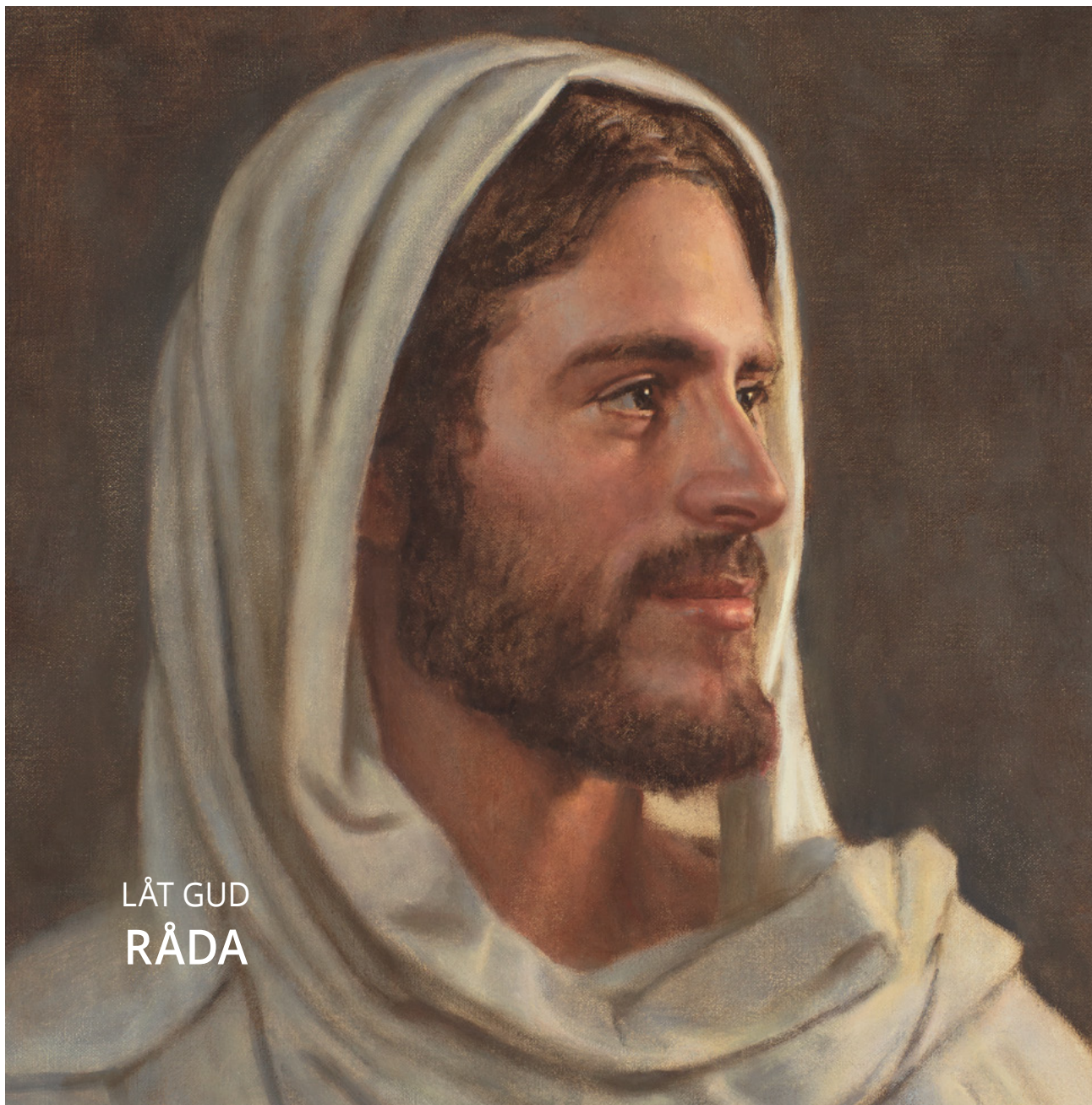


Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



LÅT GUD
RÅDA

LÄRDOMAR FRÅN JOBS BOK

Att lita på Gud i våra prövningar, s. 4, 48

RESPEKT OCH INTIMITET

Respektera handlingsfriheten i
våra relationer, s. 12, 16



Att låta Gud råda när vi ställs inför prövningar

I det här numret skriver äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum om Job och de traumatiska, livsförändrande utmaningar han ställdes inför trots att han var en god människa. En av de viktigaste lärdomarna i Jobs bok är att hans tillit till Gud bar honom tills han blev helad av Herren. Äldste Renlund vittnar om att "Jesus Kristus älskar att återställa det vi inte kan återställa, läka sår som vi inte kan läka, laga det som är oåterkalleligt trasigt och kompensera för alla orättvisor vi har utstått" (s. 7).

Bland de som mest behöver den här utlovade hjälpen finns de som överlevt sexuella övergrepp. I vårt professionella arbete med överlevare i terapi ställs vi ofta inför olyckliga situationer där någon har skadats antingen på grund av maktmisbruk och tvång eller på grund av felaktiga antaganden eller bristande förståelse av handlingsfriheten, respekt och samtycke i fysisk tillgivenhet och sexuell intimitet.

I och med att Frälsaren helar och erbjuder överlevare hopp kan också vi erbjuda dem som drabbats av orättvisan i sexuella övergrepp uppmuntran och medkänsla. I det här numret tillhandahåller vi två artiklar som kan vara till hjälp:

- På sidan 12 berättar vi om viktiga principer för sunda relationer baserade på en evangeliegrund.
- På sidan 16 besvarar vi frågor om sexuella övergrepp och ger hopp och hjälp till offer.

Eftersom vi har sett smärtan och traumat som kommer av övergrepp är det vår bön att det ska komma en tid när ingen utsätts för oönskad sexuell kontakt i någon form. Det kommer att ske när Guds barn låter hans vilja råda i deras liv och relationer.

Melissa K. Goates-Jones och Benjamin M. Ogles
Avdelningen för psykologi
Brigham Young University

◀ *"Men det var våra sjukdomar han bar, våra smärtor tog han på sig, medan vi såg honom som hemsökt, slagen av Gud och pinad.*

Han blev genomborrad för våra brott, slagen för våra synder. Straffet blev lagt på honom för att vi skulle få frid, och genom hans sår är vi helade."

JESAJA 53:4–5



"Tack vare sin tillit till Gud fick Job veta att 'prövar [Gud] mig ska jag komma fram som guld' (Job 23:10)."

– Äldste Dale G. Renlund, sidan 6

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi
Kyrka av Sista Dagars Helliga

Augusti 2022
Årgång 146 Nr 8
Liahona 18316 180

OMSLAG



Framsidan: *Ibland oss*,
av Del Parson
Baksidan: *Petrus
svärmar*, av James
Johnson

INNEHÅLL

4 Lita på Gud och låt honom råda

Dale G. Renlund

När vi erkänner våra välsignelser, även under prövningar, ökar vår tillit till Gud.

8 Kyrkan finns här
Lissabon, Portugal10 Stödverksamhetens principer
Vi kan hjälpa andra att finna frid
i svåra tider12 Respektera handlingsfriheten i den
fysiska intimiteten

*Benjamin M. Ogles och Melissa K.
Goates-Jones*

Vilka insikter ger evangeliet oss i begreppet samtycke när det gäller att visa tillgivenhet och intimitet?

16 Svar på frågor om sexuella
övergrepp

*Melissa K. Goates-Jones och Benjamin
M. Ogles*

Vi ger förslag på hjälp till dem som har påverkats av sexuella övergrepp.

20 Till föräldrar
Hur vi skyddar våra sinnen, kroppar
och andar22 Evangeliets grunder
Vad är hemafton?25 Porträtt av tro
Tuhiti Wong Pao-Sing, Tahiti32 Läkning av relationstrauman
*Personal från kyrkans familjeservice*36 Trofast åldrande
Att hantera en
ovälkommen diagnos
*Douglas K. Lemon*40 Förberedelsens, planeringens och
uthållighetens stenar

Äldste Chi Hong (Sam) Wong

Herren kan ge dig vägledning i tider av beslut, mörker och tvivel.

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: Madison Neuner, Victoria Passey

Art director: Tadd R. Peterson

Design: Fay P. Andrus, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Scott M. Mooy

Designpraktikant: Christopher White

Samordnare av immateriella rättigheter: Priscilla Biehl Da Silva

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Marrisssa 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.

KOM OCH FÖLJ MIG

44 Job och Psaltaren

Korta artiklar till stöd i dina studier av Gamla testamentet.

48 Tre lärdomar från Job

Vad vi kan lära oss av Jobs erfarenheter av prövningar.

UNGA VUXNA

26 Hur vi följer Frälsarens exempel på empati och kärlek

Daniel Becerra

När vi utvecklar kristuslik empati får vi större förmåga att älska och tjäna andra.

30 Vad filmningen av Mormons bok-videor lärde mig om Guds kärlek

Gabriel Abello

Att ta på sig rollen som nephit stärkte mitt vittnesbörd och min förståelse.

DIGITALA ARTIKLAR

I månadens nummer i Evangeliebiblioteket hittar du artiklar om följande:

- Viktiga sanningar att minnas som Guds barn
- Sätt att finna frid i svåra tider

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, koreaniska, 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: August 2022 Vol. 146 No. 8. 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.



**Äldste Dale
G. Renlund**

i de tolv
apostlarnas
kvorum

LITA PÅ GUD OCH LÅT HONOM RÅDA

Den största lärdomen i Jobs bok är att var och en av oss kan välja att leva våra liv med tillit till Gud och hans plan, vad som än händer.

Varför råkar goda människor ut för hemska saker? Jag misstänker att till och med Adam och Eva frågade sig detta. Job gjorde det säkert. Många akademiker, filosofer och teologer har försökt ge svar.

Jobs bok tar upp frågan men ger aldrig svar på den. Job lär sig att det rätta sättet att hantera svårigheter i livet är att lita på Gud och att inte förlita sig på sitt eget förstånd. De här lärdomarna uppmuntrar oss att låta Gud råda så att vi förblir optimistiska och hoppfulla trots svårigheter.

Synd och lidande

Att förstå Jobs bok underlättas när vi begrundar den här kiasmen: "All synd orsakar lidande, men inte allt lidande orsakas av synd." Eftersom alla syndiga handlingar inte får omedelbara negativa följder för den som felar (se Malaki 3:13–18) kan vi bli lurade och felaktigt tro att vi kan synda medvetet och att följderna kan undvikas. Det kan de inte.

Även om omvändelse är glädjefyllt för oss och ger glädje till Frälsaren och vår himmelske Fader, fick våra synder Frälsaren att lida oskyldigt. Han betalade priset så att vi inte behöver uthärda det lidande som krävs som bestraffning om vi omvänder oss. Men en sak är säker: Alla synder orsakar lidande.

Allt lidande

"kan bli rätt

igen genom

Jesu Kristi

försoning."



Job och hans vänner trodde att allt lidande orsakades av synd. Det är också helt och hållet falskt. Job var en god man som förlorade allt och led fruktansvärt. När hans vänner "tröstade" honom antog de att Job måste ha begått allvarlig synd för att förtjäna sådant lidande.

Job trodde också att endast synd orsakade lidande och ville bevisa för sina vänner och för Gud att hans "straff" inte stod i proportion till de synder han hade begått. Enligt hans resonemang skulle sådana bevis leda till att hans lidande upphörde.

Till slut talade Gud till Job ur en stormvind. Gud varken försvarade sig, förklarade Jobs lidande eller besvarade Jobs anspråk på oskuld. Snarare kritiserade Gud de utdragna samtal som Job och

hans vänner hade haft och sa: "Vem är den som fördunklar mitt råd med ord utan förstånd?" (Job 38:2). För att belysa deras okunnighet ställde Gud minst 66 frågor och krävde att Job skulle besvara dem. Det kunde inte Job. (Se Job 38–42.)

Det var som om Gud tålmodigt och vänligt hade sagt till Job: "Om du inte ens kan besvara en av mina frågor om jorden som jag har skapat, är det då inte möjligt att det finns eviga lagar som du inte förstår? Finns det antaganden du har gjort som är ogiltiga? Förstår du mina motiv och hur min frälsningsplan och upphöjelse fungerar? Och kan du förutse din framtida bestämmelse?"

Gud vet i sin visdom att en viktig del av vår jordiska upplevelse är att inte veta allting. Det är något med det här att lita på honom som gör att vi kan utvecklas till att bli som han.

Job förstod inte det här till en början. Men han inte är ensam. Gud påminner oss:

"Mina tankar är inte era tankar, och era vägar är inte mina vägar, säger Herren.

Nej, liksom himlen är högre än jorden, så är mina vägar högre än era vägar och mina tankar högre än era tankar" (Jesaja 55:8–9).

Job tog till sig Guds budskap. Han erkände ödmjukt att han inte hade förstått, och han omvände sig från att tillskriva synden för sitt lidande (se Job 42:3, 6). Job insåg att allt lidande inte är ett gudomligt straff. Eftersom Jobs lidande inte orsakades av synd var det hans uppgift att lita på Gud. Oavsett



vad som hände behövde Job komma ihåg att Gud ”älskar sina barn” även om Job ”inte [visste] vad allting betyder” (1 Nephi 11:17).

Fortsätt vara trofast

Liksom Job behöver vi lita på vår himmelske Fader och Jesus Kristus och fortsätta vara trofasta under alla omständigheter. Ju verkligare de är i våra liv, desto mer litar vi på dem. Ju mer vi gör det, desto mer fokuserar vi på vår himmelske Faders plan för vår frälsning och upphöjelse. Ju mer det eviga perspektivet förblir i fokus, desto lättare är det att låta Gud råda och desto mindre betydelse får omständigheterna i våra liv.¹ Som president Russell M. Nelson har sagt: ”Med den celestiala synen blir provningar som är omöjliga att ändra möjliga att bära.”²

Med dessa insikter i åtanke uppmuntrade kung Benjamin oss att ”tro på Gud. Tro att han är och att han har skapat allt, både i himlen och på jorden. Tro att han har all visdom och all makt, både i himlen och på jorden. Tro att människan inte förstår allt det som Herren kan förstå” (Mosiah 4:9).

*Job lärde sig:
”Prövar [Gud]
mig ska jag
komma fram
som guld.”*

President Brigham Young (1801–1877) undervisade på ett vackert sätt att omständigheterna i våra liv inte avgör vår inställning. Han sa: ”Kasta en man i fängelse och bind honom med kedjor och låt honom sedan fyllas av evighetens tröst och härlighet, och det fängelset är ett palats för honom. Låt vidare en människa sitta på en tron med makt och herravälde i den här världen och styra sina miljoner och åter miljoner, och utan den frid som kommer från Härskarornas Herre, utan den förnöjsamhet och glädje som kommer från himlen, är hans palats ett fängelse, hans liv är en börda för honom. Han lever i fruktan, skräck och sorg. Men när en person är fylld av Guds frid och kraft, står allt rätt till med honom.”³

Tack vare sin tillit till Gud fick Job veta att ”prövar [Gud] mig ska jag komma fram som guld” (Job 23:10). Job skulle komma att förädlas av de upplevelser han fick. Med vetenskap om att inte allt lidande orsakas av synd och att Gud är att lita på, sa Lehi:

”Och nu, Jakob, ... i din barndom har du genomgått lidanden och stor sorg ...

Ändå ... känner du Guds storhet. Och han ska helga dina lidanden till ditt bästa” (2 Nephi 2:1–2).

Var inte rädd

Även när vi lider kan Gud hjälpa oss i våra svårigheter. Han har sagt till oss: ”Var inte rädd, för jag är med dig, se dig inte ängsligt om, för jag är din Gud. Jag styrker dig, jag hjälper dig, jag stöder dig med min rättfärdighets högra hand” (Jesaja 41:10). Han överger oss inte ens när vi ställs inför överväldigande utmaningar. Han sa:

”Om du går genom vatten är jag med dig, eller genom strömmar så ska de inte dränka dig. Om du går genom eld ska du inte bli svedd, lågan ska inte bränna dig.



För jag är Herren din Gud” (Jesaja 43:2–3).

När vi ser de här välsignelserna växer vår tillit till Gud. Vi inser att allt lidande ”kan bli rätt igen genom Jesu Kristi försoning.”⁴ Å andra sidan, ju mer vi ”nedsjunker i otro och avviker från den rätta vägen och inte känner den Gud som [vi] borde lita på” (Mormon 9:20), desto mer tornar omständigheterna i våra liv upp sig. När vi slutar lita på Gud blir vi oroliga och ger efter för frustration och förtvivlan.

Jesu Kristus övervann världen. Tack vare honom kan vi känna frid i den här världen och vara ”frimodiga” (Johannes 16:33).

*Gud överger
oss inte ens
när vi ställs
inför över-
veldigande
utmaningar.*

*Han sa: ”Om
du går genom
vatten är
jag med dig,
eller genom
strömmar
så ska de inte
dränka dig.”*

Jobs vittnesbörd om Frälsaren inspirerar tusentals år efter att han yttrade det. Han utropade:

”Men jag vet att min återlösare lever, att han till sist ska träda fram över stoftet.

När sedan min sargade hud är borta, ska jag i mitt kött skåda Gud” (Job 19:25–26).

Jesu Kristus älskar att återställa det vi inte kan återställa, hela sår som vi inte kan hela, laga det som inte kan lagas,⁵ och kompensera för alla orättvisor vi har uthärdat. Faktum är att om vi låter honom, så helgar han vårt lidande och vår djupaste sorg till vårt bästa.⁶ Han tröstar oss inte bara och återställer det som gick förlorat (se Job 42:10, 12–13), utan han använder våra provningar till vår nytta.

Frälsaren har makt att rätta till allting och längtar efter att göra det. Han älskar att permanent hela till och med krossade hjärtan (se Psaltaren 147:3). Den största lärdomen i Jobs bok är att var och en av oss kan välja att leva våra liv med tillit till Gud och hans plan, vad som än händer. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
2. Russell M. Nelson, ”För Gud kan intet vara omöjligt”, *Nordstjärnan*, juli 1988, s. 31.
3. Brigham Young, ”Remarks”, *Deseret News*, 15 juli, 1857, s. 148.
4. *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2004), s. 52; se även Jesaja 61:2–3; Uppenbarelseboken 21:4.
5. Se Boyd K. Packer, ”Förlåtelsens strålande morgon”, *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 20.
6. Se ”En grundval blev lagd”, *Psalmer*, nr 38.





KYRKAN FINNS HÄR

Lissabon, Portugal

Branta backar, trånga gator och spårvagnar kännetecknar centrum i Portugals huvudstad. En gren av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga organiserades i Lissabon år 1975 och antalet medlemmar har stadigt ökat sedan dess. I dag har kyrkan i Portugal:



45 600 medlemmar (cirka)



**7 stavar, 1 distrikt,
59 församlingar och grenar,
1 mission**



**24 släktforskningscenter,
1 tempel**

Vi bygger familjekärlek

I Vila Nova de Gaia, söder om staden Porto, brukar Reginaldo Cruz och hans familj promenera och prata med varandra. "Precis som man uppför en byggnad en tegelsten i taget", säger Reginaldo, "bygger vi familjekärlek ett steg i taget."



Vi kan hjälpa andra att finna frid i svåra tider

Herren tillrättavisade Jobs vänner, som hade dömt honom i stället för att tjäna honom.



I tider som dessa kan det vara en utmaning att finna inre frid. De flesta av oss upplever stunder då det är svårt att bevara en anda av frid. Vi kan stötta andra och vara till välsignelse för dem med medkänsla och förståelse.

Mary (namnen har ändrats) förväntade sig att hennes äktenskap skulle vara lyckligt och framgångsrikt. Hon lämnade sitt gamla liv bakom sig för att hänge sig åt sitt liv med sin make. Men efter en tid gjorde han livsval som förstörde deras äktenskap. Hon kände sig panikslagen, oförberedd och totalt

vilsen i sin kamp för att skapa ett annat liv för sig själv och sina fyra barn. Hon visste att hon behövde låta Gud råda i hennes liv och låta honom hela henne, men det var inte lätt.

Marys stödbroder och stödsyster, paret Watson, räckte henne kärleksfullt handen för att erbjuda hjälp och stöd. Först insisterade Mary envist på att hon inte behövde hjälp. Men paret Watson och andra medlemmar i hennes församling fortsatte att erbjuda sin kärlek och vänskap på enkla, naturliga sätt: genom att sitta med Marys familj

på sammankomster, hjälpa till med trädgårdsarbete och hitta enkla men personliga sätt att låta Mary veta att de tänkte på henne och menade allvar med att hjälpa henne. Hon uppskattade särskilt de många prästadömsvälsignelser som broder Watson gav henne och hennes barn, vilka gav dem frid i hjärtat.

Mary visste att paret Watson hade tilldelats henne, men hon kände aldrig att deras tjänande och vänskap kom av förpliktelse. Hon kände deras uppriktighet och kärlek eftersom de behandlade henne som en älskad syster. De blev hennes familj.

Låt Gud råda

Jobs bok i Gamla testamentet återger den välkända berättelsen om en man som upplevde svåra prövningar och svårigheter. Hans hustru frågade honom varför han inte bara gav upp (se Job 2:9). Hans vänner, som ursprungligen kom för att trösta honom (se Job 2:11–13), dömde honom i stället och försökte övertyga honom om att hans prövningar var straff för synd (se Job 22). Men han förblev fast besluten att låta Gud råda i sitt liv (se Job 13:15). Genom sin trofasthet kunde han få välsignelser som till och med var större än dem han hade tidigare, bland annat välsignelsen att lära känna Gud på ett mer fullständigt sätt (se Job 42:1–5).

Som stödbroder och stödsysstrar kan vår kärlek och vårt stöd hjälpa andra att vända sig till Herren i sina utmaningar och bli helade (Läran och förbunden 112:13).



Vad kan vi göra?

Om någon du är stödperson för står inför prövningar och svårigheter, försök då erbjuda uppriktig kärlek och stöd utan att orättfärdigt döma den personen som Jobs vänner gjorde. ■

Principer att beakta

När du försöker hjälpa dem du tjänar att finna frid, tänk då på följande:

- Marys stödbroder och stödsyster räckte ut en hand i kärlek och undvek att döma (se Job 42:7; Moroni 7:45–48).
- Tröst och stöd ges ofta bäst genom små och enkla gärningar (se Alma 37:6).
- Om vi sätter oss in i vår väns situation och ber för att få veta vad som kan vara till störst hjälp, kan Gud leda våra handlingar (se Matteus 7:7–11).
- Prästadömsvälsignelser kan ge inte bara fysisk läkedom utan också frid och tröst i tider av stress eller svårigheter.
- Liksom Job kan vi, om vi förblir trofasta i våra prövningar och låter Gud råda i våra liv, lära känna Gud och känna frid (se Job 22:21).



UPPTÄCK MER

- Lär dig att älska någon så som Herren älskar den personen. Läs "Se andra sådana som de kan bli" av president Thomas S. Monson (*Liahona*, nov. 2012, s. 68–71).
- Lär dig hur vi kan övervinna vår tendens att döma. Läs "De barmhärtiga skall få barmhärtighet" av äldste Dieter F. Uchtdorf (*Liahona*, maj 2012, s. 70, 75–77).
- Lär dig mer om Job i informationsgrafiken på sidan 48 i det här numret.

RESPEKTERA HAN

A full-page photograph of a man and a woman jogging together on a paved path. They are silhouetted against a bright, golden sunset sky. The man is wearing a grey long-sleeved shirt and dark shorts, while the woman is wearing a white patterned long-sleeved shirt and dark leggings. Their shadows are cast long and dark on the path in the foreground. The background shows some greenery and a distant cityscape under the warm light of the setting sun.

DLINGSFRIHETEN

I DEN FYSISKA INTIMITETEN

Benjamin M. Ogles, psykolog och professor vid Brigham Young University, och **Melissa K. Goates-Jones**, psykolog och biträdande professor, Brigham Young University

Redaktionens anmärkning: Om världen tydligt förstod de gudomliga syftena med sexuell intimitet och hur viktigt det är att respektera handlingsfriheten i uppfyllandet av dessa syften, skulle äktenskap och familjer stärkas och många problem, som till exempel sexuella övergrepp, skulle kunna reduceras eller elimineras. I den här artikeln utforskar vi handlingsfrihet och begreppet samtycke i den fysiska tillgivenheten och den sexuella intimiteten utifrån ett evangelieperspektiv så att vi kan förstå hur osjälviskhet och ömsesidig respekt i våra fysiska relationer kan hjälpa oss nå vår gudomliga potential.

De fysiska aspekterna av våra intima relationer bör vägledas av vår beslutsamhet att lyda kyskhetslagen, som förbehåller man och hustru sexuell intimitet (se Lärän och förbunden 42:22–23), samt av vår beslutsamhet att respektera andras handlingsfrihet.

Den här artikeln fokuserar på vikten av att visa aktning för handlingsfriheten i de fysiska aspekterna av våra relationer – från dejting till äktenskap – för att kunna ha framgångsrika och meningsfulla relationer, uppnå den glädjerika enighet som Gud har lovat män och hustrur, och undvika de tragiska följderna av oönskad sexuell kontakt.

Vår respekt för handlingsfriheten i vår inställning till fysisk tillgivenhet och sexuell intimitet är viktigt för hur vi förbereder oss för och stärker en av våra viktigaste mänskliga relationer.

Syftet med fysisk intimitet

När man och hustru villigt, fritt och kärleksfullt engagerar sig i sexuell intimitet kan det vara en glädjeric upplevelse som bidrar till att ena dem. Att skapa den enigheten genom att sammanföra en mans och en hustrus hjärtan, sinnen och kroppar är ett av de huvudsyften som Gud avsåg med sexuell intimitet.¹

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Intimt umgänge [är] reserverat för äkta par, eftersom det är den yttersta symbolen för fullständig förening, en fullständighet och en förening som instiftats och avgränsats av Gud. Från Edens lustgård och framåt har äktenskapet varit avsett att innebära en fullständig förening av man och kvinna – deras hjärtan, förhoppningar, liv, kärlek, familj, framtid, allt. Adam sa om Eva att hon var ben av hans

ben och kött av hans kött, och att de skulle vara 'ett kött' i sitt liv tillsammans [se 1 Moseboken 2:23–24]. Det är en förening som är så fullständig att vi använder ordet *besebling* för att ge uttryck åt dess eviga löfte.”²

Att ha det här gudomliga syftet i åtanke kan hjälpa oss förstå varför Gud bryr sig så mycket om hur vi hanterar fysisk intimitet – som enligt definitionen i den här artikeln innefattar både sexuell intimitet och handlingar av fysisk tillgivenhet, som att hålla varandra i handen eller kramas. (Se avsnittet ”Viktiga punkter” nedan för ytterligare definitioner.)

Handlingsfrihetens betydelse

Förmågan och förmånen Gud ger oss att välja och handla av oss själva är nödvändiga i frälsningsplanen. Utan handlingsfrihet skulle vi inte kunna lära, utvecklas eller välja att följa Frälsaren. Med handlingsfrihet kan vi bli som Gud i och med att vi lär oss att välja mellan gott och ont.³

Handlingsfrihet är förmågan att verka utan att bli påverkad. Alltså bör fysisk tillgivenhet eller sexuella relationer av något slag inte bara ske enligt Guds lärdomar och kyskhetslagen, utan bör också innefatta båda personernas beslut att villigt delta. När så är fallet kan fysisk tillgivenhet som leder fram till äktenskap och fysisk tillgivenhet och sexuell intimitet inom äktenskapet stärka relationer och bygga enighet.

När någon däremot använder handlingsfriheten för att påverka andra och bortse från deras rätt att välja hur och när de ska delta i antingen fysisk tillgivenhet eller sexuell intimitet, blir sådan kontakt en aggressiv handling som saknar respekt för Guds normer och den andra personens handlingsfrihet, känslor och vilja. Att använda fysisk kontakt för självisk tillfredsställelse eller som ett verktyg för att kuva och manipulera en annan person är en synd som kan orsaka varaktig skada för enskilda och relationer.



Respektera handlingsfriheten när du dejtar och uppvaktar någon

När våra relationer utvecklas genom dejting och uppvaktning är ett sätt för oss att visa aktning för andras handlingsfrihet att be om och få tillåtelse *innan* vi tar initiativ till någon form av fysisk tillgivenhet, som att hålla någon i handen, kramas eller kyssas.

Att söka fysisk tillgivenhet eller sexuell intimitet utan en persons samtycke – som ges villigt, fritt och tydligt – är en kränkning mot den personens handlingsfrihet. Oönskad sexuell kontakt definieras också enligt lagen som sexuellt övergrepp i många länder. (För mer om samtycke och övergrepp, se nästa artikel, ”Svar på frågor om sexuella övergrepp”).

Dessutom hjälper ett evangelieperspektiv oss förstå att både vår beslutsamhet att hålla kyskhetslagen och vår beslutsamhet att respektera handlingsfriheten genom samtycke är nödvändig för att främja starka, eviga relationer. Det ena åtagandet utan det andra räcker inte. Å ena sidan bryter till exempel två personer, som respekterar varandras handlingsfrihet genom att ömsesidigt samtycka till sexuella relationer utanför äktenskapet, fortfarande mot Guds lag. Å andra sidan kan även icke-sexuell fysisk kontakt utan den andra personens tillstånd kränka den personens handlingsfrihet.

När vi växer i vår kunskap om Jesu Kristi evangelium kan vi se hur lydnad mot Guds lagar *och* respekt för varandras handlingsfrihet hjälper oss växa i enighet och kärlek och förbereder oss för en djupare, glädjefylld fysisk relation i äktenskapet som kan hjälpa oss bli mer eniga och nå vår gudomliga potential.

Ömhet och respekt i äktenskapet

Respekt för handlingsfriheten är fortfarande nödvändig i äktenskapet och är en viktig del av att upphöja sexuell intimitet för att uppnå syftet att förena man och hustru.

Denna slags enighet kommer av att ge, inte ta; av kärlek, inte av begär; av att bry sig mer om den andras välfärd än om sig själv. ”Ömhet och respekt – inte själviskhet – ska styra [våra] intima förhållande[n].”⁴

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum och hans hustru Ruth Lybbert Renlund lärde: ”I äktenskapet ska den sexuella intimiteten förena hustru och man i tillit, hängivenhet och omsorg om varandra. I den sexuella relationen inom äktenskapet måste bådas handlingsfrihet respekteras och den får inte användas för att kontrollera eller dominera.”⁵

Äktenskapet är en helig relation som kräver att makarna strävar efter enighet på många sätt, även i sina sexuella relationer. Äktenskapet i sig frikänner inte någon av partnerna från behovet av att tydligt kommunicera om sina önskningar eller att respektera varandras bekvämlighetsnivå i fråga om sexuella relationer. De här samtalen är i stället nödvändiga tidigt i äktenskapet och förblir viktiga så att makarna fortlöpande kan bli ett i sin relation allteftersom de lär och växer och allteftersom deras omständigheter förändras.

Sorgligt nog hör vi ibland att en av makarna tror att han eller hon har rätt att tvinga eller insistera på att den andra personen deltar i sexuella aktiviteter. När vi håller våra förbund som man och hustru bör vi inte göra sådant som får vår äkta hälft att känna sig illa till mods eller som sårar Anden. Makar löser meningsskiljaktigheter rörande sina önskningar om vilket slags sexuellt umgänge de ska ha, och hur ofta, genom att rådgöra tillsammans i stället för genom tvång eller påtryckningar.

När vi ägnar oss åt sexuell intimitet inom det gudagivna äktenskapsförbundet, med vänlighet, respekt och beslutsamhet att respektera varandras handlingsfrihet, kan vi bli mer kristuslika och mer eniga som makar, med fokus på vad som är bäst för den andra, och mer i harmoni med Guds vilja. ■

Upptäck mer

Hitta hjälp för de som överlevt sexuella övergrepp, deras nära och kära och förövare i ”Svar på frågor om sexuella övergrepp” (s. 16–19 i det här numret).

SLUTNOTER

1. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 2.1.2, JesuKristiKyrka.org.
2. Se Jeffrey R. Holland, ”Personlig renhet”, *Liahona*, jan. 1999, s. 90–91.
3. Se Gospel Topics, ”Agency and Accountability”, topics.ChurchofJesusChrist.org.
4. *Allmän handbok*, 2.1.2.
5. Dale G. och Ruth Lybbert Renlund, ”Den sexuella intimitetens gudomliga syften”, *Liahona*, aug. 2020, s. 13.
6. Gospel Topics, ”Agency and Accountability”.
7. Se Kevin Keovongsa, ”How to Set Boundaries for Well-Being” (digital artikel), *Ensign*, sep. 2020, ChurchofJesusChrist.org.
8. Adrienne Santos-Longhurst, ”Your Guide to Sexual Consent”, 12 feb. 2019, Healthline, healthline.com/health/guide-to-consent#what-is-consent.

HUVUDTANKAR

Handlingsfrihet ”är förmågan och förmånen som Gud ger oss att välja och handla av oss själva. Handlingsfriheten är avgörande för frälsningsplanen. Utan handlingsfriheten skulle vi inte kunna lära, utvecklas eller följa Frälsaren.”⁶

Gränser är personliga skiljelinjer som vi drar för att skydda oss själva andligt, fysiskt, känslomässigt och mentalt.⁷

Samtycke är en frivillig, entusiastisk och tydlig överenskommelse mellan deltagarna att delta i specifika sexuella aktiviteter.”⁸ Behovet av ömsesidigt samtycke gäller också andra former av fysisk intimitet, som att hålla varandra i handen, kramas och kyssas.

Fysisk intimitet är ett uttryck för närhet och tillgivenhet genom användning av kroppen, vilket omfattar både sexuell intimitet och fysisk tillgivenhet, som att hålla varandra i handen, kramas eller kyssas. I den här artikeln har vi använt uttrycken *sexuell intimitet* och *fysisk tillgivenhet* för att skilja mellan sexuell och icke-sexuell kontakt.

Respekt innebär att visa aktning för en annan persons känslor, handlingsfrihet, handlingar och gudomliga identitet.





SVAR

PÅ FRÅGOR OM SEXUELLA ÖVERGREPP

Genom Jesus Kristus finns det hopp och läkedom. Här är några sätt för oss att hjälpa och inte skada dem som har påverkats av sexuella övergrepp.

Melissa K. Goates-Jones, psykolog och biträdande professor vid Brigham Young University, och Benjamin M. Ogles, psykolog och professor, Brigham Young University

Sexuella övergrepp är ett utbrett problem som kan ge Guds barn förödande skador. Korrekt global statistik på förekomsten av sexuella övergrepp på både män och kvinnor är svår att hitta,¹ men uppskattningar i USA tyder på att 44 procent av kvinnorna och 25 procent av männen har fallit offer för sexuellt våld.²

När vi lär oss om sexuella övergrepp och förenar oss i våra ansträngningar att hjälpa överlevare och främja respekt för andra, kan vi minska det sexuella våldet runt om i världen.

Vad är sexuella övergrepp?

Sexuellt övergrepp är när någon påtvingar någon annan någon form av oönskad sexuell aktivitet utan den andres tillstånd eller samtycke. Sexuellt övergrepp är en allvarlig synd.³ Förövare gör uppror mot Gud, bryter mot kyskhetslagen och behandlar sina offer som objekt som ska tillfredsställa själviska begär. De ignorerar och kränker offrens handlingsfrihet genom att ta bort deras rätt att verka utan att påverkas. De som tvingar eller pressar någon till sexuell kontakt är delaktiga i en av de mest personliga och invasiva formerna av våld.

När vi tänker på sexuella övergrepp föreställer vi oss ofta en förövare som gömmer sig i en mörk gränd, redo att gå till attack. Det här kallas överfallsvåldtäkt. Men de flesta sexuella övergreppen

sker i etablerade relationer där en make eller maka, familjemedlem, dejtingpartner, vän eller annan bekant ignorerar betydelsen av samtycke.⁴

Tyvärr är det så att konceptet samtycke vanligtvis inte lärs ut i vissa kulturer, och när media framställer fysisk intimitet ignoreras ofta samtycke eller så framställs det felaktigt som onödigt eller oönskat. Att bortse från samtycke är aldrig godtagbart för Gud.

Vad är samtycke och när har det kränkts?

Samtycke är ett ord som är nära besläktat med *handlingsfrihet*. Handlingsfriheten är den gudagivna makten att verka och inte påverkas (se 2 Nephi 2:14, 16, 26; Mose 7:32). Vi blir lärda att respektera andras handlingsfrihet och inte bortse från den genom tvång (se Läran och förbunden 121:39–44; Mose 4:3).

Samtycke används i olika sammanhang, till exempel inom juridiska, etiska, samhällsvetenskapliga och medicinska områden. En läkare opererar till exempel inte din kropp utan att först be om ditt tydliga samtycke.

I samband med fysisk tillgivenhet och sexuell intimitet innebär *samtycke* att en person villigt, fritt och tydligt går med på beröring, kyssar eller någon annan intim handling. Annars utsätts han eller hon för en handling och har inte samtyckt.

Det är viktigt att förstå att samtycke inte kan ges när

1. en person sover, är medvetslös eller är påverkad av alkohol, droger eller mediciner
2. personen inte har den intellektuella förmågan att samtycka till sexuell kontakt
3. personen är yngre än den lagliga åldern för samtycke
4. någon lurar, tvingar eller kontrollerar den andra personen.

Det är också viktigt att förstå att frånvaron av motstånd inte är samtycke. Om en person inte gör motstånd mot fysisk kontakt eller slutar göra motstånd, betyder det inte att personen har gett sitt samtycke. Enligt psykologer är det vanligt att man blir paralyserad eller tappar rörelseförmågan av rädsla som reaktion på oönskad fysisk beröring.⁵

Dessutom måste fortlöpande samtycke råda. Att ge sitt samtycke till en typ av fysisk intimitet en gång innebär inte att man samtycker till samma beteende i framtiden.

Hur påverkas överlevarna av sexuella övergrepp?

När någon kränker någons gränser genom oönskad sexuell kontakt kan överlevaren lida på många sätt.

”Även om vissa typer av övergrepp kan orsaka kroppslig skada påverkar alla former av övergrepp anden och sinnet. Offer för övergrepp kämpar ofta med känslor av förvirring, tvivel, skuld-känslor, skam, missstro och rädsla. De kan känna sig hjälplösa,



maktlösa, ensamma och isolerade. De kan till och med ifrågasätta vår himmelske Faders kärlek och sitt eget gudomliga värde.”⁶

Vad kan jag göra om jag har blivit utsatt för övergrepp?

Du ska veta att du inte är ensam. Kom ihåg att din himmelske Fader älskar dig. Förutom möjligheten att be och söka tröst och uppenbarelse från honom har han också gett dig många andra sätt att få stöd.

Be om hjälp. Prata med vänner du har förtroende för, familjemedlemmar, ledare i kyrkan eller andra personer som kan ge trygghet och stöd. Du kan snabbare få frid och helande genom att prata om din upplevelse med pålitliga personer som delar din tro och be dem att stötta dig på din resa framåt.

Du ska veta att det inte är ditt fel. Du känner dig kanske förvirrad, rädd eller skamsen, men du bär ingen skuld för förövarens handlingar.

Sök hjälp. Ditt helande kan underlättas genom ytterligare resurser, som till exempel

- lämplig vård
- professionell samtalsterapi
- juridisk rådgivning.
- Kyrkans material under ”Abuse” på topics.ChurchofJesusChrist.org.

Sök hopp och läkedom genom Jesus Kristus. Som äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kворum lärde: ”Vår [himmelske] Fader gav oss ett sätt att hela följderna av handlingar som, genom tvång, missbruk av myndighet eller rädsla för en annan, tillfälligtvis tar ifrån offren deras handlingsfrihet.” Han förklarade: ”Tro på Jesus Kristus och hans makt att hela ger den misshandlade de verktyg han eller hon behöver för att övervinna de fruktansvärda följderna av andras orättfärdiga handlingar.”⁷ Läs gärna mer från Jesu Kristi liv och lärdomar för att förstå hur han kan hjälpa dig att bli helad.

Att finna frid och läkedom kan vara en lång, svår process, men det är möjligt genom Jesus Kristus. Han led "smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag" och tog "på sig [våra] skröpligheter så att hans inre [skulle kunna] fyllas av barmhärtighet ... så att han ... kan veta hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter" (Alma 7:11, 12).

Hur kan jag hjälpa någon som har blivit utsatt för övergrepp?

De som har överlevt sexuella övergrepp kan ha haft olika upplevelser, men här följer några sätt för dig att hjälpa dem.

Lyssna med kärlek och medkänsla. Uttryck ditt deltagande och din önskan att hjälpa dem. Ta reda på om de är i omedelbar fara och hjälp dem finna trygghet och tillflykt.

Hjälp till med kontakter. Hjälp dem få kontakt med vården, professionell samtalsterapi eller andra samhällsresurser, som akutmottagning för våldtagna som hjälper överlevare.

Uppmuntra dem. Uppmuntra dem att anmäla övergrepp till rätt myndighet. Att själv anmäla överfall eller övergrepp kan vara ett juridiskt krav i ditt land, särskilt om du är ledare i kyrkan. I en del länder har kyrkan upprättat en konfidentiell hjälplinje för övergrepp för att bistå stavspremier och biskopar med rapportering av övergreppet och med stöttning till överlevaren.⁸

Stötta dem. Överlevare tror ibland att överfallet eller övergreppet var deras fel. Eftersom överlevare kan tro att de bröt mot kyskhetslagen och behöver omvända sig, är det viktigt att biskopar, föräldrar, lärare, ungdomsledare och andra känner igen tecknen på överfall eller övergrepp så att de kan ge stöd och uppmuntra till helande.

Kom ihåg att eftersom överlevares handlingsfrihet har kränkts är inte omvändelse nödvändig. I *Allmän handbok* står det: "Ibland känner offret skam eller skuldskänslor. Offer är inte skyldiga till synd. Ledarna klandrar inte offret. De hjälper offren och deras familjer förstå Guds kärlek och den läkedom som kommer genom Jesus Kristus och hans försoning" (se Alma 15:8; 3 Nephi 17:9).⁹

Var lyhörd för deras behov. Överlevare kan känna sig obekväma med fysisk kontakt som att man hälsar med handslag eller kramar dem. De kan känna sig obekväma med att träffa en ledare ensam. Eller så kan de känna sig fångade om rummet är för litet eller om du sitter mellan dem och dörren. Enkla hänsynstaganden kan göra skillnad för någon som söker läkedom från en traumatisk upplevelse så som övergrepp.

Vad finns det för rekommendationer för förövare?

Det kan finnas de som läser den här artikeln som inser att de har kränkt någon annans handlingsfrihet. De kan ha utövat våld eller påtryckningar, avsiktligt ignorerat gränser eller gjort felaktiga antaganden om någon annans önskan om fysisk intimitet.

Om du har begått den här synden innefattar nödvändiga steg behovet av att ta ansvar, prata med din biskop, omvända dig, samarbeta med rättsliga myndigheter vid behov och söka professionell hjälp. "Dina handlingar är så allvarliga att det kan krävas att du ställs inför både civil och kyrklig domstol. Men sann omvändelse ger ljuvlig lättnad i form av förlåtelse, samvetsfrid och ett förnyat liv."¹⁰ ■

Upptäck mer

Gå till "Abuse" i delen Life Help på ChurchofJesusChrist.org för fler resurser för överlevare, närstående och ledare.

Ledare: Hitta resurser för hjälp till offer och hjälp till förövare på "Rådgivningsresurser" på JesuKristiKyrka.org. Lär dig hur vi genom att "respektera handlingsfriheten i den fysiska intimiteten" kan stärka våra relationer och hjälpa oss nå vår gudomliga potential (se s. 12–15 i det här numret).

SLUTNOTER

1. Se Emily R. Dworkin och andra, "The Global Prevalence of Sexual Assault: A Systematic Review of International Research since 2010", *Psychology of Violence*, vol. 11, nr 5 (sep. 2021), s. 497–508.
2. Se Sharon G. Smith och andra, *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2015 Data Brief – Updated Release* (2018), s. 2–3, cdc.gov.
3. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 38.6.18, JesuKristiKyrka.org.
4. Se Gospel Topics, "Abuse", topics.ChurchofJesusChrist.org.
5. Se Rebecca Campbell, "The Neurobiology of Sexual Assault: Implications for Law Enforcement, Prosecution, and Victim Advocacy" (video), 1 dec. 2012, National Institute of Justice, nij.ojp.gov/media/video/24056.
6. Gospel Topics: "Abuse".
7. Richard G. Scott, "Lindra de förödande följderna av övergrepp", *Liahona*, maj 2008, s. 42, 40.
8. Se *Allmän handbok*, 38.6.2.1.
9. Se *Allmän handbok*, 38.6.2.2.
10. Richard G. Scott, "Lindra de förödande följderna av övergrepp", s. 43.

TILL FÖRÄLDRAR



Hur vi skyddar
våra sinnen,
kroppar
och andar

Kära föräldrar!

Vi är välsignade med handlingsfrihet i livet. Vi kan använda den handlingsfriheten i själviska syften eller för att låta Gud råda, som äldste Dale G. Renlund lär på sidan 4. Det vi väljer påverkar inte bara oss utan också människorna omkring oss. Resurserna som presenteras här kan hjälpa er och er familj att förstå övergrepp och förstå hur man förhindrar och hjälper överlevare att läkas från dem.

SAMTAL OM EVANGELIET

Respektera gränser

Vår himmelske Fader gav oss våra kroppar och vår handlingsfrihet, men ibland utnyttjar människor andra på sätt som skadar dem. Du kan använda artikeln på sidan 12 för att prata om lämplig intimitet och artikeln på sidan 16 för att prata om vikten av att respektera personliga gränser och vad barn bör göra om deras personliga gränser har kränkts.

Kyrkans resurser om övergrepp

Herren och hans kyrka har tydligt sagt att övergrepp inte kan tolereras (se *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 38.6.2, JesuKristiKyrka.org). Vi är alla vår himmelske Faders barn, och vi förtjänar alla att vara trygga, älskade och behandlas med respekt. Tyvärr har en del personer upplevt övergrepp eller känner någon som har utsatts för övergrepp. Kyrkan tillhandahåller en del digitala resurser för personer som har utsatts för övergrepp, som har utsatt andra för övergrepp eller som känner ett offer. Resurser finns också tillgängliga för att hjälpa människor känna igen tecknen på övergrepp.

För att hitta de här resurserna i appen Gospel Library väljer man **Live Help** och sedan **Abuse**. På Christ.org kan man också klicka på **Libraries**, **Gospel Library**, **Life Help**, och sedan **Abuse**.



Hur man inleder samtal om säkerhet på nätet

Om du inte är säker på hur du ska prata med dina barn om säkerhet på nätet kan du ställa frågor som de här (anpassade från "Scams and Safety", Federal Bureau of Investigation, [fbi.gov](https://www.fbi.gov)):

- Jag har hört talas om vuxna på nätet som pressar barn att skicka bilder av sina kroppar till en vuxen. Har du hört talas om något sådant?
- Har någon i skolan blivit fotad någon gång, och skickades bilden sedan runt till många andra? Vad skulle kunna hända med den personen om bilden var pinsam?
- Har någon du inte känner någon gång försökt kontakta dig eller prata med dig på nätet?
- Varför tror du att en vuxen skulle vilja prata med ett barn på nätet?

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Var rädd om dig

Ert barn förtjänar att känna sig älskat, fridfullt och tryggt, oavsett vad som händer. Använd den här sidan för att lära ert barn hur man skyddar sig mot övergrepp.

Hur ni pratar med ert barn om övergrepp

I den här digitala resursen för föräldrar kan ni hitta tips, samtalspunkter och en samling resurser som hjälper er navigera i samtal om övergrepp med ert barn. Den här resursen finns i Evangeliebiblioteket i augustinumret av Vännen 2022.

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Sätt sunda gränser

Att lära sig sätta rätta gränser i relationer är viktigt, särskilt för någon som har utsatts för övergrepp tidigare. Hitta principer i den här artikeln för att sätta gränser som håller era tonåringar trygga och sunda.

KOM OCH FÖLJ MIG: FAMILJEAKTIVITET

"Närmare, Gud, till dig"

Psaltaren

"Vi känner ofta Anden mycket starkt när vi lovsjunger Gud" (se Ronald A. Rasband, "Bygg en andlig, skyddande borg", *Liahona*, maj 2019, s. 108).

1. Placera en bild av Frälsaren på ena sidan av rummet och låt alla sätta sig på motsatta sidan av rummet.
2. Välj en psalm eller primärsång om Jesus Kristus att sjunga tillsammans.
3. För varje vers ni sjunger flyttar alla närmare bilden av Jesus.
4. När alla är nära bilden bär ni vittnesbörd om Frälsaren och vad han betyder för er i era liv.

Diskussion: Vilka verser i Psaltaren eller andra skriftböcker påminner oss om vad Jesus Kristus har gjort för oss och hjälper oss att känna hans kraft och kärlek i våra liv?

Insänt av Mitzi Schoneman

Vad är hemafton?



Förberedelse

Tänk på en aktivitet som din familj tycker om och ett evangelieämne som ni skulle vilja prata om och lära er om tillsammans. Välj också en dag och tid varje vecka när de flesta eller alla familjemedlemmar kan träffas. Kyrkan uppmuntrar medlemmarna att hålla hemafton på måndagskvällar. Men familjer kan samlas när det fungerar bäst för dem.

Hemaftonen är en stund som avsätts under veckan så att din familj kan samlas. Det kan vara en stund då alla "läser sig om evangeliet, stärker sina vittnesbörd, bygger enighet och njuter av varandras sällskap" (*Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 2.2.4, ChurchofJesusChrist.org). Hemaftonen ser lite olika ut för varje familj. Men målet är att använda den här tiden till att komma närmare varandra och att komma närmare Frälsaren.

Om du vill ha hjälp med att förbereda en hemafton kan du be dina stödbroder eller stödsysstrar i församlingen eller grenen om förslag.



Bön

Många familjer inleder och avslutar hemaftonen med bön. Det inbjuder den Helige Anden till deras hem. Hemaftonen är en idealisk stund då barn och vuxna att lära sig be med en liten grupp.

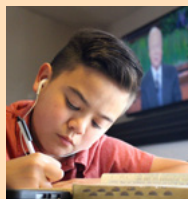
Musik

Många familjer har också en inlednings- och avslutningssång. De väljer vanligtvis en sång från psalmboken eller Primärs sångbok. Kyrkan har pianoinspelningar av psalmerna på music.ChurchofJesusChrist.org. Ni kan också se på videor med Tabernacle Choir at Temple Square. Att sjunga på hemaftonen hjälper medlemmarna att lära sig psalmerna som sjungs i kyrkan.

Lektion

Kyrkan har många resurser som kan vara till hjälp i samband med hemaftonen. Ni kan ta några minuter till att läsa och prata om en artikel från *Liahona*, *Vännen* eller *Vägledning för de unga*. Det här kan också vara ett tillfälle när ni tittar på och pratar om kyrkans videor. Eller så kan ni läsa ett tal från generalkonferensen, läsa skrifterna eller diskutera veckans läsuppgifter i *Kom och följ mig*.

RESURSER



- Skrifterna
- Generalkonferenstal
- Förslag på familjestudier från *Kom och följ mig* – för enskilda och familjer



- Tidskriften *Liahona*
- Tidskriften *Vägledning för de unga*
- Tidskriften *Vännen*



Engagera familjen

Barnen kan vara delaktiga i hemaftonen. De kan hjälpa till att planera aktiviteter, hålla bön eller välja och leda sångerna. De kan även hålla lektioner. Innan hemaftonen kan du hjälpa ditt barn att läsa en berättelse i tidskriften *Vännen* eller hans eller hennes favoritberättelse i skrifterna. Barnet kan sedan återge den berättelsen för familjen som lektion. Många barn tycker också om att dramatisera berättelser ur skrifterna på hemaftonen. Låt äldre barn planera lektionen eller välja ett generalkonferenstal som de vill läsa. Låt dem sedan leda diskussionen.



Aktiviteter

Många familjer tycker om att ha aktiviteter som en del av hemaftonen. Inomhusaktiviteter kan vara att spela spel, pyssla eller laga mat tillsammans.

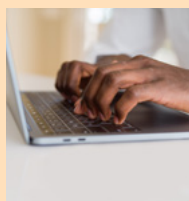
Utomhusaktiviteter kan vara att ta en promenad, gå på familjehajk eller idrotta utomhus tillsammans. Hitta en aktivitet som alla familjemedlemmarna kan vara med på, och ha roligt tillsammans. Undvik tävlingsinriktade moment som kan driva bort Anden.



Tjänande

Hemaftonen är ett bra tillfälle för familjer att tjäna andra. Ni kan till exempel hjälpa några äldre grannar, servera mat i ett härbärge för hemlösa, skriva till missionärer eller plocka upp skräp. På JustServe.org finns också förslag på var ni kan vara till hjälp.

FOTOGRAF AV BARN SOM BAKAR KAKOR: MICHELLE LOYNES; FOTOGRAF AV KVINNA SOM SPELAR PIANO: JAMES WHITNEY YOUNG



- Avdelningen Gospel Media på ChurchofJesusChrist.org



- *BARNENS SÅNGBOK*
- *Psalmer i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*



Tuhiti Wong Pao-Sing, Tahiti

Jag gav aldrig upp drömmen om att bli den bästa drop-knee-surfaren i Tahiti, men jag måste välja: fortsätta surfa på söndagarna eller fullgöra mina ansvar som make, far och medlem i kyrkan? Jag vet att min himmelske Fader är nöjd med mitt beslut.

Resten av berättelsen



Hur vi följer Frälsarens exempel på empati och kärlek

DANIEL BECERRA

Biträdande professor i forntida skrifter vid Brigham Young University

Den kortaste versen i skrifterna består av två ord: "Jesus grät" (Johannes 11:35). Det här är inte den enda gången i skrifterna som Jesus gråter, men det finns något särskilt med att han gråter i Johannes 11, och det kan vara lätt att missa.

Enligt berättelsen blir Jesus vän Lasarus sjuk och dör medan Jesus är borta. Efter några dagar beger sig Jesus till Lasarus hem för att uppväcka honom från de döda och möts av hans sörjande systrar Marta och Maria. Maria faller ner vid Jesu fötter och säger: "Herre, om du hade varit här skulle min bror inte ha dött" (Johannes 11:32). Johannes berättar sedan: "När Jesus såg hur hon grät och hur judarna som följt med henne grät, blev han djupt rörd och skakad i sin ande" och "grät" (Johannes 11:33, 35).

Det verkar inte som om Jesus gråter över förlusten av Lasarus. Han hade ju känt till Lasarus död i flera dagar och planerade att uppväcka honom inom kort (se Johannes 11:4, 14–15, 17). I stället gråter Jesus över den smärta som Maria, Marta och andra upplevde, en smärta som han visste skulle försvinna inom några minuter, men som fortfarande var verklig för dem i det ögonblicket.

Jesus grät, åtminstone delvis, av empati.

Empati är förmågan att förstå och dela andras känslor, och eftersom det är en av Kristi egenskaper är det något som vi alla bör sträva efter att bättre förstå, utveckla och uttrycka. De som har empati har större förmåga att älska och tjäna andra enligt deras behov. I den bemärkelsen hjälper den här egenskapen oss i vår strävan att "sträcka oss utåt" för att efterlikna Frälsaren och skapa enighet och tillhörighet.¹

Så vad kan vi lära oss av Jesu liv och lärdomar om hur vi kan ha mer empati för och älska varandra?



Vad kan vi lära oss av Jesu liv och lärdomar om hur vi kan visa mer empati för och älska varandra?



1. Jesus kände samhörighet med de marginaliserade

Under hela sin verksamhet hade Jesus en speciell relation till dem i samhällets utkant: de fattiga, de lidande, främlingen och andra som ofta ignorerades eller sågs ner på – ”en av dessa mina minsta”, som han kallar dem i Matteus evangelium (Matteus 25:40). Men han inte bara betjänade de här personerna – *han såg sig själv i dem* och lärde sina lärjungar att det de gjorde mot sådana personer, ”det har ni gjort för mig”.

Tänk på det ett ögonblick. Universums store Skapare, Guds Son och mänsklighetens Återlösare, han som har all anledning i världen att se sig själv som förmer än andra, likställer sig själv med människans mest ödmjuka och sårbara.²

Men varför?

Förutom hans kärlek till alla människor är det viktigt att komma ihåg att den dödlige Jesus själv marginaliserades. Han föddes till en etnisk minoritet i det romerska riket och var troligtvis fattig. Som barn tvingades han fly till ett annat land som flykting för att undkomma döden (se Matteus 2:1–15). En del av hans eget folk förkastade honom och han blev till slut offer för förtryck som sanktionerats av de styrande (se Markus 15:15; Johannes 1:11). Från den dag han föddes till den dag han dog var Jesus en av ”dessa minsta” (se Matteus: 25:40).

Genom att identifiera sig med de marginaliserade uppmanar Frälsaren oss att begrunda vår egen relation till dem som på samma vis är missgynnade, förskjutna eller främlingar i dag. Ser vi oss själva som förmer än dem? Eller ser vi dem som Jesus ser dem, som en del av oss själva som andliga systrar och bröder? Frågar vi oss själva: Tänk om deras berättelse var vår berättelse?³ Ber vi om att förstå och älska dem? Och tjänar vi dem som ett uttryck för kärlek till vår Frälsare, som återspeglas i dem?



2. Jesus gjorde jobbet

Att verkligen visa empati för andra är lättare sagt än gjort, och för Jesus kom empati till stor del genom att han led "smärta och bedrövelser och frestelser" och "sitt folks ... sjukdomar" så att han kunde veta "hur han [skulle] bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter" (Alma 7:11, 12). Med andra ord gjorde många av svårigheterna i samband med hans liv och försoning det möjligt för honom att förstå oss och våra svårigheter så att han bättre kan veta hur han ska hela oss.

Men Jesus umgicks också villigt med många han mötte. Han lyssnade på dem, ställde frågor och bemötte dem med respekt, även när andra kritiserade honom för det. Eftersom vi befinner oss så historiskt långt borta från den tid då Jesus levde på jorden kan vi missa några av de sätt på vilka han trotsade sin tids sociala normer för att nå ut till andra.

Han rörde till exempel vid spetälska och andra sjuka personer som ansågs rituellt orena enligt Moses lag (se 4 Moseboken 5:1–4; Matteus 8:2–3). Han betjänade också kända syndare, dem som hade dåligt rykte och hedningar, vilket av vissa på liknande sätt bör ha ansetts som olämpligt

(se Markus 2:15–17; Johannes 4:5–26). Jesus byggde broar, även när det inte var populärt.

Liksom Frälsaren kan vi också göra ansträngningar att lära känna andra bättre. Vi kan till exempel

- lyssna på dem i avsikt att förstå hellre än att döma eller svara
- undvika tendensen att vara avvisande, defensiva eller kritiska mot dem vi inte är överens med
- tålmodigt möta upp människor där de befinner sig på sin framtidskridande resa i stället för där vi vill att de ska vara.

Jag har märkt att när jag blir bättre på att förstå andras perspektiv och upplevelser växer jag i medkänsla, får en mer mogen förståelse av komplexa frågor och blir bättre rustad att tjäna och älska. Det är svårt att inte älska någon när man känner till deras bakgrund.

3. Jesus skräddarsydde kärlek

Slutligen visar Jesu liv att empati finner sitt mest fulländade uttryck i kärleken till andra på det sätt som de behöver bli älskade. Som Nephi lärde "gör [Frälsaren] ingenting utom det som är till

nytta för världen, för han älskar världen" (2 Nephi 26:24).

Ibland tog hans kärlek formen av att han erbjöd fysisk läke-
dom, uppmuntran, tillrättavisning eller förlåtelse. Andra gånger
sörjde han med dem som sörjde eller delade deras glädje. I
slutänden gav Kristus sitt liv för oss "medan vi ännu var syndare"
(Romarbrevet 5:8), och visade på så sätt att hans fullkomliga
kärlek framhårdar även i vår ofullkomlighet.

Det kan vara svårt ibland att sträva efter att ha kärlek så som
Frälsaren hade. Så hur kan vi älska andra på det sätt som de
behöver bli älskade?

Vi kan se att vårt tjänande inte
går ut på att vi sträcker oss neråt
för att lyfta andra till vår nivå utan
att vi sträcker oss utåt för att
omfamna ett annat av Guds barn.

Kan vi bara välja att älska, som om vi slog på en strömbrytare?

Är det verkligen möjligt att älska en granne eller främling lika
mycket som en familjemedlem eller oss själva?

Hur är det med dem som vi inte kommer överens med, eller
dem som vi är benägna att gråla med?

I skrifterna beskrivs kristuslik kärlek ofta som något som en
person "fylls" av. Med andra ord är det något som Gud utgjuter i
själen (se Mosiah 2:4; 4:12; Alma 38:12; Moroni 7:48). Det innebär
att kristuslik kärlek inte kan främjas utan Guds hjälp – det är en

andlig gåva som kommer och växer när vi ber till Fadern av allt
vårt hjärta (se Moroni 7:48).

Empati ger enighet

När vi tjänar med empati och kärlek ökar vår förmåga att
skapa enighet och samhörighet och att föra andra till Kristus.
Det beror på att vi börjar se andra med Guds ögon och känna
med hans hjärta. Vi börjar också se att vårt tjänande inte går
ut på att sträcka oss neråt för att lyfta andra till vår nivå, utan
att vi sträcker oss utåt för att omfamna ett annat av Guds barn.
När vi gör det hjälper vi till att uppfylla Kristi bön om att hans
efterföljare ska "vara ett, och att de ska vara i oss liksom du, Far,
är i mig och jag i dig" (Johannes 17:21). ■

SLUTNOTER

1. David A. Bednar, "En kristuslik karaktär", *Liahona* okt. 2017, s. 50–53.
2. Den här tanken finns särskilt i Matteus 25:31–46 och Filipperbrevet 2:1–8.
3. Se Linda K. Burton, "Jag var främling", *Liahona*, maj 2016, s. 13–15.

MER FÖR DIG!

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

Vad filmningen av Mormons bokvideor lärde mig om Guds kärlek

Gabriel Abello

För första gången upplevde jag verkligen himlen på jorden.

Att få verka som missionär i Indien var en speciell upplevelse för mig, delvis för att mamma är indier. Min mission krävde många anpassningar, men anpassning till kulturen var inte en av dem – och jag visste att det var meningen att jag skulle tjäna i Indien.

Men hur mycket jag än kände till om kulturen var det fortfarande tankeväckande att se både tron och svårigheterna hos kyrkans medlemmar i Indien. Deras kultur är djupt baserad på muntliga traditioner, och de är ett mycket visuellt folk i sin kommunikation och sitt lärande, så Mormons bokvideorna utgjorde grunden för deras skriftstudier. De kunde känna att berättelserna var sanna när de tittade på dem.

Det jag såg på min mission var en rad små personliga underverk som vittnade om att vår himmelske Fader känner och älskar var och en av oss personligen. Mormons bokvideorna var inspirerade – ett sätt för vår himmelske Faders budskap att nå hans barn som inte skulle kunna ta emot det på något annat sätt.

Så när min syster mejlade mig när jag fortfarande var på mission och frågade om jag ville ansöka om att få vara statist i framtida videor, visste jag att det skulle vara ett bra tillfälle att lära mig mer om projektet som hade hjälpt dem jag undervisade att få ett vittnesbörd om Mormons bok.

Scener om Frälsaren

Jag har föreställt mig Kristi besök hos nephiterna oräkneliga gånger, så det är ingen överraskning att det var mitt favoritögonblick på



inspelningen av den här fantastiska delen av 3 Nephi. Skådespelaren porträtterade Kristus precis som skrifterna beskrev honom: Han nådde ut till folket "den ene efter den andre till dess de alla hade gått fram" (3 Nephi 11:15). Han lyfte dem. Han torkade bort deras tårar. Han sträckte ut handen för att omfamna de små barnen – han gjorde vad varje person än behövde i det ögonblicket.

Genom att delta i den scenen fick jag en större uppskattning för Kristi kärlek till nephiterna. Fastän jag fungerade som bakgrundsfigur försökte jag korrekt skildra vad någon på den tiden skulle ha känt för att få vara i Frälsarens närhet. Människorna vi läste om i Mormons bok var verkliga människor med verkliga svårigheter. Jag försökte föreställa mig vad de gick igenom, vilka förluster de kan ha lidit och hur de här underverken kan ha visat dem att Gud verkligen älskar alla sina barn.

Känslan av Guds kärlek

Att ta på sig rollen som nephit stärkte mitt vittnesbörd om och förståelse av Mormons boks berättelser. Men lika viktigt för mitt vittnesbörd var kanske att lära av de andra skådespelarna. Som skådespelare med alla möjliga bakgrunder upptäckte vi att våra stigar korsades på mirakulösa sätt och enligt en gudomlig plan – och detta

visade mig hur Gud verkligen känner och älskar oss.

Jag kände hans kärlek till nephiterna när jag lärde mig mer om dem och deras berättelser. Jag kände hans kärlek till sina barn i Indien, som han visste behövde ett sätt att lära sig mer om Mormons bok. Och jag kände hans kärlek till varje skådespelare när vi samlades och gjorde vårt bästa för att bära våra vittnesbörd och ge liv åt de här sanningarna.

Den mäktiga Ande och kärlek som genomsyrade produktionen gav mig en verklig inblick i hur Sion är (se 4 Nephi 1:17). Det kändes verkligen som himlen på jorden för mig.

Min tid på inspelningsplatsen lärde mig att vi kan tjäna på samma sätt som Kristus gjorde – tjäna den enskilde. Som president Russell M. Nelson har sagt: "Ett kännetecken för Herrens sanna och levande kyrka kommer alltid att vara en organiserad, riktad ansträngning att betjäna vart och ett av Guds barn och deras familjer."¹

När vi gör det som är rätt, med vetskap om att vi är Guds

barn och med vetskap om att alla förtjänar att känna hans kärlek, fryser vi inte ut människor på grund av hur de ser ut eller på grund av hur annorlunda de är i jämförelse med oss. Vi kan berätta för dem vad vi vet och vara redskap i Herrens händer och dela hans kärlek med alla. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Tjäna med Guds kraft och myndighet", *Liahona*, maj 2018, s. 69.





LÄKNING AV RELATIONSTRAUMAN

Om vi har blivit skadade i relationer kan vi finna styrka att låta Gud råda.

Personal från kyrkans familjeservice

"**A**nden i var och en av oss har en naturlig längtan efter att familjekärleken ska vara för evigt", har president Russell M. Nelson sagt.¹ Vår längtan efter det här eviga bandet med andra är fast rotad i våra andar, men ibland är vi på grund av relationstrauman inte säkra på om vi någonsin kommer att kunna få dessa eviga relationer, såsom celestially äktenskap. I sunda relationer kan vi vara öppna och sårbara. Men vi lever i en fallen värld, och relationer är inte alltid sunda. De som har fått djupa känslomässiga och andliga sår i relationer, även om det var för länge sedan, undrar ofta om de någonsin vågar bli sårbara och öppna för att dela sin kärlek igen med en annan person.

Cassie upplevde det här efter att ha dejtat Brian i ett år. Tyvärr begick Brian övergrepp mot henne. Cassie insåg inte hur mycket det påverkade henne förrän efter att hon lämnat relationen. Sedan dess har Cassie känt sig deprimerad, oförmögen att lita på sina egna tankar och oförmögen att lita på att andra stöttar henne. Hon använder sig ofta av försvarsmekanismer för att undvika att bli sårad igen och för att hantera känslan av att andra är arga på henne eller kommer att lämna henne. Ibland stöter hon omedvetet bort andra eller blir krävande i relationer. De här försvaren gör det svårt för henne att komma nära eller känna sig nära andra. Efter att ha pratat med närstående och en terapeut insåg Cassie att hon var traumatiserad och behövde hjälp – och även att helande är möjligt med tiden.

Oavsett om du har upplevt en relation som Cassies eller någon annan form av relationstrauma finns det hopp. Du kan läka och finna glädjen som kommer av att utveckla tillitsfulla relationer genom att utforska några steg. För det första: Identifiera relationstraumat i ditt liv. För det andra: Vänd dig till din himmelske Fader och Jesus Kristus för läkedom. För det tredje: Lär dig utveckla sunda relationer till dig själv och andra, bland annat genom att sätta lämpliga gränser.

1. Identifiera relationstraumat

När vi har blivit så djupt sårade att vi inte tror att vi kan lita på oss själva och andra, börjar vi se relationer som farliga snarare än som ett sammanhang där vi kan lära, växa och nå vår fulla potential. Djupa sår kan uppstå genom övergrepp och svek.

Övergrepp är misshandel eller försummelse av andra. Kyrkan lär att "ingen form av övergrepp tolereras".² Den som utsatts för övergrepp känner sig ofta rädd, manipulerad eller skrämmd, och han eller hon kan känna brist på kontroll. Olika typer av övergrepp kan vara:

- känslomässiga: när känslor manipuleras eller känslan av egenvärde undergrävs
- ekonomiska: när pengar undanhålls eller kontrolleras
- fysiska: när fysisk våld utövas eller hot om våld uttalas
- sexuella: sexuellt umgänge genom tvång
- andliga: utövning av kontroll eller dominans över någon annans andliga eller religiösa tro (se Läran och förbunden 121:36–37).

Svek är en handling eller ett beteendemönster som kränker vår tillit och får oss att

tappa förtroendet för andra, oss själva och till och med Gud. Det kan göra att vi känner oss förminskade, tomma, ledsna, förtvivlade, "inte tillräckliga" eller skadade. Det kan omfatta

- övergivande: känslomässigt eller fysiskt avvisande
- brutna löften: mönster av brutna löften, inklusive förbund
- illojalitet: att regelbundet nedvärdera den andra partnern enskilt eller offentligt
- skilsmässa: att avsluta ett äktenskapsförbund, vilket ofta resulterar i krossade drömmar och identitetskriser, särskilt när en partner känner sig maktlös
- otrohet: olämplig känslomässig eller fysisk kontakt med en annan partner
- oärlighet: att rutinemässigt bedra andra och få dem att inte längre veta vad de ska tro eller inte tro på.

2. Vänd dig till din himmelske Fader och Jesus Kristus för att bli helad

Genom vår himmelske Faders plan har Jesus Kristus makt att hela alla sår, oavsett hur djupa de är. Läkningssprocessen är svår och kan ta tid. I vår smärta kan vi till och med bli arga på vår himmelske Fader. Vi kanske inte känner för att vända oss till honom, men han har sänt sin Son Jesus Kristus, den store Läkaren. Genom Frälsarens försoning kan vi bli helade med tiden.

Ibland kanske vi tror att vi behöver omedelbar lindring, men helande är en process. Elaine S. Marshall, fil. dr, har sagt: "Det gör ont att bli helad. ... Helande börjar egentligen endast när vi möter smärtan i dess fulla kraft och sedan växer genom den med hela vår själs styrka. För varje belöning som kommer av att lära och växa är en viss smärta alltid priset."³

När vi helas genom Jesus Kristus växer vi, vi bygger sunda relationer och söker stöd

från andra, bland annat professionell hjälp.

När vi försöker helas behöver vi vår Fader i himlen. Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kворum lärde: "Det mest direkta och ofta mest kraftfulla sättet [att få tillgång till Frälsarens hjälp] är genom ödmjuka, tillitsfulla böner till din Fader i himlen, vilka besvaras genom den Helige Anden till din ande."⁴

När vi ber kan vi ärligt och ödmjukt uttrycka all vår smärta och den inverkan den har haft på våra tankar, känslor och beteenden. När du ber, var då uppmärksam på den tröstande och upplysande kraft som vår himmelske Fader sänder genom den Helige Anden. Smärtan försvinner kanske inte, men du kan känna dig tröstad och stärkt.

3. Utveckla sunda relationer

Trauman kan begränsa vår önskan att ha en relation, men "vår väg tillbaka till Gud hittar vi ofta [med andra]", har äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum sagt. Han påminde oss också om att "vi hjälper oss själva när vi hjälper varandra".⁵ Därutöver har president Nelson sagt att "celestialt äktenskap ger större möjligheter till lycka än någon annan relation".⁶ I din strävan efter att utveckla viktiga relationer kan de här tre förslagen hjälpa dig:

Börja med dig själv

Börja med att lära dig mer om dig själv. Ta dig tid att reflektera över och lära dig lita på dina egna tankar och känslor. När du blir mer säker på dig själv kan du urskilja andra som du kan börja öppna dig för. Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum har undervisat om hur vi kan se oss själva tydligare: "Lär er att se er själva som vår himmelske Fader ser er — som sin dyrbara dotter eller son med gudomlig potential."⁷

Bygg inom en cirkel av tillit

Vi kan lära oss att helas genom att bygga tillit i våra relationer i allmänhet. När vi hittar dem som vårdar vår sårbarhet och är var samma med våra känslor kan vi lära oss att bygga sunda relationer en bit i taget. När det känns som att någon skadar oss kan vi sätta lämpliga gränser, bland annat genom att hålla personen på avstånd om så behövs och, när det är tryggt att göra det, berätta för personen att beteendet inte är lämpligt och skadar oss.

I vår strävan att bygga sunda relationer steg för steg kan vi använda begreppet gränser för att hjälpa oss urskilja och sätta lämpliga gränser. I de yttre nivåerna vår målcirkel kan vi placera de personer som vi håller på känslomässigt, och kanske fysiskt, avstånd. kan vara främlingar eller personer som har skadat oss. När vi går mot



SUNDA RELATIONSGRÄNSER

Intima

Nära

*Trygga men
inte nära*

Okända eller otrygga

mitten av cirkarna
De kan vi anförtro
andra information som
inte är sårbar, till exempel
grundläggande fakta. I de innersta
cirkarna kan vi välja att dela med oss av mer
information och släppa mer på garden.

I vår strävan att bygga upp tillit kan vi
vara medvetna om hur vi känner att någon
passar in i vårt sårbarhetsmål vid en viss tid-
punkt och hur mycket vi ska dela med oss till
den personen. Om någon skadar oss kan vi
flytta bort honom eller henne. När vi lär oss
att lita på en person kan vi föra honom eller
henne närmare. Medvetna ansträngningar
att undan för undan släppa in fler människor
i vår tillitscirkel kan hjälpa oss växa och läka.

Ytterligare resurser att beakta

Kom ihåg att läkning av allvarliga
traumatiska upplevelser kan kräva
professionell hjälp av personer som
delar dina värderingar. "Medlemmar bör
noggrant välja välrenommerade licensierade
terapeuter och rådgivare. Rådgivare och
terapeuter ska respektera handlingsfriheten,
värderingarna och trosuppfattningarna hos
dem som söker hjälp. Det är etiskt lämpligt
att införliva dessa värderingar i professionell
rådgivning och terapi."⁸ Du kan också hitta
ytterligare information i de här resurserna:

- Resurser för rådgivning,
ChurchofJesusChrist.org.
- Life Help topics, Churchof-
JesusChrist.org.

- David A. Bednar, "Bära sina bördor
med lätthet", *Liahona*, maj 2014, s. 87–90.

- Richard G. Scott, "De tragiska ärrn efter övergrepp kan läka",
Nordstjärnan, juli 1992, s. 32–34.
- James E Faust, "Förlåtelsens helande kraft", *Liahona*, maj 2007,
s. 67–69.
- Carole M. Stephens, "Den store läkaren", *Liahona*,
nov. 2016, s. 9–12.
- "Can I Build Safe, Healthy Relationships?"
ChurchofJesusChrist.org.
- Justin K. McPheters och Rebecca M. Taylor, "Is Thrapy
Right for Me?" (digital artikel), *Ensign*, feb. 2020,
ChurchofJesusChrist.org.
- Nanon Talley, "Hur man känner igen känslomässiga övergrepp"
(digital artikel), *Liahona*, okt. 2020, JesuKristiKyrka.org.
- Nanon Talley, "En bro till hopp och läkedom", *Liahona*, april
2017, s. 22–27. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Kom och följ mig", *Liahona*, maj 2019, s. 89.
2. *Allmän handbok: Tjänä i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 38.6.2, JesuKristiKyrka.org.
3. Elaine S. Marshall, "Lessons on Healing", *Ensign*, april 2004, s. 57.
4. Richard G. Scott, "Att bli helad", *Nordstjärnan*, juli 1994, s. 8.
5. Gerrit W. Gong, "Plats i vårdshuset", *Liahona*, maj 2021, s. 25, 26.
6. Russell M. Nelson, "Celestialt äktenskap", *Liahona*, nov. 2008, s. 93.
7. Dieter F. Uchtdorf, "Det som betyder mest", *Liahona*, nov. 2010, s. 22.
8. *Allmän handbok*, 31.2.6.

Att hantera en ovälkommen diagnos

Ja, jag hade en progressiv, obotlig sjukdom. Men det betydde inte att mitt liv redan var över.

DOUGLAS K. LEMON

Min fru Alice Mae och jag verkade som äldre missionärer i Philadelphia i Pennsylvania. Vi var i den näst sista månaden av vår mission när försämringen av mina motoriska färdigheter inte kunde ignoreras längre. Efter råd från missionens läkare och sjuksköterska åkte jag till ett lokalt sjukhus.

Jag blev undersökt med EKG och en magnetröntgen. Sedan fick jag träffa en neurolog. Hon ställde fler frågor och tog fler prover. Till

min förvåning sa hon slutligen: ”Herr Lemon, du har Parkinsons sjukdom.” Det var ingen diagnos jag förväntade mig, och det var definitivt ingen diagnos som jag ville ha. Men vad kunde jag göra?

Fyra faser

Det var för två år sedan och det påbörjade en process som jag sedan dess har delat in i fyra faser. Jag delar dem här i förhoppning om att de kan vara till hjälp för andra som

drabbats av en ovälkommen diagnos. Här är en del av det jag kommit till insikt om.

1. Lär dig om sjukdomen.

Jag sökte på nätet. Jag köpte några böcker. Jag träffade ännu en neurolog. Jag ville veta vilken inverkan Parkinsons sjukdom kan ha på min livslängd och förmåga att fungera. När jag samlade information bad jag också om vägledning. Jag visste att min himmelske Fader och





Jesus Kristus skulle hjälpa mig få den information och medicinska hjälp jag behövde. Jag fick veta att Parkinsons vanligtvis inte påverkar hur länge man lever, men den påverkar vad man kan göra. Den utvecklas olika från person till person. Den blir värre med tiden. Den kan inte botas.

2. Anpassa och återställ förväntningar.

När chocken från den första diagnosen hade gått över började jag gradvis inse att sjukdomen inte skulle försvinna. Min fru och jag pratade om vår framtid och vad det skulle innebära om jag förlorade en del av min rörlighet. Vad skulle hända om jag inte kunde köra eller gå?



2

När jag ställde de här frågorna till min kära hustru, svarade hon i ett ömsint ögonblick enkelt och utan att tveka: "Då ska jag ta hand om dig."

Vi var tacksamma att vi inte hade väntat med att tjäna Herren som heltidsmissionärer och att vi hade kunnat tjäna medan vår hälsa fortfarande var god. Vi var också tacksamma för att vi hade flyttat in i ett mindre hem utan trappor på bottenvåningen, med till största delen hårda golv i stället för heltäckningsmatta, och att vi hade räcken nära alla toaletter och duschar. Vi kände att Herren hade vetat att vi skulle behöva ett sådant hem en dag och hade förberett allt, så när vi behövde det så var det klart.

3. Ta itu med känslan av förlust och sorg.

Under de följande månaderna tillbringade jag mycket tid hemma och hade gott om tid att tänka. Jag sörjde förlusten av den person jag trodde att jag skulle bli på äldre dagar. Jag sörjde den framtid som min fru och jag tidigare hade föreställt oss. Jag gick igenom dagar av missmod. Jag bad mycket när mina symptom förvärrades. Mitt behov av att hitta positiva sätt att hantera allt växte.

Sedan gav Herren oss en oväntad källa till stöd. Min fru och jag kallades att vara vår församlings välfärds- och oberoendespecialister. Som en del av vårt ämbete ledde vi ett gruppmöte om känslomässig motståndskraft. Jag hade inte föreställt mig att jag själv skulle behöva kursen. Men i slutet av det första mötet tänkte jag: Wow! Det här är till för mig! Vi pratade om att undvika negativa tankemönster, vara positiva, kontrollera våra känslor. Det gav mig några praktiska verktyg som med tiden hjälpte mig – och även min fru – att utveckla en sund inställning till min sjukdom.

4. Lär av den här prövningen.

Jag minns att jag en dag tänkte: Om jag skulle välja en sjukdom åt mig så skulle det vara den här. För i det här läget förkortar den inte mitt liv, men den tvingar mig att underkasta mig Guds vilja. Den har inte gett mig något annat val än att acceptera den, och det har varit en välsignelse. Jag är lugnare, mer fridfull. Jag hade alltid levt för mycket i framtiden, bekymrad över vad nästa kapitel i mitt liv skulle bli. Parkinsons sjukdom har hjälpt mig att vara nöjd med att leva i nuet, att göra det goda som jag kan göra nu. Gradvis har jag lärt mig att underkasta mig och min framtid Herren mer fullständigt och utan förbehåll.

Jag studerade skriftställen som handlar om att växa genom prövningar.¹ Ännu en gång läste jag tal och artiklar av äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum.² Jag mindes ett tal där äldste Richard G. Scott (1928–2015)



3

i de tolv apostlarnas kворum rådde oss att i prövningens stund inte fråga: "Varför måste jag drabbas av detta?" utan i stället "Vad ska jag lära av denna erfarenhet?"³

Under hela den här processen har jag funnit en nivå av frid, glädje och nöjsamhet som tidigare hade undgått mig. Jag har insett att döden och att gå genom slöjan bara är ännu en "förflyttning" på min resa längs förbundsstigen. Det är en del av Guds plan för vår lycka.

Jag gjorde en liten skylt på datorn och satte den på väggen i mitt hemmakontor där jag ser den varje dag. På den står det: "Var god. Gör gott. Var nöjd. Slappna av och förtrösta på Herren."

Förtrösta på Herren

I dag, i det här skedet av sjukdomens utveckling, lever jag ett ganska normalt liv. Jag kan fortfarande köra bil. Vi kallades nyligen som tempeltjänare. Det finns saker jag kan göra och sådant som jag inte kan göra. Jag går med en käpp när jag lämnar huset. Jag blir känslös över småsaker men har också blivit mer lyhörd för andras behov. Jag är inte säker på hur min framtid utvecklas, men jag vet att vad som än händer så hjälper Herren mig att uthärda det väl och finna glädje. Det har varit en bra utbildning för mig, och jag vill inte missa lärdomen.⁴ ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Se till exempel Ordspråksboken 3:5–6; Hebreerbrevet 12:6–11; Alma 36:3.
2. Se till exempel Neal A. Maxwell, "Hopp genom Jesu Kristi försoning", *Liahona*, jan. 1999, s. 70–73; "Uthärda väl", *Liahona*, april 1999, s. 10–17.
3. Se Richard G. Scott, "Förtrösta på Herren", *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 16.
4. Se Läran och förbunden 121:7–8.

DIN DIAGNOS PÅVERKAR ANDRA

Makar till dem som får en oönskad diagnos kan uppleva många av samma reaktioner och känslor som sin man eller hustru. Kom ihåg att makens eller makans liv också förändras. "Det har varit en välsignelse för oss att prata om kommande förändringar och hur vi kan känna frid gällande dem", säger Dougs fru Alice Mae.

När en förälder får en livsförändrande medicinsk diagnos är det också svårt för deras barn. "Vi har fem söner som vi står mycket nära", säger Doug. "De sa att det var svårt för dem när vi berättade om min diagnos. En av dem uttryckte vad de alla kände när han sa: 'Vi trodde alltid att du var en superhjärte och aldrig skulle förändras. Nu ser vi att du är sårbar och inte alltid kan göra allt.'"

De flesta människor vet helt enkelt inte vad de ska säga eller hur de ska uttrycka empati, så ha tålamod med dem. Doug säger: "Jag uppskattar dem som har sagt något enkelt i stil med: 'Jag är så ledsen. Det måste ha varit överväldigande för dig.'"



FÖRBEREDELSENS, PLANERINGENS OCH UTHÅLLIGHETENS STENAR

*När du planerar din framtid, bygg
då din grundval på den viktigaste
stenen – Frälsaren Jesus Kristus.*

Förberedelse

Du känner förmodligen till berättelsen om David och Goliat. Goliat var en storväxt krigare som representerade filisteerna. David var en ung fåraherde som stod upp för Israel. David visste att han hade Gud på sin sida. Han var inte rädd för att strida mot Goliat, för Goliat utmanade den levande Gudens härar.

För att förbereda sig för den kommande striden valde David ut fem släta stenar ur en bäck och lade dem i sin herdeväska. Sedan gick han för att möta Goliat i strid. Det blev ingen långvarig strid. David dödade Goliat med bara en enda sten. (Se 1 Samuelsboken 17:40–50.)

Om David visste att Gud stod på hans sida och att han bara behövde en enda sten, varför bemödade han sig då om att välja ut fem stenar? Enligt redogörelsen i skrifterna var David full av förtröstan. Han sa till Goliat: "Striden är Herrens, och han ska ge er i vår hand" (1 Samuelsboken 17:47). Slösade David bort sin tid när han letade efter fem stenar? Hade han inte till-

räcklig tro?

Det jag lärde mig av den här berättelsen är att vi måste förbereda oss noga för vår framtid.

Vi kanske inte kan ändra på det som kommer, men vi kan välja hur vi förbereder oss för det som kommer. När du utrustar dig

för din ovissa framtida yrkesbana, dina oförutsedda utmaningar och din okända framtida liv använder du kanske

bara en sten, eller så kan du behöva fem stenar.

Lita på Herren och förbered dig noga för det du kommer att uppleva i framtiden.





**Äldste Chi Hong
(Sam) Wong**

i de sjuttios
kvorum

Planering

I Ethers bok lär vi oss om färden som Jareds bror, hans familj och vänner företog sig för att ta sig till det utlovade landet.

Efter att ha kommit till kusten bodde de i tält i fyra år.

”Efter fyra år ... [kom] Herren åter ... till Jareds bror och stod i ett moln och talade med honom. Och i tre timmars tid talade Herren med Jareds bror och tuktrade honom, eftersom han inte hade kommit ihåg att åkalla Herrens namn” (Ether 2:14).

Jareds bror omvände sig från det onda han hade gjort, och Gud förlät honom och manade honom att inte synda mer. Gud lovade också att han skulle ta folket till ”ett land som är utvalt framför alla andra länder” som de skulle få som arvedel (Ether 2:15).

Herren uppmanade sedan Jareds bror att bygga båtar. När Jareds bror var klar bad han Herren om hjälp. Han ville veta hur hans folk skulle kunna andas i båtarna (se Ether 2:19).

Herren var barmhärtig och svarade: ”Se, du ska göra en öppning högst upp och även en i skrovet, och när ni behöver luft ska ni öppna hålet och släppa in luft. Och om så sker att det kommer in vatten på er, se, då ska ni stänga öppningen så att ni inte omkommer i vattenflödet” (Ether 2:20).

Det var inte alltför komplicerat.

Sedan frågade Jareds bror: ”Se, o Herre, vill du låta oss fara över detta stora vatten i mörker?” (Ether 2:22).

Den här gången hjälpte Herren Jareds bror att vara oberoende och själv finna en lösning. ”Vad vill du att jag ska göra så att ni kan ha ljus i era farkoster? För se, ni kan inte ha fönster, för de skulle krossas. Inte heller ska ni ta med er eld ” (Ether 2:23, se även v. 24–25).

Jareds bror förstod situationen och sökte efter en lösning som skulle fungera bäst med tanke på de omständigheter som hans folk skulle ställas inför när de for över det ”stora djupet” (Ether 2:25).



Jareds bror beslutade sig för att "[smälta] ut ur en klippa sexton små stenar. Och de var vita och klara alldeles som genomskinligt glas. Och han bar dem i händerna upp på bergets topp och ropade återigen till Herren" (Ether 3:1).

Han bad Gud röra vid stenarna med sitt finger och förbereda dem så att de skulle "lysa i mörkret". Gud gjorde som Jareds bror begärde, och Jared lade de sexton stenarna i åtta båtar, en i varje ände, och "de gav ljus åt farkosterna". (Se Ether 3:4–6; 6:2.)

Jämför den här upplevelsen med att planera för framtiden. Varje dag får du veta mer om och planerar kursen för din framtid. Vare sig det innebär utbildningsmål, yrkesbeslut eller familjeplaner kan Herren ge dig vägledning. Att gifta sig för evigheten och bilda familj är en del av stigen som leder till upphöjelsens utlovade land. Herren är särskilt intresserad av kursen du tar ut för att komma dit.

Precis som Herren hjälpte Jarediterna genom att vidröra stenarna, kan han ge dig ljus som hjälper dig att ta dig igenom tider av beslut, mörker och tvivel. Att ta emot Herrens vägledning genom Anden är som att bli vidrörd av Guds finger och ta emot kraft och andligt ljus som vägleder din familj till det utlovade landet.

Uthållighet

Den sista viktiga stenen jag vill nämna finns i Läran och förbunden 50:44: "Därför är jag mitt ibland er, och jag är den gode herden och Israels klippa. Den som bygger på denna klippa ska aldrig falla."

Jesus Kristus undervisade sina lärjungar om en klok man och en dåraktig man, som det står i Matteus 7. Var och en ville ge sin familj ett tryggt och bekvämt hem, och var och en stod inför samma utmaning: "Och regnet öste ned."¹

Men skillnaden är att den kloke mannen byggde sitt hus på klippan och huset stod kvar, medan den dumme mannen byggde sitt hus på sanden och hans hus sveptes bort. I slutändan och i evigheten har vår grund betydelse. Jag hoppas och ber att vi alla ska finna och hålla oss på den säkra grunden när vi etablerar vårt framtida liv.

I Helaman 5:12 får vi denna påminnelse: "Och kom ihåg, mina söner, kom ihåg att det är på klippan, vår Återlösare, som är Kristus, Guds Son, som ni måste bygga er grundval, så att när djävulen sänder sina mäktiga vindar, ja, sina pilar i virvelvinden, ja, när allt hans hagel och hans mäktiga storm piskar er, ska detta inte ha någon makt att dra er ner till eländets och det oändliga lidandets avgrund, tack vare den klippa som ni är byggda på och som är en säker grundval, och om människorna bygger på denna grundval kan de inte falla."

Det är ett löfte från Gud! Om vi bygger vår grund på Jesus Kristus kan vi inte falla!

När du fortsätter att planera din framtid, tänk då på dessa 22 stenar: fem förberedelsestenar, som David visade prov på, de sexton planeringsstenarna som illustrerades av Jareds bror, och den viktigaste stenen – vår grundsten, vår klippa – Frälsaren Jesus Kristus.

Hela livet bör vara fyllt av Jesu Kristi evangelium. Jesu Kristi evangelium är inte bara en del av vårt liv – vårt liv är i själva verket en del av Jesu Kristi evangelium. Tänk på det. Vårt jordiska liv är en del av hela planen för frälsning och upphöjelse.

Gud är vår himmelske Fader. Han älskar oss alla. Han vet mycket mer om vår potential än vi själva gör. ”Han har inte bara kunskap om detaljerna i våra liv. Gud har kunskap om detaljerna i detaljerna i detaljerna i våra liv.”²

Jag vittnar om att Jesus Kristus ska komma igen, men den här gången kommer han i stor härlighet och majestät. Jag hoppas att vi är redo att ta emot honom.

Till dess ber jag dig: ”Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd. Räkna med honom på alla dina vägar, så ska han jämna dina stigar” (Ordspråksboken 3:5–6). ■

Från 22 stones, ett tal som hölls under ett andligt möte vid Brigham Young University–Idaho den 27 april 2021.

SLUTNOTER

1. ”Den vise och den dumme mannen”, *Barnens sångbok*, s. 132.
2. Chi Hong (Sam) Wong, ”De kan inte få överhand, vi kan inte falla”, *Liahona*, maj 2021, s. 98.





Job 38; 40; 42

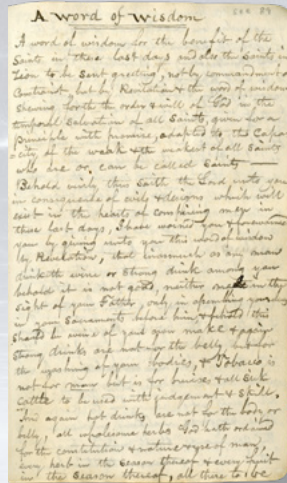
Hur har vi välsignats genom Guds eviga perspektiv?



Efter att ha fått större förståelse för Guds kraft insåg Job hur begränsat hans perspektiv var. Han sa: "Jag ordade om det jag inte begrep" (Job 42:3). Liksom Job ser vi kanske inte alltid det som Gud ser för våra liv. De här tre nutida exemplen visar hur Herren känner till de prövningar vi möter och ger oss vägledning genom sina profeter. När har du sett hur du blivit välsignad genom Herrens perspektiv i ditt eget liv?

Lär dig mer

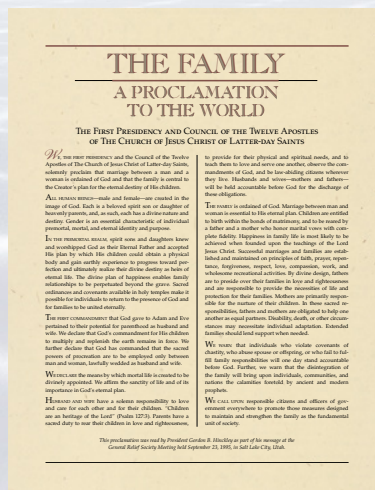
På sidan 4 i det här numret skriver äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum om Job och hur det blir lättare för oss att låta Gud råda i våra liv när vi har ett evigt perspektiv.



1833

Visdomsordet

För att hjälpa oss undvika de negativa följderna av droger, alkohol och andra skadliga ämnen, uppenbarade Herren Visdomsordet genom Joseph Smith år 1833 (se Lärän och förbunden 89).



1995

Tillkännagivandet om familjen

Herren visste vilka svårigheter familjer skulle ställas inför och inspirerade levande profeter och apostlar att publicera tillkännagivandet om familjen år 1995 (se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", JesuKristiKyrka.org). Det här är en av kyrkans normer för att stärka familjen.



2019

Kom och följ mig

Det hemcentrerade programmet *Kom och följ mig* blev tillgängligt för alla åldrar år 2019, omkring ett år innan covid-19 stängde ner kyrkans möten under en tid.



Psaltaren

Vilka är de viktigaste budskapen i Psaltaren?

Psaltaren är skriven av sju olika författare och likt dagens psalmer lovsjunger de Herren och tackar för och vittnar om Messias. Psalmerna i Psaltaren uttrycker tillit till Herren och talar om hans makt och välsignelser. Du kan studera några av psalmerna ämnesvis.

- **Guds godhet:** Psaltaren 36; 46; 67; 103; 104

- **Guds storhet:** Psaltaren 18; 105; 136

- **Messias:** Psaltaren 16; 40; 118; 132

- **Lovsång:** Psaltaren 9; 47; 67

*"Bli stilla och
besinna att
jag är Gud"
(Psaltaren 46:11).*

*"Ditt ord är
mina fötters
lykta" (Psaltaren
119:105).*

*"Saligt är det folk
som har Herren
till sin Gud!"
(Psaltaren 144:15).*

- **Omvändelse:** Psaltaren 32; 38; 51

- **Förtröstan på Herren:** Psaltaren 11; 27; 62; 91

- **Vishet:** Psaltaren 1; 14; 15; 34; 37; 119

- **Sion:** Psaltaren 48; 76; 84

11 författare till Nya testamentet citerar Psaltaren.

17 psalmer talar om Kristi ankomst.

44 psalmer uttrycker sorg och bedrövelser.

46 psalmer uttrycker tillit till Herren, lovprisning och tacksägelse.



Psaltaren 23

För att hjälpa oss förstå Herren kallar Psaltaren 23 honom herde. I sitt generalkonferenstal "Sanna herdar" beskrev president Thomas S. Monson (1927–2018) en herde han en gång såg i Tyskland: "[Jag såg] en herde med en stav i handen som *ledde* fåren. De följde honom vart han än gick. Om han gick åt vänster, följde de honom åt vänster. Gick han åt höger, följde de honom i den riktningen."¹

DISKUSSION

Sjung psalmen "Min herde är Herren" och prata sedan om hur Herren kan leda oss och beskydda oss. Hur är Herren som en herde för oss?

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, "Sanna herdar", *Liahona*, nov. 2013, s. 61.
2. Se Dieter F. Uchtdorf: "Du kan göra det nu!" *Liahona*, nov. 2013, s. 56.

Herren är min herde

Läs gärna Psaltaren 23 för att hitta svaren på de här frågorna:

- Hur vägleder Herren oss?
- Hur beskyddar Herren oss?
- Hur har Herren tröstat dig när det kändes som om du befann dig i "dödsskuggans dal"? (Psaltaren 23:4).

Hur svåra våra prövningar än kan tyckas vara, "[har vi] en Mästare, en Frälsare, som vandrade i dödsskuggans dal för vår skull".²

I HANS FÖRÄR AV YONGSUNG KIM, MED TILLSTÅND AV HAVENLIGHT



Psaltaren 51

Vad kan Psaltaren 51 lära oss om omvändelse?

Vad kan vi lära oss om omvändelse genom att studera Davids vädjan i Psaltaren 51? Han erkände sin synd (v. 5–6) och bad om barmhärtighet (v. 3), rening (v. 4) och ”en frimodig ande” (v. 12). Han insåg vikten av ”ett förkrossat och bedrövat hjärta” (v. 19). Han ville ”lära överträdarna [Herrens] vägar” (v. 15).

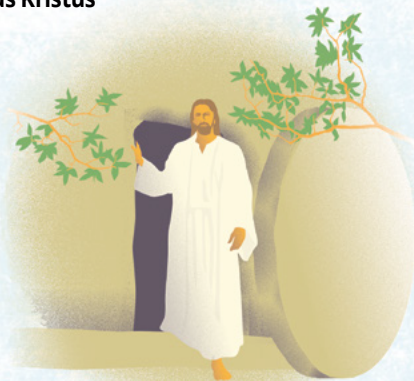
Tänk på de här viktiga aspekterna av omvändelse:

FÖRLÅTELSE.

”När vi omvänder oss, när vi erkänner och överger våra synder, säger Herren att han inte längre kommer ihåg dem [se Läran och förbunden 58:42–43]. Det är inte så att han glömmer, utan på ett anmärkningsvärt sätt verkar det som att han väljer att inte minnas dem, och det behöver inte vi heller.”

Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum, ”Känna tillit igen”, Liahona, nov. 2021, s. 98.

tro på vår himmelske Fader och Jesus Kristus



sorg över synden



överge synden



bekännelse



återställelse



rättfärdigt leverne



DISKUSSION

Vad är omvändelsens mål? (Se Psaltaren 51:12–14; Gospel Topics, ”Repentance”, topics.ChurchofJesusChrist.org.)



Job

Tre lärdomar från Job

Genom sina prövningar förblev Job ett föredöme i att tålmodigt lita på Gud, och Herren befriade honom från hans prövningar. Som psalmisten sa: "På dig förtröstade våra fäder, de förtröstade och du befriade dem" (Psaltaren 22:5). Genom att lita på Gud lindrades Jobs lidande och hans själ förädlades.



OMVÄND DIG FÖR ATT FÅ ETT HÖGRE OCH HELIGARE PERSPEKTIV

"När sedan Job hade omvänt sig från att ha kallat Gud orättvis fick han lov att se sina prövningar ur ett högre och heligare perspektiv."

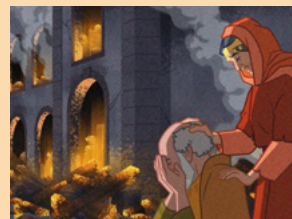
President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, "Helighet och lycksalighetsplanen", Liahona, nov. 2019, s. 102.



LITA PÅ GUD I TRO

"Tro innebär att lita på Gud i goda och dåliga tider, även om det betyder visst lidande innan vi kan se hans arm uppenbaras för oss."

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum, "Vänta på Herren", Liahona, nov. 2020, s. 116.



UTHÄRDA TUKTAN

"Själva upplevelsen av att uthärda tuktan [kan] rena oss och förbereda oss för större andliga förmåner."

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum, "Alla som jag älskar tillrättavisar och tuktar jag", Liahona, maj 2011, s. 98.

Jobs prövningar

Boskap stals eller dödades

Tjänare dödades

Barn dödades

Plågades av bölder från topp till tå

Hustrun uppmanade honom att förbanna Herren

Före prövningarna

7 söner och 3 döttrar

7 000 får

3 000 kameler

500 oxar

500 åsnor

Efter prövningarna

7 söner och 3 döttrar

14 000 får

6 000 kameler

1 000 oxar

1 000 åsnor



Jobs vänner besöker honom

"Men när [Jobs vänner] på avstånd fick se honom och inte kunde känna igen honom, brast de i gråt och rev sönder sina mantlar och kastade stoft mot himlen över sina huvuden.

Sedan satt de med honom på marken i sju dagar och sju nätter utan att någon av dem sade ett ord till honom, eftersom de såg att hans plåga var mycket stor."

Job 2:12-13



UNGA VUXNA

*Tre lärdomar om kärlek
från Herrens liv*

26



JOBBIGA RELATIONER?

**TRE STEG MOT
HELANDE**

32

EN HÄLSOPRÖVNING

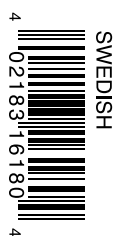
**FYRA LÄRDOMAR
JAG FICK**

36

"22 STENAR"

**ATT BYGGA PÅ EN
FAST GRUND**

40



Lokala sidor



L2 Medlarens mission
Äldste Roseveltt Teixeira

L3 En önskan att hjälpa
Terez Nilsson

L5 Kurser i oberoende
Inger Höglund

**L6 Samtal om kyrkan i
Ryssland**
Terez Nilsson

L7 Psalmsångsafton
Inger Höglund

L7 Göteborgs stavs kvinnodag
Angelica Ahlin

L10 Vad ledde oss till Sverige?
Tim och Julie Grice

L11 Tillit när himlen är tyst
Terez Nilsson, Brendan Tate

L12 En bild på Kristus
Syster Ruth Johnson

L13 Tillbaka igen
Terez Nilsson

L14 Missionärer från Sverige

L14 Avlidna

**L14 Jag valde att lyssna till
Jesus Kristus**

L15 Med speciella gåvor
Claudia Correa

L16 Nya missionärer i Sverige

L16 Tre verser stod ut
Rebecca Sturesdotter



Medlarens mission

**Äldste Roseveltt Teixeira,
Kap Verde**
områdessjuttio

Det engelska ordet ”mediator” kommer från latinet och betyder förmedlare, mellanhand.

I vårt jordeliv finns det tillfällen, till exempel i affärsverksamhet, när vi köper eller hyr ett hus eller en bil – och även i konflikter – när vi behöver en medlare.

För att lyckas i medlingsprocessen måste medlaren vara neutral, rättvis, opartisk och säkerställa att ingen av de berörda parterna rättigheter kränks.

Som en del av lycksalighetsplanen har Herren gett oss jordelivet. Vår födelse är resultatet av valet vi gjorde tidigare och är ett mycket viktigt steg i vår eviga utveckling.

Vårt jordeliv, begränsat i tid, är kort – och det blir kortare för varje dag som går. Och ändå är det väsentligt för vår frälsning, eftersom det gör det möjligt för oss att göra dagliga val som antingen kan föra oss närmare vår himmelske Fader eller föra oss längre bort från honom.

Vi lär oss av kung Benjamin att ”den naturliga människan är en fiende till Gud och har så varit från Adams fall, och kommer att så vara i ... evighet, om hon inte ger efter för den Helige Andens maningar” (Mosiah 3:19). Enbart genom våra ansträngningar, i vår köttsliga natur och utan hjälp, kan vi inte uppnå syftet med det här livet.

Vi dras ständigt mellan två motsatta krafter, en som lockar oss till att göra gott och den andra som lockar oss till att göra ont. ”Därför gav Herren Gud människan förmågan att handla av sig själv. För människan kunde inte handla av sig själv såvida hon inte lockades av den ena eller den andra” (2 Nephi 2:16).

Herren känner mycket väl till det här jordelivets utmaningar. Han känner till våra svagheter och våra styrkor, han vet att i den här processen av att göra val gör vi misstag, och det är därför han har gett oss en medlare.

”[Endast] en är medlare mellan Gud och människor” (1 Timoteusbrevet 2:5). Den här medlaren är Jesus Kristus – han är medlaren för våra förbund med Fadern. Det är genom honom vi kommer till vår himmelske Fader.

Kristus ”är medlare för ett bättre förbund” (Hebreerbrevet 8:6). Det här förbundet gör det möjligt att uppfylla rättvisans krav och nådens krav.

Tack vare Jesu Kristi försoning, som medlade för våra synder, har vi möjlighet att omvända oss och uppfylla alla förbundets krav. Han gjorde överenskommelsen möjlig.

Vår Herre gav oss i sin oändliga visdom en dag i taget, uppdelad i perioder av 24 timmar. Varje dag är en ny dag, en ny möjlighet, en pånyttfödelse.

Vi kan begrunda våra handlingar i slutet av varje dag, vi kan i ödmjuk bön föra till Herren våra dagliga ansträngningar, våra utmaningar, tacka och be om hans hjälp inför den nya dagen. Varje dag är en pånyttfödelse. Vi har en ny möjlighet att välja det som är rätt och att vara lite bättre än vi var dagen innan.

Förutom vår Mästare Jesus Kristus, vår evige högste Medlare, vet Herren

Kristus ”är medlare
för ett bättre förbund”
(Hebreerbrevet 8:6).



att som en del av planen finns det tillfällen i våra liv när vi behöver ha andra medlare som finns i närheten. Så han återställde sin kyrka i dessa sista dagar, på en grund av profeter och apostlar, som innehar alla prästadömetts nycklar och lokala ledare för att hjälpa oss.

Framför allt vet jag att vår största medlare är vår Frälsare Jesus Kristus. Vilken underbar välsignelse det är att veta, att känna att vi genom uppriktig omvändelse kan bli fria från våra synder.

Jag vet att även om allt misslyckas i våra egna liv, även om vi blir orättvist behandlade eller förföljda, ända till döden, kommer vår medlare Jesus Kristus inte att misslyckas. Jag sätter all min tillit till honom. Jag vet att han ser till och garanterar att alla våra rättigheter, välsignelser och förmåner skyddas i slutändan, och vi kommer att segra. I Jesu Kristi namn. Amen. ■



En önskan att hjälpa

Terez Nilsson

redaktionen

För tre år sedan gjorde Edward Karlsson, från Borås församling, tillsammans med en kollega en affärsresa till Kiev i Ukraina. Kollegan som var gift med en ukrainsk kvinna visade honom runt. Föga anade de då att de tre år senare på ett mycket handgripligt sätt skulle bli engagerade i att hjälpa ukrainska flyktingar i Sverige. Kollegan och hans hustru gjorde tidigt insatser för flyende ukrainska familjer och startade också en Facebookgrupp där de kunde administrera hjälparbetet i hemstaden Karlskrona. Efter samtal med hustrun Linda berättade Edward för sin kollega att de hade en stuga i Emmaboda som skulle kunna användas för en flyktingfamilj. Detta erbjudande togs sedan tacksamt emot av en kvinna som var på väg mot Karlskrona i egen bil. Kvinnan kom tillsammans med sina två små söner och med sina föräldrar. Maken var som de flesta andra män kvar i Ukraina för att hjälpa till med försvaret av landet.

Edward tillbringade flera dagar med att iordningställa huset inför familjens ankomst. Det var en hel del saker som behövde ordnas och köpas för att man skulle kunna använda huset för permanentboende. Edward och Linda hade egentligen inte tänkt att göra så stor sak av sin insats, men med de ringar på vattnet de upplevde gick de med på att dela med sig av sin berättelse. Tipset till Liahonas lokalredaktion kom genom Edwards syster Therese Murphy.

Edward och Linda ville ju gärna hjälpa till genom att avstå från sin sommarstuga under en tid, men de hörde sig också för med kommunen för att se om de kunde få lite stöttning med de förhöjda elräkningarna och soptömningen som betalas per kilo.

Där var det helt stopp. Kommunen hänvisade till sin egen flyktingförläggning.

Edward ville att familjen skulle ha ordentligt med mat i huset när de kom, så han gjorde ett rejält inköp i den lokala stormarknaden. Edward sparade sina kvitton och bestämde sig för att vända sig till sin biskop för att se om det fanns möjlighet att hjälpa den ukrainska familjen med mat genom fasteofferfonden. Biskopen var inte alls negativ, men kände att detta var ett bra tillfälle att ge församlingen tillfälle att hjälpa till på ett mer konkret sätt. Biskopen föreslog att Edward skulle berätta om situationen i församlingens Facebookgrupp och be om hjälp. Responsen som kom var snabb och överväldigande. Med kameran dokumenterade Edward de fyllda hyllorna i stugan och la upp bilderna i församlingsgruppen.

Edward berättade också för sina grannar i Emmaboda om den ukrainska familjen som skulle bo i huset. Edward blev rörd av att se hur positiva och hjälpsamma grannarna var. Han frågade en av dem om tips på hur han kunde köpa billig ved för att hålla nere elförbrukningen. "Låt mig återkomma om det," svarade grannen då. Tre timmar senare kom ett stort lass med ved som bonden inte ville ha betalt för alls. Folk var tacksamma för att få bidra. Leksaker och annat donerades också till den ukrainska familjen. Edward berättar speciellt om två syskon som med stor omsorg gjorde i ordning var sin påse till pojkarna från de egna legobitar och andra leksaker. Grannarna i Emmaboda fortsätter att stötta familjen praktiskt. Kontakt har också skapats med en ukrainsk kvinna som bott i Emmaboda i över fyra år.

I ett samtal med en annan svensk familj som tagit emot ukrainska flyktingar i sitt eget hem,



diskuterades de fantastiska uppföringar som så många svenskar gör för att hjälpa. Förståelse finns för den stelbenthet

man upplever från myndigheternas sida. De har ju ett ansvar för att inte dessa utsatta individer ska bli utnyttjade av illasinnade. Samtidigt tar vårt svenska system också lite udden av människors spontana vilja att hjälpa och engagera sig. Familjen berättade att deras ukrainska gäster, en mamma och en dotter, har funnit sig väl tillrätta. Att bo på en flyktingförläggning hade varit en helt annan upplevelse. De fungerar nu som en del av familjen. Liksom Edward och Linda Karlsson känner sig den här familjen glada över att få bidra och lindra på det sätt de kan. De kan inte hjälpa alla, men de kan hjälpa någon.

Den 12 mars skrev presidentskapet för området Europa följande i ett brev till prästadömsledarna: "Att ta emot behövande hemma är ett privat och enskilt val som måste övervägas noga. Som kyrka kräver vi inte att medlemmarna ska tillhandahålla eller erbjuda bostad och ingen ska känna sig pressad att göra det." Sedan dess har många medlemmar i området Europa meddelat att de har möjlighet att ta emot ukrainska medlemmar i sina hem. Vi vet att flera medlemsfamiljer från Ukraina nu bor hos hjälpsamma medlemmar i Centraleuropa. ■

Kurser i oberoende

Inger Höglund

redaktionen

Kan man lära sig oberoende på en kurs? Det vet åtminstone medlemmarna i Stockholms Södra stav att man kan. Vi har erbjudits sådana kurser i flera år, senast och tills nyligen av Fern Girdlestone och Nils Lundgren. Det har erbjudits kurser i form av diskussionsgrupper, via Zoom eller enskilda samtal i ämnen som till exempel känslomässig motståndskraft. Fern, som har växt upp i Afrika har bidragit med sina speciella erfarenheter och kunskaper. Det hinder som pandemin har varit har övervunnits av de entusiastiska ledarna.

Sista söndagen i mars avlöstes paret Lundgren och vi instämde alla i tacket för deras hängivna tjänande. Gissa vad Fern och Nils gjorde då? De anmälde sig genast som volontärer på flyktingmottagningen i Haninge kommun. Veckan efter var de på Runstensskolan och hjälpte till. Nu gör de detta varje tisdagseftermiddag. Dessutom står det tempeltjänande på schemat varje vecka.

Till nya oberoendespecialister i Stockholms Södra stav inröstades Susanne och Mats Einar Jakobsson också från Västerhaninge församling. Susanne har varit Hjälpföreningens president och tidigare en mycket kunnig lärare i söndagsskolans vuxna klass. Alla som har lyssnat på Louis Herreys "Andlighetsspodden" har hört hur Mats Einar berättar i två mycket spännande avsnitt. I det ena berättar han hur han övervunnit missbruk genom 12-stegsprogrammet och på ett behandlingshem träffat på vår kyrka genom en kamrat som också var där.

I det andra avsnittet berättar han hur han och två goda vänner bara några dagar efter Rysslands invasion i Ukraina samlat ihop pengar och köpt en massa sovsäckar och annat som medlemmarna i Ukraina kunde stå i behov av. De tog tre fullastade bilar med sig (ett underverk som ni kan höra mer om i podden) och körde till Warszawa där de mötte ledare i kyrkan som de överlämnade sina gåvor till för vidare befordran till ukrainska medlemmar. Tillbaka till Sverige kunde de ta med sig 15 personer.

Mats Einar rekommenderar nu starkt att de som vill bidra med hjälp till medlemmar och andra i Ukraina sätter in en summa på kyrkans fasteofferkonto och skriver UKRAINA. På det sättet gör man absolut mest nytta.

Susanne har varit medlem i kyrkan i hela sitt liv. Hennes farmor tog emot evangeliet i Eskilstuna på 1950-talet. 1984-1985 var syster Susanne Jansson missionär i Englandmissionen Leeds. Samtidigt var hennes tvillingsyster Terezia på mission i Englandmissionen London syd.

Mats Einar har ett helt annorlunda förflutet. På grund av kraftig medicinering redan i barndomen för ADHD och bipolär sjukdom blev han beroende av narkotika. Med hjälp av 12-stegsprogrammet kunde han göra sig oberoende, bli medlem i kyrkan och hitta sitt livs kärlek, Susanne. De gifte sig 1987 i templet i Stockholm och har fått tre söner.

Han är mycket glad över att få tjäna i kyrkans oberoendeprogram och talar mycket entusiastisk om 12-stegsprogrammet som kyrkan anpassat genom att lägga till mer av Kristus. Det kallas ARP (Addiction Recovery Program). Detta program är lämpligt inte bara för alkohol- och narkotikaberoende utan också för beroende exempelvis av mat, spel, media och pornografi.

Susanne som stått vid hans sida i 35 år är tacksam över de tekniska resurser som numera finns och som hon har haft stor användning för i Hjälpföreningens program under pandemitiden. ■



Susanne och Mats Einar Jakobsson

Samtal om kyrkan i Ryssland

Terez Nilsson

redaktionen

Som meddelats via Facebookgruppen "Kommunikationsrådet informerar" är Eric Ottesen ny president för templet i Köpenhamn. Han och hans hustru, Elizabeth, känner sig välsignade att nu vara på plats i Danmark. Vi återkommer med en artikel om det nya presidentskapet när president Ottesens rådgivare är tillsatta. Men här följer en rapport från samtal som hölls med president Ottesen i templet i Köpenhamn den 23 och 24 mars med fokus på hans tidigare uppdrag som missionspresident i Ryssland.



President och syster Ottesen leder arbetet i templet i Köpenhamn.

President och syster Ottesen tjänade som missionsledare för Rysslandmissionen Rostov-na-Donu från 2016-2019. De presiderade också över Rysslandmissionen

Samara under en tid. Både Miriam Förnes från Örebro och Jeffrey Clark som vuxit upp i Malmö och i Kina tjänade sina missioner i Ryssland tillsammans med paret Ottesen. President Ottesens kärlek och respekt för de trofasta ryska medlemmarna går inte att ta miste på. Han bedömer antalet aktiva medlemmar i hela Ryssland till cirka sju tusen. Båda hans rådgivare i missionspresidentskapet var ryssar. President Ottesen talar själv ingen ryska med undantag för några artighetsfraser, men han berömde sin hustru som med sin fallenhet för språk bättre kunde kommunicera med medlemmarna på ryska.

President Ottesen tänker på situationen i Ryssland nu när de icke-ryska missionärerna först gradvis minskade i antal och sedan helt togs bort från Ryssland i samband med invasionen av Ukraina. President Ottesen minns hur äldste Jeffery R. Holland besökte de ryska missionerna för fyra år sedan och hur han ställde frågan till de ryska medlemmarna: Vad skulle hända med kyrkan i Ryssland om de amerikanska (och de andra utländska) missionärerna helt togs bort från Ryssland? Denna fråga måste betraktas som profetisk.

Idag presiderar två ryska missionspresidenter som nyligen kallats som områdessjuttio i Ryssland. Äldste Alexey V. Samaykin tjänar som missionspresident i Novosibirskmissionen Ryssland och äldste Nikolai Ystuzhaninov är missionspresident i Rysslandmissionen Rostov-na-Donu. För närvarande fortsätter endast de cirka femton missionärer med ryskt medborgarskap att tjäna sina missioner i Ryssland.

President Ottesen berättade också om en besvärlig erfarenhet de hade då två av deras missionärer fängslades och fick spendera tre veckor i ryskt fängelse. Han hade tillåtelse att besöka missionärerna och han beskrev en mycket grov miljö där de två äldsterna inte alls passade in. En av äldsterna hade bara varit i Ryssland några veckor när de fängslades. Lättnaden var stor när de släpptes. Missionärerna hade ändå gjort intryck på sin omgivning under fängelsevistelsen. De kramade om sina fängvaktare när de lämnade anstalten.

Tiden i Ryssland var på många sätt speciell för paret Ottesen. De själva och de av deras missionärer som inte var ryska medborgare behövde lämna Ryssland var tredje månad för att förnya sina visum. De har reflekterat över de stora kostnader som kyrkan hade för alla långa flyg- och tågresor till Helsingfors respektive Kazakstan dit man åkte för att hantera detta.

Ottesens tror att Herren har stor kärlek till Ryssland och att han förbereder mirakel för sina barn som bor där. Ottesens berömde den starka tro som finns bland de ryska medlemmarna, som alla väntar på sitt första tempel som tillkännagavs av president Nelson 2018.

Sedan denna artikel skrevs vet vi att Europaområdet har delats upp i tre områden. Presidentskapet i det nybildade området Europa öst utgörs av tre områdessjuttio från Ryssland, Alexey V. Samaykin, president, Nikolai Ystuzhaninov, förste rådgivare, och Aleksandr A. Drachyov, andre rådgivare. De länder som dessa bröder presiderar över är Ryssland, Belarus, Kazakstan och Kirgizistan. Länderna Ukraina och Moldavien administreras för närvarande separat och överses av Äldste Kyrylo Pokhylko i sin roll som assistent till områdespresidentskapet för Europa nord. Äldste Pokhylko är områdessjuttio sedan tidigare och kommer från Ukraina. ■

Psalmallsångsafton

Inger Höglund

redaktionen

J o, du läste rätt. Söndagen den 20 mars hölls det en psalmallsångsafton i möteshuset i Västerhaninge. Medlemmarna i Stockholms stavar var inbjudna att komma och sjunga favoritpsalmer som Neil Baker ackompanjerade på orgel och som Alice Bautista Palm ledde. Båda dessa var eller är professionella musiker och vi sjöng så att till och med organisten var nöjd. Catrin Johansson, flöjtist och även hon en meriterad musiker deltog också. Dessemellan fick vi lyssna till grupper av både barn och vuxna och flera solouppträdanden. Några av solisterna bidrog också med speciella minnen som de har av sina psalmer. Det var en härlig kväll. ■



Alice Bautista Palm och Neil Baker

Göteborgs stavs kvinnodag

Angelica Ahlin

Borås församling

Lördagen den 12 mars 2022 samlades Hjälpföreningssystrar, Unga kvinnor och Primärflickor över åtta år för att fira en gemensam kvinnodag i anslutning till Internationella Kvinnodagen. Syftet med dagen var att bygga broar mellan generationerna och att glädjas tillsammans över vår roll som kvinnor i denna tid.

Kvinnodagen började med en gemensam inledning i sakramentssalen. Det var en helt otrolig känsla att se ut över 170 kvinnor, unga som gamla, som samlats där och få sjunga "Som systrar i Sion" tillsammans. Rigmor Hyldetoft, Primärs president i staven, ledde inledningen. Hon talade om tjänande, om att göra gott och om goda exempel. Hon påminde även alla om Hjälpföreningens 180-årsdag och det tjänandeprojekt vi skulle utföra under dagen för att fira detta jubileum. Hon avslutade med att läsa bland annat dessa ord ur Ordspråksboken 31:

"Vem kan finna en driftig hustru? Långt mer än pärlor är hon värd ... Hon fäster upp sina kläder och går till verket med starka armar. ... För den betryckte öppnar hon sin hand, hon räcker ut sina armar mot den fattige."

Sedan var det dags att börja dagens aktiviteter. Dessa bestod av olika minikurser som kvinnorna och flickorna fått välja i förväg. Varje kurs varade i 45 minuter och man kunde välja max tre stycken.

Tjänandeprojekt

En viktig del av kvinnodagen var det tjänandeprojekt som utfördes för att fira Hjälpföreningens 180-årsdag. Alla kvinnor i Europa uppmanades att fira 180-årsdagen – 180 år av tjänande – med diverse tjänandeprojekt. I Göteborgs stav valde vi att samarbeta med

Svenska Kyrkan i Västra Frölunda och samla in och sortera kläder till ukrainska flyktingar som kommer till Sverige. Flyktingar (och även andra utsatta) kan i Svenska kyrkans församlingshem i Västra Frölunda hämta kläder och annat de behöver. Många deltagare på kvinnodagen hade därför med sig kläder, skor och gosedjur som sorterades upp under dagen och kördes till Västra Frölunda. Volontärerna i Svenska kyrkan blev alldeles överväldigade av den enorma mängd kläder vi kom med.

Aterbruka

På denna kurs fick deltagarna hjälp med idéer för att ta tillvara gamla kläder och textilier och ge dem nytt liv. Skaparglädje och kreativitet fanns i överflöd när det visades hur tröjor och kuddfodral kunde bli väskor, gamla jeans bli kavajer, skjortor bli babykläder, och så vidare. Deltagarna sydde och skapade samtidigt som de umgicks och inspirerade varandra. De färdiga alstren visades sedan upp på modevisningen i slutet av dagen.

Bibliska oljor

Här fick man lära sig mer om de eteriska oljor som nämns och används i Bibeln, till exempel frankincense (eller olibanum) och kassia. Deltagarna fick lära sig om oljornas användningsområden då och nu samt läsa några skriftställen där oljorna nämns.

Tårtävling

Den kurs som flest Primärflickor och Unga kvinnor hade valt var tårttävlingen. Där fick deltagarna i grupper om tre varsin tårtbotten som de fick fylla med valfri mousse, grädde och bär. Efter det fick de dekorera sina tårtor med hjälp av olika slags godis, strössel, bär och frukt. Deltagarna delades upp i olika klasser baserat på ålder. De färdiga tårtorna ställdes sedan fram så att alla fick se dem och rösta på sin favorit.



Systrarna samlades i möteshuset i Utby.

Kvinna på Bibelns tid

Detta var en föreläsning om hur det var att vara kvinna på Bibelns tid: vad de hade på sig, vad de åt, hur de bodde, hur deras vardag såg ut, med mera. Dessutom fick deltagarna lära sig mer om kvinnors rättigheter och om hur familjecentrerade lagarna var som styrde Israel.

Zumba

Zumban var ett härligt träningspass i form av ett dansprogram som inspirerats från olika latinamerikanska danser. 45 kvinnor dansade, svettades och hade väldigt roligt tillsammans.

Bible journaling

Här fick deltagarna lära sig hur man kan dekorera sina skrifter och finna andlighet i skapande samtidigt som man studerar skrifterna. På svenska kallas detta kreativ bibelläsning. Kursen hölls av en inbjuden gäst som specialiserar sig på just detta och som gärna delade med sig av sina kunskaper.



Flickorna som deltog i kursen "Flicka på Jesu tid".



Danica Suboticki sorterar bland kläder och skor.

Flicka på Jesus tid

Denna kurs riktade sig till de yngsta deltagarna. De fick prova på hur det var att vara flicka på Jesus tid. Flickorna fick provsmaka mat (fullkornsbröd doppat i olivolja), de fick mala mjöl för hand med hjälp av stenar, de fick tova ull och pröva på att väva. Till sist fick de även klä ut sig i mer eller mindre tidsenlig klädsel.

Skriva sin personliga historia

Detta var en föreläsning avsedd att ge inspiration till att börja skriva sin personliga historia. Kursledare var Barbro Olsson som kom hela vägen från Stockholm för att inspirera oss i detta ämne och berätta om hur hon gick till väga då hon skrev sin historia.



Bild från den uppskattade modevisningen.

Förutom de aktiviteter och kurser som beskrivits här kunde man också under kunnig vägledning välja att ägna sig åt släktforskning, enkel yoga, fotmassage, matlagning, skattjakt, samt att pyssla och tillverka kort.

Avslutning

Dagen avslutades med en modevisning där de som ville fick visa upp saker de hade sytt eller tillverkat både här under dagen och hemma. Först visades stickade och virkade saker upp: kofter, västar och tröjor. Det följdes av nysydda alster, mestadels klänningar. Allra sist visades återbrukade saker upp: väskor, klänningar och blusar. Stämningen var på topp när modellerna gick på catwalken och applåderna lyfte taket.

Efteråt blev det prisutdelning för tårttävlingen i kategorierna fantasifullast, roligast och finast. Sedan fick alla kursledare komma fram och ta emot rosor som tack för deras insatser under dagen. Det allra sista som hände innan det var dags att åka hem var att alla fick smaka på de fina tårtorna från tårttävlingen.

Kvinnodagen blev en fantastisk dag och ett minne för livet. Stort tack till alla som ordnade och organiserade allt, alla kursledare och inte minst alla deltagare som förgyllde dagen med sin entusiasm, värme och kärlek. Det kändes verkligen att vi alla var systrar i Sion.

Några kommentarer från deltagarna:

*"Mäktigt att inleda tillsammans med att sjunga
Som systrar i Sion, tårarna kom efter bara några ord."*

"Underbart att äntligen få träffas igen."

"Duktig handledare i släktforskningen. Jag fick verkligen hjälp."

"Jag kände ingen glädje på morgonen över att åka till Kvinnodagen, men är efter denna dag alldeles överväldigad! Så underbart det har varit."

"Mina flickor blev så inspirerade av skattjakten att de gick hem och tillverkade en egen skattjakt åt sina småsyskon." ■



Tim och Julie Grice

Vad ledde oss till Sverige?

Tim och Julie Grice

Karlskrona gren

Herren vakar över oss även när vi inte står helt i linje med evangeliets principer. Om detta kan vi verkligen vittna. Varför gör han det, kan man undra? Varför påverkar vår Himmelske Fader våra liv även när vi inte är verksamma i hans stora verk som vi borde vara? Var och en av oss kan nog fundera över denna fråga både ur individuellt och kollektivt perspektiv. Vad vårt svar än blir är Julie och jag evigt tacksamma över att han verkligen gör det.

Våra respektive familjer blev medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga när vi var barn. Vi bodde lantligt i landskapet Shropshire i England. Vi gifte oss 1980 efter att först ha träffats i Primär och sedan tillsammans deltagit i kyrkans ungdomsverksamhet och i seminariet. Efter detta välsignades vi med tre underbara döttrar. Livet gick vidare och våra döttrar gifte sig och påbörjade sina egna familjer. Genom detta har vi blivit rikt välsignade med åtta fantastiska barnbarn.

Precis som vi alla får erfara kommer prövningar och svårigheter i vår väg och den

trygghet som vi tagit för given skakas plötsligt om. I vårt fall ledde detta till ett oväntat tvåårigt arbetskontrakt i mellanöstern från 2014. En sådan kulturell och andlig förändring ledde till gigantisk omprövning av vad som betyder något i livet. Att få tjäna med fantastiskt trofasta syskon från jordens alla hörn medan vi bodde i ett muslimskt land visade sig vara en djupt andlig erfarenhet. Vi är mycket tacksamma för denna oväntade välsignelse som vi till en början varken välkomnade eller längtade efter. Gud vet vad vi behöver för att kunna tillväxa.

Tillbaka i England igen började vi vårt sökande efter en plats att slå oss ner och återigen bygga ett Kristuscentrerat hem. Vi övervägde alla delar av de brittiska öarna och vände sedan vår uppmärksamhet mot Europa. Vi besökte fjorton europeiska länder och var noga med att varje söndag dyrka Gud var vi än befann oss och genom detta träffade vi underbara, trofasta människor. Vid ett tillfälle, i en liten gren i Spanien, sjöng vi "Han lever min Förlossare". Trots att jag inte kunde följa med i den spanska texten bekräftade Anden för mig på ett kraftfullt sätt att detta är sant, att min Förlossare verkligen lever!

2018 blev vi otroligt välsignade genom att vi kunde tjäna en tempelmission i templet i London. Genom detta fick vi återigen bevittna hur Herren finns i livets små detaljer. Vi fick då tjäna tillsammans med en av missionärerna som döpte min familj 1971, Tony Rayton och med hans hustru Avril. Bara ett sammanträffande eller enligt himmelsk planering?

Söndagen den 17 november 2019 besökte vi för första gången Karlskrona gren. Efter de andaktsfulla mötena blev vi vänligt inbjudna att komma hem till syster Jenny Kempler på vår första "fika"! Vi följde Jenny till hennes hem på Hästholmen i Karlskrona skärgård och vi snabbt blev vi helt förälskade i denna stillsamma miljö.

Genom livet har vi lärt oss att det är väsentligt att be och söka gudomlig vägledning inför alla viktiga beslut, så även om vi verkligen önskade att få bo på Hästholmen bad vi om vårt beslut. Genom en serie händelser kunde vi återigen se hur Herren undanröjde många hinder som gjorde att vi lagligt kunde bosätta oss i Sverige och påbörja byggnationen av ett hus på Hästholmen.

Varje dag uttrycker vi vår tacksamhet till Gud som förde oss till denna speciella plats och för att han låter oss vara delaktiga i att bygga upp hans rike här i södra Sverige. Vi ber också om hans hjälp så att vi ska kunna lära oss svenska!

En av de många sanningar som Gud har förmedlat till våra hjärtan under vårt vuxna liv är att det inte spelar så stor roll var

man lever sitt liv som hur man lever det. Vi är glada över att få "lyfta där vi står" som Äldste Uchtdorf uppmuntrar oss till, allteftersom vi tjänar i Karlskrona gren jämsides med de underbara medlemmarna i Sverige.

Sedan denna artikel skrevs har Tim Grice kallats att verka som grenspresident i Karlskrona gren. ■



Tim och Julie Grice utanför Londons tempel där de tjänade som tempelmissionärer.

Tillit när himlen är tyst

Terez Nilsson
redaktionen

Brendan Tate
Utby församling

Jag valde ut innehållet till den här artikeln från den kommunikation jag har haft med Brendan Tate och från tankar han skrivit ner tidigare. När jag sedan ville att han skulle godkänna mitt utkast fick jag det snabbt tillbaka med orden: "Du har fått mig att framstå som ett helgon, något som jag verkligen inte är. Du är van att skriva för läsare som är trofasta och omvända. Mitt budskap är inte



Brendan Tate

för dem. Mitt vittnesbörd är för dem som kämpar med tvivel men som fortsätter ändå. Det är för människor som känner sig åsidosatta och för dem som inte känner den Helige Anden varje dag. Jag vill nå ut till dem som har svårt med evangeliets principer, till dem som känner sig utanför. Kristus umgicks inte med de mäktiga och förnäma. Han 'hängde' med samhällets olycksbarn och syndare".

Här följer nu ändå artikeln om Brendan Tate, en artikel som jag hoppas ska kunna läsas av alla människor, "för se, är vi inte alla tiggare?" (Se Mosiah 4:19)

Brendan Tate döptes 1997 i Sydney i Australien. Han säger att han var öppen för att bli buddist eller medlem av en annan kristen kyrka, men Gud talade till honom genom den Helige Anden och sa åt honom att döpas i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Brendan berättar vidare: "Sedan den dagen har den Helige Anden talat till mig många gånger. Genom honom vet jag att Mormons bok är sann. Jag fick ledning i mitt beslut att gå på mission. Den Helige Anden har funnits där för att leda mig i smått och i stort ända fram till dess jag blev sjuk. Men efter det har det blivit väldigt tyst. Jag har bett om att få känna den Helige Anden igen, men jag upplever bara tystnad."

"Kanske har Gud talat till mig, men att det är jag som inte hör. Kanske har han visat sin vilja för mig, men att det är jag som inte ser. Jag vet att han finns där, men jag känner inte hans närvaro. Och kanske är det det som är meningen, för det här tvingar mig att ha tro på honom ändå. Kanske vill han också att jag ska utveckla gudalika attribut som ödmjukhet och tålamod."

För mer än två år sedan diagnosticerades Brendan med en autoimmun sjukdom som gör att han inte längre kan gå. Han kan inte tala, och han kan inte heller se ordentligt. Därefter fick han cancer, och för en tid sedan drabbades han svårt av Covid 19. Han var då mycket nära att dö.

”Jag ber om lindring, men lindring kommer inte. Jag har tänkt att om jag själv nu inte får uppleva ett mirakel, så kan jag kanske vara ett mirakel för någon annan. Jag kan lyfta andra genom att kontakta dem och berätta för dem att de är fantastiska. Någon föreslog att detta kanske är min mission just nu. Om mitt uppdrag är att inspirera någon annan att tro på Gud eller att lita på Gud och älska honom mer så ÄR det nog min mission. Jag blir då mer medkännande, vilket är ett annat av Guds attribut. Jag ser ett mönster. Ibland väntar vi på ett mirakel från Gud, medan Gud väntar på oss, att vi ska agera, göra någonting.”

I sin väldigt svåra situation säger Brendan att han ändå känner stor tacksamhet för många saker. Vad kan man vara tacksam för när man tappat så många av sina funktioner, och när man till och med inte kan känna Andens närhet?? Brendan är tacksam för den lilla del av hans funktioner som trots allt finns kvar. Han är tacksam för den hjälp han får. Han är tacksam för sin familj, för hustrun Therese sedan 21 år tillbaka, och för söner Ethan och Isak. Han är tacksam för att han kan se TEDx tal, videor på Youtube och för ”tusen andra saker”.

En gång i månaden skriver Brendan ner sitt vittnesbörd. Att denna artikel om Brendan Tate kom till har sitt ursprung i att en syster översatte ett av hans vittnesbörd till svenska och fick hans tillåtelse att läsa upp det på församlingens vittnesbördsmöte.

Brendan funderar vidare: ”Så varför är det så att jag knackar utan att få svar? Jag är ganska säker på att tystnaden är ett led i Guds plan för mig. Genom att acceptera det som sker, och det som inte sker, växer jag i tillit till Gud. Att bli som Gud och att utveckla hans egenskaper är viktigt, men att jag går med Gud, tror på honom och att jag vilar i honom är mer viktigt. Då kan han arbeta med mig och genom mig.” ■

En bild på Kristus

Syster Ruth Johnson

Sverigemissionen

Sverigemissionen Stockholm har återigen upptäckt att användandet av sociala medier kan ge direkta möjligheter att sprida Jesu Kristi evangelium. Systrarna som tjänar i Stockholms församling, syster Pond och syster Barnes, har genom detta fått unika möjligheter att nå människor och berätta om sin kärlek till Frälsaren.

Systrarna berättar: ”Vi la upp ett inlägg på Facebook Marketplace om gratis bilder på Jesus Kristus. Vi fick omedelbart svar från flera personer som ville få en bild på Kristus. Det här blev en underbar påminnelse för oss om att det finns många människor som har stark tro på Kristus och andra som vill utveckla en relation med honom. De troende finns verkligen runt omkring oss och det är fantastiskt att kunna bygga broar genom vår kärlek och tacksamhet för vår Frälsare Jesus Kristus.”

De flesta som svarar på dessa erbjudanden via nätet träffar missionärerna när de får bilden. För andra passar det bättre att ta emot bilden via posten. När de fått bilden följer syst-rarna upp med att dela sitt vittnesbörd om Kristus och det återupprättade evangeliet. ■

Systrarna Pond och Barnes





En bild där många av dem som deltog i det speciella sakramentsmöte som avhölls den 27 mars 2022 i Malmö finns med. Överst till vänster syns Donald Eldenberg, en av de före detta församlingsledare som talade. Till höger om honom följer Urban Girhammar, Lennart Lindsjö, Tony Clark, Sven Johansson, Christer Barringe och Jean Rosquist. Ytterligare två steg bort står församlingens nuvarande biskop, Jerry Ahlström.

Tillbaka igen

Terez Nilsson

redaktionen

Efter ett år av grundlig renovering av kyrkobyggnaden på Vikingagatan 90 i Malmö ville församlingen göra något extra då möteshuset återigen kunde tas i bruk. Man kände att man särskilt ville nå de medlemmar som haft svårt att besöka församlingens möten som under renoveringen förlagts till möteshuset i Lund. Pandemin hade ju dessutom ytterligare försvårat församlingens möjligheter att komma samman. Nu ville man fira att man återigen kan träffas i det nyrenoverade kapellet. Biskop Ahlström hade en tanke om att bjuda in alla som varit grenspresidenter och biskopar de senaste 50 åren att säga några ord under ett särskilt sakramentsmöte som man kallade jubileumsmöte. Några av dessa ledare hade gått ur tiden och två var sjuka, men tolv före detta grenspresidenter och biskopar (eller en anhörig till dem) fick man ihop.

Församlingsskören hade övat länge för detta speciella tillfälle och förstärkta av Lisa Nyberg på flöjt och Miriam Ahlström på violin framfördes under Ulla Osbornes ledning psalmen "Jag på Kristus tror". Åsa Ahlström satt vid flygeln.

Eva Johansson, dotter till **Stig Johansson** som var grenspresident i Malmö 1971-1973, inledde mötet med ett kort tal. **Claus Wrang**,

grenspresident 1974-1975 och 1977-1980 representerades av hustrun Monica, änka efter Claus. Även hon höll ett kort tal.

Urban Girhammar, som tjänade som grenspresident 1975-1977 och 1982-1984, talade också. **Bertil Rasmusson**, 1980, kunde inte medverka av hälsoskäl. Likadant med **Brynolf Rönndahl**, som presiderade 1984-1987. 1980-81 tjänade en annan Malmöprofil som många minns med värme, **Emil Törngren**.

Sven Johansson, nyss fyllda 90 år, var på plats och talade om sina erfarenheter som grenspresident 1987-1989. **Lennart Lindsjö** höll också ett fint anförande. Han tjänade 1989-1990. **Klas Söderbom**, som tjänade åren 1990-1995, representerades av sin hustru Anne-Lise. Efter bildandet av Malmö stav 1996 tjänade Klas som biskop i den parallella Limhamns församling fram till 2001. Dagen innan detta möte hade Anne-Lise tillsammans med många kära släktingar och vänner tagit farväl av sin Klas på den begravning som hölls för honom, också den i kyrkan på Vikingagatan.

Jean Rosquist 1995-1996 hade kommit ner från Göteborg för att tala och för att minnas tiden i Malmö. Samtidigt med att Klas Söderbom blev biskop i Limhamns församling blev **Tony Clark** biskop i Malmö församling. Han verkade åren 1996-2003. Även han talade på mötet. **Christer Barringe** var också på plats och talade om sin tid som biskop 2003-2005. **Jason Grant**, som tjänade 2005-2010, medverkade med en inspelad video från Helsingfors, där han bor idag. Jason Grant efterträddes av **Donald Eldenberg**, som tjänade 2010-2016. Även han var på plats och framförde några ord. Förra biskopen, **Christopher Grant**, som var förhindrad att delta förmedlade också sina tankar i en förinspelad video. Han tjänade 2016-2019, fram tills **Jerry Ahlström** kallades som biskop.

Vi gratulerar Malmö församling till en härlig återstart i den vackra och funktionella byggnaden som invigdes redan 1967. ■

Missionärer från Sverige

Alexander Cisternas från Handens församling har kallats som servicemissionär. Han ska verka som volontär i frivilligorganisationer och samfund i sin hemkommun. Alexander är son till Elisabeth och Carlos Cisternas.



Elder Siebke från Stockholms församling tjänar nu som missionär. Han har kallats att verka i Skottland/Irland-missionen. Elder Siebkes föräldrar heter Uwe och Viktoria Siebke. ■

Avlidna

Tommy Rydeland från Västerås församling har avlidit efter en längre tids sjukdom. Han var under många år en aktiv tempeltjänare tillsammans med sin hustru Anita och var också församlingsledare i Västerås.

Tommy var känd i kyrkan som en man med stor tro och han berättade gärna om evangeliet för alla människor han träffade.

Han blev 76 år och efterlämnar hustru, barn, släkt och vänner. ■



Tommy Rydeland

Jag valde att lyssna till Jesus Kristus

Ida 21 år, som vuxit upp i kyrkan, berättar om en upplevelse som förändrade hennes liv. Hon valde att dela sin berättelse i en video i Sverigemissionens Facebookgrupp "Vägen till hopp och frid". Många har tagit intryck av Idas berättelse. Den har delats vidare och har haft över 50 000 visningar.

När jag var liten var jag med om någonting som påverkade min uppväxt djupt. När jag kom in i mina unga tonår vände jag mig till alkohol och droger. Detta blev mer och mer destruktivt.

En dag, när jag hade festat som jag brukade, testade jag en tyngre drog som jag tog en överdos av. Min kropp blev medvetslös, men min hjärna var fortfarande med. Jag minns att jag inte kunde andas, och jag minns att jag inte kunde röra mig. Jag tror att jag höll på att dö. I denna stund kom en röst till mig som sa att jag skulle släppa taget, att livet inte var värt att leva, att det var för tufft. Det var en röst från Satan. Men även en annan röst kom till mig och sa att jag skulle kämpa, att jag hade så mycket kvar att leva för och att det inte var min tid ännu. Det var Jesus Kristus. Jag valde att lyssna till Jesus Kristus och jag kämpade för att andas.

Jag reflekterade över denna händelse under en tid. Jag insåg att Gud har en uppgift för mig, ett syfte. Han har räddat mig. För mig betyder detta otroligt mycket, det är ett bevis för mig att Gud lever, att Kristus lever och att han har en plan för var och en av oss.

Det har nu gått en tid sedan denna händelse inträffade och jag har gjort de livsförändringar jag ville göra, eller behövde göra, för att leva mitt liv enligt den plan Gud har för mig, vilket gör mig så lycklig. Jag tror att när vi låter Gud råda i våra liv och gör det som är hans vilja blir vi lyckligare. Gud och Kristus har förändrat mitt liv till det bättre och han kan göra det för dig med, om du låter honom. Resan är inte alltid lätt, men den är fullt möjlig. ■



Ida Emanuelsson

Med speciella gåvor

Claudia Correa

Kristianstads församling

*Idrotten var en del
av vägen framåt.*



*Claudia Correa och
hennes familj har
sökt Frälsarens
beskydd.*



Jag har varit medlem i kyrkan sedan jag föddes och jag har alltid tagit med mina barn till kyrkan. Jag har försökt att följa det sätt att leva som kyrkan uppmanar till. Efter min skilsmässa blev det svårt för min son att kontrollera sina känslor. Allt i hans liv blev mer och mer komplicerat. Detta visade sig ännu mer när han nådde tonåren. Han kände ett internt kaos och var väldigt impulsiv.

Den här perioden var svår för mig och även för mina två döttrar. Jag tyckte att jag hade gjort allt som kyrkan rekommenderade och ändå kämpade vi med dessa familjeproblem. En dag när jag bad i min sorg kände jag att jag behövde prata med vår dåvarande grenspresident, Christian Bentzen. Samtalet med honom fick mig att förändra mycket i mitt sätt att tänka. Han sa till mig "Tror du inte att Bibelns David också var en mycket speciell ung man? Tänk på att han vågade gå i strid mot Goliat! Ingen person som inte har en unik förmåga skulle kunna göra det. Tänk på Simson, kapten Moroni och många fler. De hade alla speciella förmågor. Herren har sänt en speciell son till dig eftersom han visste att du skulle kunna hjälpa honom. Herren behöver din son och hans speciella förmågor i ett särskilt syfte, ett syfte som bara han känner till. Ditt uppdrag är att ta hand om honom och lära honom evangeliet och att vara uthållig."

Genom samhället kunde vi delta i en familjebehandling som hjälpte oss. En stor förändring kom när jag gifte mig med en bra man som hjälpte mig mycket med mina barn. Min son fick en god fadersfigur att se upp till. Vi välsignades med att kunna köpa ett hus där min son fick mer utrymme. Huset låg nära hans kusiner, som också var medlemmar i kyrkan, och de spenderade mycket tid tillsammans. Vi fortsatte med goda familjetraditioner och fick även stöd av kyrkans ledare.

Min son blev bättre med tiden och han lärde sig efterhand att kontrollera sina känslor och få en inre frid. Hans deltagande i kyrkan, seminariet och idrottsaktiviteter var till stor hjälp. Han spelade amerikansk fotboll och som familj gick vi på matcherna och hejade på honom. Jag blev väldigt glad när han gjorde det tydligt för tränaren att han inte skulle spela på söndagar. Tränaren valde att ändra matcherna till lördagar. Min son började be före varje match och eftersom de var framgångsrika ville flera av hans lagkamrater be tillsammans med honom.

Genom åren har vi varje vecka bjudit hem missionärerna på middag. Min son vittnar idag om vilken stor betydelse det haft för honom. Sedan han var barn har han känt en stor önskan att åka på mission med sina kusiner. Detta mål har nu blivit verklighet. Han och hans tre kusiner är just nu på mission i olika delar av Europa. Under missionen har han tjänat Herren på ett fint sätt och han har kunnat vara ett gott exempel för många.

Jag känner mig mycket välsignad över att ha en son med dessa speciella förmågor. Jag vet inte vad som ligger framför honom eller vad Herren har förberett honom för, men jag vet att min plikt som mamma är att "leda honom, stödja honom och gå bredvid honom, så att vi en dag kan återvända till Gud, om vi har lytt hans lag". (Jag är Guds lilla barn, Psalmer 194). ■

Nya missionärer i Sverige

Syster Alyssa Kempffer kommer från Spokane i staten Washington. Hon har en äldre bror som hon står mycket nära. Hon tycker om att rita, sjunga och ägnar sig också åt grafisk design.

Äldste Altti Airtto kommer från Hyvinkää i Finland. Han har fyra yngre syskon. Äldste Airtto tycker om att träna och se på filmer. Han gillar också hundar.

Syster Shaylee Taylor kommer från Rigby i Idaho. Hon har sex syskon. Syster Taylor spelar gärna tennis och hon tycker om all typ av friluftsliv.

Syster Kiana Hyodo kommer från Uwajima-shi i Japan. Hon älskar att rita, särskilt anime-karakterer. Hon svart bälte i Shorinji Kenpo, en sport i självförsvar.

Äldste Mark Nunez har två yngre systrar som är hans bästa vänner. Han kommer från Bountiful i Utah. Han läser mycket och älskar olika slags vattensporter.

Syster Maia Lauder har sex syskon och kommer från Saratoga Springs i Utah. Hon tävlar i simning och älskar olika utomhusaktiviteter.

Äldste Bedi-Smith Disonama är på korttidsmission och kommer från Örebro församling. Äldste Disonamas familj är också medlemmar i kyrkan. Han älskar att titta på sport.

Syster Bailee Kunz kommer från Sunset i Utah. Sång och dans är en stor del av hennes liv. Hon har dansat balett i många år. Syster Kunz är äldst av fyra syskon. ■

Tre verser stod ut

Rebecca Sturesdotter
Jönköpings församling

För några år sedan gick jag igenom en svår prövning. Det var en oerhört jobbig tid men det var också den period i livet som jag haft allra flest andliga upplevelser.

Vid ett tillfälle vaknade jag mitt i natten och var fruktansvärt arg. Jag kunde inte somna om och till slut bad jag till Himmelske

Fader om hjälp att kunna släppa min ilska. Efter bönen kände jag starkt att jag behövde läsa skrifterna. Jag slog upp Mormons Bok och började läsa där jag hade mitt bokmärke. Jag läste i Mosiah kapitel 24 som handlar om nephiterna i fångenskap och hur de lider. Tre verser stod ut och det som stod talade direkt till mig:

”Och det hände sig att Herrens röst kom till dem i deras bedrövelse och sade: Lyft upp era huvuden och var vid gott mod, ty jag känner till det förbund ni har slutit med mig. Och jag skall sluta förbund med mitt folk och befria dem ur trälldomen.

Och jag skall även lätta de bördor som lagts på era axlar, så att ni inte ens känner dem på era ryggar, trots att ni är i trälldom. Och detta skall jag göra så att ni hädanefter kan stå som vittnen för mig och så att ni säkert kan veta att jag, Herren Gud, besöker mitt folk i deras bedrövelser.

Och nu hände det sig att de bördor som lagts på Alma och hans bröder lättades. Ja, Herren styrkte dem så att de kunde bära sina bördor med lätthet, och de underkastade sig glatt och med tålmod all Herrens vilja.” Mosiah 24:13-15

Jag kände direkt frid i mitt hjärta. Mina problem försvann inte men jag kände att Herren lättade mina bördor.

Jag vet att vi alla kan få hjälp att bära våra bördor om vi vänder oss till Herren och litar på honom. ■



Rebecca Sturesdotter

