. "Varför gillar du inte dem? De är jättegoda."

José var tyst en stund och fundrade. Han slickade sig om läpparna. "Det är nog för att de smakar kaffe."

"Varför gillar du inte kaffesmak? Det är så gott."

"Jo, jag är mormon och vi dricker inte kaffe, så jag antar att jag inte är van vid smaken."

Pedro såg förvirrad ut. "Vad är en mormon? Och varför dricker ni inte kaffe?"

"En mormon är någon som är medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Vi tror på att Gud vill att vi ska ta hand om våra kroppar, så vi dricker inte kaffe, te eller alkohol. Och vi röker inte."

"Men det här är bara godis", sa Pedro. "Det är inte *riktigt* kaffe."

"Jag vet", sa José. "Men jag vill ändå inte äta det."

Pedro nickade. "Nåja, du kan ge mig alla de bruna. Vad mer får ni lära er i din kyrka?"

"Varje söndag går vi till kyrkan och lär oss om Jesus och vår himmelske Fader. Vi lär oss också många roliga

sånger. Faktiskt, så ska alla barnen sjunga och tala på vårt möte i kyrkan nu på söndag. Vill du fråga din mamma om du får följa med mig till kyrkan? Du kan få träffa missionärerna också."

"Okej", sa Pedro. "Har de något godis med kaffesmak som de också vill bli av med?"

José skrattade. "Nej, men de har något ännu bättre att dela med sig av!" ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

## VAD ÄR VISDOMSORDET?

Jesus Kristus gav Visdomsordet till profeten Joseph Smith för att hjälpa oss hålla våra kroppar friska och starka. Du kan läsa uppenbarelserna i Läran och förbunden kapitel 89.

Visdomsordet berättar vad som är bra och dåligt för våra kroppar.

### Bra för oss:

Frukt  
Grönsaker  
Säd  
Lite kött

### Dåligt för oss:

Alkohol  
Tobak och droger  
Kaffe och te



**Äldste Jeffrey R. Holland**

i de tolv apostlarnas kворum

De kommande åren kommer att vara fyllda av underbara chanser att göra mycket gott.

Du har ett underbart liv framför dig.

## Hur kan jag låta bli att oroa mig så mycket?

Försök att inte tänka på problemen i världen hela tiden.

Tänk det bästa och hoppas på det bästa och ha tro på framtiden.

Din himmelske Fader älskar dig.

Från "Let Virtue Garnish Thy Thoughts Unceasingly", New Era, okt. 2007, s. 4–7.





*Jag byggde en modell av Santo Domingotemplet i Dominikanska republiken, av lego.*

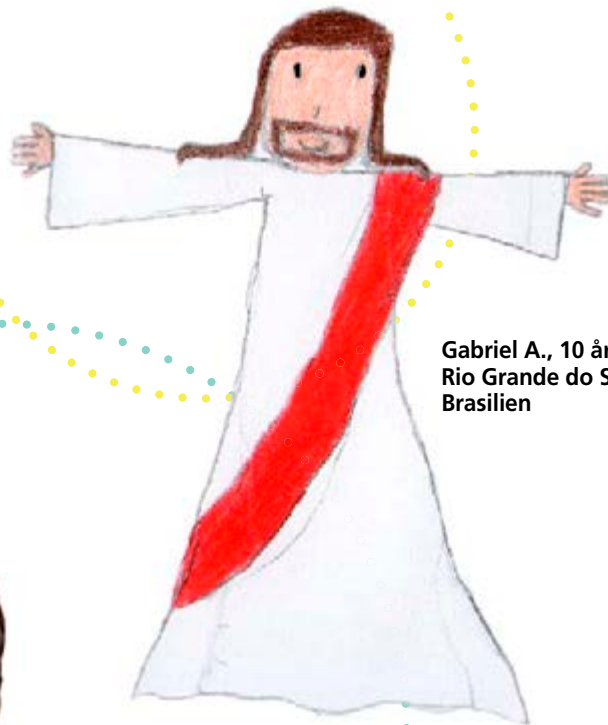
Daniel U., 11 år, Santo Domingo, Dominikanska republiken



*I födelsedagspresent fick jag en kattunge och kallade henne Luz. En dag hände något som oroade mig. Min katt går alltid till trottoaren och tillbaka, men en morgon gick hon ut och jag kunde inte se henne. Efter en stund kom jag på att jag kunde be, som det står i Alma 37:37: "Rådgör med Herren i allt vad du gör, så skall han leda dig till det som är gott."*

*När jag slutat be hörde jag rasslet från hennes halsband. Jag öppnade dörren och såg min katt stå där och vänta på att få komma in. Jag var så förvånad och tacksam över att vår himmelske Fader lyssnar på oss, till och med närt det gäller småsaker.*

Bianca R., 11 år, Santa Fe, Argentina



Gabriel A., 10 år, Rio Grande do Sul, Brasilien



*Primärsångare lärde oss en sång som lär att Jesus Kristus är mitt exempel. Jag lärde mig att jag måste följa hans gudomliga exempel på att vara lydlig. När jag lyder, välsignar Gud mig. Om vi följer Jesus exempel på att lyda våra föräldrar, välsignar han oss.*

Marcha M., 7 år, Kananga, Demokratiska republiken Kongo

# Ett steg närmare påskan

**Första veckans  
aktivitet:** Jesus kom  
till Jerusalem

**Skriftställe:** Matteus 21:1, 6–11

**Sång:** "Påskens hosianna",  
(*Liahona*, apr. 2003; tillgänglig  
på LDS.org)

**Hosianna-palmlblad:** Gör ett  
palmlblad som påminner om dem  
som folket välkomnade Jesus med.  
Klipp fem eller sex handavtryck  
ur grönt papper (eller använd vita  
pappersark och färglägg dem  
gröna). Limma fast dem på en pinne.  
Hur kan du visa din kärlek till Jesus?

Varje vecka den här mån-  
aden, kan du och din  
familj lära er mer om Jesus  
och hans uppståndelse.  
Han lever!

**Andra veckan:** Jesus gav oss sakramentet

**Skriftställen:** Lukas 22:1; 14, 19–20

**Sång:** "Herre, sänd till oss din Ande", (Psalmer, nr 109)

**Sakraments-påminnelse:** Gör en lista på ord som påminner dig om sådant som Jesus har gjort för oss. Lägg den i dina skrifter så att du kan titta på den under sakramentet.

Hur kan du komma ihåg Jesus hemma och i skolan?

S \_\_\_\_\_  
 A \_\_\_\_\_  
 K \_\_\_\_\_  
 R \_\_\_\_\_  
 A \_\_\_\_\_  
 M \_\_\_\_\_  
 E \_\_\_\_\_  
 N \_\_\_\_\_  
 T \_\_\_\_\_

### Tredje veckan:

Jesus var vänlig

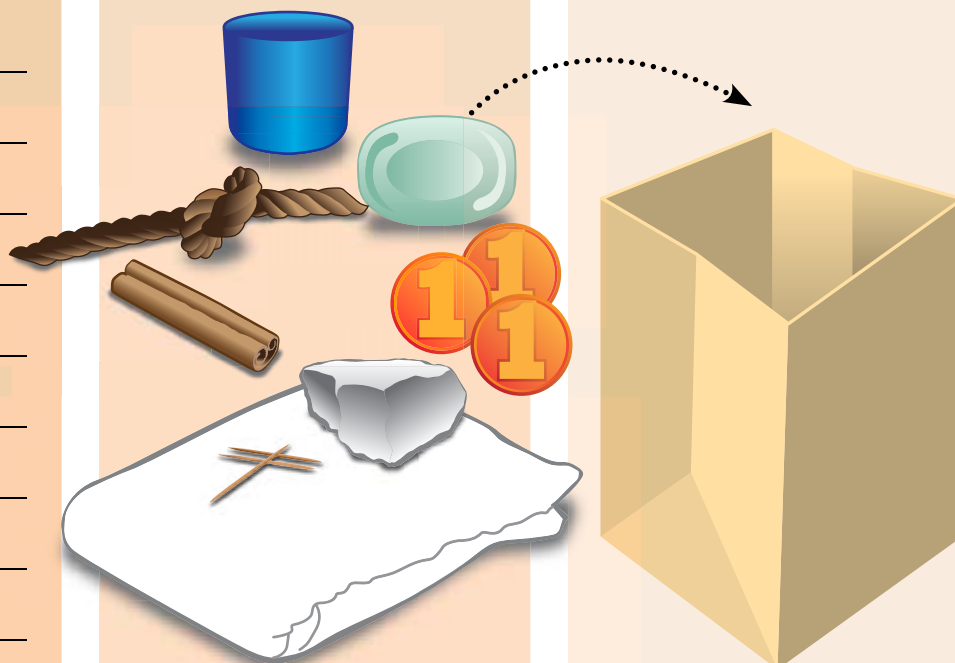
**Skriftställen:** Lukas 22:47–51; Lukas 23:33–34; Johannes 19:25–27

**Sång:** "Han sände sin Son" (*Barnens sångbok*, s. 20)

**Påskpåse:** Lägg de här sakerna i en påse som ska öppnas på påsksöndagen. Du får veta vad du ska göra med dem i nästa veckas aktivitet:

- 1) tre mynt, 2) en liten kopp, 3) knutet snöre, 4) tvål, 5) liten bit rött tyg, 6) litet tandpetarkors, 7) vitt tyg, 8) kanelstång eller annan krydda, 9) liten sten, 10) vikt vitt tyg, 11) bild på Jesus.

Hur kan du följa Jesus genom att vara vänlig?



### Fjärde veckan:

Han lever igen!

**Sång:** "Blev Jesus levande igen?" (*Barnens sångbok*, s. 45)

**Skriftställen och aktivitet:** När du läser de här skriftställena, ta ut det passande föremålet ur påskpåsen.

- 1) Matteus 26:14–15;
- 2) Matteus 26:36, 39;
- 3) Matteus 27:1–2;
- 4) Matteus 27:22, 24;
- 5) Matteus 27:28–29;
- 6) Matteus 27:31;
- 7) Matteus 27:59;
- 8) Johannes 19:40;
- 9) Johannes 20:1–4;
- 10) Johannes 20:5–7;
- 11) Johannes 20:10–20

Hur kan du bli glad av att veta att Jesus uppstod? ■

# Abinadi var modig

**A**binadi berättade för nephiterna att vår himmelske Fader ville att de skulle omvända sig. Kung Noa och hans onda präster ville inte omvända sig, och de hotade att skada Abinadi. Men han lydde sin himmelske Fader och fortsatte predika. Hur kan du vara modig som Abinadi?



Efter kyrkan en söndag tog jag hem några utdelningskort. Jag hade några vänner i skolan som inte var medlemmar i kyrkan, och jag ville ge dem ett kort nästa dag. Den kvällen började jag känna mig nervös, så jag knäböjde och bad. Jag kände mig bättre till mods och modigare, och nästa dag gav jag korten till mina vänner. De tyckte verkligen om dem och jag var jätteglad för att jag hade gett dem korten.

**Ava M., 8 år, Utah, USA**



**Brooks L., 8 år, Florida, USA**



Klipp ut, vik och spara det här utmaningskortet!

## Jag kan vara modig!

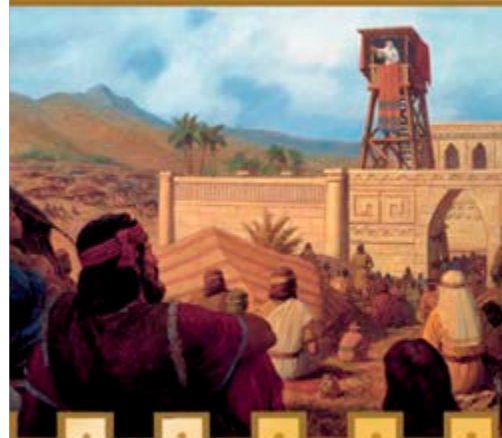
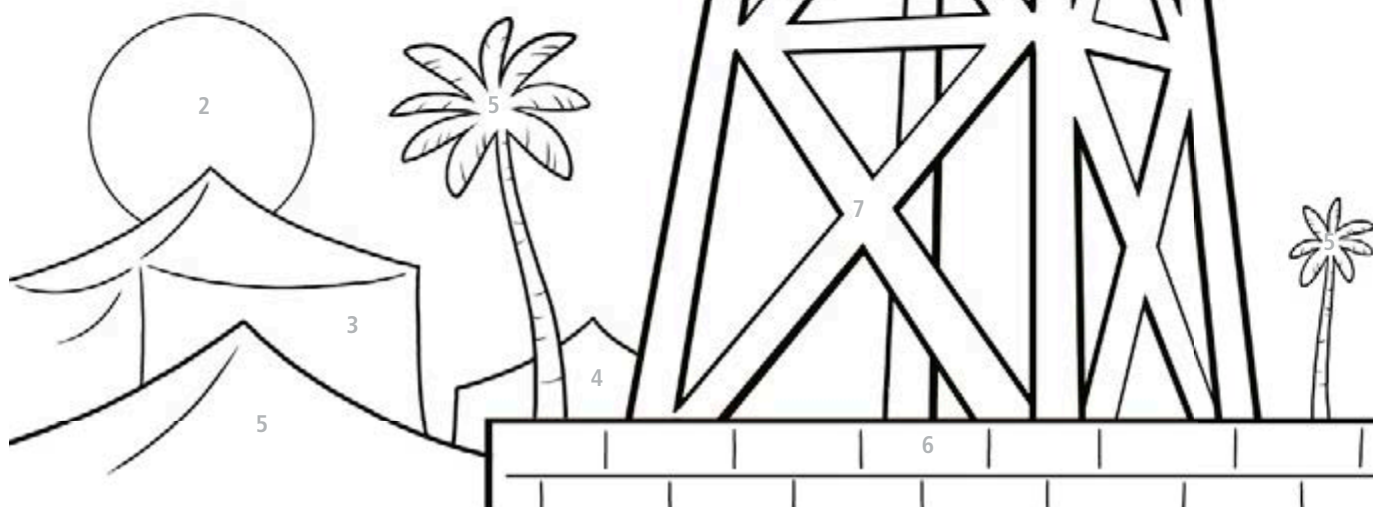
- Lär dig Mosiah 17:9 utantill.
- Gör ett bra val – även om det är lite svårt att göra.
- Se kapitel 14 av Mormons bok-videorna på [scripturestories.lds.org](http://scripturestories.lds.org).
- Den här månaden ska jag ...

**ABINADI**

## Månadens skriftställen

När du har läst ett skriftställe kan du färglägga motsvarande nummerade fält på tornet!

- 1 2 Nephi 31:4–13
- 2 Mosiah 2:5–9, 16–19, 41
- 3 Mosiah 3:5, 8–10, 19
- 4 Mosiah 11:1–3; 20:27–29
- 5 Mosiah 16:1, 9, 13
- 6 Mosiah 17:1–10
- 7 Alma 11:21, 38–46
- 8 3 Nephi 11:3–11, 13–17

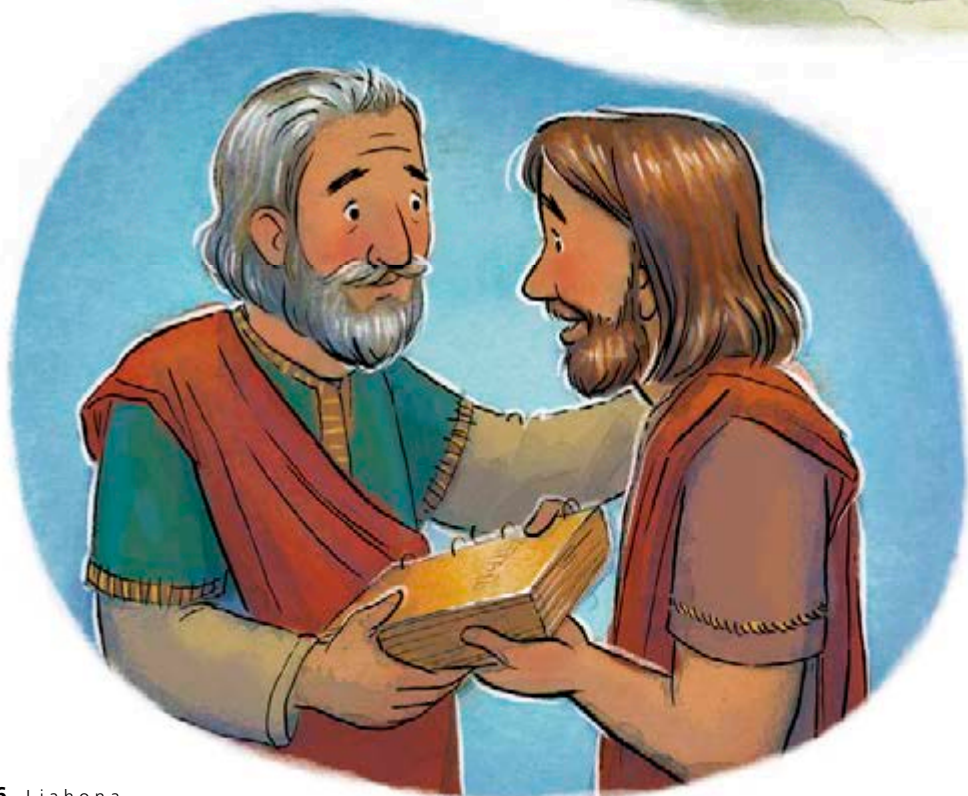
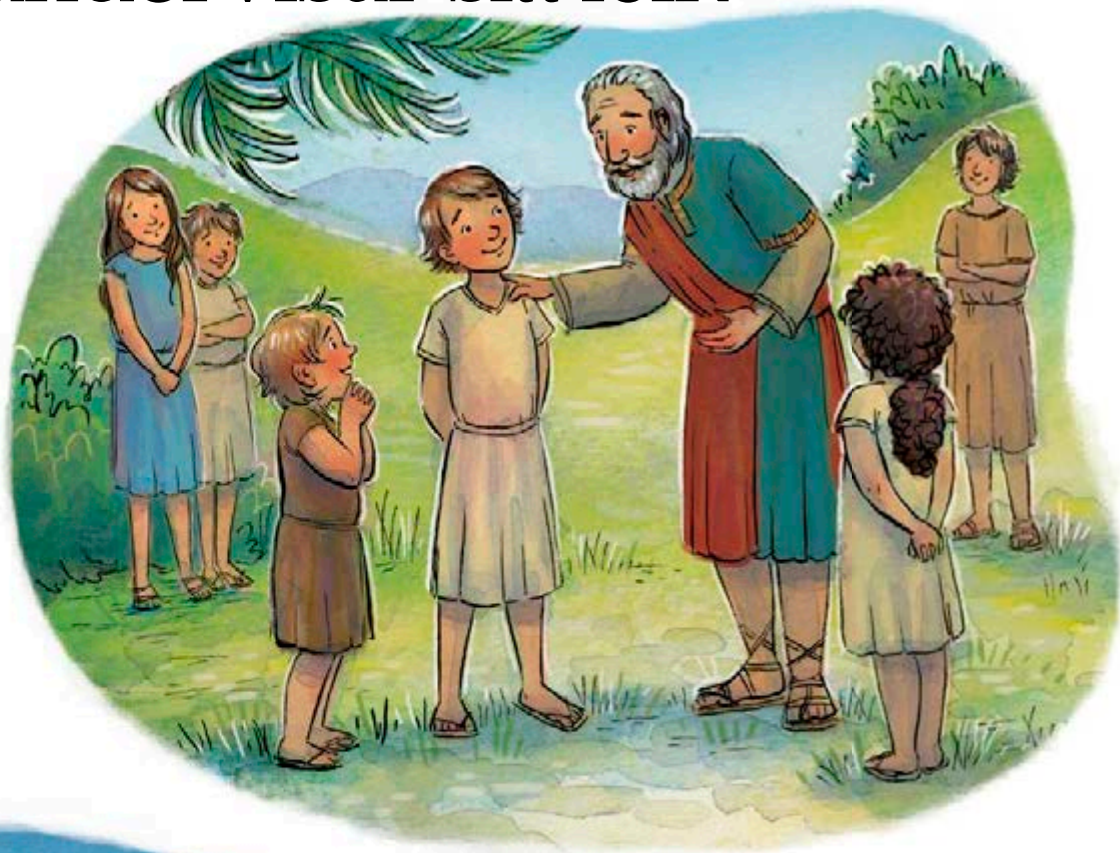


## Kung Benjamins torn

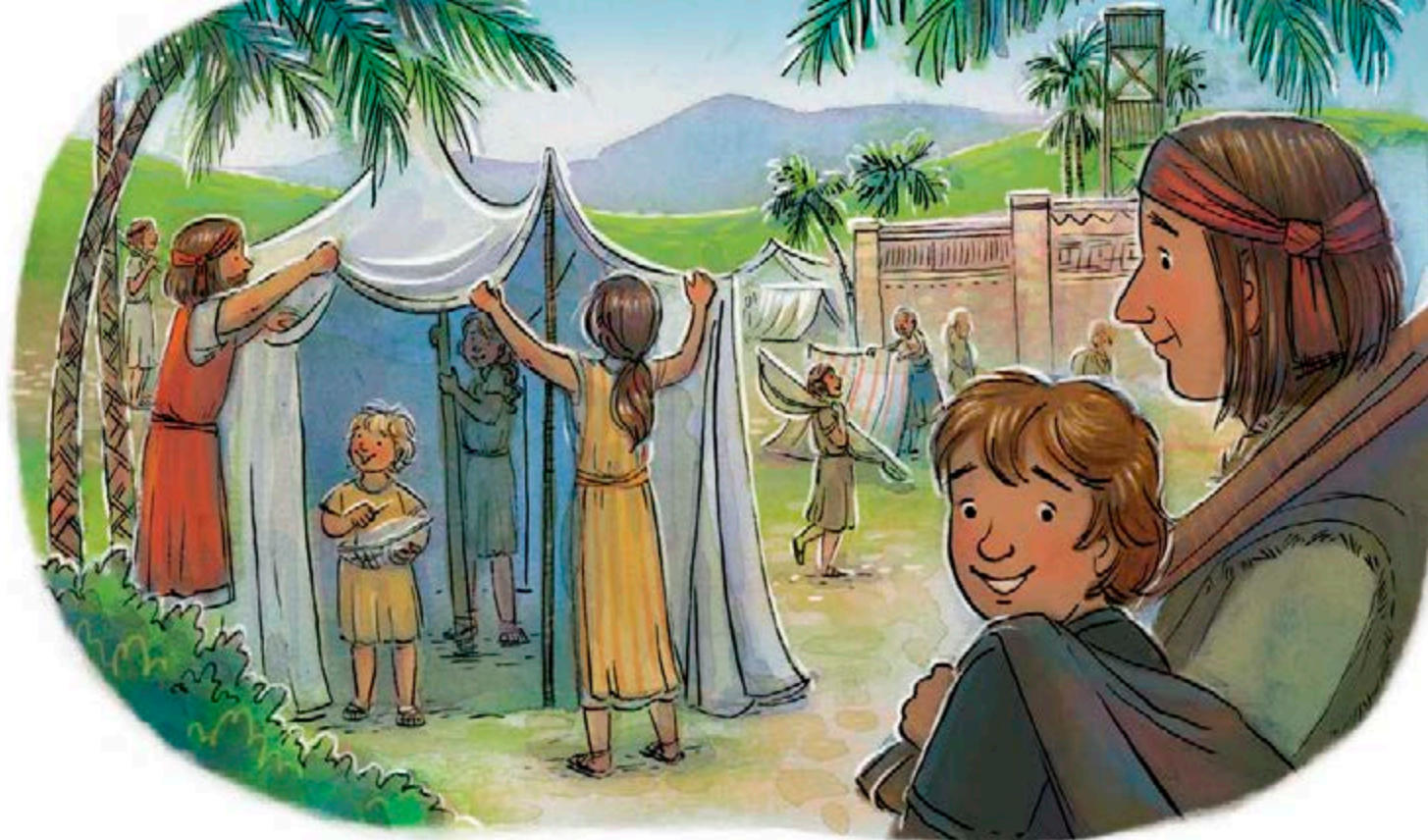
**K**ung Benjamin stod på ett högt torn så att han kunde tala till många människor om omvändelse, Jesu Kristi försoning och tro på Gud. Läs mer om kung Benjamin i nästa artikel. Idag talar profeter till många människor med hjälp av TV, datorer och kyrkans tidningar. Titta efter ännu en läsutmaning i nästa nummer! ■

# Kung Benjamin undervisar sitt folk

En gång fanns det en god kung som hette Benjamin. Han lärde sitt folk att följa Gud så att de kunde ha frid.



Kung Benjamin började bli gammal. Han gav sin son Mosiah skrifterna och kompassen som kallades Liahona. Han ville att Mosiah skulle ta väl hand om de här viktiga sakerna.

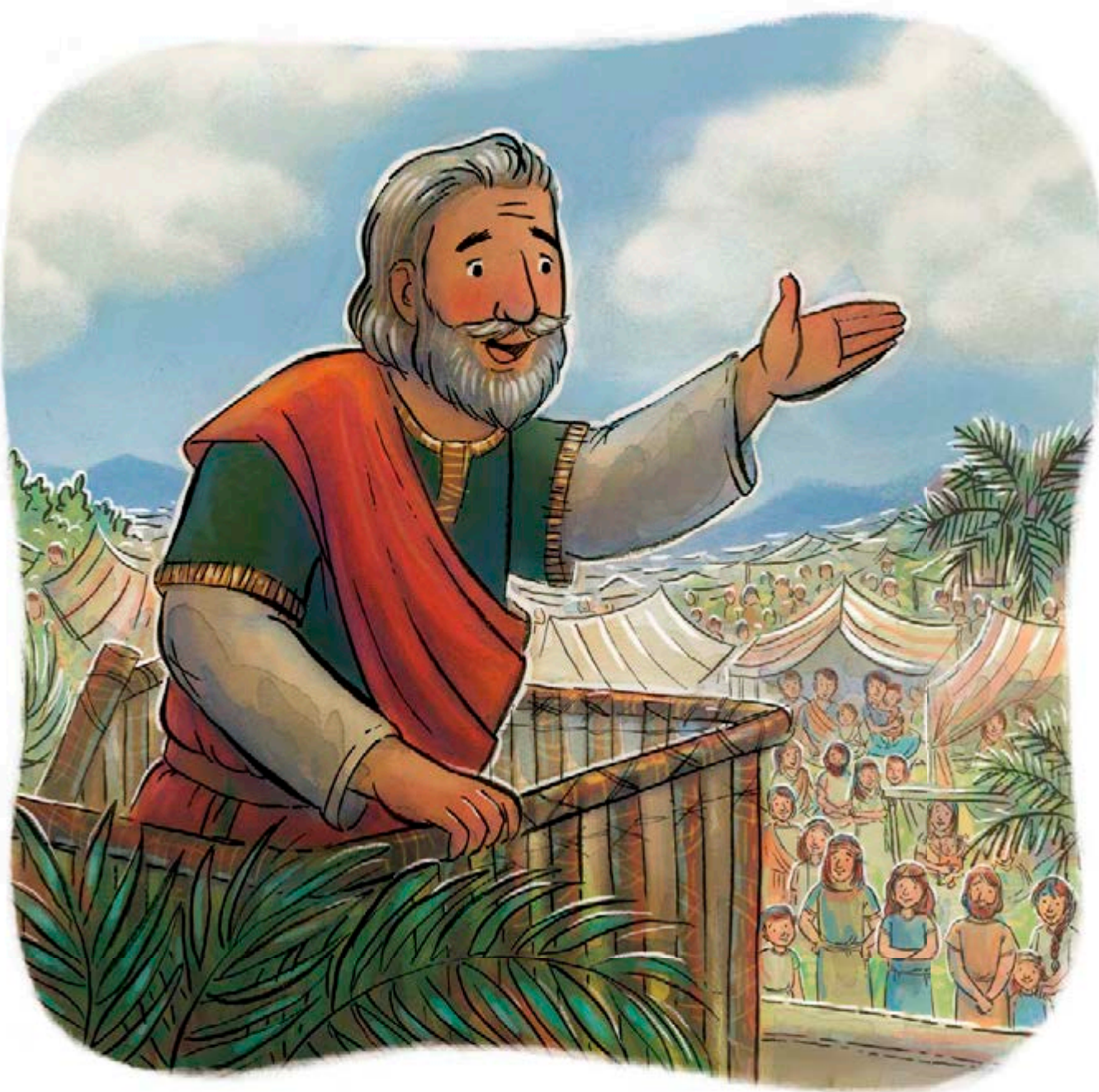


Kung Benjamin ville tala till sitt folk innan han dog. Han bad dem komma till templet.

Folk kom från hela landet. De satte upp tält med sina familjer. Vad skulle kungen berätta för dem?

Folket tittade upp och såg kungen stå på ett torn. Så började kungen tala.





Kung Benjamin berättade för folket vad vår himmelske Fader ville att de skulle veta. Han berättade för dem om Jesus Kristus. Han sa åt dem att hålla buden och att hjälpa andra människor. Då skulle de kallas Kristi efterföljare. Och de skulle kunna bo hos sin himmelske Fader igen!

I dag undervisar vår profet oss om det som vår himmelske Fader vill att vi ska veta, så att vi kan bo hos honom igen. ■

*Från Mosiah 2–5.*



# Vi lyssnar på vår profet i dag



ILLUSTRATION APRYL STOTT



**Äldste  
Dallin H. Oaks**  
i de tolv apostlarnas  
kvorum

## UPPSTÅNDELSEN – BÖRJAN PÅ ODÖDLIGHETEN

*Döden är inte slutet på vår identitet.*

Jag undrar om vi tillfullo uppskattar den ofantliga betydelsen av vår tro på en bokstavlig, allmän uppståndelse? ... Profeten Joseph Smith förkunnade:

”De fundamentala principerna i vår religion är apostlarnas och profeternas vittnesbörd om Jesus Kristus, att han dog, begravdes och uppstod på den tredje dagen och uppsteg till himmelen. Allt annat som tillhör vår religion är endast tillägg till detta” [*Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 49].

Varför valde profeten Joseph Smith, bland allt det underbara som Frälsaren utträttade, just vittnesbördet om hans död, begravning och uppståndelse som den grundläggande principen i vår religion ...? Svaret ligger i att Frälsarens uppståndelse är central för det som Mormons bok kallar ”den omfattande och eviga planen för frälsning från döden” (2 Nephi 11:5).

På vår eviga färd är uppståndelsen det viktiga vägmärke som markerar



slutet på dödligheten och början på odödligheten. ... Vi vet också genom nutida uppenbarelse att utan att vår ande och kropp förenas i uppståndelsen skulle vi inte kunna motta ”glädjens fullhet” (L&F 93:33–34). ...

Det ”levande hopp” som vi får genom uppståndelsen [se 1 Petr. 1:3] är vår förvissning om att döden inte är slutet på vår tillvaro utan bara ett nödvändigt steg i den planliga övergången från dödlighet till odödlighet. Detta hopp förändrar hela perspektivet på livet i dödligheten. ...

Förvissningen om uppståndelse ger oss styrka och perspektiv att uthärda jordelivets svårigheter som vi alla och de som vi älskar möter, till exempel fysiska, mentala eller känslomässiga brister som vi har med oss vid födseln

eller får under jordelivet. Tack vare uppståndelsen vet vi att dessa jordiska brister bara är tillfälliga!

Förvissningen om uppståndelse ger oss också en kraftig sporre att hålla Guds bud under vårt jordeliv. Uppståndelsen är mycket mer än bara en förening av en ande och en kropp som hålls fången av graven. ... Profeten Amulek lärde: ”Samma ande som är i besittning av er kropp den stund ni lämnar detta liv, samma ande har makt att ta kroppen i besittning i den eviga världen” (Alma 34:34). ...

Förvissningen om att uppståndelsen ska inbegripa en möjlighet att vara tillsammans med våra familjemedlemmar – man, hustru, föräldrar, syskon, barn och barnbarn – är en kraftfull uppmuntran för oss att uppfylla vårt familjeansvar i jordelivet. Den hjälper oss leva tillsammans i kärlek i det här livet, i väntan på en glädjefull återförening och umgänge i nästa liv. ■

*Från ”Uppståndelsen”, Liahona, juli 2000, s. 16–19.*



## **Hur undviker vi att svepas med av de starka strömmar som skapas av motståndarens vindar och vågor?**

”Låt oss vara tacksamma för det gamla skeppet Sion, för utan det driver vi vind för våg, ensamma och maktlösa, utan roder eller åror, bortsvepta av de starka strömmar som skapas av motståndarens vindar och vågor.

Bröder och systrar, håll fast vid och segla med det fantastiska skeppet, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga, så når vi vår eviga destination.”

# Också i det här numret

## FÖR UNGA VUXNA

### KÄNNA INSTITUTETS ANDE

När jag väl hade påbörjat mina studier, märkte jag att mina normer skilde sig mycket från mina jämnårigas. Jag bad om att hitta en plats där jag inte skulle känna mig så ensam – och jag hittade den.



s.46

## FÖR UNGDOMAR

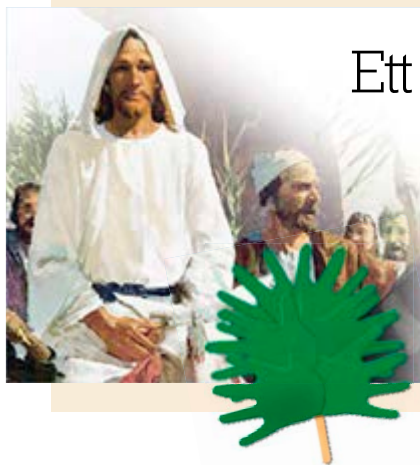


s.52

### ÅTTA MYTER om omvändelse

Har du omvänt dig men har fortfarande dåligt samvete? Känns det som om du inte kan få förlåtelse eller är ovärdig förlåtelse? Läs den här artikeln för att bättre kunna förstå sanningarna om omvändelse.

## FÖR BARN

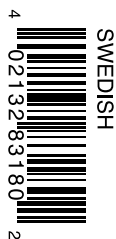


### Ett steg närmare påskan

s.72

Lär dig mer om Jesus Kristus och påskan genom att göra någon av följande aktiviteter varje vecka den här månaden!

JESU KRISTI  
KYRKA  
AV SISTA DAGARS HELIGA



SWEDISH