

Att minnas Jesus Kristus i våra lidanden

Läs Läran och förbunden 122:8–9 och försök föreställa dig att Gud talar direkt till dig om situationer som du och din familj står inför. Markera de fraser han uttryckte som är viktiga för dig att höra. Du kan skriva ner tankar och känslor du har i din studiedagbok eller i skrifterna.

Läs Alma 7:11–12 och följande citat av president Henry B. Eyring i första presidentskapet. Skriv ner vad dessa säger om Frälsaren som hjälper dig att bättre förstå Läran och förbunden 122:8–9.



När du undrar hur mycket smärta du kan uthärda väl – kom då ihåg honom. Han genomled ditt lidande för att kunna veta hur han ska lyfta upp dig. Han kanske inte tar bort bördan, men han ger dig styrka, tröst och hopp. Han känner vägen. Han drack den bittra kalken. Han uthärdade allas lidande.

Du får näring och tröst av en kärleksfull Frälsare som vet hur han ska bistå dig i varje prövning du ställs inför. (Henry B. Eyring, "Prövade, bevisade och polerade", *Liahona*, nov. 2020, s. 97.)

- Hur kan det vara till hjälp för dig i dina prövningar att veta att Jesus Kristus har "stigit ner djupare än allt detta" (Läran och förbunden 122:8)? Varför tror du att han gjorde det?
 - Vilka andra skriftställen har varit meningsfulla för dig när du har gått igenom lidanden?
-

Att minnas Jesus Kristus i våra lidanden

Läs Läran och förbunden 122:8–9 och försök föreställa dig att Gud talar direkt till dig om situationer som du och din familj står inför. Markera de fraser han uttryckte som är viktiga för dig att höra. Du kan skriva ner tankar och känslor du har i din studiedagbok eller i skrifterna.

Läs Alma 7:11–12 och följande citat av president Henry B. Eyring i första presidentskapet. Skriv ner vad dessa säger om Frälsaren som hjälper dig att bättre förstå Läran och förbunden 122:8–9.



När du undrar hur mycket smärta du kan uthärda väl – kom då ihåg honom. Han genomled ditt lidande för att kunna veta hur han ska lyfta upp dig. Han kanske inte tar bort bördan, men han ger dig styrka, tröst och hopp. Han känner vägen. Han drack den bittra kalken. Han uthärdade allas lidande.

Du får näring och tröst av en kärleksfull Frälsare som vet hur han ska bistå dig i varje prövning du ställs inför. (Henry B. Eyring, "Prövade, bevisade och polerade", *Liahona*, nov. 2020, s. 97.)

- Hur kan det vara till hjälp för dig i dina prövningar att veta att Jesus Kristus har "stigit ner djupare än allt detta" (Läran och förbunden 122:8)? Varför tror du att han gjorde det?
- Vilka andra skriftställen har varit meningsfulla för dig när du har gått igenom lidanden?