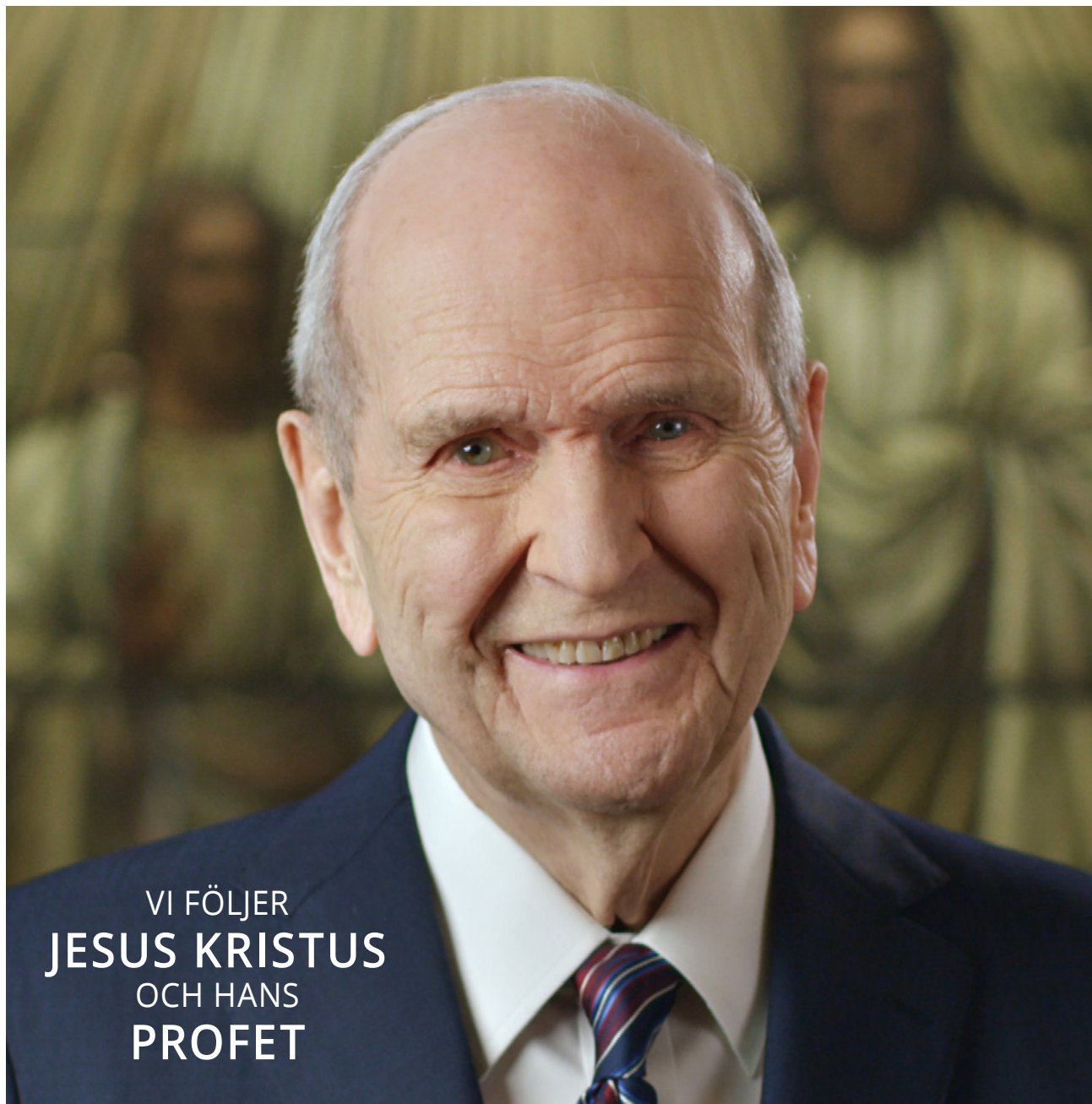


JUNI 2022

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



VI FÖLJER
JESUS KRISTUS
OCH HANS
PROFET

**ETT BUDSKAP FRÅN
ÄLDSTE HOLLAND**

Ljuset i profetens gudomliga vägledning, s. 4

TILLFRISKNANDE FRÅN BEROENDE

Kontakt med Jesus Kristus och med andra, s. 12



Frälsaren erbjuder oss hopp

Som terapeut får jag hela tiden frågan: "Tycker du verkligen om ditt jobb? Får du inte höra om smärta, förlust och sorg?" Det är sant att jag vandrar genom mörkret tillsammans med dem jag hjälper, men vi stannar inte kvar där. Jag har förmånen att se deras liv förändras genom Frälsarens, Jesu Kristi, kraft, särskilt de som är med i programmet för tillfrisknande från beroende (se s. 12).

Även om många av de utmaningar vi möter kan vara överväldigande, erbjuder Frälsaren oss hopp – hopp om att vi kan finna frid mitt i våra svårigheter och hopp om att vi kan och kommer att bli helade.

Ett sätt Herren hjälper oss att finna frid och trygghet på är genom sin profet (se s. 4). Genom honom ger Herren råd och vägledning om de utmaningar vi alla ställs inför i vår tid. Jag har personligen välsignats av att följa president Russell M. Nelson råd när han har uppmuntrat oss att öka vår förmåga att ta emot uppenbarelse, låta Gud råda i våra liv och finna glädje i daglig omvändelse.

Nu mer än någonsin behöver vi Herrens vägledning för att övervinna och hantera de många utmaningar vi möter. Vilken utmaning du än står inför är min bön att du ska finna hopp i Frälsaren och känna hans kärlek till dig.



Benjamin Erwin

Chef för kyrkans program för tillfrisknande från beroende

◀ *"Se, jag har skrivit
dig på mina händer.
Dina murar står
ständigt inför mig."*

JESAJA 49:16



”Det finns inget som profeter är så angelägna om som att leda Guds barn till Frälsaren Jesus Kristus, som, liksom han gjorde för de villiga och lydiga i forna tider, för dem till det utlovade landet.”

– Äldste Jeffrey R. Holland, s. 8

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi
Kyrka av Sista Dagars Helliga

Juni 2022
Årgång 146 Nr 6
Liahona 18315 180

OMSLAG



Fotografi från
videon *Hear Him*
[Hör honom] 2020

INNEHÅLL

4 Välj Herren och hans profet

Äldste Jeffrey R. Holland

Hur Herrens profet leder oss
igenom världens kaos.

10 Kyrkan finns här

San Juan, Puerto Rico

12 Tillfrisknande från beroende:
möjligt genom Kristus

Ben Erwin och Denya Palmer

Lär dig hur kyrkans program för
tillfrisknande från beroende kan
välsigna dig och dina nära och kära.

16 Hur vi kan övervinna
en lustfylld värld

Jason Whiting

Evangeliesanningar om att
övervinna frestelser.

20 Stödverksamhetens principer
Möta vår egen Goliat

22 Evangeliets grunder

Vad händer på kyrkans
söndagsmöten?

25 Porträtt av tro

Luis Oviedo, Utah, USA

En höjdpunkt från en vanlig
sista dagars heligs liv.

26 Sista dagars heliga berättar

Inspirerande berättelser från
medlemmar runt om i världen.

36 Till föräldrar

Vi följer Jesus Kristus
och hans profet

38 Trofast åldrande

Berättelser som för oss samman
Christy Monson

Upplevelser från våra förfäder och våra
efterkommande inspirerar vår familj.

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

Redaktör: Randy D. Funk
Rådgivande: Sharon Eubank, Walter F. González, Jan E. Newman, Michael T. Ringwood
Verkställande chef: Richard I. Heaton
Chef för kyrkans tidskrifter: Aaron Johnston
Verksamhetschef: Garff Cannon
Redaktionschef: Adam C. Olson
Biträdande redaktionschefer: Brittany Beattie, Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton
Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Richard M. Romney, Margaret Willes
Redaktionspraktikanter: Molly Ogden Welch, Alison R. Wood
Art director: Tadd R. Peterson
Design: Fay P. Andrus, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Scott M. Mooy, Aleni Regehr
Designpraktikant: Hallie Roberts
Samordnare av immateriella rättigheter: Priscilla Biehl Da Silva

Produktionschef: Ammon Harris
Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gyg, Marissa M. Smith
Tryckerichef: Steven T. Lewis
Distributionschef: Nelson Gonzalez
Postadress: Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

40 Vad vi kan lära av Guds mönster för råd

Sydney Walker

Sju sätt att göra våra personliga
råd, våra familjeråd och våra råd
i kyrkan mer meningsfulla.

KOM OCH FÖLJ MIG

44 Min far och templet

Äldste Thierry K. Mutombo

Min fars dröm hjälpte oss att se
fram emot ett tempel i vårt land.

48 David och Goliat: tro före rädsla

Davids tro på Herren räckte för att
övervinna en enorm prövning.

UNGA VUXNA

30 Anständighet: det handlar om mer än kläder

Redaktionen på UV: Aktuellt

Hur kan vi vara anständiga både
på insidan och utsidan?

34 Annorlunda på ett bra sätt: att förstå anständighet som nyomvänd

Camila Castrillón

Läs om en nyomvänds upplevelse
av att förändra sin livsstil för
att följa Herrens normer.

DIGITALA ARTIKLAR

I månadens nummer i Evangeliebiblioteket
hittar du artiklar om följande:

- Kvinnor med tro
- Välsignelserna av att följa profeten
- Att bli botad genom tro och
prästadörets kraft

Gå till liahona.ChurchofJesusChrist.org
eller appen Evangeliebiblioteket för
att läsa de här artiklarna och mer.

UV: AKTUELLT

Fler artiklar för unga vuxna finns i *UV*:
Aktuellt som du hittar i Evangeliebiblioteket
under Tidningar eller Vuxna > Unga vuxna.



FÅ MER KONTAKT

Hitta nummer av
tidskriften på **liahona.
ChurchofJesusChrist.
org**. Använd länken på den
sidan för att dela frågor,
feedback eller upplevelser.

Du kan också nå oss
via e-post på **liahona@
ChurchofJesusChrist.org**
eller via vanlig post på:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA

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

© 2022 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the
United States of America.

Copyrightinformation: Om inget annat anges får material från *Liahona* kopieras
för personligt, icke kommersiellt bruk (inklusive för kyrkans ämbeten). Den här
rättigheten kan upphävas när som helst. Visuellt material får inte kopieras om
restriktioner för detta anges intill bildmaterialet. Copyrightfrågor bör ställas till
Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150,
USA, e-post: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: June 2022 Vol. 146 No. 6.
LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The
Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT
84150-0024, USA. 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 (American
Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at
store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication
Agreement #40017431)

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



VÄLJ HERREN OCH HANS PROFET



Äldste Jeffrey R. Holland

i de tolv
apostlarnas
kvorum

Det finns inget som profeter är så angelägna om som att leda Guds barn till Frälsaren Jesus Kristus.

Det finns ett avgörande ögonblick i Gamla testamentet som, liksom många andra ögonblick i den uppteckningen, alltid har fått mig att stanna till. Det skedde efter den ojämförlige Moses och hans hängivne unge efterträdare Josuas ledarskap.

Trots underverk på alla sidor och gudomligt ingripande i deras strävan att återta sina fäders landområden tillrättavisades Israels barn för att de anammade de hedniska sedvänjor som var vanliga för dem som hade bott i dessa länder.

”Och Israels barn gjorde det som var ont i Herrens ögon och tjänade baalerna.

De övergav Herren, sina fäders Gud som hade fört dem ut ur Egyptens land, och följde andra gudar, gudarna hos folken som bodde omkring dem. Dem tillbad de och väckte därmed Herrens vrede” (Domarboken 2:11–12).

Till och med i sin vrede visade Jehova barmhärtighet genom att låta ”domare uppstå, som frälste dem ur deras plundrades hand” (Domarboken 2:16). Den störste av alla dessa domare var Samuel. Han kallades av Herren som barn och utvecklades till domare så framgångsrikt att han ”var betrodd som Herrens profet” (1 Samuelsboken 3:20) av hela Israel.

Israel var, eller så tedde det sig, åter i god ställning inför Gud, och

återvände till och stödde åter det fullständigt profetiska ledarskap som de inte hade upplevt – och inte hade velat ha – sedan Josuas död. Och vilken inverkan denna återgång till profetiskt ledarskap hade på deras framgång.

Under Samuels ledarskap som profet och domare slog Jehova ner Israels fiender och ”lät ett starkt åskväder dundra” över dem (1 Samuelsboken 7:10). Historiskt sett följde seger och framgång så länge Israel lydde Jehovas råd genom hans profeter.

Men så småningom – och den här delen förundrar mig – tröttnade Israel på Samuels domarskap. De ansåg att han och hans ledarskap var förlegade och gammalmodiga. Det var ju ändå så som Israels äldste sa till honom: ”Du är gammal” (1 Samuelsboken 8:5). Och som de såg det gällde det även konceptet ”domare”, även om han också var profet. Det var dags att förkasta religiösa idéer och anamma världens modernare sätt. Det var dags för en kung.

”Sätt nu en kung över oss till att styra över oss, så som alla andra folk har”, ropade de (1 Samuelsboken 8:5), med lärdomen att vi bör vara försiktiga med det vi önskar eftersom det är troligt att vi får det. När Samuel bad om denna begäran sa Jehova till honom: ”Det är inte dig de har förkastat, utan det är mig de har förkastat som kung över dem” (1 Samuelsboken 8:7).

Det var förstås inte, som jag nämnde ovan, första gången Israel visade förakt för Jehova och hans profeter.

”Så har de alltid gjort, från den dag jag förde dem upp ur Egypten ända till denna dag. De har övergett mig och tjänat andra gudar och så gör de också mot dig”, sa Herren till Samuel (1 Samuelsboken 8:8). Sedan sa Herren till honom, i en rättfram demonstration av rättvisa: ”Lyssna nu till deras ord” (1 Samuelsboken 8:9), men att han skulle varna folket för hur orättfärdiga kungar är.

Samuel lydde och förutsade maktmissbruk och hot mot familj och egendom. När han talade om för Israel att deras önskan hade beviljats, varnade han i en profetia:

”När ni då ropar på hjälp mot er kung som ni har valt åt er, då kommer Herren inte att svara er.”

Men folket vägrade att lyssna till Samuels ord och sade: ’Nej, vi måste ha en kung över oss.

Vi vill också bli som alla andra folk. Vår kung ska döma oss. Han ska dra ut framför oss och föra våra krig” (1 Samuelsboken 8:18–20).

Den smärtsamma ironin här är att de redan hade en kung som gick före dem och utkämpade deras strider. Det var Jehova, allas kung, men de skulle inte längre ha Jehova till att råda över dem. De skulle inte längre ha honom till att utkämpa deras strider. Och, i enlighet med temat för så många historielektioner: de smärtsamma konsekvenserna kom när det var för sent att undvika dem. Folket jämrade sig senare: ”Vi [har] till alla våra andra synder lagt det onda att vi begärde en kung” (1 Samuelsboken 12:19).

Världens dragningskraft

Som medlemmar av samma Israels hus, i en vidare definition, har vi blivit befallda att *inte* vara precis som andra människor, att *inte* vara precis som världen. Men liksom Guds folk på Samuels tid står vi inför den starka frestelsen att vara som de som ägnar sig åt mindre viktiga saker, de som överväldigas av världens nycker i fråga om beteende eller tro.



*Herren uppmanade Samuel
att ”lyssna ... till deras ord”*

(1 Samuelsboken 8:9) men

*att varna folket för hur
orättfärdiga kungar är. Den*

smärtsamma ironin här är att

*de redan hade en kung som
gick före dem och utkämpade*

deras strider. Det var Jehova.

”För de sant troende”, sa äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum, ”har världsliga lockelser – med nöjen, makt, beröm, pengar och framgångar – alltid funnits. I vår tid har emellertid många hjälpsystem gett vika eller upplösts. Dessutom saluförs det skadliga i världen genom avancerad teknik och understöds av en spärreld från media som når nästan varje hem och by.”¹

Och vilka exempel finns det på det där ”skadliga i världen”? Se dig omkring. Dyrkande av kändisar, materialism, egennytta och vissa delar av modet – i härlig gammal njutningslystnad – hotar vår andliga lyhördhet varje gång vi slår på teven, gör en sökning på nätet eller går ut genom ytterdörren.

Vi har kallats att skilja oss från ogudaktighet (se Alma 5:57) och att vara en andlig surdeg *för* världen utan att bli andligt försurade *av* världen.

”När andra säger till oss: ’Ni är inte som vi’, svarar vi: ’Vi vet det. Vi vill inte vara det’”, sa president John Taylor (1808–1887). ”Vi vill vara som Herren, vi vill tillförsäkra oss hans välbehag och godkännande och leva under hans leende och, som det forntida Israel gjorde vid ett visst tillfälle, erkänna att ’Herren är vår Gud, vår domare och vår kung, och han skall regera över oss.’”²

Genom uppenbarelse befaller Herren oss att ”lägga åt sidan det som hör världen till och söka det som hör till en bättre värld” (Läran och förbunden 25:10). Vi får hjälp med den uppgiften. För även om vi lever i en förvirrad, stridslysten och tumultfylld värld behöver vi, tack vare gudomlig vägledning, inte ”[leva] utan Gud i världen” (Mosiah 27:31).

Vägen till trygghet

Efter att ha verkat i de tolv apostlarnas kvorum i nästan tre årtionden kan jag vittna om att de visa män som leder Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har en djup kunskap om moraliska och sociala frågor som överträffar alla jordiska tankesmedjor eller expertgrupper. Våra liv, resor och varierande bakgrunder ger oss en bild av världen som få andra får uppleva.

När vi kombinerar den kollektiva upplevelsen med vår apostoliska verksamhets mantel kan vi förkunna – och förkunnar vi – för världen att Jesu Kristi återställda kyrka leds genom profetia, siarskap och uppenbarelse. Ljuset som kommer genom den gudomliga vägledningen leder det nutida Israel genom en mörknande världs andliga och fysiska faror.

”Varje gång i livet då jag valt att skjuta upp att följa ett inspirerat råd, eller beslutat att jag var ett undantag, kom jag till insikt om att jag försatt mig i en farlig situation”, har president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, sagt. ”Varje gång jag lyssnat på profeternas råd, känt att råden bekräftats i bön, och sedan följt dem, har jag funnit att jag gått mot trygghet.”³

Med vår apostoliska verksamhets mantel förkunnar vi för världen att Jesu Kristi återställda kyrka leds genom profetia, siarskap och uppenbarelse.



Det finns inget som profeter är så angelägna om som att leda Guds barn till Frälsaren Jesus Kristus, som, liksom han gjorde för de villiga och lydiga i forna tider, för dem till det utlovade landet. Men att skjuta upp lydnad mot profetiska råd eller förkasta dem är att sätta våra liv i fara.

Tiden för folket att omvända sig kom innan Noa slog sin första spik i det som skulle bli arken. Tiden för Israels barn att minnas sitt förbund med Jehova kom innan Mose kom ner från Sinai berg och slog sönder stentavlorna. Tiden för Samuels samtida att förkasta tanken på en kung kom innan Samuel varnade dem för deras oförståndiga begäran.

I vår tid har Herren sagt om sin smorde:

”Därför ska du, det vill säga, kyrkan, ge akt på alla hans ord och befallningar som han ska ge dig såsom han tar emot dem och vandra i all helighet inför mig,

för hans ord ska ni ta emot som från min egen mun, med största tålmod och tro” (Läran och förbunden 21:4–5).

Som en del av en rundresa i åtta länder hälsar president Nelson och äldste Holland, tillsammans med sina hustrur, på heliga i Hongkong i Kina den 21 april 2018.



En profet för vår tid

Liksom Samuel är dagens profeter, siare och uppenbarare män med visdom, varav mycket endast kan förvärvas med åldern. President Russell Marion Nelson är 97 år. När vi går igenom hans inspirerade ledarskap råder det inget tvivel om att vi har en profet i Israel. Begrunda bara några exempel på hans kärleksfulla råd och vägledning:

- President Nelson har uppmanat oss att ”öka [vår] andliga kapacitet att ta emot uppenbarelse” och varnat oss för att ”det inte [blir] möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande”.⁴
- Han har lett kyrkan i att införa ”ett nytt, heligare sätt att ta hand om och stödja andra”.⁵
- Han har lett oss genom en pandemi och hjälpt oss anpassa oss till ”en *hemcentrerad* kyrka, som stöds av det som sker i våra grens-, församlings- och stavsbyggnader”.⁶
- Han har fokuserat söndagens gudsdyrkan på sakramentet och vårt söndagsbeteende på att hålla sabbatsdagen helig.⁷
- Han har påskyndat tempelarbetet och tillkännaggett över 80 nya tempel som ska byggas i de sista dagarna.
- Han har bett oss att ”återställa det rätta namnet på Herrens kyrka” och lovat att då ”kommer han vars kyrka detta är att utgjuta sin kraft och välsignelser över de sista dagarnas heligas huvuden, på ett sätt som vi aldrig tidigare har sett”.⁸
- Han har väddat till oss: ”Upplev den stärkande kraften i daglig omvändelse – av att göra och bli lite bättre varje dag.”⁹

- Han har uppmuntrat de heliga att ”höra honom”, vilket är ”ett mönster för framgång, lycka och glädje i livet”.¹⁰
- Han har överlämnat ett tillkännagivande för världen vid 200-årsjubileet och inbjudit alla att veta ”att himlarna är öppna” och ”att Gud tillkännager sin vilja för sina älskade söner och döttrar”.¹¹
- Han har uppmanat de heliga att ”välkomna framtiden med tro” på Herren Jesus Kristus, som ”frigör Guds kraft i våra liv”.¹²

President Nelson har förkunnat: ”Profeter ser framåt. De ser de hotande faror som motståndaren placerat eller kommer att placera i vår väg. Profeter förutser också de stora möjligheter och förmåner som väntar dem som lyssnar i avsikt att lyda.”¹³

Jag vittnar om att president Nelson förutorderades att bli ”väktare på tornet” (se 2 Kungaboken 9:17) för vår tid:

*En profet som kallar oss
att låta Gud råda
och att samla Israel
på båda sidor om slöjan.*¹⁴

Vi sjunger med entusiasm den rungande psalmen ”Israel, nu Gud dig kallar”.¹⁵ Må vi som sista dagars heliga besvara det kallet som den unge Samuel gjorde på sin väg att i sin mognad tjäna som Guds profet: ”Tala Herre, din tjänare hör” (1 Samuelsboken 3:9, se även vers 10). ■

SLUTNOTER

1. Neal A. Maxwell, ”Världsliga lockelser”, *Liahona*, jan. 2001, s. 43.
2. John Taylor, ”Discourse”, *Deseret News*, 17 april 1867, s. 123.
3. Henry B. Eyring, ”Finna trygghet i råd”, *Nordstjärnan*, juli 1997, s. 24.



Må vi som sista dagars heliga svara så som den unge Samuel gjorde när Herren ropar.

4. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 96.
5. Russell M. Nelson, ”Stödverksamhet”, *Liahona*, maj 2018, s. 100.
6. Russell M. Nelson, ”Inledande ord”, *Liahona*, nov. 2018, s. 7.
7. Se Russell M. Nelson, ”Sabbatsdagen är en lust och en glädje”, *Liahona*, maj 2015, s. 129–132.
8. Russell M. Nelson, ”Kyrkans rätta namn”, *Liahona*, nov. 2018, s. 89.
9. Russell M. Nelson, ”Vi kan göra bättre och bli bättre”, *Liahona*, maj 2019, s. 67.
10. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 89.
11. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, s. 91.
12. Russell M. Nelson, ”Välkomna framtiden med tro”, *Liahona*, nov. 2020, s. 75; ”Kristus har uppstått – tro på honom flyttar berg”, *Liahona*, maj 2021, s. 102.
13. Russell M. Nelson, ”Stå som den sanna millenniegenerationen”, *Liahona*, okt. 2016, s. 53.
14. Se Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 92–95; ”Systarnas roll i Israels insamling”, *Liahona*, nov. 2018, s. 69; se även Russell M. Nelson och Wendy W. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.hopeofisrael.org).
15. ”Israel, nu Gud dig kallar”, *Psalmer*, nr 8.





KYRKAN FINNS HÄR

San Juan, **Puerto Rico**

Färgglada hus i La Perla-området livar upp Atlantens kustlinje i gamla San Juan. Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas första möteshus i Puerto Rico öppnades 1970. I dag har det här USA-territoriet



23 400 medlemmar
(uppskattningsvis)



5 stavar, 1 mission, 39 församlingar



8 släktforskningscenter, 1 tempel
(under uppförande)

Familjecentrerad med stöd av kyrkan

I Carolina, en av San Juans grannstäder, ger Lemsy Santana de Aguayo sin dotter en puss. "Kyrkan är familjecentrerad", säger Lemsy. "Men den stöder oss genom att hjälpa medlemmarna lära sig tillsammans och stärka varandra."



Ben Erwin, programchef för tillfrisknande från beroende **och Denya Palmer**, Vårdfärd- och oberoendeservice

Var och en av oss kämpar med våra egna personliga utmaningar. För många kan vanebildande eller tvångsmässiga beteenden vara en av de här prövningarna. Vi pratar inte alltid öppet om beroende eller tvångsbeteenden i samhället och särskilt inte i kyrkan. Om du eller någon närstående kämpar med beroende kanske du känner skam eller förlägenhet eller oroar dig för vad andra ska tycka.

TILLFRISKNANDE FRÅN BEROENDE:

MÖJLIGT GENOM KRISTUS

Kyrkans program för tillfrisknande från beroende handlar om att stödja och få kontakt med varandra för att övervinna beroende, men framför allt handlar det om att få kontakt med Frälsaren.

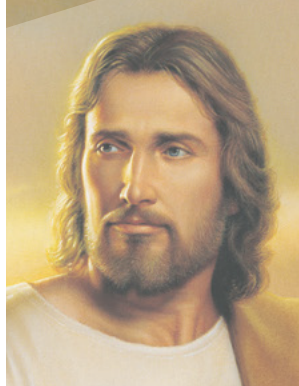
Om du kämpar med ett beroende kanske du känner dig som en trasig eller dålig människa. Den här utmaningen kan kännas överväldigande, genant eller oöverstiglig. Men inget vi gör kan förändra vårt värde i Guds ögon. Vi är alla av oändligt värde. Och du är inte ensam i din prövning. Allt, inklusive tillfrisknande från beroende, är möjligt genom Kristus. Det gäller också dem som kämpar med smärtan eller följderna av någon annans handlingar. President M. Russell Ballard har sagt:

”Och till dem av er som fallit offer för något slags beroende: Det finns hopp eftersom Gud älskar alla sina barn och eftersom Herrens Jesu Kristi försoning gör allting möjligt.

Jag har bevittnat återhämtningens fantastiska välsignelse, hur den öppnar beroendets bojar. Herren är vår herde och oss ska intet fattas när vi litar på försoningens kraft. Jag vet att Herren kan och vill befria de beroende ur deras trældom, för som aposteln Paulus förkunnade: 'Allt förmår jag i honom som ger mig kraft' (Filipperbrevet 4:13).”¹

Kontakt med Jesus Kristus och med andra

Det finns flera olika behandlingar för beroendeframkallande beteenden. Programmet för tillfrisknande från beroende (PTB) i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är en väg till helande som ger en trygghet och stödjande plats för alla som arbetar på att övervinna beroendeframkallande eller tvångsmässiga beteenden. Programmet består av stödgrupper, antingen på plats eller nätbaserade, som följer en 12-stegsprocess inom evangeliets ramar. Varje grupp består av deltagare som arbetar på tillfrisknande, PTB-servicemissionärer, samt handledare som själva har tillfrisknat och helats genom



programmet för tillfrisknande från beroende.

Det finns två slags möten för tillfrisknande från beroende: 1) möten som fokuserar på allmänt beroende och 2) möten som fokuserar på att övervinna pornografianvändning. Det finns också stödgrupper för makar och familjemedlemmar att delta i.

Programmet för tillfrisknande från beroende handlar om att deltagarna stöder och får kontakt med varandra för att övervinna beroende, men framför allt handlar det om att få kontakt med Frälsaren Jesus Kristus. Han vill hjälpa oss i våra prövningar, och han är källan till helande.

Hur man hittar ett möte

Varje vecka hålls omkring 2 800 PTB-möten i 30 olika länder och på 17 olika språk. Om du vill hitta ett möte, gå till addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org. De här mötena hålls på plats och på distans via internet. Om det inte finns några möten i ditt område eller om du känner dig mer bekväm med att delta på distans kan du vara med på ett internet- eller telefonmöte. Du kan också fråga dina ledare i kyrkan om möten på plats kan hållas i ditt område.

I PTB-grupperna finns det ingen press att delta mer än du skulle vilja. Du kan börja med att gå på ett möte och bara observera, lyssna på andra och känna Anden.

Här följer tre upplevelser från personer som har deltagit i programmet för tillfrisknande från beroende: en som deltog för sin egen del, en som nu är handledare och en som var med och stöttade en



vän (den här sista berättelsen finns i den digitala versionen av den här artikeln).

Dorindas upplevelse av att övervinna alkoholism

Namnet har ändrats.

Jag började dricka i unga år. I landet där jag bodde var det socialt accepterat och jag kände mig pressad att dricka för att bli accepterad.

När jag hade gift mig blev min man och jag alltmer beroende av alkohol. Det oroade verkligen mina föräldrar. Inte ens efter att min man och jag fått vårt första barn upphörde vårt alkoholberoende.

Kort efter vårt barns födelse blev jag medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, och då slutade jag dricka och började göra framsteg för att övervinna mitt beroende. De här förändringarna irriterade min man och han var upprörd över att jag inte ville dricka och festa med honom.

Efter mycket bön och fasta för att få veta Herrens vilja lämnade jag min man och flyttade till USA. Medan jag strävade efter att leva efter Jesu Kristi evangelium kunde jag övervinna min alkoholism, men jag kämpade ändå med att hantera min ångest och förtvivlan. Så småningom gifte jag om mig med en annan medlem i kyrkan, men jag hade det fortfarande svårt.

Jag blev inbjuden till en grupp i programmet för tillfrisknande från beroende av en syster i kyrkan. Jag tvivlar inte på att min himmelske Fader bryr sig om mig eftersom det jag lärde mig där var ämnat för just mig. Vi samtalade om hur känslan av isolering är vanligt för dem som har haft ett beroende. Den här isoleringen var något som jag hade påtvingat mig själv och kämpat med.

Genom programmet för tillfrisknande från beroende insåg jag att jag inte behöver leva isolerad från Gud och andra. Jag har styrkan och tron att möta utmaningar och övervinna dem.

Nu vet jag att jag inte är ensam. Jag är fortfarande med på gruppmötena, och ibland är min man på gruppmötena med mig. Det finns personer från många platser på internetmötena, och vi lär oss av varandras upplevelser och stöttar varandra. Min biskop, min man och mina barn vet också att jag behöver deras stöd.

Framför allt vet jag att det är genom Kristi försoning som jag kan övervinna mitt beroende.

Ashlys upplevelse av att övervinna drogberoende

Jag insåg inte vilken trygghet Jesu Kristi evangelium gav mig förrän jag gav upp min handlingsfrihet för ett beroende. Jag började dricka och röka cannabis när jag var 14 år. När jag var 16 tillbringade jag 15 månader på ett låst ungdomshem. När jag lämnade det fick jag ett återfall. Jag stal för att skaffa pengar till droger och hade





Ashlys familj 2021

begränsad kontakt med min familj. Ett tag bodde jag med en familj där alla sålde och använde droger. Min situation var mörk och skrämmande. Jag var så djupt nere man kan komma. Vid 19 års ålder hade jag blivit beroende av heroin.

Under en lång tid trodde jag inte att jag hade förmågan att bli nykter på lång sikt eller leva ett fridfullt eller tillfredsställande liv. Ändå såg jag Guds hand i mitt liv i små underverk, som när jag hittade ett bokmärke från Mormons bok i en gammal bibel eller fick uppleva min pappas oändliga kärlek och stöd. Genom de här små budskapen hörde jag Herrens röst.

Jag blev nykter från heroinet och bestämde mig för att ”pröva” och se vad som skulle hända om jag gjorde allt som Gud bad mig göra (se Alma 32:27). Jag bestämde mig

för att om jag blev glad av att hålla buden så skulle jag fortsätta vara nykter. Det var svårt att sluta med cigaretter och kaffe och gå igenom omvändelseprocessen. Men jag kände mig annorlunda när jag hade gjort det. Jag började känna mig trygg.

Under mina år av beroende gick jag på möten i kyrkans program för tillfrisknande från beroende. Jag träffade till och med min framtida man på ett av mötena. Varje gång jag kom dit välkomnades jag med öppna armar. Det var en trygg plats för mig. Under ett möte erbjöd sig en man att be en särskild bön för mig. Den kvällen kände jag min himmelske Faders kärlek till mig. Jag kände mig värdig att vara ren. Jag blev nykter en månad senare.

I nästan fem år nu har jag varit handledare i programmet för tillfrisknande från beroende. Det bästa med mötena är att man kan se och uppleva Jesu Kristi evangelium i handling. Du behöver inte jämföra dig med andra eller vara orolig för om du ska bli accepterad. De är där för att de behöver Gud. Och de är villiga att lägga stoltheten åt sidan för att känna hans frid.

De här mötena är en av de platser där jag har känt Anden mest i mitt liv. Mötena är en plats där det finns kärlek, stöd och hopp. De är en plats för trygghet där smärta och problem delas och där vi verkligen kan hjälpa till att bära varandras bördor.

Jag känner att när personer är på ett tidigt stadium i sitt tillfrisknande är Gud så närvarande i deras liv. Vi ser regelbundet små underverk och bevis på Herrens ömma barmhärtighet, och jag tror att de är små maningar från Gud som hjälper dessa personer gå i rätt riktning.

Det har varit en ära för mig att kunna använda min upplevelse av beroende och att bli ren för att ge hopp till dem som fortfarande kämpar. Om jag kunde gå tillbaka i tiden med den kunskap jag har nu, så skulle jag välja att följa råden från våra ledare i kyrkan. Jag skulle välja att inte testa droger eller alkohol. Men jag vet att Herren kan göra så att allt samverkar till det bästa för dem som älskar honom. Jag vet att det är det som har hänt mig. Jag har kunnat förvandla min sorg och smärta till ett budskap om hopp. ■

SLUTNOT

1. M. Russell Ballard, ”O, hur listig är inte den ondes plan”, *Liahona*, nov. 2010, s. 110.

DET ÄR MÖJLIGT ATT BLI FRISK

Genom vår himmelske Faders frälsningsplan och Jesu Kristi försoning är allt möjligt, bland annat tillfrisknande från beroende och läkning från den smärta som så ofta åtföljer beroende. Om du eller någon du känner har det svårt kan du ta kontakt i dag och få hjälp och helande. Gå till addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.



Hur vi kan övervinna en lustfylld värld

Jason B. Whiting, fil.dr

Brigham Young University, School of Family Life

Dan (namnet har ändrats) kom till mig för att få professionell rådgivning. ”Jag försöker leva efter buden”, sa han, ”men jag frestas ständigt av sinnliga distraktioner. Jag börjar om men blir ständigt utsatt och sänker ibland garden. Jag besöker inte pornografiska webbplatser, men jag hypnotiseras av olämpliga bilder som verkar finnas överallt. Min fru är sårad och jag är trött på att försöka.”

Kanske har du känt något liknande. Dans problem är vanligt. Många av oss lever i kulturer som har blivit fokuserade på sex och genomsyras av syner, ljud och tankar som förvränger kroppens helighet och det gudomliga syftet med sex (se 1 Korintierbrevet 6:19). På grund av internet har det skett en ökning av både tillfällig och tvångsmässig pornografianvändning¹, med tillhörande moraliska utmaningar.

Som terapeut har jag arbetat med många som kämpar för att höja sig över frestelsen att hänge sig åt lustfyllda tankar, objektifiering av andra, oanständig media eller olika versioner av vad skrifterna kallar ”lösaktighet” (Jakob 3:12 och 4 Nephi 1:16). Även om världen sjunker allt djupare ber Herren sina lärjungar att leva efter normer för moralisk redbarhet (se 3 Nephi 12:27–29 och Läran och förbunden 42:23).

Hur kan vi sträva efter en hög standard medan vi navigerar de här utmaningarna? Hur kan vi minska missmod och öka vår hängivenhet?

Frestelser, skam och lösaktighet

För Dan hjälpte det att skilja frestelser från synd, förstå skam och handlingsfrihetens kraft och lära sig lita mer på Frälsarens nåd.

Dan hade rättfärdiga önskningsar, men det kändes för honom som om han misslyckades. Han skämdes, delvis på grund av sina återkommande frestelser. Liksom många andra trodde han att eftersom han hade gett efter för vissa frestelser kunde han lika gärna ge upp.² Skuld är en viktig känsla som motiverar oss att omvända oss, men skam kan ha motsatt verkan och få oss att ge upp. Det är särskilt skadligt när vi felaktigt tror att frestelser är ett tecken på svaghet.

Det är ingen synd att frestas eller uppleva fysiska förnimmelser.³

Sexuella känslor är en gudomlig gåva⁴ som, när den används på ett lämpligt sätt inom äktenskapet, ger glädje och gemenskap mellan man och hustru.⁵ De här fysiska reaktionerna är starka, ibland triggade av kroppsformer eller beteenden. I naturen kallas detta en etologisk reflex, där en kroppshåll-

”[Jesus] står med öppna armar med hopp om och villighet att hela, förlåta, rena, stärka, förädla och helga oss.” – president Russell M. Nelson

ning eller ett uttryck orsakar en automatisk reaktion. När man går förbi personer på gatan, till exempel, väcker en fientlig blick ett annat fysiskt gensvar än ett välkomnande leende. Sinnliga bilder kan också framkalla kraftfulla reaktioner. De här känslorna och frestelsen att handla efter dem är inte synd, och om deras inbjudan ignoreras går känslorna så småningom över. Men om de fullföljs stärks känslorna.

Synd sker när vi väljer att underhålla, utveckla eller handla efter frestelsen att göra något som vi vet att vi inte borde göra. Tack vare handlingsfriheten kan vi välja att inte handla efter frestelser, även när det är svårt. Det här var vad Alma uppmanade sin son att göra när han sa till honom att inte längre

följa sina ögons begär, utan avstå från allt sådant (se Alma 39:9). Kung David kunde ha valt att vända sig bort när han såg Bat-Seba, men i stället dröjde han sig kvar vid frestelsen och förvärrade sedan sitt omoraliska beteende (se 2 Samuelsboken 11:1–16). Till och med Jesus frestades (se Hebreerbrevet 4:15), men han ”gav inte efter” för frestelser (Läran och förbunden 20:22). Som det gamla talesättet säger kanske du inte kan hindra en fågel från att landa på ditt huvud, men du kan hindra den från att bygga ett bo.

Med hjälp lärde sig Dan att inte få panik när han frestades utan att erkänna sina känslor och sedan välja att gå vidare till sunda beteenden.

Skadan av moraliska synder

Herren summerade skadan som kommer av lösaktighet när han sa: ”Den som ser med begär på en kvinna, eller om någon begår äktenskapsbrott i sitt hjärta, ska de inte ha Anden utan ska förneka tron och ska frukta” (Läran och förbunden 63:16). Att vane-

*”Även om vi medvetet och avsiktligt valt att synda ... kan Kristi försoning hjälpa oss i samma stund som vi bestämmer oss för att inte ge upp.” –
äldste Dale G. Renlund*

mässigt fokusera på världen orsakar andlig ”blindhet” (1 Nephi 15:24), vilket är en bra beskrivning av hur omdömet försvagas när begär fullföljs. Om detta fortsätter utvecklar



kroppen vanor som kan bli ”starka rep” (2 Nephi 26:22) som är svåra att bryta på grund av både njutningen och lättnaden från begären.⁶

När vi mättar köttsliga begär avtrubbar vi andliga sinnen och svälter tron. Lärjungar som gång på gång dras in i lösaktighet fruktar ofta att de är ovärdiga att tjäna och saknar andlig självtillit (se Läran och förbunden 121:45). Begär efter världen kan också urholka sann kärlek och göra att en äkta hälft känner sig utnyttjad eller försummad.

Välja att handla i stället för att påverkas

Med Andens hjälp kan vi känna igen faror tidigt och välja miljöer och beteenden som överensstämmer med förbundsvärderingarna (se 2 Nephi 2:14 och 4:18). Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostolarnas kворum rådde dem som kämpar med lusta: ”Börja framför allt med att hålla dig ifrån människor, material och omständigheter som är skadliga för dig. De som kämpar med till exempel alkoholism kan vittna om att närheten kan vara ödesdiger. Det gäller också moralfrågor.”⁷

Dan började undvika att använda elektroniska enheter när han var mottaglig för frestelser, som när han var ensam, trött eller stressad.

Han tittade inte på problematiska teve-program och annan underhållning utan ägnade i stället tid åt att få kontakt med andra. Han stärkte sin ande genom att ägna mer tid åt skrifterna, skriva dagbok, förbättra sin sömn och motionera (se Läran och förbunden 88:124).⁸ De här viktiga principerna kan hjälpa var och en av oss att minska på frestelser och bli starkare, särskilt när vi är konsekventa under en lång tid.

Andlig läkedom och nåd

En lärjunges arbete kan vara svårt, och till och med en stark beslutsamhet kan spricka som en bubbla när man stöter på världsliga lockelser. När ett felsteg sker är det bra att komma tillbaka på rätt spår igen i stället för att vältra sig i modfärdighet.

Herrens barmhärtighet är stor och han lovar att förlåta ”närhelst [hans] folk omvänder sig” (Mosiah 26:30). Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum beskrev den omedelbara effekten av att vi vänder oss till Herren: ”Även om vi medvetet

och avsiktligt valt att synda eller upprepade gånger har upplevt misslyckanden och besvikelser, kan Kristi försoning hjälpa oss i samma stund som vi bestämmer oss för att inte ge upp.”⁹

Herren vill hjälpa oss alla i den här processen att ”födas av Gud, förändras från [vårt] köttsliga och fallna tillstånd till ett tillstånd av rättfärdighet” (Mosiah 27:25). President Russell M. Nelson har lovat:

”[Jesus] står med öppna armar med hopp om och villighet att hela, förlåta, rena, stärka, förädla och helga oss. ...

Inget är mer befriande, mer förädlade eller mer avgörande för vår personliga utveckling än regelbunden, daglig inriktning på omvändelse. Omvändelse är inte en enstaka händelse, den är en process. Den är nyckeln till lycka och sinnesfrid.”¹⁰

Genom att komma till Frälsaren och utföra en lärjunges arbete kan de heliga övervinna världen och dess moraliska utmaningar. ■



VI KAN KÄNNA OSS HOPPFULLA

”Frälsarens obegränsade försoning förändrar fullständigt vårt sätt att se på våra överträdelser och ofullkomligheter. I stället för att älta dem och känna oss oförbätterliga eller hopplösa kan vi lära oss av dem och känna oss hoppfulla. Genom omvändelsens renande gåva kan vi lämna våra synder bakom oss och komma fram som en ny skapelse.

Tack vare Jesus Kristus behöver våra misslyckanden inte definiera oss. De kan förfina oss.”

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum, ”Gud mitt ibland oss”, Liahona, maj 2021, s. 8–9.

SLUTNOTER

1. Se Brian Willoughby, Nathan Leonhardt och Rachel Augustus, ”Untangling the Porn Web: Creating an Organizing Framework for Pornography Research among Couples”, *Journal of Sex Research*, vol. 57, nr 6 (2020), s. 709–721.
2. Även om många personer upplever störande tvångsmässiga sexuella tankar och beteenden, uppfyller de flesta män och kvinnor som ser pornografi inte kraven för beroende (se Joshua B. Grubbs och andra, ”Sexual Addiction 25 Years On: A Systematic and Methodological Review of Empirical Literature and an Agenda for Future Research”, *Clinical Psychology Review*, vol. 82 [december 2020]). Ur ett praktiskt och andligt perspektiv är det bra att skilja mellan grader av dessa beteenden (se Dallin H. Oaks, ”Återhämtning från pornografins fälla”, *Liahona*, okt. 2015, s. 50–55).
3. Se Wendy Ulrich, ”Det är ingen synd att vara svag”, *Liahona*, april 2015, s. 20–25.
4. Se ”Främja ett positivt perspektiv på sexualitet”, *Liahona*, aug. 2020, s. 44–47.
5. Se Jeffrey R. Holland, ”Of Souls, Symbols, and Sacraments” (andakt vid Brigham Young University, 12. jan 1988), speeches.byu.edu; se även Dale G. Renlund och Ruth Lybbert Renlund, ”Den sexuella intimitetens gudomliga syften”, *Liahona*, aug. 2020, s. 12–17.
6. Det här kallas ”motiverande saliens” i beroendelitteratur, och det beskriver den kraftfulla impulsen att sträva efter något som triggar njutning. När det sker förändras omdömet och det blir oerhört viktigt att finna njutningen. Petrus beskrev det i andliga ordalag och talade om personer med ”ögon fulla av otrohet” som ”[inte kan] få nog av synd” (2 Petrusbrevet 2:14).
7. Jeffrey R. Holland, ”Inget rum för min själs fiende”, *Liahona*, maj 2010, s. 45.
8. I beroendeprogram är detta en del av tillfrisknandet, där goda vanor odlas för att mätta anden och möta berättigade känslomässiga behov på sunda sätt.
9. Dale G. Renlund, ”Sista dagars heliga ger inte upp”, *Liahona*, maj 2015, s. 57.
10. Russell M. Nelson, ”Vi kan göra bättre och bli bättre”, *Liahona*, maj 2019, s. 67.

Möta vår egen Goliat

och hur kan vi hjälpa andra att göra detsamma

I nnan covid-19-pandemin sa president Russell M. Nelson: "I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande."¹

Barbara hade bara bott några månader i en ny församling när pandemin började. Som så många andra upptäckte hon att hennes planer hade vänts upp och ner. Hon trodde att det skulle bli underbart att träffa nya vänner, men i stället blev det en kamp. Under en tid av isolering behövde stödverksamhetens mönster förändras. Hon hade inte så stor chans att lära känna medlemmarna i sin nya församling. Hon frågade sig: "Hur besöker, tjänar, hjälper och älskar jag systrar när jag inte kan besöka någon? Det är till och med svårt att skicka sms när systrarna inte känner igen mitt namn eller nummer eftersom jag är ny."

Hon tyckte att det var ännu viktigare att be och lyssna efter

maningar i sådana omständigheter. Ibland kände hon sig manad att helt enkelt åka förbi och lämna ett kort. Andra gånger skickade hon ett sms för att tacka en syster för hennes bön på sakramentsmötet eller för att uttrycka uppskattning för vittnesbördet från en annan systers make. Ett socialt distanserat besök på någons veranda fyllde hennes behov av att träffa och prata med någon personligen. En maning fick henne att tänka på en trösterik, utsökt skål med pumpasoppa, så hon lämnade receptet och en butternutpumpa.

Det var inte så hon hade hoppats att det skulle bli när hon flyttade dit. Isoleringen gjorde processen att lära känna andra systrar långsammare. Men när hon följde president Nelsons råd att öka sin andliga förmåga att ta emot uppenbarelse övervann hon utmaningar, blev en bättre stödsyster och skapade några nära vänskapsband.

Principer att beakta

När vi hjälper andra behöver vi inse att det kan finnas många sätt att hantera ett problem. Vårt mål är att hjälpa dem bygga upp sitt eget andliga oberoende genom att hitta egna lösningar med Herrens hjälp.

Fundera över hur du kan hjälpa till genom att bygga upp deras tro och tillit till Herrens profet och till personlig uppenbarelse.

Det kan innebära att du berättar om egna upplevelser av att finna vägledning och tröst när du har följt profeten och sökt gudomlig ledning.

Du kan också visa dem var de kan lära sig vad profeter har sagt om liknande omständigheter.



Vad kan vi göra?

Ha modet att vittna om att det finns frid och trygghet i att följa Herrens vägledning som getts genom profeter och personlig uppenbarelse. ■

Att möta jättar

Världen kan vara förvirrande och fylld av felaktig information och motstridiga åsikter. Men Gud har gett oss profeter som vägleder oss. Vi kan hjälpa andra ha tro till att följa Herren och hans profeter trots populära åsikter, för oavsett våra utmaningar är striden Herrens (se 1 Samuelsboken 17:47).

När David mötte Goliat lade han undan hjälmen, rustningen och svärdet och beväpnade sig i stället med fem släta stenar och en slunga. Till synes oskyddad och sårbar lyckades David besegra jätten med bara sin slunga och sin tro på Gud. (Se 1 Samuelsboken 17:38–50.)

Vi kanske känner oss oförberedda att möta våra utmaningar utan alla svar vi skulle vilja ha. Men om vi har tro till att gå framåt med de få släta stenar vi har, räcker det för att Herren ska kunna utföra sitt verk.



UPPTÄCK MER

- Läs "Välj Herren och hans profet" av äldste Jeffrey R. Holland i det här numret av *Liahona*.
- I "Var vid gott mod" (*Liahona*, nov. 2020, s. 70–72) undervisar president Dallin H. Oaks om hur vi kan vara vid gott mod i svåra tider.
- Lär dig om rollen som "Guds profet" av äldste Neil L. Andersen (*Liahona*, maj 2018, s. 24–27).

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 96.

Vad händer på kyrkans söndagsmöten?



Sakramentsmötet

Medlemmarna i församlingen eller grenen samlas varje söndag till ett sakramentsmöte. (De som inte tillhör vår tro är också välkomna att närvara.) Sakramentet ges till medlemmar under det här mötet för att hjälpa dem minnas Jesus Kristus (se Evangeliets grunder-artikeln i aprilnumret 2022 för mer information om sakramentet). Mötet innehåller också böner, sånger av tillbedjan och tal av medlemmar om Jesu Kristi evangelium.

Medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga samlas varje söndag för att fira gudstjänst och undervisa varandra om Jesu Kristi evangelium. Alla är välkomna att närvara, och medlemmarna får möjlighet att be, hålla tal och hålla lektioner om de vill. De här mötena hjälper medlemmarna att stärka varandra i tron och att ha "sina hjärtan förenade i enighet och i kärlek" (Mosiah 18:21).

Om du har frågor om kyrkans möten kan du prata med dina stödbröder eller stödsysstrar, dina församlings- eller grensledare eller missionärerna.



Övriga möten

Efter sakramentsmötet delas medlemmarna upp i klasser och kворum. Barn i åldern 18 månader till 11 år deltar i Primär. Första och tredje söndagen i varje månad deltar alla andra medlemmar i Söndagsskolan. Andra och fjärde söndagen deltar de i Hjälpföreningens, Unga kvinnors eller prästadömskvorums möten.

Böner

Bönerna under kyrkans möten hålls av medlemmar. Bönerna är enkla och vägleds av den Helige Anden. Medlemmarna ber med ord som uttrycker kärlek till och respekt för vår himmelske Fader. Det innebär bland annat att man använder ett vördnadsfullt språk när man tilltalar honom.

Tal

En medlem i biskopsrådet eller grenspresidentskapet ber i förväg medlemmar att hålla tal under sakramentsmötet. De här talen fokuserar på Jesu Kristi evangelium. Talarna använder skrifterna och kyrkans ledares ord när de förbereder sina tal. De vittnar också om hur evangeliets principer har varit till hjälp för dem i livet.

UR SKRIFTERNA

Kyrkans möten leds av Anden (se **Moroni 6:9**).

Kyrkans medlemmar undervisar varandra om evangeliet (se **Läran och förbunden 88:77-78**).

Lärare använder skrifterna för att undervisa om evangeliets principer (se **Läran och förbunden 42:12**).



Lektioner

Efter sakramentsmötet får medlemmarna lära sig om evangeliet i mindre klasser. Lektionerna kan handla om skrifterna, lärdomar från generalkonferensen eller andra ämnen. Även om läraren leder lektionen är det inte en föreläsning. Alla klassdeltagare kan delge sina tankar om ämnet.



Vittnesbörd

En gång i månaden är sakramentsmötet ett vittnesbördsmöte. Det är vanligtvis den första söndagen i månaden. Under det här mötet kan medlemmarna vittna om Jesus Kristus och hans evangelium. Att vittna är att förkunna evangeliets sanningar enligt den Helige Andens inspiration.



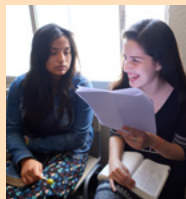
Förberedelse

Medlemmarna förbereder sig för söndagens möten genom att be, studera skrifterna och vara redo att ta emot inspiration från den Helige Anden. Om du blir ombedd att hålla ett tal eller en lektion, fundera då under bön på hur du kan undervisa om evangeliets principer. Använd skrifterna. Vittna om sanningen. Dina ledare i kyrkan kan hjälpa dig att förbereda dig om det behövs. ■

FÖRSAMLINGENS ORGANISATIONER



Primär: För barn 18 månader till och med 11 år gamla.



Unga kvinnors klasser: För unga kvinnor i åldern 12 till 18 år.



Aronska prästadömet's kvorum: För unga män i åldern 12 till 18 år.



Hjälpföreningen: För vuxna kvinnor, från och med omkring 18 års ålder.



Äldstekvorumet: För vuxna män, från och med omkring 18 års ålder.



Luis Oviedo, Utah, USA

Ingen av oss tvivlade på att min son Alan hade blivit allvarligt skadad, precis som ingen av oss tvivlade på att vår himmelske Fader hedrade vår tro och den prästadömsvälsignelse Alan fick i bergen den dagen efter olyckan. När Alan lämnade sjukhuset morgonen därpå visste vi alla att vi hade bevittnat något mirakulöst.

Resten av berättelsen



Skynda er till templet

Javier Vasquez, La Paz, Bolivia

Hur skulle vi ha råd att besöka templet när vi knappt hade tillräckligt att äta?

När jag verkade som biskop bad vår stavspresident biskoparna i vår stav att vara ett exempel för sina församlingsmedlemmar genom att göra uppoffringar för att beseglas i templet. Vid den tiden gick Bolivia igenom en allvarlig ekonomisk kris. På grund av hyperinflationen hade varor ett pris på morgonen och sedan ett högre pris på eftermiddagen.

”Hur ska vi ha råd att besöka templet när vi knappt har tillräckligt att äta?” frågade jag min fru Alicia.

”Jag vet inte”, svarade hon, ”men Herren har lovat att han ska ta hand om oss” (se Läran och förbunden 118:3).

Trots vår ekonomiska situation kände vi båda att det var viktigt att besöka templet. Det var som om Anden sa: ”Skynda er, skynda er!”

I december 1981 var São Paulo tempel i Brasilien – ungefär 320 mil bort – det enda templet i Sydamerika. För att betala för den veckolånga resan tog jag ett lån på 1 000 dollar. Det var mycket pengar, men vi visste att uppoffringen skulle vara värd det.

Efter en lång bussresa till Brasiliens gräns tog vi ett tåg till São Paulo. Tåget hade inga lediga sittplatser, så vi fick sitta i en gång med våra två små barn. Maten tog slut, men främlingar delade med sig till oss. När vi kom till São Paulo gick vår lille son nästan vilse i tunnelbanan.

Efter dessa och andra utmaningar nådde vi äntligen

tunnelbanestationen nära templet. När vi kom ut kunde vi se templets staty av ängeln Moroni på avstånd. Vi föll på knä och tackade vår himmelske Fader. När vi kom fram några minuter senare hälsade tempelpresidenten hjärtligt på oss.

Tidigt nästa dag tog vi emot våra förrättningar och beseglades som par och som familj. Den kvällen, utan att vi visste det i förväg, stängdes templet för resten av året för underhåll.

Om vi hade väntat med att åka till templet skulle vår resa ha kostat mer än vi lånat. Om vi hade kommit veckan därpå skulle templet ha varit stängt. Vi är tacksamma för att Herren inspirerade oss att skynda oss till templet. ■

Redaktionens anmärkning: Medan den här artikeln förbereddes för publicering avled broder Vasquez.



FOTOGRAF AV SÃO PAULO TEMPEL, BRASIL: MATTHEW REIER

Närda av nunnor

Michael R. Morris, kyrkans tidningar

Vi undrade vad de katolska nunnorna skulle säga när vi bad om deras hjälp.

Min kamrat och jag var glada över att kunna öppna ett nytt område för missionsarbete i ett litet samhälle i Guatemalas västra högländer. Men strax efter vår ankomst började ledare och medlemmar i lokala kyrkor sprida osanna historier om oss. Till följd av det började folket bli rädda för oss.

Men äldste Todd Hinkins och jag förblev optimistiska, särskilt efter att tre familjer hade tackat ja till att besöka ett öppet hus om kyrkan. För att presentera evangeliet för dem planerade vi att visa bildband om återställelsen.

Men när vi testade bildbandsprojektorn före mötet exploderade projektorlampan. En spänningsstörning hade tydligen skadat vår strömomvandlare. Den kunde inte längre omvandla 220 volt till de 110 volt vi behövde för att använda projektorn.

”Vad gör vi nu?” undrade min kamrat och jag nervöst.

Broder Chavez, den enda medlemmen i kyrkan som bodde i samhället, berättade att han trodde att nunnorna i samhället hade en strömomvandlare. Så medan broder Chavez körde till Quetzaltenango i närheten för att skaffa en ny

glödlampa, bad vi en bön och gick till det lokala klostret.

Vi knackade på, presenterade oss och förklarade vårt dilemma medan vi undrade vad systrarna skulle säga. Utan att tveka gav de oss sin omvandlare och önskade oss lycka till. Broder Chavez återvände snart och vi hade vårt möte.

För att tacka nunnorna bakade äldste Hinkins och jag kakor till dem. Kort efter att vi hade levererat kakorna överraskade nunnorna oss genom att bjuda hem oss på middag.

Vi tackade ja.

Några dagar senare satte äldste Hinkins och jag oss ner för att äta middag vid ett vackert duktat bord omgivet av sju nunnor. Fem var från Kanada, en från USA och en från Guatemala City.

Under middagen berättade vi för dem om den återställda kyrkan och vårt arbete som hel-tidsmissionärer. Sedan gav vi dem en Mormons bok och bar våra vittnesbörd om den. De tackade oss och berömde oss för våra ansträngningar att föra andra till Kristus.

De beskrev i sin tur några av nunnornas olika ”ordnar”. Sedan berättade de för oss om sitt

arbete och sin anpassning till att bo i högländerna.

Med nya ögon såg jag nunnorna som besläktade själar med samma mål, önskningar och utmaningar som vi hade. De tjänade andra, gjorde uppoffringar för sin tro och ägnade sina liv åt Gud.

Och vår middag? Det var den bästa måltiden jag åt det året – som beretts av våra vänner, systrar från katolska kyrkan. ■



Böner i Peru

Emily L. Johnson-Howsley, Utah, USA

När heltidsmissionären bad för mig vid namn lärde jag mig något mäktigt.

Jag undervisade engelska som andra språk under ett år på Universidad de Piura i Piura i Peru. I Piura fanns huvudkontoret för Perumissionen Piura.

Missionspresidenten Chad Rowley och hans fru Lisa bodde i min församling. De bad mig att ge engelskalektioner till missionärerna som verkade i Piura. Jag sa ja.

Med hjälp av kyrkans utbildningsprogram på engelska skulle jag träffa olika grupper av missionärer på missionskontoret för att undervisa dem i engelska. Det var en mycket andlig upplevelse för mig att arbeta med och lära känna missionärer från Sydamerika och USA. Vardagseftermiddagar fungerade bäst eftersom det inte hände så mycket vad gällde missionsarbete i den staden förrän tidigt på kvällen.

Mot slutet av min tid i Piura längtade jag hem och kände mig utsliten känslomässigt och professionellt. En fredagseftermiddag kände jag mig särskilt trött och nere. Jag hoppades att lektionerna skulle ställas in på grund av missionsarbete, som hade företrädare framför engelskalektionerna. Men så var det inte den eftermiddagen.

Jag lämnade lägenheten sent och gick med tunga steg till missionskontoret. När jag gick genom en park på vägen dit bad jag. Jag sa till min himmelske Fader att jag inte stod ut en minut till, än mindre en vecka till. Jag var utmattad mentalt och fysiskt, och jag behövde hans hjälp.

Jag kom fram till missionskontoret och gick upp på övervåningen för att vänta på missionärerna. När de kom för att vara med på lektionen hade jag ingen aning om vad jag skulle undervisa dem om. Men till att börja med bad jag en av äldsterna att hålla en inledningsbön på engelska.

När missionären började be sa han: "Snälla, välsigna syster Johnson." Sedan gjorde han en paus. När han fortsatte tillade han: "Välsigna henne så att hon kan fortsätta med samma styrka som i början."

Missionären visste inte att jag hade bett på väg till missionskontoret, och han visste definitivt inte vad jag hade bett om. Men det gjorde min himmelske Fader, och han besvarade den bönen genom att stärka mig.

Där var jag – en amerikansk medborgare vars namn en missionär från Bolivia nämnde när han bad för mig. Vilket läkande balsam den eftermiddagen på missionskontoret var. Och vilken mäktig lärdom jag fick den dagen. Oavsett vilka eller var vi är hör och besvarar vår himmelske Fader våra uttalade och outtalade böner. ■





Jag trodde inte att jag var det som Gud ville ha

Kevin Esaú Vásquez Leiva, Jutiapa, Guatemala

När jag bad och läste skrifterna utförde min himmelske Fader ett underverk inom mig.

När missionärerna besökte mig förklarade de evangeliet grundläggande sanningar. De berättade också hur Jesu Kristi kyrka återställdes.

I slutet av besöket bad de mig läsa 3 Nephi 11. Medan jag läste bad jag innerligt. Genast rörde den Helige Anden vid mitt hjärta. Anden viskade: "Den här boken är sann."

En vecka senare var jag på mitt första sakramentsmöte. Jag ska aldrig glömma det välkomnande jag fick och de vittnesbörd som medlemmarna delade med sig av.

Efter mötet sa missionärerna att jag behövde ingå förbund med Gud och ta emot Jesus Kristus som min Frälsare för att få ett hopp om frälsning och upphöjelse. Min upplevelse i kyrkan var fantastisk, men jag sa till dem: "Jag kan inte göra det. Jag

är inte den sortens person som Gud vill ha i sin kyrka."

En vecka senare inbjöd missionärerna mig att besöka trädgården vid templet i Guatemala City. Jag förundrades över att se en sådan vacker byggnad med en ängel på toppen.

Två kvinnliga missionärer som höll rundturer på tempelområdet sa till mig: "Du har kommit för att få ett svar från Gud. Låt oss gå in i entrén så att du kan be för att få det svar du vill ha."

Vi gick in och satte oss ner. När jag bad kände jag en stark brinnande känsla i hjärtat och började gråta. Jag kände också stor frid och glädje. Jag visste att Gud hade förlåtit mina synder. Jag ville tjäna honom. Jag visste att jag behövde döpas.

När missionärerna som hade undervisat mig frågade om jag nu

var redo att döpas, svarade jag: "I morgon, den här helgen, närhelst ni kan!"

Dagen när jag döptes var den bästa dagen i mitt liv. Det kändes som om jag hade blivit pånyttfödd.

Jag känner att min himmelske Fader utförde ett underverk inom mig. Nyckeln var att be och läsa skrifterna. Herren kommunicerar med oss och visar oss sin kärlek genom skrifterna och bönen.

Tveka inte att sluta förbund med honom. Förbund är något underbart. ■



ANSTÄNDIGHET:

det handlar om mer än kläder

Det är mycket fokus på att vara anständig på utsidan.
Men hur är det med att vara anständig inombords?

Redaktionen på UV: Aktuellt

Många av oss undervisades om anständighet i kyrkan när vi växte upp. Och det är tydligt varför – anständighet är en viktig evangelieprincip som kan hjälpa oss att styra våra tankar och handlingar såväl som hur vi framställer oss själva. När vi lär oss att införliva och leva efter dessa och relaterade evangelieprinciper kan vi bli mer som vår Frälsare.

När vi växte upp kan vi ha fått lära oss att anständighet bara handlar om vårt yttre. Lärdomar om anständighet kanske fokuserade enbart på kläder som är alltför avslöjande eller andra aspekter av hur vi framställer oss själva som kan vara extrema, som piercingar, tatueringar, frisyrier eller hur vi ser ut i allmänhet. Men anständighet handlar inte bara om kläder eller vad som finns på utsidan – det innefattar också det som finns på insidan.

Anständighet definieras som "en inställning av ödmjukhet och ärbarhet *i klädsel, ett välvårdat yttre, språk och uppträdande*. Om du visar anständighet drar du inte till dig onödig uppmärksamhet. I stället söker du 'ära ... Gud med ... kropp [och ande]' (se 1 Korintierbrevet 6:20, se även vers 19)."¹

Om vi förstår och lever efter denna mer fullständiga definition, med en inställning av att försöka ära Gud, blir anständighet något vi kan använda för att mäta *alla* våra handlingar mot – inte bara vad vi väljer att ha på oss.

Vårt inre åtagande

Syster Elaine S. Dalton, tidigare Unga kvinnors generalpresident, har sagt: "Anständighet omfattar mycket mer än utseendet. Det är ett hjärtats tillstånd. Det är en yttre manifestation av en inre kunskap och ett inre åtagande. Det är ett uttryck för att vi förstår vår identitet som Guds barn. Det är ett uttryck för att vi vet vad han förväntar sig att vi ska göra. Det är en förkunnelse om att vi håller våra förbund."²

Så om anständig klädsel verkligen är en yttre återspeglning av vårt inre åtagande att leva anständigt, hur utvecklar vi då detta inre åtagande?

För det första kan vi fördjupa vår insikt om vilka vi är, vad våra förbund betyder för oss och hur helig kroppen är. Och vi kan tänka på de verkliga anledningarna till att vi väljer att klä oss anständigt. Det handlar om att leva på det sätt som Gud vill att vi ska leva.

Vi kan börja med att fråga oss: "Skulle jag känna mig väl till mods med mitt utseende om jag var i Herrens närhet?" Vi kan också tänka på sådant som vårt språk och vårt beteende: "Du kan ställa dig själv en liknande fråga ... : 'Skulle jag säga de här orden eller delta i det här, om Herren var här?' Uppriktiga svar på de här frågorna kan leda till viktiga förändringar i ditt liv."³

Syster Carol F. McConkie, tidigare första rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap, har sagt:

Anständighet handlar
om ett inre åtagande
mot Jesus Kristus.



”Anständighet i klädsel, utseende, tanke och uppförande är ett enskilt, personligt vittne för Herren om att vi hedrar honom och att vi ’gläds’ åt förbunden som vi har slutit i heliga prästadömsförrättningar. ...

De dagliga val vi gör angående kläderna vi bär, de ord vi talar, de tankar vi tänker, bilderna vi ser på, musiken vi låter komma in i våra hem och den media vi tillåter att komma in i sinnet och hjärtat och vårt beteende offentligt och enskilt – allt detta – återspeglar hur väl vi hedrar det förbundet.”⁴

Vi kan bli så fokuserade på en aspekt av anständighet att vi inte ens tänker på om det finns andra sätt som vi inte är anständiga på. Förutom hur vi klär oss, vad tittar vi på, läser, lyssnar på eller pratar och skämtar om med våra vänner? Du kan vara anständig på utsidan och ändå inte vara anständig på insidan.

Det finns många beteenden som vi kanske inte inser är oförenliga med anständighetens princip, som att skvallra, döma eller utestänga andra, vara högmodig eller skrytsam, svära eller använda otrevligt språk, handla krasst eller olämpligt offentligt och vara avundsjuk. Dessa egenskaper och beteenden bryter mot andra bud än anständighet, som budet att älska din nästa och sluta döma. Men de visar också brist på ödmjukhet, saktmod och ett band till Gud – och de är alla kopplade till anständighet.

Inre anständighet kan vara ett nytt begrepp för oss, men vi kan arbeta på att ändra vårt tankesätt och börja se syftet

bakom att vår himmelske Fader ber oss vara anständiga i allt. Han vill att vi ska fokusera på det vi kan göra för att växa andligen, tjäna andra, handla vänligt och ha rena tankar. Han vill inte att vi ska använda kroppen som en dekoration utan i stället som ett redskap i hans händer.⁵

Hur vi kan undervisa om anständighet

Med den här mer fullständiga insikten om vad anständighet innebär kan vi bättre undervisa andra om den här principen.

Vi kan lära att anständighet handlar om ett inre åtagande mot Jesus Kristus och om att hjälpa andra förstå hur man utvecklar ett sådant åtagande.

Vi kan förklara att anständighet inte ska få oss att skämmas för kroppen. Anständighet handlar inte om att täcka kroppen därför att den i sig är dålig – det är faktiskt raka motsatsen. Äldste Robert D. Hales (1932–2017) i de tolv apostlarnas kворum lärde: ”När vi ser vår kropp som den gåva den är och när vi förstår vilken uppgift den hjälper oss genomföra, så skyddar och hedrar vi den genom det sätt vi handlar och klär oss på.”⁶

Vi kan se till att anständighet lärs ut lika mycket till både pojkar och flickor, män och kvinnor. Och vi kan delge sanningen att vi är fria att verka i stället för att låta oss påverkas (se 2 Nephi 2:26) – så när vi är omgivna av världens



oanständighet har vi makt att utöva självkontroll och inte underhålla olämpliga tankar. Men vi kan också ha medkänsla med andra och göra allt vi kan för att hjälpa varandra att hålla våra tankar och handlingar i linje med det som Gud ber oss om.

Slutligen kan vi lära ut att anständighet inte ska användas som ett verktyg som vi dömer andra med. Vår prioritet bör vara att älska, välkomna och acceptera andra framför att få någon att känna sig illa till mods över hur de är klädda. När vi inriktar oss på att först hjälpa andra förstå sitt gudomliga värde och sin identitet, börjar de naturligt införliva principerna för anständighet i sina liv – både på insidan och utsidan.

Prisa Gud

När vi fokuserar på att vara anständiga på *insidan* kan vi bättre känna den Helige Andens inflytande i våra liv. Äldste Hales lärde: "Att vara anständig är att vara ödmjuk, och när vi är ödmjuka inbjuder vi Anden att vara med oss."⁷ Anden kan vägleda oss så att vi vet vad vi ska ha på oss, vad vi ska säga och vad vi ska göra för att förbli anständiga på alla sätt.

Skrifterna lär oss att vi "är ett utvalt släkte, ett kungligt prästerskap, ett heligt folk, ett Guds eget folk för att förkunna hans härliga gärningar, han som har kallat [oss] från mörkret till sitt underbara ljus" (1 Petrusbrevet 2:9). Vi ärar Gud i våra anspråkslösa handlingar och vårt utseende. Det handlar inte

bara om våra kläder. Det handlar också om hur vi personifierar det arbete vi har kallats att utföra.

Naturligtvis är Jesus Kristus vårt fullkomliga exempel på att vara saktmodig och anständig i alla aspekter av livet. Han pekar alltid på sin Fader som källan till sin makt, inte sig själv. Han förhärligar Gud i allt han gör och allt han är. Och det är *det* som anständighet egentligen handlar om. ■

SLUTNOTER

1. Se *Stå fast i din tro: Liten uppslagsbok om evangeliet* (2004), s. 8; betoning tillagd.
2. Elaine S. Dalton, "Arise and Shine Forth" (tal under kyrkans kvinnokonferens vid Brigham Young University, 30 april 2004), s. 1, speeches.byu.edu.
3. *Stå fast i din tro*, s. 8.
4. Carol F. McConkie, i Marianne Holman Prescott, "Modesty Is a Witness of Our Covenants, Says Sister McConkie" (nyhetsartikel), 2 juni 2015, [ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org).
5. Se Lexie Kite och Lindsay Kite, "More Than a Body: Seeing as God Sees", *New Era*, aug. 2019, s. 8–11.
6. Robert D. Hales, "Anständighet: vördnad för Herren", *Liahona*, aug. 2008, s. 18.
7. Robert D. Hales, "Anständighet", s. 18.

MER FÖR DIG!

Fler artiklar för unga vuxna finns i *UV: Aktuellt* som du hittar i Evangeliebiblioteket under Tidningar eller Vuxna > Unga vuxna.

Annorlunda på ett bra sätt att förstå anständighet som nyomvänd

Jag trodde att principen om anständighet skulle hindra mig från att passa in. Men nu inser jag att den gör mig annorlunda – på det bästa sättet.

Camila Castrillón

Kyrkans tidskrifter

Som sextonårig nyomvänd till kyrkan och boende i New York City visste jag att detta att bli en sista dagars helig skulle innebära många livsstilsförändringar.

Men det var mycket svårare att göra de här förändringarna än jag hade väntat mig.

För det första är New York City en sådan spännande plats full av olika kulturer, språk och trosuppfattningar, och så annorlunda än den lilla staden i Colombia där jag växte upp. Jag var omgiven av så mycket press att agera och leva på ett visst sätt, men jag höll fortfarande på att räkna ut vem jag ville vara och hur jag ville leva. Jag stod inför många alternativ när det gällde vad som kunde hända i mitt liv, men egentligen ville jag bara passa in och känna samhörighet. Jag var mer fokuserad på att vilja se ut, tala och bete mig som alla andra.

Plötsligt stod jag också inför sådana förändringar som att gå i kyrkan varje söndag, läsa skrifterna, be och sluta med kaffe. En del av de här förändringarna var lätta, men andra var mer komplicerade – särskilt principen om anständighet. Det var svårt för mig att balansera min önskan att följa Jesus Kristus med min önskan att uttrycka mig själv som jag alltid hade gjort med min klädsel.

Förstå anständighet

Jag kände mig lite överväldigad medan jag gjorde mitt bästa för att vara anständig. Jag var rädd att jag skulle förlora vänner och att jag inte skulle passa in längre. Men jag litade på att Kristus skulle ge mig modet och tron att fortsätta framåt.



Jag studerade evangeliets principer på ett djupare plan, bad om hjälp och sökte större insikt om min himmelske Faders lagar, vilket hjälpte mig att bättre förstå *varför* anständighet är viktigt. Och när jag var villig att låta mitt hjärta omvändas förändrades inte bara mitt inre utan också mitt beteende och mitt utseende. När jag tog till mig Jesu Kristi evangelium ännu mer växte min kärlek till honom och min Fader i himlen, och det blev så mycket lättare att göra förändringar.

Jag har insett att vår himmelske Fader vill att vi ska vara anständiga, inte bara i vårt sätt att klä oss utan också i våra tankar, vårt språk och vårt uppförande. Och nu ser, pratar och handlar jag annorlunda – jag för mig som en Jesu Kristi lärjunge gör, precis som president Russell M. Nelson har påmint oss om att göra.¹ Och mina vänner och till och med främlingar lägger märke till något som är annorlunda med mig. Jag får frågor om varför jag är som jag är. Andra känner igen den glädje jag har och Kristi ljus i mig.

Varje gång jag åker tillbaka till Colombia (eller vart som helst, egentligen) på besök, verkar jag inte "passa in" längre, och det är jättebra! Det har varit fantastiskt att se hur jag genom att bara vara anständig får möjligheten att berätta för andra om evangeliet och varför jag lever som jag gör – varför jag följer Jesus Kristus.

Att vara "Guds eget folk"

Evangeliet är den dyrbaraste gåva jag har fått möjlighet att ta emot. När jag har lärt känna min Frälsare bättre har min önskan att verkligen bli som han ökat. Och han fortsätter under min resa att ge mig mod att finna skönheten i att skilja mig från världen.

Det har gått tio år sedan jag blev medlem i kyrkan, och nu förstår jag att jag inte behöver "passa in" i världen, för jag är ett Guds barn. Jag får uppleva skönheten i att vara en del av "Guds eget folk" (1 Petrusbrevet 2:9) och de välsignelser som kommer av att vara en Jesu Kristi lärjunge. Jag älskar honom och min strävan att följa honom, särskilt genom att vara anständig, har stärkt min relation till honom.

Eftersom mitt utseende och beteende återspeglar mitt inre åtagande mot honom har evangeliet och dess lärdomar blivit det viktigaste i allt jag gör, och det ger mig så mycket glädje. Jag älskar att vara annorlunda, att kunna dela Kristi ljus med andra och fokusera på det som verkligen betyder mest: min tro på Kristus och att närma mig honom på förbundsstigen. ■

SLUTNOT

1. Se Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.



TILL FÖRÄLDRAR



Vi följer Jesus
Kristus och hans
profet

Kära föräldrar!

Gud välsignar oss med en levande profet som tar emot uppenbarelse och vägleder sin kyrka på jorden. Det här numret av tidskriften kan hjälpa er undervisa era barn om hur vi kan följa Jesus Kristus och hans profet. Ni kan också använda förslagen nedan för att inleda samtal om tempeltjänst och vikten av familjeråd.

SAMTAL OM EVANGELIET

Att följa profeten

Läs några citat från äldste Hollands artikel på sidan 4 om att följa profeten. Be era barn berätta hur de väljer att följa Herren och hans profeter. Ni kan också sjunga ”Lyss till profeten” (*Barnens sångbok*, s. 58–59) tillsammans som familj.

Rådgöra tillsammans

Artikeln på sidan 40 kan hjälpa er lära er mer om Guds mönster för råd. Avsätt tid till att hålla familjeråd – det kan vara under familjemiddagar, hemaftnar eller någon annan tid som passar familjen – för att underlätta ett öppet samtal med era barn om vad de behöver hjälp med och vad de kan hjälpa er med. Samtala om utmaningar och rådgör tillsammans för att hitta lösningar.

Tjäna i templet

Använd äldste Mutombos artikel på sidan 44 för att undervisa era barn om templets betydelse och välsignelser. Använd FamilySearch och arbeta tillsammans som familj för att släktforska och, om möjligt, hitta namn att ta till templet.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Hör honom

1 Samuelsboken 3:1–10

Samuel hörde Herrens röst när han var en liten pojke men kände inte igen den först. Prova den här aktiviteten för att lära er mer om att lyssna:

1. Sätt ögonbindel på en person eller be honom eller henne att blunda.
2. Från ett annat rum säger en familjemedlem namnet på personen som har ögonbindel.
3. Om personen med ögonbindeln kan gissa vem som pratade ger den pratande personen anvisningar för att hjälpa personen med ögonbindeln att hitta honom eller henne.
4. Turas om att vara personen med ögonbindeln och personen som säger namnet.

Diskussion: Vi kan höra Herrens röst i skrifterna, templet och levande profeters lärdomar. Hur hör du hans röst? Läs eller lyssna på president Russell M. Nelsons tal från generalkonferensen i april 2020 ”Hör honom” och sök efter sätt att höra Herrens röst bättre i era egna liv. Prata om hur ni som familj kan ”höra honom”.

Insänt av Mitzi Schoneman

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Undvik fyrtorn och sök efter ljus

Läs ett budskap från äldste Dieter F. Uchtdorf om att se den större sanningen och undvika problem genom att följa Herrens profet.

Kvinnor med tro

Lär dig vad nutida unga kvinnor har lärt sig av Gamla testamentets kvinnors exempel.

Orädda tillsammans

Se hur Ruts beslut att hålla sig till Noomi är bevis på stort mod och lojalitet.

Hjälpa ungdomar svara när Herren kallar

Se hur ungdomar kan vara som profeten Samuel och svara när Herren kallar, nu och i framtiden.



FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Hjälpande händer världen över

Möt vår vän Septream från Kambodja! Hjälp sedan ert barn att göra månadens utmaning för Hjälpande händer.

Min kropp är en välsignelse

Hitta berättelser och aktiviteter som undervisar barnen om varför kroppen är viktig och hur de kan ta hand om den.

Hjälp med Kom och följ mig

Hitta en berättelse ur skrifterna, samlarkort, förslag för hemaftnar och mer i månadens *Kom och följ mig*.

Kvinnor i Bibeln

Gör den här aktiviteten tillsammans för att lära er mer om kvinnorna i Gamla testamentet.

Släktskattjakt

Hjälp ert barn hitta en släktforskningskatt att lägga i sin skattkista eller på FamilySearch.



Berättelser som för oss samman

Vi kan stärka våra familjer genom att berätta om exempel på tro och mod, tidigare och nuvarande.

Christy Monson

Alleteftersom jag har blivit äldre har min plats i familjen förändrats. En gång i tiden var jag den unga mamman som samlade en grupp aktiva barn i det slags organiserade kaos vi kallade hemaf-ton. Nu är jag mormodern, ibland mitt uppe i familjehändelser och ibland i bakgrunden. Jag har flyttat fram en länk i livets kedja. Jag har älskat två tidigare generationer, däribland min man, som nu är på andra sidan slöjan. Och jag älskar två generationer som för tillfället finns på jorden (plus några barnbarnsbarn från den efterkommande generationen).

En av rollerna jag nu spelar äger rum i slutet av vår familjs videokonferenser med *Kom och följ mig*. Vår storfamilj använder ett program på internet för att hjälpa kusinerna lära känna varandra och hjälpa oss alla att minnas eller lära känna våra förfäder. När vi har gjort det har jag insett att det inte bara är våra tempelförbund som binder samman vår familj för evigt, utan också våra berättelser om mod och tro.

Inspiration från det förflutna

Jag tror att var och en av oss har en berättelse om tro och mod som vi kan dela med oss av. Förvisso kan de som gick före oss inspirera oss när vi minns deras ande och uppoffringar. Till exempel:

- Vår familj är tacksam för en ung pojke, Christian Hans Monson, som på 1800-talet tog med sig mat till missionärerna i fängelset i Fredrikstad i Norge. De undervisade honom om evangeliet. I hemlighet släppte han ut dem ur fängelset, och de döpte honom i fjorden en stjärnbeströdd natt. När han hade blivit medlem i kyrkan kastade hans far ut honom. Men han begav sig till Saltsjödalen för att uppresas en rättfärdig avkomma.
- Vi inspireras också av berättelsen om Johanna Kirstine Larsen. Under färden till Saltsjödalen drabbades hennes pionjärkompani, som leddes av Brigham Young jr, av en förtärande prairieeld. Efter innerlig bön blev ett litet moln vid horisonten till ett åskväder som släckte elden.



Inspiration i dag

Jag känner en djup tacksamhet för dessa trofasta, modiga själar. Men jag känner mig också ödmjuk inför de tappra andarna i vår familj i dag. Så jag bestämde mig för att jag vid varje familjemöte skulle be två av barnbarnen att bära sitt vittnesbörd om tro och mod. Det här inspirerar inte bara resten av familjen, utan låter dem som delar med sig ta några minuter till att se hur Gud hjälpte dem igenom en svår tid. Här är två av deras berättelser.

- Ett av våra barnbarn kämpade mot sköldkörtelcancer som ung tonåring. Hon sa: "Min himmelske Fader vägledde mig, särskilt under veckan då jag isolerades efter strålningen. Mitt vittnesbörd och min lilla hund Daisy hjälpte mig igenom det."
- När en ung nyomvänd befann sig utan hem eller familj tog missionärerna med sig henne hem till vår dotter. Vi har tagit om hand om henne som om hon var vår egen och ser henne som en av oss. Den här förtjusande unga omvända kvinnan sa: "Jag har lärt mig att även när jag är rädd kan jag göra svåra saker med min himmelske Faders hjälp." Hon är till välsignelse för oss med sin kärleksfulla, glada inställning.

I min roll som mormor har jag återigen lärt mig att det finns mycket vi kan göra som föräldrar och far- och morföräldrar för att stärka länkarna i vår eviga familjekedja. Att berätta om tro och mod, från det förgångna och nuet, är ett sätt att hjälpa våra barn och barnbarn att ha tro och mod inför framtiden.



Mitt barnbarn och mitt "adopterade" barnbarn, en ung nyomvänd som kom för att bo hos min dotters familj.

Och det är ett utmärkt sätt att vända barnens hjärtan till sina fäder och mödrar (se Malaki 4:6). ■

Författaren bor i Utah, USA.

VAD VI KAN LÄRA AV GUDS MÖNSTER FÖR råd

Sju sätt att göra våra personliga råd, våra familjeråd och våra råd i kyrkan mer meningsfulla.

Sydney Walker

Kyrkorytt

Redaktionens anmärkning: Vi intervjuade flera ledare i kyrkan om hur principerna för effektiva råd som de har lärt sig i sitt tjänande kan hjälpa oss i våra egna liv och ämbeten. Alla citat kommer från dessa intervjuer om inget annat anges.

Ända sedan begynnelsen har Gud utfört sitt verk genom råd. Det finns mycket vi kan lära oss om vikten av råd, och att rådgöra tillsammans, av vår upplevelse innan vi kom till jorden.

”Vi läser den första riktiga berättelsen om råd i Den kostbara pärlan”, säger president M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, om det stora rådet i himlen. I det här familjerådet framlade vår himmelske Fader en

plan för sina barns framtidskridande – en plan som möjliggjordes genom det villiga offer som Jesus Kristus, som kallades Jehova, gjorde. Vår himmelske Fader presiderade med kärlek, uppmuntrade till yttrandefrihet och respekterade handlingsfrihetens gåva.¹

Under den påföljande skapelsen av himlen och jorden visade vår himmelske Fader ett gudomligt mönster för att samråda i råd. Instruktioner gavs, uppdrag delades ut och inrapporterades. Vår himmelske Fader och Jesus Kristus fortsätter att styra Guds familj och kyrkan genom råd.





Äldste Dieter F. Uchtdorf (vid kortändan av bordet) håller ett möte med ledare i kyrkan och anställda i kyrkans verkställande missionsråd.



Det här gudomliga mönstret för rådgivning är "avgörande" på alla nivåer, säger president Ballard. I kyrkan innefattar detta råd på general-, stavs- och församlingsnivå.

Ett mönster för enskilda och familjer

Det här mönstret vägleder också enskilda och familjer. President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Principen att samråda är aldrig viktigare än i relationen mellan man och hustru och i deras relation som föräldrar till sina barn – eller till någon annan i släkten som kanske bor med dem."

President Ballard har beskrivit familjeråd som "det mest grundläggande och fundamentala – och kanske viktigaste – av alla råd"². När en far sätter sig ner med sin tonårige son, säger president Ballard, är det inte bara ett far-och-son-möte. "Han sitter i ett rådsmöte med den dyrbaraste medlemmen han någonsin kan rådgöra med."

Vi kan alla tillämpa principerna för bra råd i våra liv genom att be föräldrar, ledare i kyrkan, mentorer och andra att när som helst rådgöra med oss, också när vi står inför viktiga beslut eller behöver hantera svårigheter.

"De som är ensamstående och även de studerande som flyttat hemifrån kan följa det gudomliga mönstret för råd genom att samlas med vänner och rumskamrater för att rådgöra tillsammans", säger president Ballard.³

Även en person som lever ensam kan samråda med Herren i ett rådsmöte genom bön. Personen kan uttrycka kärlek och

tacksamhet och be om inspiration och vägledning när han eller hon lyssnar efter Andens maningar, säger han.⁴

Oavsett vilket slags råd det är, säger president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, "kommer rådets styrka till stor del av tron hos de personer som sitter i dem".

Principer för effektiva råd

Här följer några principer från kyrkans ledare som kan välsigna våra stavs-, församlings- och familjeråd.

Förstå ditt syfte

Ett rådsmöte är inte att tala om för alla vad de ska göra, säger president Ballard. Ett rådsmöte är inte att be alla rapportera. Ett rådsmöte är när en biskop till exempel säger: "Vi har problem med vördnad i församlingen. Låt oss prata om det. Vad kan vi göra?" Ett rådsmöte är ett tillfälle att komma samman för att förstå och enas kring ett gemensamt syfte.

I det stora rådet i himlen lade vår himmelske Fader fram sin plan för hur han skulle hjälpa sina barn bli som han och hjälpte oss förstå planen (se Abraham 3:22–28). Liksom i det stora



rådet i himlen är ett av huvudsyftena med varje familjeråd eller råd i kyrkan "att föra själar till Kristus", säger president Ballard. "Det är att förbereda dem för att ta emot de förrättningar och förbund som är nödvändiga för evig frälsning."

Håll Frälsaren i centrum

Precis som Frälsaren var det centrala i himlens stora råd bör Jesus Kristus vara det centrala i vart och ett av våra råd, "inte vårt ego eller vårt eget tänkande", säger äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum.

För att hålla Frälsaren i centrum kan ett råd ställa frågan: "Vad vill han att vi ska göra? Hur kan vi uppnå hans syfte?"

President Camille N. Johnson, Primärs generalpresident, har sagt att råd inte hålls enbart av administrativa eller planeringsmässiga skäl. "Det här är att betjäna den enskilde, och för att vi ska få veta hur vi ska göra det på en världsomfattande nivå inbjuder vi vår Frälsare i processen och uppmärksammar Anden."

Inbjud Anden genom förberedelse

Innan rådsmedlemmar diskuterar ett ämne kan de gå igenom bakgrundsinformation, råder äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kvorum. "Sätt det hela i sitt sammanhang", säger han. Det kan vara ett historiskt eller doktrinärt sammanhang eller observationer från personliga upplevelser. En familj som rådgör om hur de kan bilbättre på att helga sabbatsdagen kan till exempel läsa relaterade skriftställen eller generalkonferenstal.

Bra information kan ge inspiration, säger äldste Uchtdorf. "Du måste samla information, och då befinner du dig i ett läge där kan du ta emot uppenbarelse när du känner Anden."

Se till att varje röst blir hörd

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum säger: "Uppenbarelse finns utspridd bland de olika rådsmedlemmarna. När en fråga tas upp för övervägande behöver vi, inbjuder vi och lyssnar vi till allas råd."

Oavsett om det är i ett råd på general-, stavs-, församlings- eller familjenivå behövs varje rådsmedlems röst, och den bör värderas.

När en man och hustru samarbetar för att låta sina barn ha en röst i familjen, till exempel, kan de lära sig att "uppenbarelse ibland kommer genom en åttaårings röst", säger president Bonnie H. Cordon, Unga kvinnors generalpresident.

Sök kvinnornas perspektiv

"Kvinnors röst på alla nivåer, även i hemmet, är avgörande", säger president Ballard.

Framsteg görs när kvinnor och män är eniga och arbetar tillsammans, säger president Jean B. Bingham, Hjälpföreningens generalpresident. Till kvinnor som ifrågasätter sitt värde i ett råd säger hon: "Din röst som kvinna har betydelse."

Äldste Cook upprepar president Bingham's tankar: "Vi behöver vara jämstarka." Han tog upp exemplet med att äldstekvorumets och Hjälpföreningens presidentskap är jämstarka i sina ansvar för frälsningsarbetet i församlingen. När vi söker kvinnornas åsikter i råden fortsätter råden att "storligen välsigna frälsningsarbetet", säger han.

Lyssna för att lära

Medan varje röst uppmanas att bidra bör rådsmedlemmarna "lyssna för att lära" i stället för att bara vänta på sin tur att säga något, menar president Bingham. Kraften i hålla råd kommer när vi lär oss att "vi kan lyssna på vem som helst i rådet och få ut något av det".

President Cordon säger att när vi åsidosätter våra egna tankar och aktivt lyssnar för



att lära – av andra och Herren – "ökar Anden våra insikter och vår förståelse".

I första presidentskapets och de tolv apostlarnas kvorums råd, till exempel, försöker ingen forcera en viss synvinkel, säger äldste Bednar. Beslut uppnås med "blygsamhet och ödmjukhet och genom den Helige Andens kraft".

Sök samförstånd, inte kompromisser

President Bingham har lagt märke till att gruppdiskussioner i världsliga sammanhang ofta leder till kompromisser – en överenskommelse nås när varje sida gör eftergifter.

"Det är inte så ett råd i kyrkan fungerar. Vi arbetar oss fram till ett samförstånd", säger hon. När vi uppriktigt och öppet delar med oss av idéer, "fortsätter vi att arbeta tillsammans och söka efter den bästa lösningen som den lyfts fram genom Andens uppenbarelse". När medlemmarna i ett råd strävar efter att vara eniga i ett beslut inbjuder det Herrens kraft både för att bekräfta beslutet och för att få det att ske (se Matteus 18:19 samt Läran och förbunden 42:3 och 107:27). När ett beslut väl har fattats har alla ansvaret att gå framåt och aktivt stödja beslutet utanför rådet.

Ibland uppnås enighet snabbt, och andra gånger kan det ta längre tid, säger president Johnson. "Ha tålamod med uppenbarelseprocessen."

Ett bättre resultat

President Ballard säger att de som lär sig att rådgöra effektivt i sina stavar, församlingar och familjer – de som följer det gudomliga mönster som vår himmelske Fader och Jesus Kristus visade oss – "får alltid ett bättre resultat, ett bättre svar, och kommer alltid att få en bättre anda". ■

SLUTNOTER

1. Se M. Russell Ballard, *Counseling with Our Councils*, rev. uppl. (2012), s. 26–29, 38–40.
2. M. Russell Ballard, "Familjeråd", *Liahona*, maj 2016, s. 63.
3. M. Russell Ballard, "Familjeråd", s. 64.
4. Se M. Russell Ballard, i R. Scott Lloyd, "Counseling with Councils Is Lord's System, Elder Ballard Declares", *Church News*, 11 jan. 2017, ChurchofJesusChrist.org.



**Äldste Thierry
K. Mutombo**

i de sjuttios
kvorum

MIN FAR OCH TEMPLET

*Min fars dröm om ett storslaget vitt hus
påminner mig om att vi alltid ska fokusera
på templet i våra liv.*

Min familj gick med i kyrkan när jag var liten. Några veckor efter vårt dop hade min far en dröm. Han gick på en vacker gata. På avstånd såg han ett storslaget vitt hus. Han hade aldrig sett en sådan inspirerande byggnad förut.

Han berättade om drömmen för oss i familjen morgonen därpå. Han berättade också om den för det äldre missionärsparet som undervisade vår familj om evangeliet. De äldre missionärerna sa till honom att huset i hans dröm var en symbol. Den stod för templet.

De visade honom bilder på några av kyrkans tempel runt om i världen. De sa att en dag skulle ett tempel byggas där vi bodde, i Demokratiska republiken Kongo. Under resten av sitt liv bad min far att ett tempel skulle komma till vårt land.

Drömmen gick i uppfyllelse

Efter 25 år gick drömmen i uppfyllelse. Under generalkonferensen i oktober 2011 tillkännagav president

Thomas S. Monson planer på att bygga Kinshasa tempel i Demokratiska republiken Kongo. Tillkännagivandet gjorde min far till den lyckligaste mannen på jorden! Han var överlycklig över att vara med den 12 februari 2016 när äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kvorum presiderade över första spadtagsceremonin.

Tyvärr avled min far i december 2016, innan templet var färdigt. I juni 2018 var jag i Salt Lake City i Utah. Jag utförde de heliga tempelförrättningar för min far i Jordan Rivers tempel i Utah. Den kvällen besökte pappa mig i en dröm. Han strålade av ljus. Jag visste att han hade tagit emot det jag gjorde för honom.

Vi tänkte med ömhet på min far när äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum invigde det färdigställda templet i Kinshasa den 14 april 2019. En kort tid senare utförde min familj förrättningar för att besegla min far och mor till varandra. Sedan beseglades deras barn till dem. Vår familj kommer att minnas den dagen för evigt. Vi fällde glädjetårar. Vi visste att om vi lydde Guds lagar och bud och var trofasta mot våra förbund, kunde vår familj vara tillsammans för evigt.

Min fars dröm om ett vackert vitt hus påminner mig om att vi alltid ska fokusera på templet i våra liv. Några har färdats långt och gjort stora uppoffringar för



ILLUSTRATION: DAVID GREEN



att komma till Herrens hus. Men även om vi inte kan komma till templet eftersom det är långt borta, eller om vi väntar medan ett tempel byggs, eller om vi gläds över att ett tempel nu finns i närheten, bör templet ständigt finnas i våra tankar och i våra hjärtan.

Därför har vi tempel

Profeten Jesaja lärde: ”Kom, låt oss gå upp till Herrens berg, till Jakobs Guds hus. Han ska lära oss sina vägar så att vi kan vandra på hans stigar” (Jesaja 2:3).

Som medlemmar i kyrkan måste vi alltid komma ihåg det eviga perspektiv som vi undervisas om i templet – vilka vi är och varför vi är här på jorden. Vi måste komma ihåg att vårt mål är att återvända till vår himmelske Fader, att bo hos honom i all evighet. Det är därför tempel byggs. De är platser för oss, hans söner och döttrar, där vi kan lära oss mer fullständigt om vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus. De är platser där vi kan lära oss vad vi behöver göra för att bo hos dem igen.

Att vi har templet är ett tecken på Guds kärlek till oss. Templet är en helig plats där enskilda och familjer kan ta emot evangeliets heligaste förrättningar för sin egen frälsning och upphöjelse. Templet är också en plats där de kan utföra heliga förrättningar till förmån för sina förfäder och andra som bodde här på jorden utan möjlighet att ta emot de förrättningarna. Vi ger därför dem på andra sidan slöjan möjligheten att ta emot det som de inte fick i det här livet. (Se Hebreerbrevet 11:40 och Läran och förbunden 128:15.)

Tempel och Israels insamling

President Russell M. Nelson har sagt:

”Det här *är* de sista dagarna, och Herren påskyndar sitt verk att samla Israel. Den insamlingen är det viktigaste som sker på jorden i dag. ...

När vi talar om *insamlingen*, säger vi helt enkelt den här enkla fundamentala sanningen: alla vår himmelske

Faders barn, på båda sidorna av slöjan, förtjänar att få höra budskapet om Jesu Kristi återställda evangelium. De avgör själva om de vill veta mer. ...

Varje barn till vår himmelske Fader förtjänar möjligheten att *välja* att följa Jesus Kristus, att ta emot hans evangelium med alla dess välsignelser.”¹

Som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, eller Israels förbund i de sista dagarna, har vi fått uppdraget att hjälpa Herren med detta viktiga arbete. Hur gör vi det?

President Nelson besvarade den frågan när han sa: ”När vi talar om att samla Israel på båda sidorna om slöjan, talar vi förstås om missions-, tempel och släktforskningsarbete. Vi talar också om att bygga tro och vittnesbörd i hjärtat hos dem som vi lever, arbetar och tjänar med. Varje gång vi gör någonting som hjälper någon – på ena eller andra sidan om slöjan – att ingå och hålla sina förbund med Gud, hjälper vi till att samla Israel.”²

Med andra ord söker vi upp de rättfärdiga, de som är villiga att ”låta Gud råda”³ i sina liv, och vi stöder dem när Anden leder dem till förbundsstigen, till templet och vidare till evigt liv.

Tempel och återställelsen

Precis som Salomo i forna tider ”[byggde] huset åt Herrens, Israels Guds, namn” (1 Kungaboken 8:20), befalldes kyrkans medlemmar från återställelsens första dagar att bygga ett tempel (se till exempel Läran och förbunden 57:3, 84:3–5 och 124:31). Detta var en del av uppfyllelsen av drömmen som Daniel uttydde, där han såg att Gud skulle upprätta ett rike i de sista dagarna som aldrig kommer att förgöras. Riket kommer att växa, spridas och ha framgång tills det uppfyller hela jorden. (Se Daniel 2:35, 44–45.) Joseph Smith profeterade: ”Denna kyrka kommer att uppfylla Nord- och Sydamerika – den kommer att uppfylla jorden.”⁴

Herren beskrev vår tid som ”en evangeliets tidsutdelning för de sista dagarna och för tidernas fullbordan, i vilken jag ska samla allting till ett, både det som är i himlen och som är på jorden” (Läran och förbunden 27:13). Viktiga delar av den insamlingen av allt i himlen och på jorden äger rum i templet.

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är Guds rike på jorden i dag. Kyrkans syfte är att förbereda alla för att leva för evigt i det celestialet riket. (Se Läran och förbunden 65.) Kyrkan upprättas när Guds söner och döttrar som har vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium

- blir döpta och konfirmerade
- tar emot templets förrättningar
- håller sina förbund
- visar att de förblir trofasta och lydiga under alla omständigheter och deltar i de sista dagarnas stora verk. (Se 1 Samuelsboken 13:8–14 och Läran och förbunden 98:14–15.)

Denna tidernas fullbordans utdelning har upprättats för att samla det skingrade Israel, som en upptakt till Jesu Kristi andra ankomst.

Jag vet att Guds rike har upprättats på jorden för att vi ska lära oss och förstå den förunderliga plan som vår himmelske Fader har för oss. Evangeliet och templet hjälper oss komma ihåg vilka vi är, varför vi lever här på jorden och vart vi ska gå efter det här livet. Jag vet att templets heliga förrättningar och förbund hjälper oss att bli värdiga evigt liv och upphöjelse om vi förblir trofasta mot de förbund vi sluter. De stärker våra äktenskap och familjer, och de hjälper oss att få större förmåga att motstå motståndarens angrepp när vi dagligen förbereder oss för att möta vår Skapare. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.hopeofisrael.org/).
2. Se Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 92–93.
3. Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, s. 92.
4. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 136.



1 Samuelsboken 17

Det var bara David, en herdepojke, som hade modet att stå upp och strida mot Goliat. Han blev tillsagd av kung Saul att inte gå, men han gick ändå eftersom han visste att Gud stod på hans sida, och han hade tro på honom.

Goliat hånade David och hela Israel för att de hade sänt en pojke att strida. Men Davids svar visade hans tro: "Du kommer mot mig med svärd och spjut och kastspjut, men jag kommer mot dig i Herren Sebaots namn. Han är Gud för Israels här" (1 Samuelsboken 17:45).

Med en slunga och en sten fällde David Goliat och dödade honom, vilket fick filisteerna att fly från israeliterna.

DISKUSSION

Hur känns det när du står inför en "Goliat" i ditt eget liv? Vad kan du lära dig av David om att lita på Herren?

David och Goliat: tro före rädsla

DAVID

En tonårig herdepojke

Vapen:

En slunga och fem släta stenar



Längd:

Bibeln anger inte Davids längd eller ålder, men vi vet att han var ung.

GOLIAT

En filisteisk krigare

Vapen:

Spjut, rustning som vägde nästan 70 kilo, svärd



Längd:

Ungefär 3 meter lång

Goliat hånade och utmanade israeliterna i 40 dagar.

Hannas bön

"[Hanna] var djupt bedrövad och började be till Herren under häftig gråt.

Hon gav ett löfte och sade: 'Herre Sebaot, om du vill se till din tjänarinns lidande och komma ihåg mig och inte glömma din tjänarinna utan ge henne en son, då ska jag ge honom åt Herren för hela hans liv.'

1 Samuelsboken 1:10-11



UNGA VUXNA

*Hur anständighet visar
vårt inre åtagande
mot Jesus Kristus*

30



ÖVERVINNA LUST

FINNA FÖRLÄTELSE

16

PERSONLIGA RÅD,
FAMILJERÅD OCH
KYRKANS RÅD

**FÖLJA ETT
GUDOMLIGT MÖNSTER**

40

TEMPEL

**ETT TECKEN PÅ GUDS
KÄRLEK TILL OSS**

44



SWEDISH

Lokala sidor



**L2 Vikten av att ta emot
Andens gåvor**

Äldste Markus Zarse

L3 Med utsträckta armar

Allan Foss

L5 Nyårsmöte via Zoom

Terez Nilsson

L6 Vad stort sker, sker tyst

Ingrid Lindell

L8 Orden var inte mina egna

Johan Sandelin

L9 Uppskattning från Örebro

Arne Hedberg

L10 Avlidna

L11 Banden till Anna

Markus K.

L12 Avresande missionärer

L12 Nya missionärer i Sverige

L13 Nygifta

L14 Ensam kvar?

John Wennerlund

L14 Bakom kulisserna

Terez Nilsson

L16 Svenska släktband

KRISTUSSTATYN VID ROMS TEMPEL I ITALIEN, FOTO: CODY BELL



Vikten av att ta emot Andens gåvor

Äldste Markus Zarse, Tyskland

Områdessjuttio

Under generalkonferensen som Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga arrangerade i april 2020, då vi firade 200-årsminnet av den första synen, introducerade president Russel M. Nelson en symbol som visar den centrala plats som Jesus Kristus har i sin kyrka.¹ Symbolen har kyrkans namn i en rektangel som representerar en hörnsten och betonar Jesus Kristus som hörnstenen. Jesus Kristus står under ett valv, vilket påminner oss om när den uppståndne Frälsaren kom ut ur graven den tredje dagen efter sin korsfästelse. Symbolens mitt är en representation av Thorvaldsens marmorstaty "Kristus" som skulpterades 1820 och föreställer den uppståndne, levande Herren som sträcker ut armarna för att kärleksfullt omfamna alla sina barn som ska komma till honom. Jag har sett originalstatyn i Köpenhamn och andra statyer som pryder trädgårdar och besökscenter vid tempel i Europa, och jag berörs alltid av de öppna armar som verkar vilja omfamna mig. Hans sår på händer och fötter påminner mig om det pris han betalade för att föra mig hem.

Det finns många gåvor vår Fader i himlen vill att vi ska ta emot för att säkra vägen hem in i hans kärleksfulla famn.²

Jag minns en upplevelse med en ny missionärskamrat. Under de första dagarna tyckte jag att jag visste bättre. När vi skulle ha ett samtal med varandra bad han mig att be en bön. Jag minns tydligt i början av bönen hur en känsla av frid och kärlek nästan överväldigade mig, och jag hörde mig själv säga hur ledsen jag var för att jag var så arrogant och

ovänlig och be min kamrat om förlåtelse. Det förändrade hela vårt kamratskap. Jag vet inte exakt vilken gåva jag fick, men jag vårdade den som ett barmhärtighetsbevis från Gud.

Vi vet att *alla har inte fått varje gåva sig given*, men *åt var och en är en gåva given*³ och de här gåvorna ges oss, inte som ett tecken utan som ett sätt varigenom vi kan lyda vårt gudomliga åläggande att hjälpa till att samla Israel på båda sidor av slöjan!⁴

Ett gudomligt sätt att kombinera och mångfaldiga välsignelserna av våra gåvor för att vara till nytta för andra, är genom att vi rådgör och tjänar tillsammans.

Har du frågat dig vilka gåvor som skulle hjälpa dig att bättre hedra ditt gudomliga ämbete i familjen eller kyrkan? Är det kärlekens gåva som vi vill utveckla för en viss broder eller syster⁵, eller hur vi bättre kan undervisa våra barn eller andra medlemmar⁶? Det finns oräkneliga gåvor som behövs och ges till dem som söker.



Men det är ingen slump att den väldigt långa listan över Andens gåvor i Läran och förbunden börjar med två gåvor:

1. Gåvan att *veta*, genom den Helige Anden, att Jesus är Guds Son och vår Återlösare.⁷
2. Gåvan att *tro* på deras ord, så att även de kan få evigt liv om de förblir trofasta.⁸

Ibland kanske vi känner att vi saknar något om vi inte vet utan bara tror. Mina kära systrar och bröder, underskatta aldrig gåvan att tro: Äldste Jeffrey R. Holland bekräftade ”av hela [sin] själ att tro är ett dyrbart ord, och en ännu dyrbarare handling, och att [en person] aldrig behöver be om ursäkt för att han [eller hon] ’bara tror’”⁹. Även om vi inte kan tro än men har en önskan att tro¹⁰ kan det här vara utgångspunkten för att ta emot andliga gåvor. Russell M. Nelson har sagt: ”Vår Frälsare och Återlösare Jesus Kristus utför några av sina mäktigaste kraftgärningar under tiden från nu och fram till sin återkomst. ... Mina älskade bröder och systrar, jag vädjar till er

att öka er andliga kapacitet att ta emot uppenbarelse.”¹¹ Låt oss alla sträva efter att följa vår älskade profets vädjan om att få fler av de gåvor som vår himmelske Fader har förberett för oss. De hjälper oss att hitta hem, där han ivrigt väntar på att få omfamna oss igen. ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Öppna himlarna för att få hjälp”, generalkonferensen, april 2020, *Liahona*, maj 2020, s. 73.
2. Moroni 10:8–18; 1 Korintierbrevet 12:1–12; Läran och förbunden 46:11–33.
3. Läran och förbunden 46:11.
4. Se Allmän handbok 1.2. Frälsningens och upphöjelsens verk.
5. Se Moroni 7:46–48.
6. Se Moroni 10:9–10.
7. Se Läran och förbunden 46:13.
8. Se Läran och förbunden 46:14.
9. Jeffrey R. Holland, ”Jag tror”, generalkonferensen i april 2013, *Liahona*, maj 2013, s. 94.
10. Se Alma 32:27.
11. Se President Russel M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, generalkonferensen i april 2018, *Liahona*, maj 2018, s. 96.

LOKALA SIDOR

Med utsträckta armar

Allan Foss

Vendelsö församling

Den här artikeln har hämtats från två av Sverigemissionens videor där Allan Foss beskriver vad som hände när han en gång kände att han ville tacka Gud för något han fått uppleva. Allans första video fick väldigt stor spridning. I skrivande stund har den visats mer än 27 000 gånger. Om det finns något i ditt liv som lett till en viktig förändring kan du dela din berättelse i en video eller i en skriven text. Kontakta missionärerna i din församling eller Liahonas lokalredaktion.



Allan Foss tillsammans med sin Louise och döttrarna Noelle, Melanie och Leah.

Jag är egentligen uppväxt i kyrkan. Men när jag var tretton år skilde sig mina föräldrar. Kyrkan tror ju på konceptet att familjen är något som varar för evigt. Och hela det fundamentet kraschade för mig och för flera av mina syskon. För min del blev det första steget ut ur kyrkan.

Det gick många år då jag inte hade något med kyrkan att göra. Jag växte upp som vilken annan dansk tonåring som helst, med allt vad det innebär. När jag var 21 år fick jag ändå en rad olika upplevelser tillsammans med några av kyrkans ungdomar. Det här gjorde ett ganska starkt intryck på mig. När jag sedan satt hemma för mig själv i lägenheten översvämmades jag av en känsla att "det här skulle jag gärna vilja säga tack för". Det skulle då vara första gången i mitt liv som jag verkligen ville vända mig till Herren i bön. Så det gjorde jag sedan, på kvällen innan jag skulle lägga mig för att sova. Jag knäböjde vid sängen och försökte be som jag hade lärt mig som barn. Men det fungerade inte riktigt. Saker och ting som man vuxit upp med blir gärna en vana. Orden i min bön kändes så rutinmässiga. Då fick jag en känsla som sa: "Testa och gör det lite annorlunda. Gå ut ur ditt rum och be din bön högt." Jag var ensam hemma, så jag gjorde det. Jag knäböjde i mitten av rummet. Jag hann inte längre än att inleda min bön. Jag sa "Käre Himmelske Fader" och då hände någonting. Jag hade grannar på övervåningen som hade fest och dunkandet från musiken hördes genom taket. Men ljudet försvann och det blev helt tyst omkring mig. Det var inte så att jag såg himlen öppna sig eller att jag kunde se någon stiga ner. Men det var som att temperaturen steg i rummet. Jag kände att något fanns i rummet tillsammans med mig. Det var en

känsla av närhet och trygghet som jag aldrig hade känt förut. Jag visste i mitt hjärta och i mitt sinne att Gud var där, just då, och att han lyssnade på mig.

Jag var på mina knän i någon halvtimme tror jag. Jag bara öste ut allt jag hade inom mig. Frustrationer, ilska, och saker och ting jag var ledsen för. Jag bad om förlåtelse. Allt kom ut och när jag var klar undrade jag lite vilket mitt nästa steg skulle vara. Då tänkte jag: Men eftersom jag nu har kontakten borde jag kanske ta det här ett steg vidare direkt. Så gick jag in i min mammas sovrum och hämtade hennes skrifter. Jag gick in på mitt rum igen och gjorde likadant som innan. Jag knäböjde i mitten av rummet. Jag hade mammas Mormons bok i handen och jag sa: "Men om den här boken verkligen kommer från dig, kan du visa mig vad jag behöver veta just nu?" Ungefär så. Sen öppnade jag boken och pekade på Alma 19:36. I de två sista raderna stod det så här: "Och vi ser att hans arm är utsträckt till alla människor som omvänder sig och tror på hans namn." Det här var precis vad jag behövde veta. Att han väntar på mig med utsträckta armar, varje gång, varje dag, alltid. Det jag kände i mitt hjärta och det jag förstod i mitt huvud gjorde att jag tänkte: Okej, nu vet jag han finns, och jag vet också att han talar till mig genom den här boken. Den måste komma från honom då. Det här blev början på min väg tillbaka till evangeliet.

Kyrkan använder sig ju ganska mycket av tanken att Jesus står med händerna utsträckta mot oss. Jag tycker verkligen att det är symbolen för honom. Hans armar är utsträckta hela tiden. Han till och med dog med armarna utsträckta. Och det är väl egentligen det som är det kristna budskapet. Det är så jag gillar att tänka på Jesus och den bilden av honom har jag fått genom Mormons bok. Det betyder att vi också ska leva med våra armar utsträckta, redo att omfamna andra människor. Vi kan vara den som bryr sig om, den som vill göra skillnad. Den dissonans som fanns hos mig blev plötsligt harmoni. Något föll på plats. För mig var det som att tända en lampa. Jag vet att många människor letar efter sanningen. Kyrkan är en bra plats att börja på. ■

Nyårsmöte via Zoom

Terez Nilsson

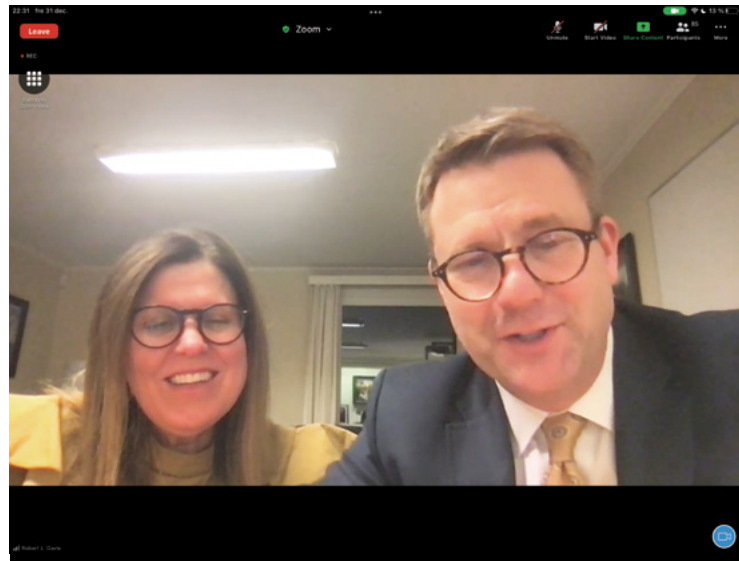
Redaktionen

På årets sista dag 2021 ägde ett speciellt möte för Sverigemissionen rum via Zoom. Förutom alla heltidsmissionärer välkomnades också intresserade medlemmar i Sverige att delta. Det blev ett fint sätt att avsluta året på. Inbjudna gästtalare var Paul och Bonnie Oscarson, ett par som betytt mycket för Sverige genom sitt tjänande här.

Som ung tjänade broder Oscarson en heltidsmission i Sverige på sextiotalet. Med sin unga hustru Bonnie (då 25 år gammal) och deras barn kom han tillbaka till Sverige 1976 för att presidera över Sverigemissionen Göteborg när Sverige precis delats i två missioner. I Sverigemissionen Stockholm tjänade vid delningen Paul Oscarsons äldre bror, Richard Oscarson. Ett av Paul och Bonnies sju barn föddes under de tre år de bodde och tjänade i Göteborg.

Flera år senare kallades sedan Paul och Bonnie 2009 som tempelpresident och tempelvärdinna i Stockholms tempel, en tid som de båda betecknar som höjdpunkten i deras liv. Kort efter deras tre år i Stockholm kallades syster Oscarson att tjäna som generalpresident för Unga kvinnor, ett ämbete hon hade under fem år. Nu är Paul och Bonnie primärlärare tillsammans och de tjänar även som tempeltjänare i ett av templen i Provo.

Zoom-mötet inleddes med välkomsthälsningar av missionsledarna för Sverigemissionen, president och syster Davis. Därefter fick syster Evensen, en av missionärerna, göra en kort presentation av paret Oscarson. Paul Oscarson talade sedan och använde erfarenheter från sina tre olika missioner i Sverige. Han nämnde namnen på flera medarbetare han samarbetat med under åren, syskon som fanns med på mötet från sina respektive hem. Broder Oscarson vittnade om hur Anden kan leda oss i små saker och beskrev bland annat hur han under en vanlig dag i templet i Stockholm fick maningen att gå tillbaka till det celestialet rummet där han nyligen varit. I dörren träffade han på syster Ruth Wirén som var i stort



President och syster Davis ledde mötet från missionshemmet i Stockholm.



Paul och Bonnie Oscarson talade från sitt hem i Provo.

behov av en hjälpare hand för att ta sig till systrarnas omklädningsrum. Han hjälpte henne och strax utanför systrarnas avdelning kom en syster som kunde hjälpa henne vidare. Han berättade också om hur han tjänat som biskop i Salt Lake City under de år Bonnie hade verkat som generalpresident. Vid ett tillfälle hade han tillsammans med en annan medlem befunnit sig på akuten för att ge en välsignelse. När draperiet drogs åt sidan såg

de en man som var märkt av motgångar och som kanske kunde beskrivas som en uteliggare. Denne man frågade om han också kunde få en välsignelse. Det fick han och när detta var klart fick de ytterligare en förfrågan om en välsignelse. Att få representera Frälsaren och göra för andra det som han skulle gjort om han var här har alltid känts som ett stort privilegium för broder Oscarson.

Syster Oscarson talade om hur de kunde se hur coronapandemin förändrat missionsarbetet. Hon gav exempel på vad deras barnbarn nyligen fått uppleva under sina missioner. De lovordade de många inspelningar som Sverigemissionen gjort med medlemmar runt om i Sverige.

Syster Oscarson berättade också om den vända hon upplevde i samband med kallet som generalpresident för Unga kvinnor. Hon berättade om hur hon varje vecka hade haft möten i kyrkans missionskommitté som leddes av äldste Oaks och hur hon en gång tagit mod till sig och frågat om det var möjligt för henne att få närvara då en apostel tilldelade blivande missionärer de missioner de skulle tjäna i. Syster Oscarson hade sedan fått vara med då äldste Holland utförde denna uppgift, en erfarenhet som berörde henne djupt. Hon vittnade för de deltagande missionärerna att de var och en blivit kallade till sin mission genom uppenbarelse av en Herrens profet.

Efter broder och syster Oscarsons tal lämnades tid för frågor och flera av missionärerna ställde frågor till dem. Det var en fin upplevelse att få vara med på ett möte där vi kunde inspireras och lära av varandra, ett möte som utgick från missionshemmet i Stockholm med gästtalare som satt i sitt vardagsrum i Provo och med deltagare från missionärlägenheter och hem i hela Sverige. ■

Vad stort sker, sker tyst

Ingrid Lindell

Gubbängens församling

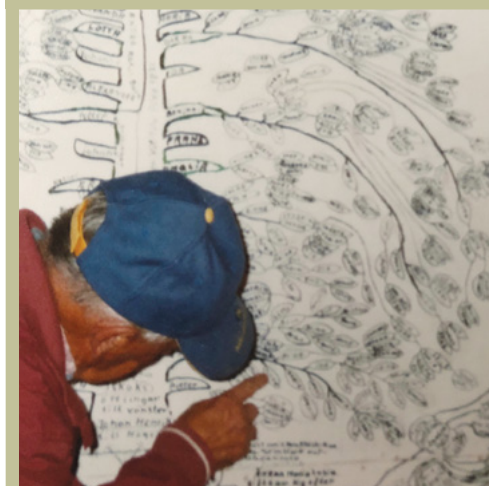
Mamma började bli gammal och glömsk. Jag hade flera gånger känt att jag skulle ta henne med till hennes barn-
domshem en sista gång. Till slut köpte jag flygbiljetter till Luleå där mamma, min dotter, min make och jag hyrde bil och körde den resterande vägen till Pajala. Det hade blivit kväll då vi kom fram och vi somnade snart.

Dagen därpå körde vi några mil för att komma till mammas födelsehem. Vi blev inbjudna till Laila, som köpt mormor och morfars gård. Efter en stund kom en bil upp på gårdsplanen. Det visade sig vara min morbror och hans fru från Västerås.

Vilket sammanträffande! Mamma hade inte träffat sin bror på flera år och vi hade ingen aning om att de befann sig i närheten. Vi berättade för morbror Åke att mamma under alla år undrat varför deras mor, min mormor, blivit lämnad i en annan familj som barn. Inte heller Åke, eller de övriga syskonen, visste varför. Han var i alla fall rätt person att ta reda på mer om mormor eftersom han kände så många i byarna runt omkring. Jag tänkte: Kunde detta vara en slump att vi träffade min morbror, som kunde



Huset där Ingrids mormor växte upp.



Ragnar visar släktträdet han ritat upp.



Faster Josefinas gravsten på kyrkogården i Pajala.



Ingrid Lindell under den korta men välsignade resan till Pajala.

hjälpa oss finna svaret på mammas fråga?

Morbror Åke hade nu kontaktat en vän, som bodde i en närliggande by. Denne vän ville visa oss någonting. Då vi kom fram bad han oss gå ut i åkern framför oss. En bit bort bland fackelblomster och sly stod ett fallfärdigt hus, som visade sig vara det hus som mormor blev lämnad i som barn. En faster till min mormor hade ägt huset. Ett vackert, men fallfärdigt hus där ingen bott på många år. Tänk så fantastiskt att få se mormors barndomshem!

Vi åkte vidare till en annan by i närheten. En man vid namn Ragnar (som visade sig vara en släkting) tog emot oss. Ute på åkern framför hans hus hade han ett mindre hus som gjorts om till museum. På väggarna hängde diverse verktyg, sågar, spadar, en kälke, en hästskjuts, ja allt man kan tänka sig av äldre, nödvändiga verktyg och hjälpmedel som fanns på landet förr. På ena kortväggen hade han ritat upp ett jättestort släktträd. Han berättade för oss att på ett av trädets grenar fanns mormor och morfar med

alla deras tolv barn, däribland min mamma. Vi ställde frågan om han visste varför mormor blev bortlämnad som barn. Han svarade: "Det ska jag berätta för er."

Ragnar började berätta att mormors mor hade psykiska problem och kunde till slut inte ta hand om varken sig själv eller sin familj. Hon fick komma in på ett mentalsjukhus och kom aldrig mer hem därifrån. Mormors far orkade inte med sorgen efter sin hustru, men den största orsaken till att han tagit sitt liv var relationen till hans far. Fadern var mycket sträng och hade hela tiden anklagat sin son för allt elände som hände på gården. De flesta av mormors syskon var vid den här tiden vuxna, men fyra av dem var fortfarande minderåriga. Mormor var yngst och placerades hos sin faster, Josefina.

Mamma hade äntligen fått svar på sin fråga. Men detta var inte allt som kom ut av vår resa.

Ragnar hade under 40-talet som tonåring många gånger suttit och lyssnat till de äldre då de berättade om gamla tider. Ragnar skrev så småningom ner dessa berättelser. Jag frågade om det var möjligt att jag kunde låna den 300 sidor handskrivna boken. "Javisst", sa Ragnar. Jag tog med mig boken hem. Jag kopierade den och skickade tillbaka originalet. Jag la undan de kopierade sidorna och glömde med tiden bort dem.

Nästa dag skulle vi åka hem, men eftersom vi hade lite tid över föreslog jag att vi skulle gå till kyrkogården i Pajala. Kanske skulle vi hitta någon släkting som låg begravd där? Väl på plats ropade plötsligt min dotter på oss: "Kom ska ni få se." Där, på en liten kulle, stod en gammal svart gravsten med mormors fasters namn och texten "Vad stort sker, sker tyst". Det kändes nästan osannolikt att vi även skulle få se gravstenen för dem som tagit hand om min mormor.

För ett halvår sedan hade jag en dröm. Flera av mina avlidna släktingar visade sig för mig. Jag såg sorg i deras ögon. Sorg över att vi glömmer bort dem så fort. Deras önskan var att vi ska minnas dem och ofta ha dem i våra tankar. Det var efter den drömmen jag började renskriva boken. Det tog mig flera veckor. Då en av mina kusiner hörde talas om mitt projekt sa hon: "Varför låter du inte trycka upp en bok?" Självklart, tänkte jag. Efter en del letande fann jag ett tryckeri som ville åta sig att trycka boken. Det tog några dagar, men så var boken klar att hämta. Boken har nu spritts bland mina barn och mina många släktingar.

Jag är så otroligt glad över att jag fått ta del av en del av mina släktingars liv. De känns nu så nära mig. De är inte bara ett namn, utan de är verkliga personer. Jag är också så glad över att jag lyssnade till den stilla rösten som kom till mig flera gånger och som fick mig att ta med mamma på en sista resa hem. ■

Redaktionens kommentar: Ingrid Lindell är mor till Stefan Fromgren (Oslo), Maria Åkebrand (Alingsås) och tvillingarna Christian (USA) och Daniel Jusinski (Karlskrona)

Orden var inte mina egna

Johan Sandelin

Kristianstads församling

Denna text kommer från en videoinspelning med Johan Sandelin som publicerats på Sverigemissionens Facebooksida "Kom till Kristus". Den anpassades för de Lokala sidorna av äldste och syster Johnson.

Jag var ute en kväll hemma i Malmö. När jag gick nerför gatan träffade jag en vän som jag inte hade sett på länge. Efter att ha pratat en stund frågade han mig om jag inte ville följa med honom på en fest. "Självklart", sa jag, "en fest är alltid kul."

Det var en sak jag blev lite förvånad över. Ingen på festen drack alkohol och ingen rökte. Det var bra stämning och jag

måste säga att det var en annan slags fest än vad jag var van vid. Jag bestämde mig för att stanna.

Mitt beslut ledde till att jag några dagar senare undervisades av missionärerna tillsammans med min vän. Vi träffades flera gånger. Ibland kände jag att jag tvungen att ta en paus, men jag fortsatte att lära mig. Missionärerna hade mycket tålamod. Efter ett par månader sa jag att jag hade fått nog. Lektionerna lät bra, men jag hade ett litet problem med rökning, och jag ville inte sluta.

Efter ytterligare en liten tid bestämde jag mig ändå för att ge det ett försök till. Så jag ringde tillbaka till missionärerna och frågade dem: "Har ni tid och kraft att träffa mig igen?" De fortsatte att undervisa mig och en dag frågade jag dem: "När kan jag döpas?" De såg på varandra i chock eftersom de inte förväntade sig den frågan. De svarade: "Vi kan naturligtvis sätta ett datum för ditt dop." Den sista augusti 1986 döptes jag.

Någon gång efter mitt dop deltog jag i en hemafton i kyrkan med de unga vuxna. På vägen hem kände jag mig verkligen fylld av Anden. Till min förvåning såg jag en dam som satt i trappan med en samling ölflaskor. Hon frågade: "Kan du hjälpa mig?" Och jag svarade: "Vad vill du ha hjälp med?" Hon sa att hon ville äta, men kunde inte hitta en plats som var öppen och som skulle släppa in henne. Jag sa att jag kände till ett ställe där de var lite mindre nogräknade, så det skulle nog inte vara ett problem. Hon försäkrade mig om att hon hade pengar. Hon skulle stå för betalningen. På väg till restaurangen började hon prata om sitt liv.

Hon berättade att sociala myndigheter hade tagit hennes dotter ifrån henne på grund av hennes alkoholism. Plötsligt fick jag en känsla



Johan Sandelin 1986.



Johan tillsammans med hustrun Nancy.

att jag skulle ställa en specifik fråga till henne. Jag tvekade och tyckte att det nog skulle vara olämpligt att ställa en sådan fråga. Men känslan kom tillbaka igen. Till slut frågade jag henne: "Om du var din dotter, skulle du vilja ha dig själv som mamma?" Hon såg på mig i chock. Det var ju verkligen inget man frågar en främling om. Men jag hade känt att jag skulle fråga. Till slut svarade hon mig: "Nej, helt klart inte." "Då finns det bara

ett sätt för dig att agera", sa jag. "Du vet vad du behöver göra för att få din dotter tillbaka." Jag var bara 20 år gammal. Jag visste att de här orden inte var mina egna. Det slutade med att hon på ett genuint sätt tackade mig för min hjälp.

Ungefär en månad senare var jag på jobbet och en kvinna kom fram till mig. Hon frågade om jag kände igen henne. Jag sa att hon såg bekant ut, men att jag inte var säker på hur jag kände henne. Hon sa: "Vi träffades för några veckor sen och du hjälpte mig att få lite mat." Jag kom ihåg och tänkte för mig själv att hon såg så mycket bättre ut nu. En annan kvinna var med henne och de liknade varandra. Det var hennes mamma.

Kvinnan fortsatte: "Jag slutade dricka kvällen efter att vi träffades." Jag log och kände mig tacksam över att jag kunnat ställa den fråga som hade varit till hjälp för henne. Jag kunde inte ha sagt dessa ord till henne om jag inte genom egen erfarenhet fått ett vittnesbörd visdomsordet. Jag var glad för hennes skull och tacksam för att jag själv följt sanningarna i Jesu Kristi evangelium.

"Tjäna varandra, var och en med den nådegåva han har fått, som goda förvaltare av Guds mångfaldiga nåd."

1 Petrusbrevet 4:10 ■

Uppskattning från Örebro

Arne Hedberg

Örebro församling

I lokalredaktionen är vi tacksamma för de glada tillrop vi får från våra läsare. Det känns gott att veta att de Lokala sidorna blir till glädje runt om i Sverige. Vi vill dela med oss av ett brev som Arne Hedberg från Örebro församling tog sig tid att skriva till oss. Vi tycker att han fångar syftet med att varje språkområde får möjlighet att publicera egna berättelser om och av lokala medlemmar i Liahona. Vi vet också att artiklarna betyder mycket för de många svenska medlemmar som bor utomlands. Även missionärer som tjänat och som tjänar i Sverige hör till svenska Liahonas läsare.

"I dag damp Liahonas januarinummer ner i lådan och jag kastade mig som vanligt över de Lokala sidorna. Det är med stor tillfredsställelse jag ser mig om i Sverige. Jag är



så nöjd med att få fara runt med mina medsyskon från norr till söder och dela händelser och vittnesbörd som jag annars sällan hade haft nöjet att känna till. Eftersom jag inte reser omkring nuförtiden tar Liahonas svenska del med mig till platser och människor som verkligen berör mig. Ibland har jag skrivit till författaren för att tacka, men jag vill egentligen tacka alla som på något sätt bidrar till de Lokala sidorna.

I dag fick jag läsa om vänner som syster Rose i Göteborg som jag inte sett på 40 år. Jag har sett dottern till en missionär som min hustru

Gunnel och jag var tillsammans med under vår första mission. Jag har fått känna spänningen i de nya missionärsansträngningarna och jag har delat insikten av musikens makt i våra liv. Jag skulle kunna hålla på och kommentera varenda artikel, men det är inte min avsikt. Jag vill bara dela min glädje och tacksamhet för något jag tycker mycket om och som jag ser fram emot varje månad. Detta sagt utan att nämna det övriga innehållet i Liahona, som jag ser som ett levande vatten av goda råd och inspiration.

Jag och Gunnel har givit en prenumeration till vart och ett av våra barnbarn som med sina familjer bor på skilda platser i Skandinavien. Liahona blir då en länk till svenska medlemmar som de ofta känner som sina vänner.” ■

Avlidna

Harald Uusitalo har avlidit. Han och hustrun Aino (som gick bort 2020) var länge stöttepelare i kyrkan i Västerås, där de döptes 1969.

Harald föddes 1936 i Karijoki i Finland. Han flyttade till Sverige som 18-åring. På en dans i Surahammar träffade Harald Aino som också kom från Finland. De gifte sig 1960. När dottern Monika föddes ett år senare bodde de i Hallstahammar. Dottern Marina fick de 1965. Både Monika och Marina bor i USA med sina familjer.

1968 flyttade familjen till Västerås då Harald, som utbildat sig till ingenjör, fick arbete på ASEA. Harald och Aino var alltid mycket omtänksamma och hjälpte många syskon i all tysthet.

Marina Jensen skriver om sin far: ”Pappa vaknade en timme tidigare varje morgon så att han kunde studera skrifterna och be innan dagen började. Jag beundrade hans tro på Gud. Han var idog i sina ämbeten i kyrkan och han var ofta borta sent på kvällarna för att göra hembesök. Varje månad såg han till att han hade kontaktat alla sina familjer.”

Monika Valimaki skriver: ”Pappa kommer alltid att vara min hjälte. Jag lärde mig så mycket från honom. Jag känner ingen annan person som har varit tvungen att kämpa så hårt genom hela sitt liv. Pappa lärde mig att aldrig ge upp. Han lärde mig att vi aldrig är ensamma. Vi har vår Himmelske Fader och Jesus med oss.” ■



Harald Uusitalo med hustrun Aino.



Banden till Anna

Markus K.

Vendelsö församling

I mitt sista område som missionär i Utah i början på 90-talet träffade jag Anna. Hon var sedan länge gift med en god man som inte varit aktiv i kyrkan på många år, även om barnen döpts i Jesu Kristi kyrka. Hon hade många frågor. Trots stor åldersskillnad och olika bakgrund fick vi en speciell kontakt och jag kunde besvara många av hennes frågor. Hon var inte redo för dop när jag åkte hem, men efter några veckor i Sverige fick jag ett brev där hon berättade att hon döpts. Det här var före e-post och sociala medier. Efter en tid förlorade vi kontakten med varandra.

Ett halvår före en resa till Utah som skulle äga rum våren 2014 fann jag henne på Facebook. Jag fick veta att maken var gammal och demenssjuk. Hon hade det tufft, men vi var båda glada över att ha fått tag på varandra. När jag ett halvår senare besökte Utah, fick jag inte kontakt med henne. Jag blev osäker på om vi skulle kunna ses och kände mig lite bekymrad över hennes hälsa. Jag ville inte tränga mig på, men när jag bara hade någon dag kvar innan jag skulle resa hem, bestämde mig för att köra på ändå. Jag skrev och sa att jag tänkte följa med till kyrkan. Hon såg meddelandet och svarade med en inbjudan att med henne besöka kyrkans möten på makens demensboende.

21 år efter att vi sist sett varandra åkte jag med henne till boendet och fick träffa maken. Han var långt gången i sin demenssjukdom. Han var långt gången i sin demenssjukdom. Det kändes som ett privilegium att få dela något såpass personligt och betungande med henne. Orsaken till att hon inte gått att få tag på var nog att hon själv börjat bli lite glömsk. Till sakramentsmötet på boendet kom en av deras söner med sin son. Barnbarnet hade nyligen återvänt från mission. Han konstaterade att han troligtvis inte hade varit engagerad i kyrkan, om inte farmor Anna hade döpts.

Någon dag senare flög jag hem och ett knappt år efter det fick jag veta att maken hade gått bort. Jag kunde inte göra mycket från Sverige, men jag skickade i alla fall blommor och det visade sig bli mycket uppskattat. Anna berättade att hon kände det som att jag var på plats hos henne med min kärlek och omsorg.

Jag är övertygad om att det var genom Gud jag fick förnyad kontakt med Anna i en svår period i hennes liv och jag känner en stor tacksamhet över att jag en kort stund fick bära hennes bördor och både sörja med och trösta henne. ■

Avresande missionärer



Efrain Clemente Acuña från Gubbängens församling har kallats på mission. Han kommer att tjäna i Perumissionen Trujillo Syd. Efrains föräldrar heter Gladys Virginia Acuña Amao och Darwin Clemente Calisaya.



Carl-William Arnegård från Gubbängens församling har kallats på mission. Han kommer att tjäna i Skottland/Irlandmissionen. Carl-Williams föräldrar heter Robert Arnegård, Veronica Arnegård (1969–2014) och Marika Lindblom.



Stefan Muhi från Luleå gren har kallats på mission. Han kommer att verka i Englandmissionen Leeds. Stefans föräldrar är Attila Muhi, Amanda Ljunggren (1963–2019) och Marike Keuning Muhi. ■

Nya missionärer i Sverige

Med detta ytterligare tillskott av nya missionärer har Sverigemissionen kunnat öppna många av de områden som varit stängda på grund av reserestriktionerna. Alla grenar i Norrland har nu missionärer och även Visby gren. Vi inser tacksamt hur mycket det betyder för enheterna att ha heltidsmissionärer på plats.

Äldste Boyd Anderson och hans hustru **syster Stephanie Anderson** kommer från Minnesota. De har fyra barn och sjutton barnbarn.



Äldste Todd Bristol har tidigare tjänat i Louisiana-missionen Baton Rouge. Han kommer från Pleasant Grove i Utah. Han tycker om att spela basketboll.



Äldste Bennett Thompson kommer från Bountiful i Utah. I skolan spelade han basketboll, golf och tennis. Han älskar musik men han musicerar inte själv.



Syster Grace Robinson kommer från Lindon i Utah. Hon är sportintresserad och tycker om att spendera tid med sin familj.





Syster Kirsten Atkinson spelade volleyboll i skolan och är tacksam för möjligheten att tjäna en mission i Sverige. Hon kommer från Kamas i Utah.



Äldste Court Walker spelade basketboll i skolan, något han hoppas kunna göra på collegenivå efter missionen. Han kommer från Orem i Utah.



Äldste Joseph Butler föddes i Los Angeles och växte upp i Sandy i Utah. Han har svenska rötter på nära håll och ser fram emot att få tjäna i Sverige.



Äldste Bodee Spencer är en idrottskille från Malta i Idaho. Han växte upp med fem bröder på en ranch. Han kan rida och kasta lasso.



Syster Axuray Talbot tycker om att dansa och att äta glass. Hon har vuxit upp i Spanish Fork i Utah med två systrar, tre hundar och en katt.



Äldste Matthew Loveland föddes i Utah men växte upp nära Atlanta i Georgia. Han är äldst av sju syskon och är mycket musikintresserad.



Äldste Daniel Ståhle kommer från Finland. Han är yngst av fem syskon och är intresserad av all slags sport men också fotografering.



Syster Annelies Boot har vuxit upp med fyra syskon på en bondgård i Alabama. Hon hoppas kunna få träffa sin släkt i Luleå och i Stockholm. ■

Nygifta

Samuel Karttunen och Janni Caballero har gift sig. Samuel har växt upp i TorpsHAMMAR utanför Sundsvall och Janni har vuxit upp i Växjö och Kristianstad. Samuels föräldrar heter Arto och Margareta Karttunen. Jannis föräldrar är Sandra och Abel Caballero. Paret är nu bosatta i TorpsHAMMAR och tillhör Sundsvalls gren. ■



Samuel Karttunen och Janni Caballero.

Ensam kvar?

John Wennerlund

Handens församling

Efter min skilsmässa och en del annat på 70-talet hamnade jag i dvala. Jag köpte mig en motorcykel och jag slutade gå i kyrkan. Eller, nja, inte helt och hållet. Jag gick dit lite då och då.

På den tiden hade vi sakramentsmötet på kvällen vid 17-tiden och någon gång under 1978 beslöt jag mig för att göra ett besök i kyrkan. Jag tog motorcykeln till Gubbängen och kom fram strax före klockan fem. Va, ingen där? Aha! De har ju förstås gemensamma möten på Svartensgatan! Jag snabbade mig dit. Ingen där heller!? Nu blev jag lite rädd. Jo, förstås! De är ju i Hägersten. Jag fortsatte med motorcykeln till kyrkan i Hägersten. När jag kom fram dit var hela parkeringen

tom. Nu bultade mitt hjärta snabbt. Jag stod där ett tag och undrade var alla var någonstans. Då kom tanken till mitt sinne att alla kanske tagits upp till himlen, precis som Enoks stad tagits upp. Och att jag hade lämnats kvar, alldeles ensam! Det går inte att beskriva i ord vad jag kände och upplevde just där och då. Det blev verkligen ett uppvaknande för mig. Jag insåg sedan att det var den första söndagen i månaden och att fastemötet var direkt efter förmiddagens söndagsskola. Alltså inget möte på kvällen. Vilken lättnad jag kände!

Vad hände sedan? Jo, tanken på att alla tagits upp till himlen fick mig att inse var jag hörde hemma. Jag behövde fatta några viktiga beslut för att få vara med i gemenskapen igen. Det ena ledde till det andra och genom goda val är jag aktiv i kyrkan igen sedan 1979. Så småningom träffade jag Kristina som har stöttat mig och gått vid min sida i både vått och torrt. Vi gifte oss 1980. ■

Bakom kulisserna

Terez Nilsson

lokalredaktör och medlem av det nationella kommunikationsrådet

Det nationella kommunikationsrådet har under Sveriges kommunikationschef Daniel Palms ledning möte varje månad via Zoom. Vi hade fått en förfrågan från prästadsömsledare om en ledarskapsutbildning runt HBTQI-frågor och vi kom att diskutera hur vi på ett bättre sätt kan bemöta och värna om de medlemmar och vänner till kyrkan som känner att de tillhör den gruppen. När detta togs upp berättade Jerker Stigsson, som är kommunikationschef i Malmö stav, att hans hustru Ann hade läst en av Tom Christoffersson böcker och att den var väldigt bra. I boken berättar Tom (som är bror till äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum) om sin resa genom livet som uppväxt i kyrkan och som homosexuell. Ann kontaktade sedan Tom Christofferson via Messenger med frågan om han kunde tänka sig att göra en föreläsning för svenska medlemmar via nätet. Tom föreslog själv att han skulle komma fysiskt och undrade om det skulle gå att ordna. Och så var planeringen för detta igång. Ann berättar att hon tydligt



John Wennerlund med hustrun Kristina.



kände att Gud var med i processen, och att de blev inspirerade av Toms vänlighet och stora generositet. Mötet gick av stapeln i kyrkan i Lund den 26 januari 2022 med utsändning till Sveriges medlemmar via Facebookgruppen "Kommunikationsrådet informerar". Man valde att göra evenemanget till ett samtal mellan Tom Christofferson och Louis Herrey, andre rådgivare i Sverigemissionen. Ytterst ansvarig för utsändningen var äldste Erik Bernskov, områdessjuttio.

Som med alla viktiga saker som ska ske, gick Jerker och Ann Stigsson in i en period av berg- och dalbaneliknande förberedelsearbete. De fick möta en del oförstånd och praktiska motgångar, men framför allt ett helhjärtat stöd för det som växte

fram. I vänkretsen hittade de en lägenhet som kunde lånas ut till broder Christofferson, de hittade skjuts till och från flygplatsen och de hittade till och med en kär vän som visade sig dela rötter med familjen Christofferson. Så Mats Ekelund (som med sin hustru Veronika tillhör Borlänge församling) kom till undsättning och kunde ta med Tom på en utflykt till platser där gemensamma förfäder levt och verkat. (Se separat artikel.) Mats berättar att han och Tom hade mycket att prata om. Det är fantastiskt hur evangeliet gör att man så

snabbt kan finna varandra trots att man aldrig träffats förut. ”När vi båda insåg att vi båda hade samma inställning till att alla är lika värda inför Kristus, ja då stod luften still och vägen under oss fanns inte längre.”

Vi har i en tidigare artikel berättat om hur Jerker Stigsson för flera år sedan stod inför valet att köpa en dyr utrustning för rörlig film och hur han kände sig manad att gå vidare i detta. Utsändningen med Tom Christofferson blev bara ytterligare ett tillfälle i raden då Jerkers inspelningsutrustning kom till användning. Intresset för mötet var enormt. Gruppen ”Kommunikationsrådet informerar”, där utsändningen skulle ske, fick nya medlemmar in i det sista.

Vi har alla frågor och tankar runt det ämne som togs upp, och det märktes att Tom Christoffersons besök var betydelsefullt. Under intervjun kom det fram hur viktig Toms familj varit under den resa där han efter 30 år utanför kyrkan valde att komma tillbaka. Toms föräldrar visade hela tiden kärlek och intresse för sin son. De hade också en fin relation till Toms partner. När tiden lämnades till frågor från publiken (både den som var på plats fysiskt och alla dem som följde intervjun via nätet) fortsatte den varma och vänliga stämningen. En syster som fick möjlighet att ställa en fråga förklarade att hon höjt sin hand för att hon ville tacka Tom Christofferson för att han kommit och för att utsändningen kunde bli av. Hans budskap hade betytt mycket för henne personligen som mor till två vuxna barn med homosexuell läggning. Deras uppväxt i kyrkan var inte alltid lätt.

Louis Herreys intervju med Tom Christofferson finns tillgänglig i sin helhet på Facebookgruppen ”Kommunikationsrådet informerar”. ■



Tom Christofferson vid den stenmur som innehåller grundstenar till ladan där hans morfar Helge föddes.



Tom Christofferson och Mats Ekelund.

Svenska släktband

Sven Svensson från Bromölla i nordöstra Skåne och hans Bothilda var bosatta i Osby i Göingebygden (också i nordöstra Skåne) när familjen träffade missionärerna för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. De döptes 1890 och fick uppleva en tid av religionsförföljelse innan de emigrerade till USA. Svens äldsta storasyster Else var mor till Mats Ekelunds gammelmormor. (Se föregående artikel.) Under ”Minnen” i FamilySearch hade Mats i sitt släkträd hittat inlägg där äldste D. Todd Christofferson stod som uppgiftslämnare och genom en annan släkting som kontaktat Mats från USA bekräftades släktskapet. Så det är genom syskonen Sven och Else i Bromölla som Mats och familjen Christoffersons släkträd kommer samman.

Berättelsen om Svens och Bothildas son Helge är rörande. När kaptenen på skeppet som familjen skulle segla med hörde att de var ”mormoner” höjde han priset på biljetterna och familjen tog det sorgliga beslutet att lämna 10-åriga Helge kvar i Sverige till dess de kunde tjäna ihop till hans biljett. Detta tog tre år. Lille Helge kom sedan till Utah där han växte upp och blev en älskad morfar till Tom och Todd och deras tre andra bröder.

Genom sitt besök i Skåne för intervjun med Louis Herrey fick Tom Christofferson möjlighet att med sin ”Cousin Mats” besöka den gemensamma släktgården i Bromölla och Osby, platsen hans morfar och hans morfars familj lämnade för att komma till Saltsjödalen. ■