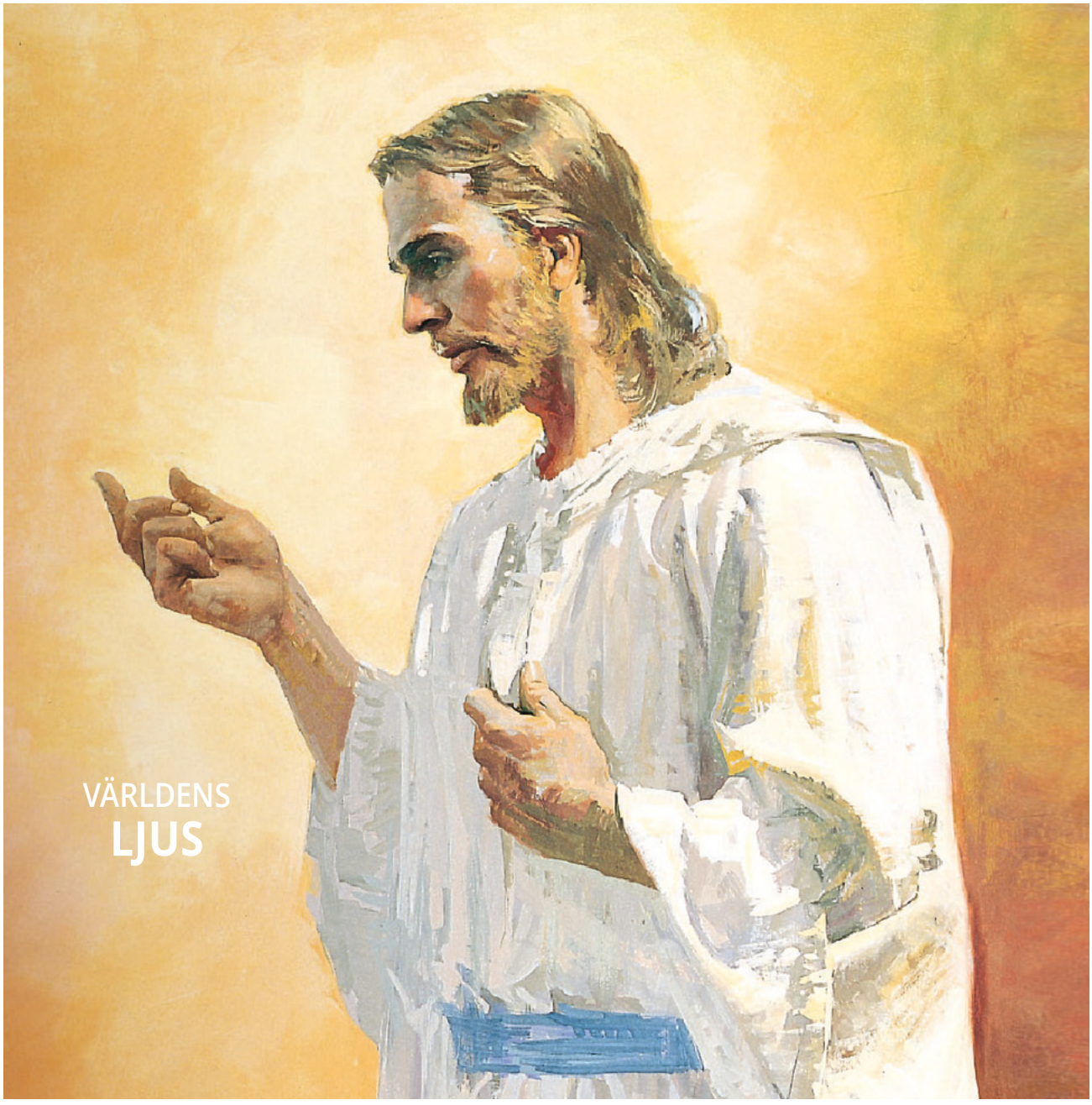
JANUARI 2023

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



ETT BUDSKAP FRÅN PRESIDENT BALLARD

Att dela med sig av Frälsarens ljus, s. 4

NYA TESTAMENTET

Förberedelser för våra studier i *Kom och följ mig*, s. 38

Världens ljus

Under vår färd genom det här jordelivet drabbas vi av prövningar, däribland svåra familjeförhållanden. De här svårigheterna kan få oss att känna oss övergivna, oroliga eller deprimerade. Om vi vänder oss till ljusets sanna källa, Frälsaren Jesus Kristus, kan vi bättre navigera igenom våra svåra situationer.

I det här numret beskriver president M. Russell Ballard hur vi kan hitta vår väg igenom problem. Han säger att ”[Kristi] ljus … skingrar världens skuggor i våra liv och sinnen” (s. 4).

Som tidigare äktenskaps- och familjeterapeut har jag arbetat med många familjer som drabbats av stora prövningar. De familjer som tog sig tid varje dag att släppa in Kristus i sina liv fann att de hade sällskap av hans ljus och kärlek när de tog sig an sina svårigheter. Jag delar med mig av några av de här berättelserna i min artikel på sidan 8.

Jag är tacksam för den heliga möjlighet jag fick, genom mitt arbete, att se familjer och enskilda förena sig med Frälsaren på stigen mot att bli ett Sions folk (se Mose 7:18). Jag skymtade lite av himlen varje gång jag såg Herrens hand i någons liv.

Med tacksamhet,

Christy Monson

”När de fick se honom gå på sjön trodde de att det var ett spöke, och de skrek, För alla såg honom och blev förskräckta. Men han talade genast med dem och sade till dem: ’Var lugna. Det Är Jag. Var inte rädda.’”

MARKUS 6:49–50

VAR INTE RÄDDA, AV J. KIRK RICHARDS

"[Herrens] ljus brinner klarare i min själ när jag tar mig tid till det som hör Anden till i stilla, tysta stunder."

– President M. Russell Ballard, s. 4

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Januari 2023
Årgång 47 nr 1
Liahona 18904

OMSLAG

Detalj av *Jesus Kristus*, av Harry Anderson

INNEHÅLL

4 Livets ljus
President M. Russell Ballard
Lär dig hur vi får tillgång till vår Frälsares ljus och sedan delar det ljuset med andra.

8 Hur navigerar vi oss igenom svårigheter i relationer?
Christy Monson
Genom att söka Herrens hjälp i våra relationer kan vi förbättra vår kommunikation, få större kärlek och hjälp med att göra nödvändiga förändringar.

12 Livsviktiga samtal i familjen
Jay Gowen
Vad är "livsviktiga samtal" och hur kan de hjälpa våra familjer att navigera igenom livets utmaningar?

16 Till föräldrar
Familjen och världens ljus

18 Kyrkan finns här
Auckland, Nya Zeeland

20 Stödverksamhetens principer
Tjäna med större kunskap

22 Evangeliets grunder
Familjen är evig

25 Porträtt av tro
Exemplets makt
Agim Deda

26 Sista dagars heliga berättar
Inspirerande berättelser från medlemmar runt om i världen om att bygga relationer med den Helige Andens hjälp.

36 Trofast åldrande
När du drabbas av kronisk sjukdom
Norman C. Hill
Upptäck hur vi genom att hantera långvariga hälsoproblem kan få andlig styrka och ett andligt syfte.

46 Jesu underverk
Om han kan förvandla vatten till vin …
Adam C. Olson

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, Alison R. Wood
Redaktionspraktikanter: JoLyn D. Brown, Jamie LeSueur

Art director: Tadd R. Peterson
Design: Fay P. Andrus, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Scott M. Mooy
Designpraktikant: Alyssa McDonald

Samordnare av immateriella rättigheter: Priscilla Biehl Motta

Produktionschef: Ammon Harris
Produktion: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Zane R. Gray II, Bryan W. Gygi, Michelle Proctor, Marrissa M. Smith, Rohn Solomon

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

38 Förbered din andliga jordmån
Broder Milton Camargo
Hur vi kan förbereda våra hjärtan för att ta emot evangeliets frön i våra studier i år.

42 Matteus 2–3; Markus 1; Lukas 1–3 och Johannes 1
Korta artiklar till stöd i dina studier av Nya testamentet.

UNGA VUXNA

30 Hur vi finner den gudomliga planen i vår ”o-idealiska” familj
Jenet Erickson
Jag kände mig misslyckad tills jag insåg att klyftan mellan ”verkligheten” och ”idealet” var en del av Guds gudomliga plan.

34 Övergrepp, adoption – och helande
Breawna P.
Mina sår från det förflutna började läkas när jag bestämde mig för att bjuda in Kristus i mitt liv.

FLER NYA ARTIKLAR I *LIAHONA*

Varje månad hittar du ytterligare artiklar i *Liahona* på liahona.jesukristikyrka.org eller i appen Evangeliebiblioteket. Återkommande ämnen är bland annat medlemmars berättelser och insikter vad gäller *Kom och följ mig*, ensamstående vuxna, föräldraskap, att hantera livets utmaningar med tro, med mera.

UV: AKTUELLT

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

34

KONTAKT

Du hittar nummer av tidskriften på **Liahona .JesuKristiKyrka.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 vanlig post på:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA

Liahona (ett ord i Mormons bok som betyder ”kompass” eller ”vägvisare”) publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fiji, finska, franska, grekiska, indonesiska, isländska, italienska, japanska, khmer, kinesiska, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshallesiska, 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: January 2023 Vol. 47 No. 1. 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.

President M. Russell Ballard
tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum

LIVETS LJUS

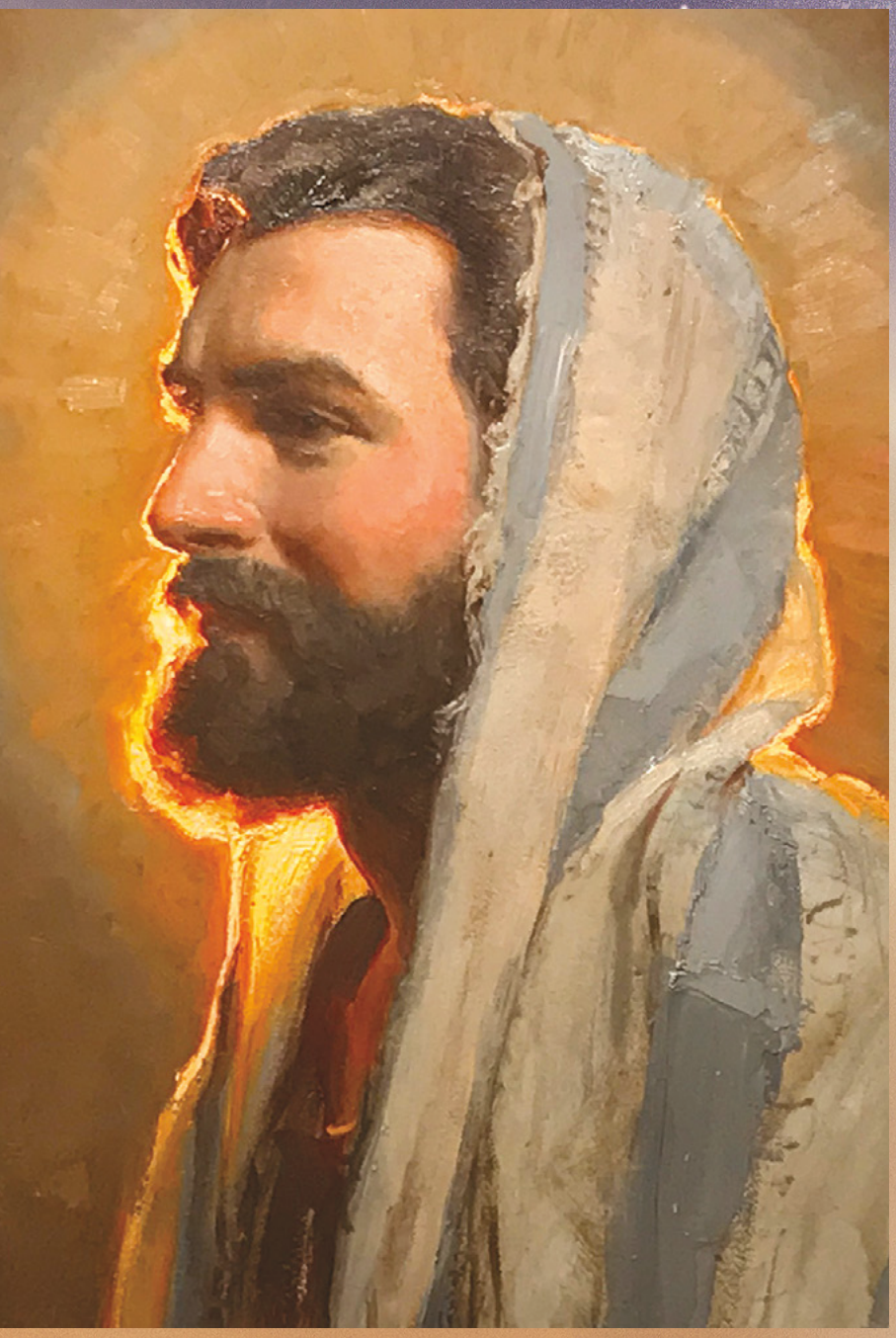
Frälsaren Jesus Kristus är vårt ljus, vårt liv och vår väg – i går, i dag och för evigt.

Vid solnedgången ännu en söndag år 1948 gick jag längs floden Trent i Nottingham i England. Som 20-årig missionär hade jag nyligen kallats som distriktspresident. Det hade varit en lång, ansträngande dag fylld av möten och tjänande, men jag var glad och nöjd med arbetet.

Medan jag gick längs floden uppsände jag en tyst bön. I hopp om att få vägledning från Herren frågade jag: ”Gör jag det du vill?”

En överväldigande känsla av frid och förståelse kom över mig. I just det ögonblicket kom jag till insikt om att Jesus Kristus kände mig och älskade mig. Jag såg ingen syn och hörde ingen röst, men jag kunde inte ha upplevt att Kristus var verklig och gudomlig starkare om han hade stått framför mig och ropat ut mitt namn.

Den här ljuva och innerliga upplevelsen har format mitt liv. Från den dagen till i dag har alla betydelsefulla beslut jag fattat påverkats av min kunskap om Frälsaren. Under årens lopp och i större delen av världen har jag vittnat om att Jesus Kristus är Guds Son, världens ljus. Det är en förmån för oss att få komma till honom, följa honom och känna hans ljus i våra liv.



DETALJ AV *FOKUS PÅ GLÄDJE*, AV MICHAEL T. MALM

Världens ljus

En kväll många år efter den där minnesvärda missionsupplevelsen betraktade min fru Barbara och jag himlavalvet. När vi gjorde det såg jag med vördnad upp på de miljontals stjärnorna, som verkade utomordentligt klara och vackra den kvällen. I förundran gick mina tankar till Herrens ord till Mose: ”Och otaliga världar har jag skapat, och jag skapade också dem i min egen avsikt, och genom Sonen, som är min Enfödde, skapade jag dem” (Mose 1:33).

Från Frälsaren kom kraften som skapade och som lyser upp solen, månen, stjärnorna och jorden (se Läran och förbunden 88:7–10). Han kan med rätta förkunna: ”Jag är världens ljus. Den som följer mig ska inte vandra i mörkret utan ha livets ljus” (Johannes 8:12; se även Johannes 9:5).

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Jesus Kristus är världens *ljus* därför att han är källan till det ljus som ’utgår från Guds närhet för att uppfylla den oändliga rymden’ [Läran och förbunden 88:12].” Frälsarens ljus är ’det sanna ljuset som upplyser var och en som kommer till världen’ (Läran och förbunden 93:2; se även 84:46). Med det ljuset kan vi veta hur vi ska ”skilja gott från ont” (Moroni 7:16). Detta universella ljus kallas ”sanningens ljus”, ”Kristi ljus” och ”Kristi Ande” (Läran och förbunden 88:6; 88:7; Moroni 7:16).[1]

Aposteln Johannes sa: ”Och ljuset lyser i mörkret, och mörkret har inte övervunnit det” (Johannes 1:5). I vår tid arbetar Satan på övertid för att leda Guds barn in i mörkret genom att utestänga ”världens ljus och liv och sanning” (Ether 4:12).

Vi kan inte helt förstå – eller uppskatta – Frälsaren och hans evangelium när vi förlorar hans ljus och sanning. Men när vi

omvänder oss och lyder, tjänar och tillber honom övervinner vi mörkret. Hans ljus återvänder och skingrar världens skuggor i våra liv och sinnen.

Välsignad genom ljuset

När vår värld blir mörkare och oroligare kan det kännas som en utmaning att känna Herrens ljus i våra liv. Men president Russell M. Nelson har påmint oss om att ”det ökande mörker som följer på svårigheter gör att Jesu Kristi ljus lyser ständigt klarare”.[2]

Jag har märkt att hans ljus brinner klarare i min själ när jag tar mig tid till det som hör Anden till i stilla, tysta stunder, som den där kvällen med Barbara. Det är då vi får andliga intryck, vägledning och ljus. Det är då vi inser hur välsignade vi faktiskt är som har en Frälsare.

Äldste Ballard utförde en mission i England från 1948 till 1950.

Som världens ljus lyser Frälsaren upp stigen under vår jordiska färd med sitt exempel och sin undervisning (se Johannes 8:12). Han lättar våra bördor med sin kärlek och medkänsla (se Matteus 11:28–30). Han lättar våra hjärtan med hopp och läkedom genom sin försoning (se Moroni 7:41). Och han upplyser våra sinnen med ”sanningens Ande” (Läran och förbunden 6:15, se även 11:13).

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Under hela vårt liv, i alla omständigheter vi må befinna oss, och i varje utmaning vi möter, är Jesus Kristus ljuset som skingrar rädsla, som ger försäkran och vägledning, och som skapar frid och glädje.”[3]

Håll upp ert ljus

Förmånen att få sprida Frälsarens ljus till andra och inbjuda dem att komma till honom och känna hans kärlek till dem har alltid varit speciell för mig. Jag älskade att vara missionär i England. Jag älskade att vara missionspresident i Kanada. Och jag älskar mitt nuvarande ämbete som medlem i de tolv apostlarnas kvorum. Mitt ämbete ger mig tillfällen att vittna om Jesus Kristus och dela med mig av återställelsens budskap i hela världen.

I forna tider sa Frälsaren till sina lärjungar:

”Ni är världens ljus. En stad som ligger på ett berg kan inte döljas. …

På samma sätt ska ert ljus lysa för människorna, så att de ser era goda gärningar och prisar er Far i himlen” (Matteus 5:14, 16).

Till Nephis folk sa han: ”Se, jag är det ljus som ni ska hålla upp – det som ni har sett mig göra.” Han tillade: ”Ni vet vad ni måste göra i min kyrka, för de gärningar som ni har sett mig göra ska även ni göra (3 Nephi 18:24; 27:21).

I vår tid förväntar sig Frälsaren likaså att hans lärjungar ska använda hans ljus till att ”jaga bort mörkret från [oss]” (Läran och förbunden 50:25). Vårt ljus lyser när vi visar kärlek så som Jesus gjorde. Vårt ljus lyser när vi bär vårt vittnesbörd om återställelsen och vårt hopp i Kristus. Vårt ljus lyser när vi höjer våra röster till försvar

för sanningen. Och när vårt ljus lyser drar vi andra till ljusets källa.

Tjäna osjälviskt och du kommer att känna hans ljus i ditt hjärta. Be ödmjukt om tillfällen att sprida evangeliet och du kommer att vägledas till dem som är redo att ta emot hans ljus. Visa andra kärlek på små och stora sätt, och du gör den här världen bättre och ljusare.

Ett ljus som är oändligt

Jag är evigt tacksam för upplevelsen jag hade som ung missionär i England när jag för egen del fick veta att Jesus är Kristus. Jag vet det här med större säkerhet i dag när jag har upplevt livet med alla dess prövningar och glädjeämnen.

Mitt tjänande i kyrkan har välsignat mig med anmärkningsvärda och speciella andliga upplevelser som är alltför många, och vissa alltför heliga, att prata om. Det finns ingen viktigare och dyrbarare gåva som jag kan ge mina barn, barnbarn, barnbarns barn och er, mina vänner över hela världen, än mitt fasta vittnesbörd om att Jesus är Kristus, vår evige Faders Son, hela människosläktets Frälsare och Återlösare.

Min älskade fru Barbara gick bort 2018. Jag är så tacksam för att jag vet att vi tack vare vår tempelbesegling och tack vare Jesus Kristus kommer att vara tillsammans igen, med vår familj, för all evighet.

Ibland blir jag trött. I de stunderna stannar jag upp och tittar på en bild av Frälsaren. Jag tänker på honom i Getsemane,

DETALJ AV *JESUS KRISTUS*, AV HARRY ANDERSON

och plötsligt är jag inte längre trött. Jag vet i djupet av min själ att ”mörkret”, eftersom han övervann världen, ”viker och det sanna ljuset redan lyser” (1 Johannesbrevet 2:8).

Jag vet att Jesus Kristus lever. ”Han är … ett ljus som är oändligt, som aldrig kan förmörkas” (Mosiah 16:9). Han är vårt ljus, vårt liv och vår väg – i går, i dag och för evigt. Må vi vara ståndaktiga i att följa honom och låta hans ljus lysa för världen. ■

SLUTNOTER

1. Se Dallin H. Oaks, ”Världens ljus och liv”, *Nordstjärnan*, dec. 1997, s. 43.
2. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 88.
3. David A. Bednar, ”Världens ljus och liv” (första presidentskapets julandakt, 6 dec. 2015), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

HUR NAVIGERAR VI OSS IGENOM SVÅRIGHETER I RELATIONER?

Svårigheter i familjen kan övervinnas om vi är villiga att söka Herrens hjälp med att förändras och förbättras.

Christy Monson
Pensionerad äktenskaps- och familjerådgivare

Att navigera oss igenom våra familjerelationer kan pressa oss emotionellt till bristningsgränsen. Som samtalsterapeut såg jag många hjärtskärande situationer. Men jag bevittnade också hur välsignade de blev som hanterade svårigheter i familjen genom att söka Herrens hjälp med att förbättra sin kommunikation, få större kärlek och förståelse och arbeta tillsammans på att göra viktiga förändringar. Med Herrens hjälp fick de styrka att växa genom sina problem.

Kristuslik kommunikation kan frambringa kärlek och förståelse

Tom och Joan (namnen har ändrats) hade båda förlorat sina makar. Toms fru hade gått bort i cancer och Joans man hade på grund av missbruk sökt sig till andra relationer. Tom och Joan träffades på en konferens för ensamstående och såg fram emot att gifta sig.

Båda hade de barn, 15 år och yngre. Deras familjer hade varit på flera utflykter tillsammans, och både Tom och Joan kunde se potentiella problem med att förena familjerna. De sökte rådgivning för att få förslag på hur de kunde kommunicera på sunda sätt för att navigera i det här nya kapitlet i sina liv.

Jag föreslog att de skulle gå igenom talet om familjeråd av president M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum. ”Barn är i desperat behov av föräldrar som är villiga att lyssna på dem, och familjerådet kan ge tillfällen för familjemedlemmarna att lära sig förstå och älska varandra.”[1]

De bestämde sig för följande dagordning för sina familjeråd:

1. Ringa in problemet.
2. Spåna lösningar.
3. Välj en plan.
4. Omsätt den i handling.
5. Utvärdera planens framgång nästa vecka och omarbeta planen vid behov.

Förutom att rådgöra tillsammans som familj lärde sig Tom och Joan att när stressen över relationen är hög kan det finnas ett behov av att också lära sig hur man förbättrar kommunikationen mellan två individer.

Tom och Joan lärde sig flera tekniker som hjälpte dem att förbättra sin kommunikation och sina relationer till sina barn.

- Föräldrarna försökte tillsammans hitta lösningar på problem med barnen.
- Om ett barn hade svårt att utföra sina dagliga sysslor skulle en av föräldrarna vara med honom eller henne och prata om dagen medan de arbetade på att utföra sysslorna.
- De ägnade tid varje vecka åt att fördjupa sin relation till vart och ett av barnen.
- De bestämde sig i förväg för att de skulle ta timeout när den ”känslomässiga” hjärnan (skrikande) tog över från den ”rationella”, lösningsfokuserade hjärnan (diskussion).
- Närhelst en maktkamp uppstod mellan förälder och barn drog sig föräldern tillbaka, när han eller hon kände sig manad att göra det, och kom tillbaka senare för att spåna fram en ny lösning.

I och med att familjen gjorde sitt bästa för att hantera svåra relationsproblem på principfasta, sunda sätt – kommunicera om sina utmaningar och arbeta sig igenom dem tillsammans – såg Tom och Joan att deras barn såväl som de själva utvecklades på viktiga sätt.

Förståelse och kärlek för oss närmare varandra

När barn blir vuxna gör de inte alltid de val vi önskar att de skulle göra. Hur hanterar vi sådana situationer? Hur kan vi underhålla eller till och med stärka våra relationer så att vi kan fortsätta att utöva ett stödjande, rättfärdigt inflytande i deras liv?

ILLUSTRATIONER: ALE+ALE

Terry och Bruce kom till mitt kontor kort efter att Terry och deras son Seth hade haft ett gräl på telefon. Seth hade varit borta från skolan i tre år. Han hade varit allvarligt sjuk och var fortfarande under läkarvård. På grund av sin sjukdom hade han inte verkat som missionär. Terry och Bruce visste inte hur det stod till med hans vittnesbörd eller om han ens gick i kyrkan. De var oroliga för att Jolyn, Seths nya flickvän, inte var det slags inflytande de önskade sig i Seths liv. Båda föräldrarna var väldigt upprörda över hans vägval i livet.

När vi pratade om vad de kunde göra diskuterade vi liknelsen om det förlorade fåret. Herden lyssnade förmodligen efter lammets bräkande innan han fann det, gav det kärlek och förde det tillbaka till fållan (se Lukas 15:6). Terry och Bruce insåg att de inte kunde förändra Seth, men de bestämde sig för att försöka lyssna på honom, visa honom kärlek och bjuda hem honom. De kunde inte välja hustru eller väg i livet åt honom, men de kunde påminna honom om familjens kärlek till honom och till evangeliet.

Terry ringde Seth och bad om ursäkt för grälet. Hon bara lyssnade när han berättade att han skämdes för att han inte hade varit på mission. Han undrade hur han skulle kunna dejta en flicka i kyrkan. De bjöd hem Seth och Jolyn under ett skollov.

Seth och Jolyn kom. Seths systrar tog emot paret med öppen famn. Båda föräldrarna var så glada att ha Seth hemma igen och sa det till honom. Terry och Bruce började ha tätare kontakt med Seth. Terry sms:ade flera gånger i veckan. Familjen hade en videokonferens varje söndag. Seths pappa ägnade tid åt att spela golf och fiska med honom. Det hände långsamt, men Seth intog sin plats i familjen igen. Så småningom kom Seth fram till att den väg som Jolyn valt inte var rätt för honom. Han gifte sig senare med en underbar kvinna som han döpte.

Terry och Bruce hittade sitt förlorade lamm genom att lyssna, visa kärlek och inbjuda honom tillbaka till fållan.

Att arbeta på förändring tillsammans kan stärka relationer och främja tillväxt

Marie och hennes man David hade varit gifta i många år och var respekterade i samhället där de bodde. Men så en dag fick Marie, utan Davids kännedom, veta att han hade en relation med en annan kvinna.

Marie kom till mitt kontor med blandade känslor av ilska, bedrövelse och sorg. Under det att hon snyftade sig igenom berättelsen insåg hon att hon behövde berätta för David om sina känslor, fast inte på ett argt sätt, så att Anden skulle kunna vara med dem.

Efter att ha förberett sig under bön sa hon till David att hon älskade honom men att hon var förtvivlad över att ha fått höra om hans relation med en annan kvinna. De skulle behöva prata

med biskopen och tänka över vad de skulle göra med sitt äktenskap. David ville inte förlora sin fru eller sin familj. Med hjälp av biskopen påbörjade han omvändelseprocessen.

Marie visste att det fanns saker de var för sig skulle behöva göra för att finna läkedom som individer och som par. Marie bad David att flytta till sina föräldrar för en tid medan hon redde ut sina känslor. Hon ägnade tid åt tempelbesök och bad Herren om hjälp. Hon fortsatte gå i terapi och stärkte på så sätt sina kommunikationsfärdigheter och lärde sig sätta lämpliga gränser.

Marie och David gjorde följande tillsammans:

- De läste skrifterna varje kväll.
- De bad.
- De delade med sig av dagens händelser.
- De hade en dejtkväll en gång i veckan.

De kommunicerade mer öppet. Marie sa vad hon tänkte och David lyssnade. De började prata med varandra så som de brukade göra när de var nygifta.

Marie berättade att det inte bara var David som förändrades – hon förändrades också. Hon kände sig starkare och mer säker på sig själv. David fortsatte att omvända sig och kom hem.

Genom att involvera Herren i sin vardag fick de större tillit och kärlek i sin relation. Båda kände att ansträngningarna att övervinna den här utmaningen med Herrens hjälp hade stärkt dem.

Kristi ord vägleder oss

Måtte vi alla, i vår strävan att övervinna problematiska familjerelationer, komma ihåg att rådgöra med Herren. Ibland talar han om för oss vad vi ska göra. Ibland får vi välja. ”Det är inte lämpligt att jag ska befalla i allt” (Läran och förbunden 58:26). Men det finns andra tillfällen då vi måste överlämna oss åt Herren. Om vi ser till att ha ett evigt perspektiv blir evighetens rikedomar våra, ”och allt ska samverka till [vårt] bästa” (Läran och förbunden 90:24). ■

SLUTNOT

1. M. Russell Ballard, ”Familjeråd”, *Liahona*, maj 2016, s. 65.

FÖRSLAG PÅ HUR VI KAN RÄDDA SKADADE RELATIONER

Vi tror på att familjer kan vara tillsammans för evigt. Men ibland kan våra val eller familjemedlemmars val orsaka våra relationer stor skada. Här är några förslag på vad man kan göra för att reparera eller stärka problematiska relationer:

- Involvera Gud i helandet, personligen och tillsammans.
- Gör upp planer för hur du ska lämna en skadlig relation om ingen av er gör det som krävs.
- Ta emot hjälp utifrån, till exempel av en terapeut eller av din biskop.
- Lär dig att lyssna.
- Lär dig att prata om svåra saker.
- Förklara vad du har för behov och önskemål.
- Sätt gränser.
- Ta en timeout när kommunikationen blir till anklagelser och kritik.
- Avsluta inte ett jobbigt samtal utan att bestämma vad ni var och en ska göra annorlunda.
- Hitta sätt att uppskatta varandra.
- Var villig att förlåta och söka förlåtelse.

LIVSVIKTIGA **SAMTAL** I FAMILJEN

Livsviktiga samtal hjälper våra barn att veta vad de tror på och varför de tror på det.

Jay Gowen
Legitimerad psykoterapeut

En son bad sin far att lära honom bergsklättring. Fadern undervisade om allt det väsentliga, bland annat planering, säkerhet, förberedelse och utrustning. Sonen frågade när de skulle prata om vad man gör i nödsituationer. Fadern sa att han inte ville skrämma sin son och att det samtalet kunde vänta tills det blev nödvändigt.

De genomförde utbildningen och gav sig av på sin första klätterexpedition uppför Mount Rainier i närheten av Seattle i Washington. Upplevelsen och förhållandena var perfekta tills vädret plötsligt försämrades och de snart upptäckte att de befann sig på kollisionskurs med en lavin.

De visste inte vad de skulle göra eftersom de inte hade pratat om det. Sonen frågade sin far: ”Är jag redo för det där samtalet om hur man gör i nödsituationer nu, pappa?”

Livsviktiga samtal – i hemmets trygghet – kan hjälpa oss att förbereda oss för livets laviner.

”Den första stora *sanningen* i universum är att *Gud älskar oss*”, har äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum sagt.[1] Hans ord påminner oss om att kärlek är grunden för hela evigheten och för våra dagliga liv. Med den kärleken som utgångspunkt är samtalen och de band vi knyter med vår familj livsviktiga.

Som make, far, skolkurator och legitimerad psykoterapeut är det min erfarenhet att samtal i familjen är livsviktiga och inte ska skjutas upp. Joy D. Jones, tidigare Primärs generalpresident, har sagt: ”Vi kan inte vänta på att omvändelsen ska äga rum av sig själv i våra barn. … Samtal i familjen om Jesu Kristi evangelium, *livsviktiga* samtal, … kan bjuda in Anden.”[2]

Vad är livsviktiga samtal?

Syster Jones definierade livsviktiga samtal som ”enkla, omtänksamma samtal [som] kan leda barnen [och oss alla] till att inte bara veta *vad* de tror på utan, vad viktigare är, *varför* de tror på det.”[3] Ett ord som jag älskar i den här definitionen är *enkla*. Vår dialog behöver inte vara djup eller komplex eller ens planerad. Faktum är att några av de bästa samtalen vi någonsin kommer att ha inte kan planeras, annat än genom våra förberedelser för att alltid ha Anden med oss för att hjälpa oss.

Vidare sa syster Jones: ”Slumpartad omvändelse är *inte* en princip i Jesu Kristi evangelium. Vi blir inte som vår Frälsare av en tillfällighet.”[4] Det sker rad på rad, med medveten tid och ansträngning.

Hur ofta bör livsviktiga samtal äga rum?

Vi bör prata med våra barn varje dag. Ju oftare vi har livsviktiga samtal, desto normalare, naturligare och mer upplysande blir de.

Det värsta sättet att ha livsviktiga samtal är att inte ha dem alls! Vi tror ofta att tidpunkten inte är rätt, att det

ILLUSTRATION BY: NOAH REGAN

är för komplicerat eller att våra barn inte kommer att förstå. Vi vill inte förolämpa dem eller säga fel saker eller göra någon illa till mods. Men att åtminstone försöka ha ett samtal är bättre än att inte säga något alls.

Hur har vi livsviktiga samtal med våra barn?

Jag har upptäckt att det enkla receptet för livsviktiga samtal är kärlek, lyssnande och förändring. Även om vi kanske inte är fullkomliga i någon av dessa egenskaper kan vi sträva efter att konsekvent följa mönstret.

Visa kärlek: Utan att stå på en grund av kärlek och tillämpa den kan vi inte ha de mest effektiva livsviktiga samtalen. Kärlek handlar om vad, när, varför och hur vi gör saker och ting i våra familjer. Våra barn behöver känna sig trygga när de söker kontakt med oss, och kärleken utgör denna nödvändiga miljö. Vi kan alltid visa kärlek. Jesus Kristus visade oss hur vi ska göra det.

Syster Jones sa: ”När vi vårdar och förbereder våra barn ger vi utrymme för deras handlingsfrihet, vi älskar dem av hela vårt hjärta, vi lär dem om Guds bud och om omvändelsens gåva, och vi ger aldrig, *aldrig* upp hoppet om dem. När allt kommer omkring, är det inte så Herren gör med var och en av oss?”[5]

Lyssna: Jag har genom egna misstag lärt mig att aktivt lyssnande är en viktig del av alla livsviktiga samtal. Lyssnandet bör komma först och dubbelt så ofta. Jesus Kristus är det bästa föredömet i att ha livsviktiga konversationer och aktivt lyssna. Vi lär oss i Johannes 8 att när fariséerna förde fram kvinnan till honom som hade gripits för äktenskapsbrott, var det första han frågade kvinnan: ”Var är de? Har ingen dömt dig?” (v. 10). För att kunna undervisa om livsviktiga lärdomar ställde han frågor och lyssnade innan han undervisade.

Förändras: När vi väl har visat kärlek, lyssnat och fått kontakt, hur går vi då vidare? Behöver vi omvända oss, undervisa, lyssna mer, tjäna, be om förlåtelse eller förlåta? Livsviktiga samtal bör ge oss en möjlighet att förändras. Förhoppningsvis strävar vi alltid efter att bli, som president Russell M. Nelson har sagt, ”lite bättre varje dag”.[6]

Hur kan vi ha livsviktiga samtal oftare?

Du får vägledning genom uppenbarelse om vad som fungerar bäst för din familj. Fundera över de här förslagen från vår familjs upplevelser:

Skriftstudier i familjen: När jag frågade våra barn vad vi gör som hjälper dem mest att ha evangeliesamtal, sa de att det var att studera skrifterna tillsammans varje kväll med hjälp av *Kom och följ mig*.

Familjens vittnesbördsmöte varje fastesöndag: Det är vanligtvis inte ett formellt vittnesbördsmöte utan ett tillfälle för var och en i vår familj att dela med sig av känslor, trosuppfattningar, svårigheter och framgångar. Min fru och jag strävar alltid efter att vittna om Jesus Kristus. Det här mötet har blivit en av de mest betydelsefulla upplevelserna i vårt hem.

Familjemiddag: När vi frågar ”Vad är det dags för?” under middagen, vet barnen att det är dags för var och en att berätta om något som gått bra och något som de önskade hade gått bättre den dagen. Det leder ofta till uttryck för tacksamhet, kärlek, ibland frustration och ofta till samtal om evangeliet som inte skulle ha ägt rum annars.

Samtal på tu man hand: Jag värdesätter stunden varje månad på fastesöndagen då jag sätter mig ner med vart och ett av mina barn på tu man hand, nämner dem vid namn i bön, ser dem i ögonen och ställer frågor till dem. Jag försöker lyssna och få kontakt med deras känslor och behov. Det kan ha känts konstigt för dem först, men nu saknar de det om vi inte gör det. Jag hoppas att de vet att min tid med dem är viktigare än något annat och att jag vill ha livsviktiga samtal med dem varje dag.

Granskning av mål: Vi sätter upp personliga mål, par- och familjemål varje januari. Sedan pratar vi om vår

tillväxt och utveckling med dem varje månad under en skriftstudiestund eller en hemaftonslektion. Det leder till livsviktiga samtal.

Samarbete mellan par eller föräldrar: Varje söndagskväll, när min fru och jag går igenom våra veckokalendrar, frågar vi också varandra hur vi mår och vad vi har för svårigheter eller behöver hjälp med. Vi har livsviktiga samtal om vårt äktenskap och vart och ett av våra barn och vad vi behöver göra för att ytterligare ingjuta Jesu Kristi evangelium i hjärtat hos oss var och en.

Min fru är en mycket bättre lyssnare än jag och mycket bättre på att hjälpa oss att upprätthålla balans och fokus på förbundsstigen. Jag lär mig så mycket av henne och är så välsignad att hon valde mig för evigheten.

Vår familj är inte fullkomlig i att göra allt det här, men vi gör vårt bästa och vi fortsätter försöka.

Gör dig redo innan lavinen kommer

Vänta inte tills livets laviner drabbar ditt äktenskap, dina barn eller andra relationer. Det handlar inte om om, utan om när. Samtal om evangeliet och andra livsviktiga samtal förbereder oss bäst endast om de äger rum avsiktligt och regelbundet.

Att vara tillsammans med min hustru, mina barn och min familj för evigheten är mitt största mål och syftet med allt jag gör, och det innefattar alla livsviktiga samtal.

Jag misslyckas ibland, som vi alla gör, men genom kraften i Jesus Kristus och omvändelse lyfts jag upp. Frälsaren har lovat att stärka oss genom sin kraft och det fullkomligt klara hopp han ger oss genom sin försoning. Vi behöver inte vara fullkomliga, men vi behöver sträva efter att förbättra oss! Var och en av oss har tillgång till den kraften. Du kommer inte att misslyckas. Framgång ligger alltid i ansträngningen.

President Nelson har lovat att ”när ni väljer att låta Gud råda i era liv får ni uppleva för egen del att Gud är ’en underverkens Gud’ [Mormon 9:11]”.[7] Det kan innefatta att låta Gud råda i våra livsviktiga samtal. Allt är möjligt genom vår Frälsare Jesus Kristus, inklusive de här livsviktiga samtalen. Kärlek är alltid hans svar! ■

Författaren bor i Washington, USA.

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, ”Den dyrbaraste ägodelen”, *Liahona*, nov. 2021, s. 9.
2. Joy D. Jones, ”Livsviktiga samtal”, *Liahona*, maj 2021, s. 12, 13
3. Joy D. Jones, ”Livsviktiga samtal”, s. 13.
4. Joy D. Jones, ”Livsviktiga samtal”, s. 12.
5. Joy D. Jones, ”Livsviktiga samtal”, s. 15.
6. Russell M. Nelson, ”Vi kan göra bättre och bli bättre”, *Liahona*, maj 2019, s. 67.
7. Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 95.

Familjen och världens ljus

Kära föräldrar!

Familjen är en livsviktig del av vår himmelske Faders plan för sina barns lycka. Artiklarna i månadens nummer kan hjälpa er att förbättra kommunikationen inom familjen och hjälpa er att navigera er igenom svårigheter i familjerelationer. Ni kan också använda det här numret som en hjälp när ni undervisar era barn om några viktiga lärdomar i Nya testamentet.

SAMTAL OM EVANGELIET

Jesus Kristus är vårt sanna ljus

Berätta för familjen om några lärdomar från president Ballards artikel på sidan 4 om de roller som Jesus Kristus har som världens ljus. Gör som familj en lista över olika ljuskällor i ert hem och prata om vad ljuset gör för oss på olika sätt. På vilka sätt hjälper Jesus Kristus oss, som den största källan till andligt ljus?

Öppen kommunikation i familjen

Det är viktigt att vara andligt förberedd för livets utmaningar. På sidan 12 kan du läsa några råd från en psykoterapeut om hur du kan ha viktiga, stärkande samtal med dina barn. Vilka av de här tankarna och förslagen kan du tillämpa tillsammans med din egen familj?

Våra förberedelser för att ta emot ordet

Läs broder Camargos artikel på sidan 38 om liknelsen om såningsmannen. Prata med din familj om vad de olika jordmånerna i liknelsen symboliserar. Yngre barn kan rita saker i liknelsen och prata om dem, och äldre barn kan läsa liknelsen i Markus 4:3–20 och dela med sig av sina tankar eller frågor.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Att göra svåra saker med Guds hjälp

Precis som Maria och hennes kusin Elisabet i Nya testamentet (se Lukas 1:5–55) blir vi ibland ombedda att göra svåra saker och undrar kanske om vi klarar av det.

1. Ställ en tom behållare, till exempel en hink eller låda, i ena änden av rummet.
2. Ge varje familjemedlem en fjäder.
3. Börja i motsatta änden av rummet från behållaren och låt varje familjemedlem försöka få in sin fjäder i behållaren genom att blåsa på den för att hålla den i luften när de går genom rummet.
4. För att göra det svårare kan ni få endast 30 sekunder på er och använda ett sugrör för att blåsa luft på fjädern. Fortsätt att minska den tilldelade tiden tills aktiviteten blir omöjlig.

Diskussion: Med tanke på att vissa utmaningar kanske inte kan lösas i det här livet kan du berätta om en upplevelse som stärkte ditt vittnesbörd om att ”det som är omöjligt för människor är möjligt för Gud” (Lukas 18:27). Vilka små steg kan du ta varje dag för att utföra uppgifter i ditt liv som verkar omöjliga?

Insänt av Lisa Thomas

FRÅN TIDSKRIFTEN *VÄGLEDNING FÖR DE UNGA*

Ta emot Kristi ljus och dela med dig av det
President M. Russell Ballard undervisar ungdomar om hur de kan få mer av Jesu Kristi ljus i sina liv och hur de kan dela med sig av det till andra.

Hjälp till de som genomlidit övergrepp
Se vad det finns för resurser och stöd för att ge hopp och helande till dem som har genomlidit övergrepp.

Hur vi hanterar frågor och tvivel
Broder Jan E. Newman ger ungdomar råd för stunder när de känner sig omgivna av mörker på grund av svåra frågor och tvivel.

För Gud är allting möjligt
Se hur Gud utför underverk för oss – både förr i tiden och i dag.

FRÅN TIDSKRIFTEN *VÄNNEN*

Jesus är vårt ljus
Läs ett budskap från president Dallin H. Oaks om hur Jesus är världens ljus. Matcha sedan ihop olika skriftställen.

Lässchema för skrifterna
Använd det här schemat för skriftstudier med dina barn hela året.

Vi följer Jesus i England
Varje månad det här året får du möta en ny vän i ett annat land och får veta hur han eller hon följer Jesus där.

ANZ
AMP
Langham

VÄNSTER: FOTO FRÅN GETTY IMAGES

KYRKAN FINNS HÄR

Auckland, **Nya Zeeland**

Auckland är den folkrikaste staden i landet. Den första personen som omvände sig till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i Nya Zeeland döptes år 1854. I dag har kyrkan i Nya Zeeland

116 900 medlemmar (ungefär)

30 stavar, 229 församlingar och grenar, 3 missioner

1 tempel under renovering i Hamilton, 1 som byggs i Auckland

Allt vittnar

Fabian och Adrienne Kehoe och deras dotter njuter av livet på en gård i Maromakudalen. ”Vi är tacksamma för överflödet i det här landet”, säger Adrienne. ”Och allt detta vittnar om en kärleksfull Skapare.”

LÄR DIG MER OM KYRKAN I NYA ZEELAND

Tjäna med större kunskap

Vi behöver inte ha alla svar, men när vi lär känna Frälsaren bättre hjälper det oss att tjäna så som han gjorde.

Vi kan bli mer som Frälsaren genom att lära oss att tjäna så som han tjänade. Med hjälp av Jesu Kristi och hans lärjungars exempel i Nya testamentet lär vi oss under 2023 hur vi utvecklar kristuslika egenskaper som kan hjälpa oss i våra ansträngningar att tjäna som Frälsaren.

Jesus visade oss ett mönster för lärande

Allteftersom Frälsaren växte upp, ”blev [han] starkare och fylldes av vishet, och Guds välbehag vilade över honom” (Lukas 2:40). Vi lär oss att ”Jesus växte i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor” (Lukas 2:52). Jesus hade inte plötsligt kunskapens fullhet – han skaffade sig den med tiden (se Läran och förbunden 93:12–14).

När Jesus var 12 år fann hans föräldrar honom i templet – den centrala platsen för gudsdyrkan i Jerusalem – ”där han satt mitt bland lärarna, och de lyssnade på honom och ställde frågor till honom” (Joseph Smiths översättning, Lukas 2:46). Eftersom lärandet hade varit en viktig del av hans uppväxt var han förberedd när möjligheten kom att undervisa dem som var i templet. Hans undervisning där hade en förbluffande inverkan på dem och på hans föräldrar.

Hur man använder kunskap i stödverksamheten

Här är tre sätt på vilka vi kan få hjälp i vårt tjänande genom att utveckla den kristuslika egenskapen kunskap:

1. När vi lär känna Frälsaren och lär oss om hans egenskaper vet vi mer om vad han skulle göra för att tjäna i vårt ställe.
2. Allteftersom vi får mer kunskap om och insikter i evangeliet får vi bättre förutsättningar för att den Helige Anden ska påminna oss om vad vi behöver när vi behöver det (se Johannes 14:26). Det kan hjälpa oss att förstå behoven hos dem vi tjänar och besvara deras frågor eller bekymmer.
3. När vår förmåga att lära växer blir vi bättre på att knyta an till och tjäna andra. Vi kan lära oss mer om ett ämne för att få kontakt med en vän som är intresserad av det. Eller så kan vi lära oss vissa färdigheter som kan bidra till att möta ett behov.

Att inhämta kunskap kan hjälpa oss att tjäna andra på många sätt. Dessutom är det så att ”oavsett vilken grad av intelligens vi uppnår i detta liv, kommer den att följa med oss i uppståndelsen” (Läran och förbunden 130:18).

DETALJ AV *KRISTUS I TEMPLET*, AV HEINRICH HOFMANN

Utveckla kunskap

Hur kan vi utveckla den kristuslika egenskapen kunskap? Här är några tankar:

1. Kom ihåg att till och med Jesus lärde sig gradvis med tiden. Var flitig, men ha tålamod med dig själv. Lärandet sker ”rad på rad, bud på bud” (2 Nephi 28:30).
2. Lär dig identifiera pålitliga informationskällor. (Se ”Hur finner vi sanning i desinformationsåldern?” i de digitala artiklarna i *Liahona*, oktober 2022.)
3. Var nyfiken. Lär av det som händer omkring dig varje dag. Ställ frågor. Läs bra böcker och håll dig informerad. (Se Läran och förbunden 88:79, 118; 90:15.)
4. Lär genom studier och genom tro (se Läran och förbunden 88:118). Din förmåga att förstå sanning i vilket ämne som helst förbättras genom att du förenar dina bästa intellektuella ansträngningar med dina bästa andliga ansträngningar. Lev så att du kan få hjälp av den Helige Anden. ■

UPPTÄCK MER

- Lär dig mer om att utveckla kristuslika egenskaper i *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2004), s. 115–128.
- Läs ”Herrens befallning: ’Sök lärdom’”, *Liahona*, feb. 2022, s. 26–29.
- Ta reda på hur kvinnor kan använda lärdom till nytta och glädje för andra i ”Sök kunskap: Du har ett arbete att utföra” av Mary N. Cook (*Liahona*, maj 2012, s. 120–122).

Familjen är evig

Familjen är samhällets och kyrkans grundläggande enhet. Medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har en tro på att familjen kan vara för evigt. Vi arbetar på att stärka våra familjer på jorden. Vi har också en tro på att vi kan välsignas med en evig familj.

ILLUSTRATION: ROBERT T. BARRETT

Guds familj

Alla människor är andesöner eller andedöttrar till himmelska föräldrar. Vi är alla en del av Guds familj. Alla har vi en **gudomlig natur** och bestämmelse. Om vi lever rättfärdigt kan vi återvända och bo hos vår himmelske Fader som en del av hans familj för evigt.

LÄR DIG MER

För att få veta vad nutida profeter har lärt om familjen kan du läsa ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” på JesuKristiKyrka.org eller i appen Evangeliebiblioteket. Församlingar och grenar har Primärs, Unga mäns och Unga kvinnors organisationer för barn och tonåringar. Du kan prata med dessa ledare och med dina stödbröder eller stödsystrar om hur de kan bidra till att stärka dina barn.

Eviga familjer

När en man och en kvinna vigs i templet och håller sina **förbund** varar deras äktenskap för evigt. Den här tempelförrättningen kallas besegling. Barn som föds efter det att deras föräldrar har beseglats är födda inom det förbundet. Barn som föds innan deras föräldrar beseglas kan beseglas till dem i templet så att de kan vara en familj för evigt. Kyrkans medlemmar släktforskar och utför tempeltjänst så att de kan besegla sina familjer så att generationerna förenas. Välsignelsen av en evig familj är möjlig tack vare Jesus Kristus och hans försoning.

Äktenskap

Äktenskapet mellan man och kvinna är **instiftat** av Gud. Jesu Kristi evangelium lär män och hustrur att vara lojala mot varandra och trogna sina äktenskapsförbund. De bör vara trogna i tanke, ord och handling. Äktenskapet är ett likvärdigt partnerskap och makar bör uppmuntra, trösta och hjälpa varandra.

Föräldrar och barn

Gud befallde Adam och Eva att skaffa barn. Kyrkans ledare har lärt att det här budet fortfarande gäller. Mödrar och fäder arbetar tillsammans på att fostra sina barn i kärlek och rättfärdighet (se Läran och förbunden 68:25–28). Barn får lära sig att hedra och lyda sina föräldrar (se 2 Moseboken 20:12).

UR SKRIFTERNA

Föräldrar lär sina barn att älska och tjäna varandra (se Mosiah 4:14–15).

Bön stärker familjen (se 3 Nephi 18:21).

De som beseglas i templet får ta emot eviga välsignelser (se Läran och förbunden 132:19).

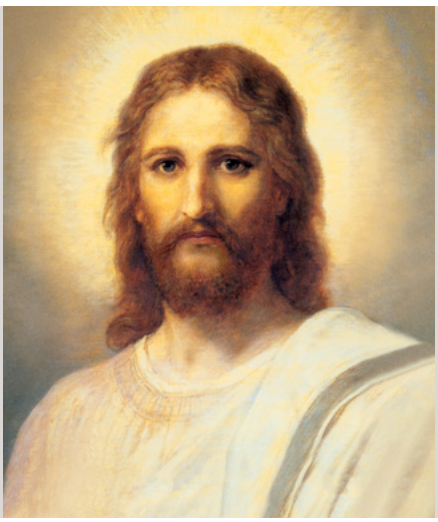
BRÖLLOPSFOTO: JOSEPH KALUBA

Undervisning och lärande

Föräldrar lär sina barn att älska Gud och lyda hans bud. Familjelivet ger oss möjligheter att känna glädje och lära oss tålamod och osjälviskhet. De här egenskaperna hjälper oss att bli mer som Gud och förbereda oss för att leva lyckligt som familjer för evigt.

Hur vi stärker familjen

Det krävs arbete, hängivenhet och tålamod för att bygga en framgångsrik familj. Evangelieprinciper som tro, bön, förlåtelse, kärlek, arbete och sunda nöjen kan hjälpa oss att finna glädje i familjelivet. Vi kan också få personlig **uppenbarelse** för att veta hur vi kan stärka våra familjer.

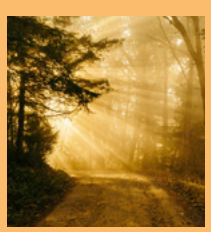


KRISTUS, AV HEINRICH HOFMANN

Välsignelser som är tillgängliga för alla

Alla har inte möjlighet att vara en del av en idealisk familj här på jorden. Men Gud har lovat att alla som håller hans bud ska få alla välsignelser som kommer av en evig familj. Vi kan lita på honom och ha tro på hans tidsplan. ■

ORD ATT MINNAS



Gudomlig natur: Egenskaper som vi har ärvt av Gud som hans andebarn.

Förbund: Löften vi ger till Gud. Han lovar oss välsignelser.

Uppenbarelse: Inspiration från Gud till hans barn på jorden.

Ordinerad: Föreskriven, instiftad eller ålagd. ”Ordinera” kan också betyda att ge en prästadömsbärare myndighet i ett prästadömsämbete, såsom diakon eller äldste.

FOTO: CODY BELL

Exemplets makt

Agim Deda, Tirana, Albanien

När jag pratade med min fru om kyrkan ville hon först inte lyssna. Men hon lade märke till förändringar hos mig i och med att jag slutade dricka alkohol och började komma hem tidigt från jobbet. På grund av de förändringarna började hon känna Guds Ande när jag delade med mig av evangeliet till henne.

Resten av berättelsen

Var har du varit?

Berniz de Los Santos, Azua, Dominikanska republiken

Jag var tvungen att acceptera Guds tidsplan och avsikter när jag lärde mig älska min mormor så som min himmelske Fader och Jesus Kristus älskar henne.

”Var har du varit, mitt barn?” frågade mormor när hon öppnade dörren efter att jag knackat på. Jag hade just kommit hem från min heltidsmission i El Salvador. Mormors ögon strålade av glädje över att få se mig igen. Hennes armar kändes mjuka och varma när hon omfamnade mig.

Vi hade ett roligt samtal när jag besvarade hennes frågor om min mission. Jag blev känslosam när jag berättade för henne om människorna, maten, det hårda arbetet och underverken på min mission. När jag var klar blev hon plötsligt tyst. Sedan frågade hon: ”Var har du varit, mitt barn?”

Uppenbarligen lyssnade hon inte. Så vi började om igen med vår konversation. Knappt 20 minuter senare frågade hon för tredje gången: ”Var har du varit, mitt barn?”

Det var något som inte stämde. Jag fick snart veta att ungefär ett år efter att jag hade åkt på mission fick mormor diagnosen Alzheimers sjukdom.

Jag kände en stor önskan att hjälpa mormor. I två år hade jag predikat den kärlek Gud har till sina barn. Nu fick jag en möjlighet att leva efter de lärdomarna. Även om jag visste att det skulle bli svårt, erbjöd jag mig att flytta in hos henne så att jag kunde hjälpa henne.

De första månaderna var svårast. Liksom på missionsfältet blev detta att utöva tålamod och kontrollera min frustration ett heltidsjobb. Och liksom under min mission var jag tvungen att acceptera Guds tidsplan och avsikter i det att jag lärde mig älska mormor så som min himmelske Fader och Jesus Kristus älskar henne.

Trots sin sjukdom beror allt som mormor gör för mig på hennes kärlek till mig.

Att bo hos mormor är ibland som att leva med tre olika personer. Ibland klarar hon inte av att ha någon annan i huset. Ibland är hon glad att hon inte är ensam och vill ha min omsorg och uppmärksamhet. Ibland kan hon inte tänka på annat än vad hon ska ge sin dotterson, som just återvänt från sin mission, att äta. ”Gör inte så!” kan snabbt vändas till ”Varför gör du inte så?”

Min mormor har ändå varit till stor välsignelse för mig. Jag vet att allt som mormor gör för mig, trots sin sjukdom, beror på hennes kärlek till mig.

Mormors ljuvligaste och mest uppriktiga ord kommer varje gång jag kommer hem från skolan eller jobbet. Med ömhet i blicken kramar hon mig, pussar mig på kinderna och frågar kärleksfullt: ”Var har du varit, mitt barn?” ■

FOTO MED TILLSTÅND AV FÖRFATTAREN

Andens språk

Alison Wood, kyrkans tidskrifter

Jag lärde mig att Anden kan hjälpa oss att förmedla vår himmelske Faders kärlek, även när vi känner oss otillräckliga.

Jag brukade tillbringa somrarna med att resa runt i Europa med ett danslag. Våra åskådare, framföranden och energinivån varierade, men vi hade en tradition som vi höll fast vid: Vi avslutade varje show med att sjunga ”Gud var’ med dig tills vi möts igen”[1] på språket i det land vi besökte. Eftersom de flesta i mitt danslag tillhörde Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga älskade vi den här traditionen. Det var ett underbart sätt att få kontakt med vår publik och dela med oss av vår himmelske Faders kärlek.

Mot slutet av en av de här resorna hade vi just passerat gränsen till Tyskland och höll på att öva på sången på tyska inför kommande framträdanden. Men när vi kom dit fick vi veta att det just i den här delen av Tyskland talas sorbiska, ett språk som inte liknade det i sången som vi så troget hade övat på.

På bussresan till vårt framträdande var jag utmattad och ville bara sova hela vägen. Men våra ledare hade andra idéer. De hade bett våra guider att översätta psalmen till sorbiska. Nu ville de att hela bussen med halvsovande artister skulle lära sig sången bara några timmar före vårt framträdande.

Vi gjorde vårt bästa. I slutet av föreställningen ställde vi oss tillsammans längst fram på scenen och började sjunga. Jag minns att jag blev förvånad över hur lätt jag kom ihåg de obekanta ord jag hade rört ihop några timmar tidigare. Jag kände hur mina tidigare tvivel på våra sångförberedelser skingrades när jag förlitade mig på att Anden skulle påminna mig om orden.

Åskådarna såg förvånade ut och blev sedan förtjusta. När sången var över föll en tystnad över folksamlingen. Sedan ställde de sig upp och började sjunga en sång tillbaka till oss, som de senare förklarade var en tacksamhetssång som de vanligtvis sparade till speciella tillfällen.

Jag kände Anden så starkt i det ögonblicket, även om jag inte förstod vad de sjöng. Jag var så tacksam för att Herren hade hjälpt mig att förmedla hans kärlek trots mina känslor av otillräcklighet. Jag påmindes om att vår himmelske Faders kärlek är ett universellt budskap. Trots det som skiljer oss åt kan vi alla förstå Andens språk. ■

SLUTNOT

1. ”Gud var’ med dig tills vi möts igen”, *Psalmer*, nr 107.

När vi hade dansat färdigt och började sjunga hjälpte Anden mig att komma ihåg sången.

FOTO MED TILLSTÅND AV FÖRFATTAREN; ILLUSTRATION: JENNIFER M. POTTER

Varför kunde jag inte förlåta?

Samuel Kuosmanen, Norra Österbotten, Finland

Jag bad att min himmelske Fader skulle hjälpa mig att övervinna mina dåliga känslor och förlåta.

Tillsammans med några andra bröder i min församling var jag på väg att hjälpa en syster att flytta. Men när vi kom fram till hennes lägenhet hindrades vi från att köra fram vår skåpbil till hennes hem av en skåpbil som hade parkerats på ett olämpligt sätt.

Jag ringde telefonnumret på sidan av skåpbilen för att be någon komma och flytta på den. En man svarade och lovade att han snart skulle komma.

En kvart senare ringde jag igen, men han svarade inte. Till slut, efter ännu ett samtal, dök han upp med två barn. Han var arg och sa något som jag tog illa vid mig för. Jag försökte glömma det när vi fortsatte med flytten.

Den kvällen tänkte jag på upplevelsen. Jag bad att min himmelske Fader skulle hjälpa mig att glömma mina känslor och förlåta mannen. Han besvarade min bön.

Men lite senare läste jag en lokal tidning och lade märke till en artikel om den här mannen. Den innehöll ett foto på honom. Mina negativa känslor för honom kom tillbaka. Så jag gick igenom samma process igen. Jag bad Herren att den här obetydliga saken inte längre skulle störa mig och att han skulle hjälpa mig att förlåta mannen. En god känsla kom över mig.

Det dröjde inte länge förrän jag råkade träffa samme man i en butik. Mina dåliga känslor återvände än en gång. Jag blev alldeles ställd. Jag frågade Herren varför jag inte kunde komma över den här upplevelsen. Några dagar senare lärde han mig en läxa.

Jag var på väg från tempelområdet i Helsingfors när jag lade märke till den här mannen, som arbetade i templets trädgård. Jag kunde knappt tro mina ögon. Mitt sinne öppnades och jag förstod att han, liksom jag, tjänade Herren och att han, liksom jag, har jobbiga dagar när saker och ting inte fungerar. Jag kunde då se den här mannen som min bror. Med nya ögon kände jag respekt och kärlek till honom. Efter det försvann alla tidigare känslor, för att aldrig återvända.

När vi ser andra så som Herren ser oss kan vi följa hans befallning att förlåta fullständigt (se Matteus 6:14–15; Läran och förbunden 64:9–10). Den här upplevelsen var en minnesvärd, öm barmhärtighet från Herren som jag fortfarande begrundar i mitt hjärta. ■

ILLUSTRATION: ALLEN GARNS

Var där för din pojke

Ross J. Davidson jr, Texas, USA

Efter att Anden hade talat till min far under min prästadömsordination gjorde han en helomvändning.

PYRA GENERATIONER. AV KWANI POVI WINDER

Jag blev aktiv i kyrkan när min morbror Bill tog mig och mina två systrar till Primär. Min primärlärare Jean Richardson var en snäll modersfigur. Jag tyckte om henne och mina nya vänner i kyrkan, som var mycket snällare mot mig än vad barnen i grannskapet var. Så jag bestämde mig för att fortsätta gå dit.

Strax innan jag skulle fylla tolv år bad biskop Dal Guymon mig att ta emot aronska prästadömet och ordineras till diakon. Jag visste inte vad det betydde, men jag sa ja. Sedan sa han: ”Du kan väl be din pappa att ta med dig hit nästa söndag, så ordinerar vi dig.”

Pappa och hans familj hade slutat gå i kyrkan när han var omkring 13 år. Som vuxen tillbringade han de flesta helgerna i traktens barer eller med att flugfiska. Han hade tjänstgjort i USA:s flotta under andra världskriget och Koreakriget. Han rökte cigarrer, drack och svor, men han hade ett rykte om sig i vår lilla stad i Montana att vara ärlig och rättvis.

När pappa tog med mig till kyrkan söndagen därpå var det en stor sak. När tiden var inne kallade biskop Guymon upp mig och bad mig att sätta mig på en stol. Flera män – men inte pappa – lade händerna på mitt huvud och utförde förrättningen.

Jag kände tyngden av flera stora händer på mig. Pappa, som satt på en bänk några meter bort, kände en annan slags tyngd – i bröstet. En röst talade till hans inre och sa: ”Du behöver vara där för din pojke nästa gång det händer.”

Under veckorna som följde gjorde pappa en helomvändning i sitt liv och började gå i kyrkan varje söndag. Snart blev kyrkan det centrala fokuset i vår familj.

Pappa blev min lärare och rådgivande i mina kvorum som diakon, lärare och präst, och min söndagsskollärare. Och min tränare i basketboll, softboll och volleyboll. När vi var hemlärarkamrater hjälpte pappa andra män och familjer att bli aktiva i kyrkan igen.

Med pappas hjälp upplevde jag en egen personlig och omvandlande omvändelse. Sedan dess har jag försökt vara lyhörd för män som, liksom min pappa, kanske kan svara på en inbjudan att bli den bästa pappa de kan vara.

Jag kommer att vara evigt tacksam för det som min morbror Bill, en vänlig primärlärare, en klok biskop och min pappa gjorde för mig för 60 år sedan. ■

Hur vi finner den gudomliga planen i vår

”o-idealiska” familj

Det kan vara smärtsamt att inte ha en ”idealfamilj” i jordelivet, men vi kan använda vår verklighet till att komma närmare Frälsaren.

Jenet Erickson
Docent på fakulteten för kyrkans historia och lära vid Brigham Young University

Det finns inget som ger djupare känslor av mening, glädje, längtan och smärta än de relationer som har störst betydelse för vår jordiska upplevelse – våra familjerelationer. Och *eftersom* de här relationerna har så stor betydelse inspirerades våra ledare i kyrkan att skapa ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”.[1] Dess sanningar vittnar om en kärleksfull Fader som innerligt vill att vi ska känna till de gudomliga mönster som leder till evig lycka i familjelivet.

President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Eftersom vår Fader älskar sina barn lämnar han oss inte rådvilla om det som betyder mest i våra liv, om var vår uppmärksamhet kan ge lycka, eller var vår likgiltighet kan medföra sorg.”[2] Det innefattar de många heliga familjeroller vi kan ha i det här livet: dotter eller son, syster eller bror, mor eller far, moster eller farbror, farmor eller morfar.

Sanningarna i tillkännagivandet om familjen belyser vägen mot det ”eviga ideal” som många av oss djupt önskar sig – starka, lyckliga eviga familjerelationer. Problemet är att vi lever i den ”jordiska verkligheten”. Och klyftan mellan ”verklighet” och ”ideal” kan vara smärtsam. Ibland kan vi, i stället för att se tillkännagivandet om familjen som ett ljus som vägleder oss, till och med uppleva det som en skarp påminnelse om hur vi har ”misslyckats” med att uppnå ”idealet”.

- Vi längtar kanske efter äktenskap men ser det inte som en möjlighet.

- Vi har kanske gift oss och upplevt en förödande skilsmässa.
- Vi längtar kanske efter barn som vi inte kan föda.
- Vi kan ha upplevt övergrepp i familjerelationer som vi kände oss trygga i.
- Vi kan ha upplevt stor smärta på grund av älskade familjemedlemmars val.
- Vi känner oss kanske splittrade trots våra bästa ansträngningar att skapa enighet bland våra nära och kära.
- Vi kanske till och med känner oss desillusionerade på grund av ouppfyllda önskningar och löften.

Faktum är att vi alla får uppleva utmaningar, smärta och sorg i familjelivet – vissa mer än andra. I viss mån faller vi alla utanför de idealmönster som beskrivs i tillkännagivandet om familjen.

Det vi kanske *inte* inser är att den gudomliga planen finns i den där verkligheten.

Söka och underkasta sig Frälsaren

Som ensamstående kvinna som längtade efter äktenskap och barn i många år önskade och trodde jag att ett grundläggande syfte med mitt liv var att uppnå de familjeideal som beskrivs

ILLUSTRATIONER: DAVID GREEN

i tillkännagivandet om familjen. Men trots mina mest uppriktiga ansträngningar verkade jag inte kunna förverkliga dem på det sätt jag trodde att jag borde göra. Den kampen var smärtsam.

Just då kunde jag inte se det förunderliga verk som Herren utförde i mitt hjärta genom den kampen.

När jag ser tillbaka hade min ouppfyllda längtan en helig roll i att vända mitt hjärta till min Återlösare för att söka den frid och vägledning som bara han kunde ge, och fördjupa min tillit till hans fullkomliga kärlek och möjliggörande kraft. Dagliga böner och skriftstudier, och särskilt generalkonferensens budskap, blev en livlina av hopp och vägledning. Jag kände att jag måste ty mig till orden i min patriarkaliska välsignelse – och andra prästadömsvälsignelser – för att finna kärlek och vägledning som var personlig för mig från min evige Fader.

När jag utgöt mitt hjärta för Herren, till och med när jag frestades att vända mig bort i bitterhet, kom heliga intryck till mitt förstånd och hjärta som försäkrade mig om att han visste var jag var, att det fanns en vacker plan för mitt liv och att jag kunde lita på honom. Förbundsgemenskapen[3] med min Återlösare blev en väg till djup frid och glädje som överträffade vilken annan källa som helst till tillfredsställelse eller lycka.

Jag kom till insikt om att även om jag hade trott att syftet med mitt liv var att uppnå mina drömmar om den idealiska familjen, gjorde Herren det möjligt, som äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har kallat jordelivets grundläggande syfte. Han citerade kung Benjamin och förklarade: ”Kanske det *viktigaste* grundläggande syftet … är att bli ’en helig genom Herren Kristi försoning’, vilket kräver att vi blir ’som ett barn: undergiven, mild, ödmjuk, tålmodig, kärleksfull, *villig att underkasta sig allt som Herren anser lämpligt att lägga på henne,* alldeles som ett barn underkastar sig sin far’”.[4]

Mitt behov av hjälp och styrka från Frälsaren fick mig att söka och uppleva hans sinnelag av underkastelse, mildhet, ödmjukhet, tålamod och kärlek. Under processen förändrades jag av hans möjliggörande kraft. Och sanningen är att det var vad jag mest av allt ville. Det som hade verkat så ”o-idealiskt” hade faktiskt banat väg för det vackraste ”idealet”.

Min vän och kollega Ty Mansfield beskrev en liknande sanning. Som man med dragning till personer av samma kön bevittnade Ty den andliga tillväxt som kan äga rum när vi förankrar våra liv i Jesus Kristus och villigt överlämnar hela vår själ till honom och låter honom helga alla svåra upplevelser till vårt bästa. För Ty började det när Anden lärde honom att ”vare sig jag gifte mig eller inte var jag oändligt älskad och accepterad av Gud. Mitt ansvar var

att fortsätta leva en dag i taget under det att jag sökte och följde Andens vägledning."[5] Och så småningom fick denna tillit till Gud Ty att ingå ett glädjefyllt, vackert, evigt äktenskap med sin hustru.

Att utveckla en djupare relation med Frälsaren

Även jag gifte mig efter att ha undrat om jag någonsin skulle göra det. Men behovet av att vara djupt förankrad i Jesus Kristus har bara fortsatt, om inte vuxit, under åren som gått sedan jag beseglades till min man. Jag började återigen söka frid hos honom när jag hade svårigheter med infertilitet. Jag visste inte hur jag någonsin skulle kunna få den glädje jag hoppades på i familjelivet utan barn. Och ändå, efter att min man och jag hade välsignats med två barn, fokuserade jag ofta på mina svagheter som mamma. Fastän jag äntligen hade det jag alltid velat ha, verkade på vissa sätt klyftan mellan "idealet" och "verkligheten" ha vuxit.

De här omständigheterna fick mig att tänka tillbaka på jordelivets syften och de gudomligt instiftade processerna genom vilka vi växer. Livets syfte är kanske inte att uppnå den idealiska familjen. Idealet kanske inte ens existerar i jordelivet. Kanske är familjen i stället en möjlighet till utveckling.

Faktum är att den verklighet som känns så smärtsamt "sämre än idealet" i själva verket uppfyller det heliga syftet att inbjuda den tillväxt vi behöver för att faktiskt leva i "ideala" relationer. Kanske ligger kraften i det faktum att den djupa klyftan mellan verkligheten och idealet kan driva oss mot en djupare relation med Jesus Kristus i vilken han helar och helgar det som känns trasigt, och samtidigt bygger upp visdom, styrka och kärlek. Mirakulöst nog är det genom hans, och bara hans, nåd och återlösning som vi kan bli den sortens människor i det slags relationer som vi strävar efter att ha i himlen.

Jag har kommit fram till att "fullkomlighet" faktiskt inte är möjligt i familjerelationer för någon – åtminstone inte i det här livet. Men ärlighet, redbarhet och äkta närhet är det. Faktum är att om vi låter påskina eller förväntar oss fullkomlighet blir det ett hinder för äkta närhet till Gud, familjen och andra. När vi i stället visar oss som vi verkligen är för Kristus, våra familjer och andra, även i allt som är "mindre idealiskt", kan vi inbjuda hans helgande kraft i våra liv. Vi kan uppleva hans mirakulösa kraft att förlika de oresonliga, fylla oss med hans kärlek och förändra oss till personer som har djupare relationer med honom och våra nära och kära.

Det kanske heligaste syftet med tillkännagivandet om familjen är att bekräfta för oss att det är tack vare Jesus Kristus som "idealfamiljen" kan vara den eviga bestämmelsen för var och en av oss.

Som älskade söner och döttrar till himmelska föräldrar tillhör vi alla en evig familj. Vår unika upplevelse under jordelivet är en nödvändig del i vår Faders plan för att hjälpa oss utvecklas och "slutligen nå [vår] gudomliga bestämmelse som arvtagare till evigt liv"[6] – samma vackra familjeliv som han upplever, hur mycket våra familjeupplevelser än verkar skilja sig från idealet. Som äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Vi vittnar med tillförsikt om att Jesu Kristi försoning har förutsetts och till slut ska uppväga alla försakelser och förluster för dem som vänder sig till honom. Ingen är förutbestämd att få mindre än allt vad Fadern har för sina barn."[7]

Precis som Herren lovade Jakob i hans svårigheter med sin "mindre idealiska" familj, får vi denna förvissning av hans förbundsrelation: "Jag är med dig och ska bevara dig vart du än går, och jag ska föra dig tillbaka till detta land. Jag ska inte överge dig förrän jag har gjort vad jag lovat dig" (1 Moseboken 28:15). När vi följer honom, oavsett hur vår ofullkomliga verklighet ser ut, överger han oss inte förrän vi har blivit allt vi önskar bli, förenade i familjerelationer av himmelsk glädje för evigt. ■

SLUTNOTER

1. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", JesuKristiKyrka.org.
2. Henry B. Eyring, "Familjen", *Liahona*, okt. 1998, s. 12.
3. Se Gerrit W. Gong, "Förbundsgemenskap", *Liahona*, nov. 2019, s. 80–83.
4. Jeffrey R. Holland, "A Saint Through the Atonement of Christ the Lord" (tal vid andakt på Brigham Young University, 18 jan. 2022), s. 1, speeches.byu.edu.
5. Ty Mansfield, *Voices of Hope* (2011), s. 5.
6. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen."
7. D. Todd Christofferson, "Varför gifta sig? Varför bilda familj?", *Liahona*, maj 2015, s. 52.

Breawna P.

Jag växte upp i en instabil miljö. Mina biologiska föräldrar misshandlade och försummade mig, och jag upplevde många svåra utmaningar. Jag kämpade mot ångest, problem med kroppsuppfattning, anorexi och situationsdepression som höll mig fången i åratal.

Mina biologiska föräldrar hade beseglats i templet, men kort efter att jag hade döpts vid åtta års ålder började de glida bort från kyrkan. Och ju längre bort de gled från sina förbund, desto värre blev vår situation.

När jag var 14 år var jag vårdare åt min autistiske bror och min mor. Jag kände mig vilsen och hade tappat greppet. Jag hatade mig själv och min situation och trodde att mitt liv aldrig skulle förändras.

Men så skedde ett underverk. Min biologiska mor insåg att hon inte kunde ta hand om mig och ringde sin bror i Singapore för att fråga om han ville adoptera mig. Med packade väskor och tårar i ögonen gick jag ombord på ett plan för att påbörja ett nytt liv – ett som var fritt från övergrepp.

ÖVERGREPP, ADOPTION – OCH HELANDE

Min familj var våldsam och instabil, men genom Kristus har jag nu hopp om min framtida familj.

Men jag hade svårt att anpassa mig till min adoptivfamilj och en ny kultur, och jag hade svårt att gå framåt.

Mina adoptivföräldrar gjorde allt de kunde för att hjälpa mig. Jag gick hos terapeuter och läkare. Jag började också gå i kyrkan igen, men det var svårt att lära mig om en himmelsk Fader som älskar mig och har ett syfte med mig, för jag trodde inte på det efter allt jag hade genomlidit.

Jag var inte lycklig. Jag visste inte hur jag skulle helas från det förflutna och kände fortfarande hopplöshet inför framtiden.

BILDEN ÄR ARRANGERAD.

Jag ville helas

En dag funderade jag över hur kort jordelivet är. Jag ville inte vara olycklig hela livet. Jag behövde lära mig av mina prövningar, tillämpa de evangelieprinciper jag hade fått lära mig, och bjuda in Kristus i mitt liv.

Jag tog ett steg i tro och började ställa mig på knä och varje dag be min himmelske Fader om kraft att förlåta mina biologiska föräldrar, att byta ut min rädsla mot tro, att finna helande och glädje och att känna igen kärlek i mitt liv. Jag gick på institutet och började studera skrifterna och tillämpa evangeliesanningar i mitt liv.

Jag sökte verkligen Jesu Kristi helande kraft och hans försoning. Och med tiden började mitt liv förändras. I och med att jag hade tålamod, fick terapi och medicinsk behandling och fyllde mitt liv med Anden varje dag började jag helas: Jag kände mig mindre tillbakadragen och mer som mig själv. Jag kände mig trygg. Jag tjänade andra. Jag älskade, förlät och accepterade mig själv. Jag byggde sunda, kärleksfulla relationer. Jag började känna min himmelske Faders kärlek till mig. Och för första gången i mitt liv kände jag sann glädje.

Kristus ger oss hopp om vår framtid

Jag kan inte förändra det som varit, men som det står i Läran och förbunden 122:7: ”Allt detta ska ge [mig] erfarenhet och tjäna [mig] till godo.” Jag vet nu att Frälsaren upprätthöll mig genom mina svårigheter. Trots dem har jag vuxit så mycket på grund av min önskan att förändras och för att jag fortsätter att vända mig till honom.

Om du befinner dig i en svår familjesituation ska du veta att du har en Fader i himlen som känner dig och älskar dig och kommer att öppna dörrar till en ljus framtid. Innan jag blev adopterad sa jag till mig själv att mina omständigheter aldrig skulle förändras och att jag aldrig skulle gifta mig eller få barn eftersom jag var rädd att de skulle få lida så som jag gjorde. Men jag har insett att oavsett vilka svårigheter vi har upplevt i våra familjer, så kan vi, genom att söka Kristus, bygga våra framtida hem och eviga familjer med hopp, evangeliesanningar och kärlek.

Som äldste Clark G. Gilbert i de sjuttios kvorum har sagt: ”Vi … alla … börjar på olika platser med olika livsförutsättningar. Vissa föds med höga skärningspunkter, fyllda av möjligheter. Andras … omständigheter är prövande. … Vi utvecklas sedan längs den personliga utvecklingens lutning. Vår framtid avgörs mycket mindre av vår början och mycket mer av vår lutning. Jesus Kristus ser gudomlig potential oavsett var vi börjar … I Herrens kalkyl kommer han att göra allt han kan för att hjälpa oss att rikta vår lutning mot himlen.”[1]

Vilka dina omständigheter än är finns det hopp och helande i Jesus Kristus! Han är med dig, och han leder dig till frid och glädje när du söker honom – alltid. ■

SLUTNOT

1. Clark G. Gilbert, ”Bli mer i Kristus – liknelsen om lutningen”, *Liahona*, nov. 2021, s. 20.

När du drabbas av kronisk sjukdom

Att hantera dagliga motgångar kan hjälpa oss växa i medkänsla, empati och motståndskraft.

Norman C. Hill

Innan mamma dog av en försvagande sjukdom log hon ofta och sa: ”Ingen av oss kommer härifrån levande, så vi kan lika gärna göra det bästa av det vi har.”

Så sa hon en bra dag. Och i sitt liv hade hon många bra dagar.

Men hon hade också dagar som inte var så muntra. De dagarna sa hon: ”Ta emot det du får och se om du fortfarande kan göra lite gott i världen.”

Globalt sett lever människor mycket längre än tidigare.[1] Men även om vi lever längre är det också troligare att vi utvecklar en kronisk sjukdom: diabetes, Parkinsons sjukdom, cancer, depression, Alzheimers, med mera. Så när man drabbas av kronisk sjukdom, hur hanterar man det?

Gå framåt med tro

”Man får gilla läget, vad man än tycker om det”, säger en broder som tvingades sjukskriva sig medan hans fru började jobba igen för att försörja familjen. Han tror att vi alltför ofta klistrar på ett leende som hindrar oss från att bearbeta våra känslor eller förbättra vårt synsätt. ”I stället för att gå framåt med tro, stagnerar vi i vår väntan på ett underverk, eller beklagar oss när inget sådant sker”, säger han. Han hanterar situationen genom att lyssna på skrifterna och generalkonferenstal, och genom att prata med vänner och familj på telefon.

”Det är den monotona vardagen som sänker mig”, säger en syster vars man är kroniskt sjuk. ”Min man kommer aldrig att bli friskare. Det accepterar jag. Men alla rutinmässiga, oansenliga göromål är mentalt, fysiskt och andligt utmattande.” Hon uppskattar besök av stödsystrar. ”När de kommer förbi förgyller det verkligen min dag.”

”Ibland glömmer min fru och jag saker och ting och blir irriterade på varandra”, säger en annan äldre broder. ”Vi känner oss frustrerade över att vara så glömska, och efteråt ångrar vi särskilt arga ord vi sagt till varandra.” De har lärt sig att göra

anteckningar till stöd för minnet. De ger varandra tid att lugna ner sig innan de pratar om det. ”Och”, säger han, ”vi har ännu mer lärt oss vikten av att säga ’Tack’ och ’Jag älskar dig’.”

Ett annat äldre par klarade sig på en fast inkomst tills priserna på deras mediciner fördubblades. Tack vare familjemedlemmar och sin församling fick de hjälp med det de behövde. ”Först skämdes vi för att be om hjälp, särskilt från våra barn”, sa brodern. ”Men alla var ivriga att hjälpa till.”

Förslag och betraktelser

Här är några förslag och betraktelser från personer som lever med kronisk sjukdom:

1. *De som vänder sig till Frälsaren finner hopp.* ”Jag trodde inte att någon kunde förstå vad jag genomled”, säger en broder med kroniskt utmattningssyndrom (ME). ”Så en söndag när jag tog sakramentet insåg jag att Frälsaren förstod mitt lidande. Jag visste att jag kunde uthärda det genom att närma mig honom.” (Se Alma 7:11–12; Läran och förbunden 121:8; 122:8.)
2. *Medkänslan ökar hos dem som uthärdar väl (se Läran och förbunden 121:8).* ”Vem vänder vi oss till i dagar av sorg och olycka för hjälp och tröst? … De är män och kvinnor som har lidit, och från sina erfarenheter av lidande frambringar de medkänsla och deltagande i rikt mått till de som nu är nödställda. Hade de kunnat göra det om de inte själva hade fått lida?”[2]
3. *Ta en dag i taget.* ”För några år sedan var smärtan så svår att jag inte förstod hur jag skulle kunna stå ut längre. Jag började få självmordstankar”, säger en syster som lider av multipel skleros (MS). Hon skrev in sig på psykvårdsavdelningen på ett sjukhus. Under sin samtalsterapi blev hennes motto inte bara att ”hålla ut intill änden” (se 1 Nephi 22:31) utan snarare att ”hålla ut intill änden på dagen”.
4. *Utveckla nya intressen och hitta nya sätt att tjäna.* Upptäck nya intressen att brinna för i stället för att sörja det du inte längre kan göra. En syster med MS insåg att hon inte kunde ägna sig åt sådant hon hade tyckt om tidigare, som ridning eller brännboll. I stället lärde hon sig kalligrafi. Nu använder hon sin nyutvecklade talang till att skapa illuminerade manuskript av Mormons bok till sin familj.

När kronisk sjukdom blir ett faktum i livet är det verkligen en utmaning. Men med tro, hopp i Kristus och en önskan att fortsätta tjäna kan dagliga motgångar hjälpa oss att växa i medkänsla, empati och motståndskraft. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Se Susanne Reiff, ”Increasing Life Expectancy: People Are Getting Older and Older”, *Alumniportal Deutschland*, sep. 2017, alumniportal-deutschland.org/en/global-goals/sdg-03-health/increasing-life-expectancy-age-ageing.
2. Orson F. Whitney, ”A Lesson from the Book of Job”, *Improvement Era*, nov. 1918, s. 7.

DETALJ AV *HAN BOTADE MÅNGA FRÅN OLIKA SJUKDOMAR*, AV J. KIRK RICHARDS, FÅR EJ KOPIERAS

Broder Milton Camargo
förste rådgivare i Söndagsskolans generalpresidentskap

FÖRBERED DIN **ANDLIGA JORDMÅN**

Liknelsen om såningsmannen kan hjälpa oss att förbereda oss för våra studier i Kom och följ mig *om Nya testamentet i år.*

En av mina favoritliknelser i Nya testamentet är liknelsen om såningsmannen, som den återfinns i Matteus 13:3–23 (se även Markus 4:3–20; Lukas 8:5–15). I den här liknelsen jämförs människors sätt att ta emot ordet (fröet) med olika jordmåner. Vi lär oss att varje jordmån har en viktig egenskap, antingen god eller dålig.

Vi läser ofta den här liknelsen och tror att den beskriver människors villighet att ta emot och leva efter evangeliet. Även om det är sant tror jag att liknelsen också kan beskriva *vår personliga utveckling* alltefter som vi tillväxer i tro och kunskap om evangeliet. Med andra ord är vi inte ständigt låsta till en viss typ eller nivå av tro. Vi kan med tro och ansträngningar förbättra vår andliga jordmån så att den ger bättre frukt.

Jag vill utforska den här tanken med er eftersom den har hjälpt mig att förstå den här liknelsen på ett djupare sätt. Jag tror att när vi förbereder oss för våra studier i *Kom och följ mig* om Nya testamentet det kommande året kan en genomgång av liknelsen om såningsmannen hjälpa oss att förbereda oss för att helhjärtat ta emot evangeliesanningar.

Hur tar vi emot evangeliets frön?

I liknelsen lär vi oss att när såningsmannen sådde

- föll en del vid vägen, och fåglarna kom och åt upp dem
- föll en del på stenig mark; några sköt upp men sveddes av solen
- föll en del bland tistlar och tistlarna kvävde dem
- föll en del i god jord och gav skörd.

Herren förklarar:

”När någon hör ordet om riket men inte förstår det, kommer den onde och rycker bort det som såddes i hans hjärta. Detta är *sådden vid vägen*.

Det som *såddes på stenig mark* är den som hör ordet och genast tar emot det med glädje,

ILLUSTRATIONER: DAVID GREEN

men han har ingen rot inom sig utan tror bara för en tid. När han möter lidande eller förföljelse för ordets skull så kommer han genast på fall.

Det som *såddes bland tistlar* är den som hör ordet, men världsliga bekymmer och bedräglig rikedom kväver ordet så att det blir utan frukt.

Men det som såddes i god jord är den som hör ordet och förstår och bär frukt, hundrafalt och sextiofalt och trettiofalt” (Matteus 13:19–23; betoning tillagd).

Låt oss titta på varje typ av jordmån och se vad som kan göras för att förbättra den.

Jord vid vägen

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”De frön som ’föll … vid vägen’ (Markus 4:4) har inte hamnat på sådan mark där de kunde växa. De är som undervisning som faller på ett förhärdat eller oförberett hjärta.”[1]

Dessutom förstår vi ibland inte det vi hör eller läser i skrifterna eftersom våra hjärtan är oförberedda. Vad bör vi göra när så är fallet?

Vi kan söka en förklaring från dem som faktiskt förstår. Vi kan fråga missionärerna, vår söndagsskollärare, vår prästadöms- eller organisationsledare, vår seminarie- eller institutlärare,

de som betjänar oss eller våra trofasta föräldrar och familjemedlemmar. Vi kan studera generalkonferenstal. Appen Evangeliebiblioteket innehåller många resurser som kan hjälpa oss att söka fler insikter.

Vi bör också be till Gud om mer ljus. Om vi är uppriktiga, har genuina avsikter och har tro på Kristus, får vi kunskap om evangeliets sanningar (se Moroni 10:4–5). Herren har sagt:

”Be, och ni ska få. Sök, och ni ska finna. Bulta, och det ska öppnas för er.

För var och en som ber han får, och den som söker han finner, och för den som bultar ska det öppnas” (3 Nephi 14:7–8).

Jord på steniga platser

En del människor hör det återställda evangeliet genom missionärerna, känner Kristi kärlek och närvarar vid och njuter av kyrkans möten. Men med tiden fortsätter livets svårigheter. De upptäcker att livet inte har förvandlats till en ström av oändliga välsignelser. Deras tro försvagas och de glider iväg.

En del ser också ”stenig mark” när de deltar i ett möte eller en konferens och känner sig inspirerade att göra allt rätt från och med den stunden. Men på måndagen återvänder de till sina vanliga ansvar. Utmaningarna på jobbet är fortfarande svåra. Frestelser verkar överväldigande lockande. Och därför försvagas eller försvinner deras önskan att utveckla sin andlighet.

De lär sig den hårda vägen att utan djupa andliga rötter som håller kvar oss i vinden, mättar oss när vi är hungriga eller svalkar oss i solens hetta, kan vi andligen förgås.

Hur kan vi förbättra stenig mark? Ta bort stenarna och fördjupa våra andliga rötter.

Det kan vara svårt att ta bort stenar. Det kan kräva att vi skapar en miljö där tro uppmuntras. Det kan kräva att

vi knyter nya vänskapsband och avstår från allt slags ont (se 1 Tessalonikerbrevet 5:22).

För att ha kraft till att ta bort stenar behöver vi Frälsarens hjälp. Den kommer när vi tar emot de förbund han erbjuder. Det börjar med att vi tar emot hans inbjudan att döpas. Det innebär att vi konfirmeras och tar emot den Helige Andens gåva. Det innebär att vi tar emot de förbund vi fortfarande saknar, som att ta emot prästadömet eller besöka templet. Det innebär att gå i kyrkan och förnya förbund genom att ta sakramentet varje vecka.

När prövningar och frestelser kommer kan vi hålla fast vid de förbund vi ingått med Herren. ”Vi är fast förankrade vid och med Frälsaren när vi troget minns och gör vårt bästa för att leva enligt de förpliktelser vi tagit på oss”, har äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum sagt. ”Och detta band till honom är källan till andlig styrka under varje period i våra liv.”[2]

Jord bland tistlar

Den här jorden gör det möjligt för plantor, även tistlar, att växa. Tistlarna är ”livets bekymmer, rikedom och njutningar” som kan göra att vi ”aldrig bär mogen frukt” (Lukas 8:14).

Vad händer när vi tar emot förbund men inte längre går på förbundsstigen? Eller när vi tar del av sakramentet men inte ber om förlåtelse, för vi tänker inte ens på våra misstag längre. Eller så kan vi be om förlåtelse men vägrar att förlåta andra. Vi tar emot templets förbund men tjänar inte de behövande. Vi missar tillfällen att sprida evangeliet eftersom vi är rädda att det kan verka olämpligt eller pinsamt, eller för att vi inte längre vet vad vi ska säga.

Lösningen är att leva efter förbundet vi ingick när vi döptes, ”att sörja med dem som sörjer, … och trösta dem som står i behov av tröst och stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt där [vi] må befinna [oss], ända intill döden” (Mosiah 18:9).

Vi tar bort ogräs när vi omvänder oss varje dag, gör små eller stora justeringar och återvänder till förbundets raka och smala stig.

Vi vägrar låta livets ogräs kväva oss. Vi gör det genom att förvandla våra hem till trons helgedomar. Vi söker efter det som inbjuder Andens inflytande. Vi förkastar allt som driver bort det inflytandet. Och vi tjänar i Guds rike – i våra ämbeten, i templet, i missionsarbetet, i våra familjer.

Den goda jorden

Det finns många som hör ordet, förstår det och låter det växa i sina hjärtan. Till dem säger Herren: ”Jag har utvalt er och bestämt er till att gå ut och bära frukt, och er frukt ska bestå” (Johannes 15:16). För sådana människor är svaret att gå framåt med tro och hålla ut i goda gärningar.

President Oaks har frågat: ”Vad gör vi med Frälsarens lärdomar när vi lever våra liv?”[3] Må vi i år, i våra förberedelser för att studera Nya testamentet, komma nära Frälsaren och förbättra vår andliga jordmån så att vi kan ta emot ordet. Då kan vi bära de frukter han ber oss bära genom att ta emot och förnya förbunden som binder oss till honom, genom att tjäna Gud och älska vår nästa, och genom att gå framåt längs förbundsstigen som en dag för oss tillbaka till vårt himmelska hem. ■

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, ”Liknelsen om såningsmannen”, *Liahona*, maj 2015, s. 32.
2. David A. Bednar, ”Med Guds kraft i stor härlighet”, *Liahona*, nov. 2021, s. 29.
3. Dallin H. Oaks, ”Liknelsen om såningsmannen”, *Liahona*, maj 2015, s. 32.

Lukas 1

Vad var Kristi mission och verksamhet?

Jesus Kristus slöt förbund i föruttillvaron att komma till jorden och vara vår Frälsare (se Mose 4:2; Abraham 3:27). Som vår Frälsare utförde han både sin mission och sin verksamhet.

President Russell M. Nelson har sagt: ”Herrens mission i jordelivet var att åstadkomma försoningen … [och] att göra evigt liv möjligt för alla som skulle kvalificera sig för det. … Hans verksamhet var allt annat han gjorde – hans underverk, hans lärdomar, hans kärlek, hans fokus på förrättningar, hans undervisning om hur vi ska be.”[1]

Aspekter av Kristi mission och verksamhet beskrivs på många platser i skrifterna.

Ta en titt på beskrivningarna som hans mor Maria gav i Lukas 1:46–55.

Hanna, som också var ett exempel på undergivenhet, uppsände en liknande bön om Herrens verksamhet i 1 Samuelsboken 2:1–10.

Som det föreslås i lektionsboken *Kom och följ mig* kan du jämföra dem med Jesu saligprisningar i Matteus 5:3–12.[2]

Du kan räkna upp några aspekter av Kristi verksamhet som de här skriftställena beskriver. En aspekt har nämnts som ett exempel:

- Kristus kom för att mätta vår andliga hunger (se 1 Samuelsboken 2:5; Lukas 1:53; Matteus 5:6).

BERGSPREDIKAN, AV JAMES TISSOT

DISKUSSION

Hur gäller de här aspekterna av Frälsarens verksamhet dig personligen?

SLUTNOTER

1. ”The Mission and Ministry of the Savior: A Discussion with Elder Russell M. Nelson”, *Ensign*, juni 2005, s. 19.
2. *Se Kom och följ mig – för enskilda och familjer: Nya testamentet 2023, s. 7.*

Matteus 2;
Lukas 2

Hur kan jag vara ett vittne om Jesus Kristus?

När Jesus Kristus föddes insåg flera grupper av människor att han var den utlovade Frälsaren. Förutom Maria och Josef var de bland andra: herdarna, Simeon, Anna och senare de vise männen. De vittnade om Jesu Kristi gudomlighet.

Våra familjer och vänner är några av de allra viktigaste personerna som vi kan vittna om Frälsaren för. ”Vi talar om Kristus, vi gläds i Kristus, vi predikar om Kristus, vi profeterar om Kristus, och vi skriver i enlighet med våra profetior så att våra barn ska kunna veta till vilken källa de kan se för att få förlåtelse för sina synder” (2 Nephi 25:26).

DISKUSSION

Hur kan vi vara vittnen om Frälsaren ”alltid och i allting och överallt”? (Mosiah 18:9).

HERDAR
Lukas 2:15–18

SIMEON
Lukas 2:25–33

ANNA
Lukas 2:36–38

VISE MÄN
Matteus 2:11.

Aktivitet

Läs om hur de här vittnena reagerade när de först såg Jesus Kristus. Du kan sedan bära ditt vittnesbörd för din familj eller för några vänner, eller skriva ner ditt vittnesbörd i din dagbok.

”Att vara ett vittne om Jesus Kristus i dess mest grundläggande betydelse är att ha ett säkert, personligt vittnesbörd om att han är Guds gudomlige Son, världens Frälsare och Återlösare.”

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum, ”Bli ett vittne om Kristus”, *Liahona*, mars 2008, s. 59.

JESU FÖDELSE, AV BRIAN CALL; SIMEON OCH KRISTUS © LARS JUSTINEN / MED TILLSTÅND FRÅN GOODSALT.COM; *ANNA, AV JAMES L. JOHNSON; TRE VISE MÄN, AV MINERVA TEICHERT; KOPIERING FÖRBJUDEN; TRYGG I ETT STALL, AV DAN BURR*

Johannes 1

Hur välsignas vi genom världens ljus?

Johannes kom ”för att vittna om ljuset”, ”det sanna ljuset, som ger ljus åt alla människor” (Johannes 1:7, 9). ”Detta ljus utgår från Guds närhet … [och] ger liv åt allting” (Läran och förbunden 88:12–13).

Hur är ljus till välsignelse för oss? Se Alma 19:6; 36:20; Läran och förbunden 88:67.

Vad kan ljus jämföras med? Se Läran och förbunden 84:45.

Hur växer vi i ljus? Se Läran och förbunden 93:28.

Vem är världens ljus? Se Johannes 8:12; 3 Nephi 18:16, 24.

President Lorenzo Snow (1814–1901) lärde att ”vi tror att den ande som upplyser den mänskliga familjen utgår från den Allsmäktiges närhet, att den sprider sig genom hela rymden, att den är alltings ljus och liv och att den finns i hjärtat hos alla människor i förhållande till deras dygd, redbarhet och önskan att lära känna sanningen och göra gott mot sina medmänniskor” (*The Teachings of Lorenzo Snow*, red. Clyde J. Williams [1996], s. 107).

KRISTI ANDRA ANKOMST. AV GRANT ROMNEY CLAWSON. BASERAD PÅ ETT ORIGINAL AV HARRY ANDERSON

DISKUSSION

Hur kan du följa Frälsarens lärdom ”På samma sätt ska ert ljus lysa för människorna, så att de ser era goda gärningar och prisar er Far i himlen” (Matteus 5:16)?

Matteus 3;
Markus 1; Lukas 3

Hur är dopet ett tecken på lydnad?

Vår Frälsare är det fullkomliga föredömet i lydnad mot vår himmelske Fader med sin förkunnelse: ”Jag söker inte min egen vilja utan hans som har sänt mig” (Johannes 5:30).

Frälsaren döptes för att visa sin noggranna lydnad mot sin himmelske Fader. När vi på samma sätt visar vår lydnad genom att döpas, ingår vi ett förbund med Gud att vara hängivna, lydiga lärjungar till Jesus Kristus. (Se 2 Nephi 31:5–13.)

DISKUSSION

Gå som familj eller på egen hand igenom förbundet du ingick vid dopet (se Mosiah 18:8–10; Läran och förbunden 20:37). Vad kan du göra för att hålla det här förbundet i ditt dagliga liv?

En illustration av Frälsarens lydnad finns i redogörelsen för hans dop:

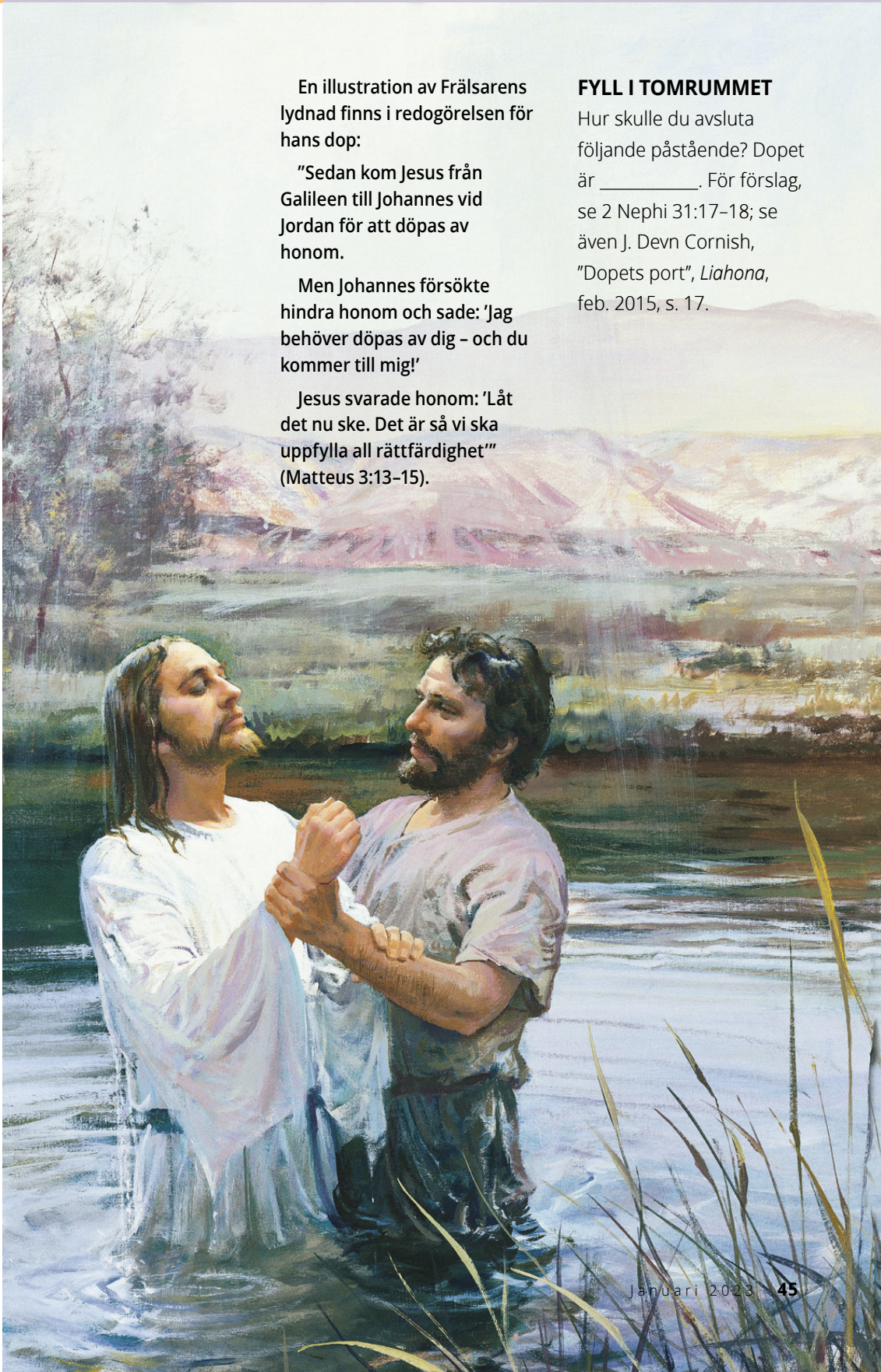
”Sedan kom Jesus från Galileen till Johannes vid Jordan för att döpas av honom.

Men Johannes försökte hindra honom och sade: ’Jag behöver döpas av dig – och du kommer till mig!’

Jesus svarade honom: ’Låt det nu ske. Det är så vi ska uppfylla all rättfärdighet’” **(Matteus 3:13–15).**

FYLL I TOMRUMMET

Hur skulle du avsluta följande påstående? Dopet är _____. För förslag, se 2 Nephi 31:17–18; se även J. Devn Cornish, ”Dopets port”, *Liahona*, feb. 2015, s. 17.

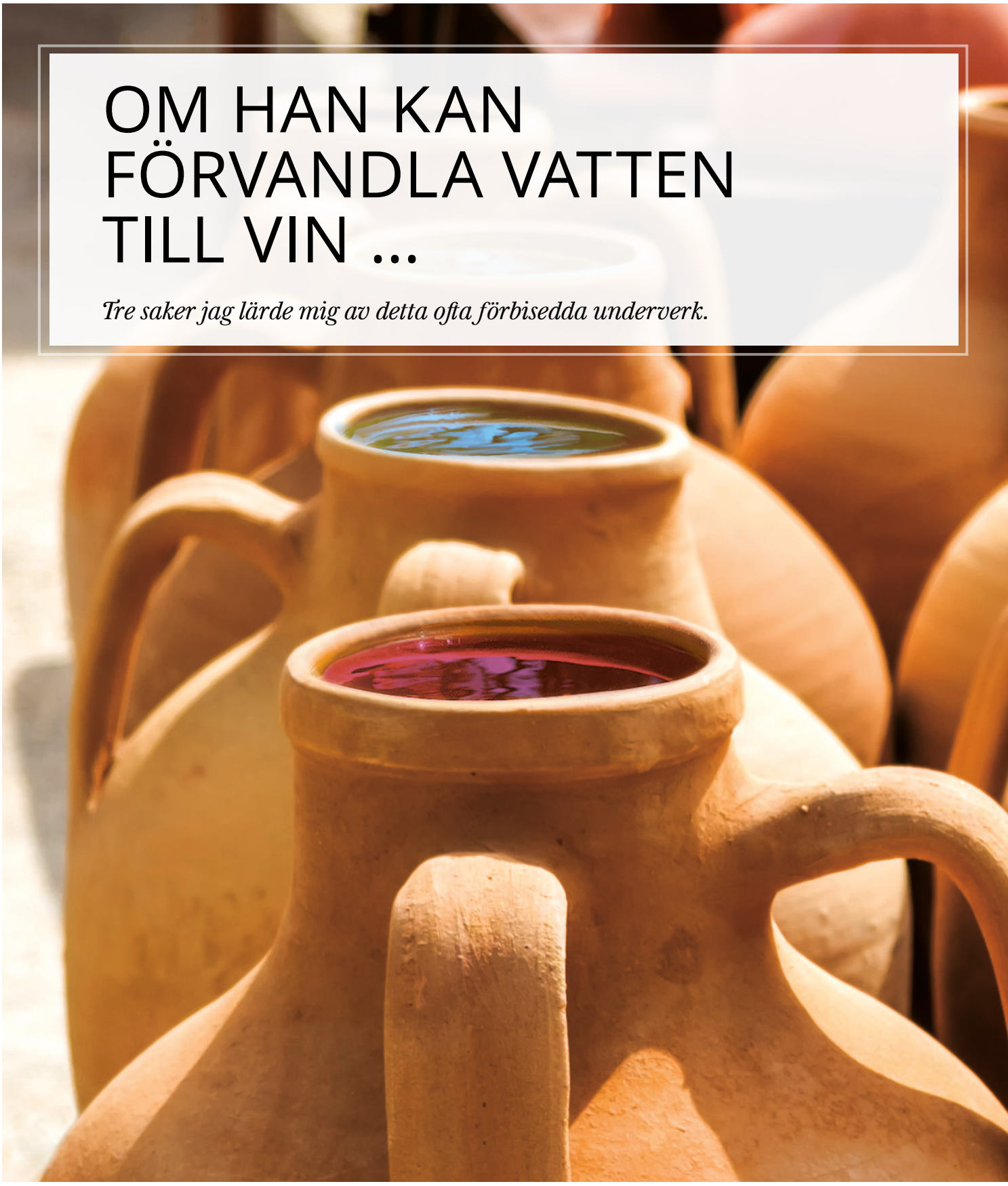


JOHANNES DÖPER JESUS, AV HARRY ANDERSON

Johannes 2:4–11

OM HAN KAN FÖRVANDLA VATTEN TILL VIN …

Tre saker jag lärde mig av detta ofta förbisedda underverk.



Redaktionens anmärkning: Den här artikeln är en del av en studieserie om Nya testamentet som utforskar vad vi kan lära oss av underverken som Jesus utförde.

Adam C. Olson
Kyrkans tidskrifter

Johannes var den ende evangelieförfattaren som berättade att Frälsaren förvandlade vatten till vin (se Johannes 2:1–11). Hans känslor för händelsen var starka nog för att han skulle säga att det var ”det första av de tecken som Jesus gjorde” (Johannes 2:11).

Ur ett kulturellt perspektiv kunde följderna av att få slut på vin ha skadat de inblandades sociala ställning. [1] Och även om jag inte tror att ett underverk måste vara dramatiskt för att förändra liv, har jag undrat varför Johannes tyckte att det här underverket var så viktigt bland så många andra som var både dramatiska och livsförändrande.

Varför underverk?

Varför var underverk så viktiga under Frälsarens hela verksamhet? Säkerligen var det delvis på grund av hans medkänsla med nödställda (se Markus 1:41). Dessutom var underverk viktiga tecken på hans gudomliga makt och myndighet (se Markus 2:5, 10–11). Mirakulösa händelser kunde också vara trosstärkande och belysa hans budskap (se Johannes 2:11; 6:2).

Någon påpekade också för mig att Frälsarens underverk inte bara fick människor att höra budskapet – de bidrog också till att undervisa om budskapet.[2] När jag frågade mig vad jag kunde lära mig om Jesus Kristus och hans gudomliga mission av att han förvandlade vatten till vin, började jag se nya saker.

Här är tre saker jag lärde mig av underverket i Kana om Frälsaren och hans makt att frälsa.

1. ”Min stund har inte kommit än”

När Maria bad Jesus om hjälp svarade han: ”Min stund har inte kommit än” (Johannes 2:4). Utan fler detaljer framgår det inte av Johannes uppteckning vad exakt Maria förväntade sig eller vad Jesus menade med sitt svar att hans stund inte hade kommit än.

De här orden stod ut för mig som något viktigt. Det är möjligt att Jesus syftade på en nära förestående händelse, till exempel början av hans offentliga verksamhet. Samtidigt har orden en klang som genomgående genljuder i Johannes uppteckning och ofta pekar framåt mot det yttersta underverket av hans försoningsoffer (se Johannes 4:21–23; 5:25–29; 7:30; 8:20). Slutligen upprepas orden igen i slutet av hans jordiska verksamhet, när ”Jesus visste att *hans stund hade kommit*, att han skulle lämna denna värld och gå till Fadern” (Johannes 13:1, betoning tillagd, se även Johannes 12:23, 27; 16:32). Och innan han begav sig till Getsemane bad han: ”Far, *stunden har kommit*. Förhärliga din Son, så att Sonen kan förhärliga dig” (Johannes 17:1, betoning tillagd).

När jag såg Johannes upprepa de här orden i sin uppteckning hjälpte det mig att se änden från begynnelsen. För det första förvandlade Jesus vatten till vin för att släcka fysisk törst. Och så, i slutet, använde han sakramentsvinet för att representera sitt försonande blod, som gjorde evigt liv möjligt och fick dem som tror på honom att aldrig törsta igen (se Johannes 4:13–16; 6:35–58; 3 Nephi 20:8).

2. ”Gör vad han säger till er”

Efter att ha bett Jesus om hjälp sa Maria till tjänarna: ”Gör vad han säger till er” (Johannes 2:5). Det finns en lärdom i det här uttalandet och i de fascinerande likheterna mellan den här berättelsen och berättelsen om Josef av Egypten.

”Och när hela Egyptens land började hungra och folket ropade till farao efter bröd, sade han till alla egyptierna: ’Gå till Josef och *gör som han säger!*’” (1 Moseboken 41:55, betoning tillagd).

Maria avsåg kanske inte att göra den här kopplingen och det avsåg kanske inte Johannes heller. Men när jag lade märke till likheterna kom två tankar till mig.

Om vi är villiga att göra vad Jesus än säger, kan han utföra underverk i våra liv.

För det första såg jag ännu ett sätt på vilket Josef och andra personer i Gamla testamentet förebådade Jesus Kristus och hans mission. Men än viktigare var att berättelserna om Egypten och Kana påminde mig om att Jesus Kristus inte bara kan frälsa oss från synd och död genom sin försoning – som han senare lät symboliseras av bröd och vin – utan han kan också rädda oss från fysiska, sociala och andra svårigheter. När brödet tog slut sa farao åt dem att göra som Josef sa. De gjorde det och fick bröd och räddades från fysiskt lidande. När tjänarna fick slut på vin sa Maria åt dem att göra vad Jesus sa. De gjorde det och fick vin, och de inblandade räddades från att inte kunna fullgöra sina åtaganden.

Om vi är villiga att göra vad än Jesus säger, kan han göra detsamma för oss och utföra underverk i våra liv (se Hebreerbrevet 10:35–36). Att vi kan bli frälsta är det största av alla hans underverk, och det kräver lydnad från vår sida (se Läran och förbunden 14:7; Trosartiklarna 1:3).

3. ”Och de fyllde dem till brädden”

Frälsaren uppmanade tjänarna att fylla sex stenkrukor med vatten. ”Och de fyllde dem till brädden” (Johannes 2:6–7).

Experter har föreslagit olika volymer, men man kan tryggt anta att varje kruka innehöll tiotals liter. Om det är svårare att förvandla en liter eller 400 liter vatten till vin vet jag inte. Det som har förändrat mitt liv är tanken att Jesus har makten att förändra en sak till något helt annat. Han gjorde inte bara vatten med vinsmak – han tog vatten med dess enkla molekylstruktur och förvandlade det till vin, en komplex blandning av hundratals kemiska föreningar.

Om han kan göra det, kan han förvandla mina svårigheter till välsignelser – inte bara sätta guldkant på stormen utan faktiskt förändra prövningens substans till något som välsignar mig (se Romarbrevet 8:28; 2 Nephi 2:2).

Och om han kan göra det med en enda svårighet, kan han göra det med dem alla. Så när livet verkar fyllt till brädden av prövningar, kom då ihåg att han kan förvandla vatten till vin. Han kan byta aska mot huvudprydnad (se Jesaja 61:3). Han kan vända ont till gott (se 1 Moseboken 50:20). Han kan vända mina misstag till framsteg och ta mina synder och förändra dem från fördömelse till utveckling.[3]

Och för mig är den insikten den viktigaste av alla. Det här underverket som jag en gång förbiså har lärt mig att han genom sin makt, om vi har tro till att göra det han ber oss om, kan förändra *oss* från det vi var till det vi kan bli – som han. ■

SLUTNOTER

1. Se Peter J. Sorensen, ”The Lost Commandment: The Sacred Rites of Hospitality”, *BYU Studies*, vol. 44, nr 1 (2005), s. 4–32.
2. Se Bible Dictionary, ”Miracles”.
3. Se Bruce C. Hafen, ”Försoningen: Allt för allt”, *Liahona*, maj 2004, s. 97–99.

BALSAM I GILEAD, ANNIE HENRIE NADER, FÅR EJ KOPIERAS

Underverket vid bröllopet i Kana

"Detta var det första av de tecken som Jesus gjorde. Han gjorde det i Kana i Galileen och uppenbarade sin härlighet, och hans lärjungar trodde på honom."

Johannes 2:11

UNDERVERKET VID BRÖLLOPET I KANA, AV CARL HEINRICH BLOCH

UNGA VUXNA

Att finna syftet med vår ofullkomliga verklighet

30

RELATIONER

NAVIGERA OSS IGENOM SVÅRIGHETER

8

FÖRÄLDRAR

HUR MAN HAR LIVSVIKTIGA SAMTAL I FAMILJEN

12

NY SERIE: JESU UNDERVERK

HUR ANGÅR DE OSS I DAG?

46

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

SWEDISH
4 021890 41803

Lokala sidor

L2 **Att lära känna vår Frälsare Jesus Kristus**
Äldste Tarmo Lepp

L3 **Historiskt tempelprojekt i hamn**
Magdalena Sahlin

L5 **När sjukdom drabbar**
Markus K.

L6 **”Vart sa du att du har blivit kallad på mission?”**
Camilla Norin

L7 **Avresande missionärer**

L7 **Sommarhajk med Stockholms stavar och Umeå distrikt**
Julia Olsson

L9 **”Un-Birthday Party” i Visby gren**
Torbern Stålek

L9 **Vi har alla en historia**
Camilla Lövgren

L11 **Nygifta**

L11 **Allt detta ska ge dig erfarenhet**
Agustin Paez

L13 **Nu känner vi igen några fler**
Inger Höglund

L13 **Våra möteshus – ett arv att förvalta**
Monica Bernpaintner

L14 **Nytt presidentskap för templet i Köpenhamn**
Terez Nilsson

L15 **Ärren fanns kvar**
Terez Nilsson

L16 **Avlidna**

Att lära känna vår Frälsare Jesus Kristus

Äldste Tarmo Lepp, Viro, Estland
Area Seventy, Europe North Area

Missionärerna berättade för mig om Jesus Kristus, hans liv och hans lärdomar när jag var en ung man. Nu när jag har varit medlem i kyrkan i 30 år frågar jag mig ibland om jag verkligen känner min Frälsare Jesus Kristus. Svaret är ja, jag känner honom faktiskt, och det gör du med.

Men precis som människor blir främlingar för oss när vi inte har haft kontakt med dem på länge kan vår Frälsare bli en främling för oss. Att lära känna honom och att känna honom är en fortlöpande process. Jag vill berätta för er om några av de handlingar som har hjälpt mig att lära känna Kristus bättre och att känna honom kontinuerligt.

Bön

”Stå fast i din tro” lär oss om bön: ”Din himmelske Fader älskar dig och vet vad du behöver, och han vill att du ska tala med honom i bön. … När du gör det till en vana att komma till Gud i bön, lär du känna honom och kommer allt närmare honom. Dina önskningar blir mer lika hans. Du kan då för egen och andras del få de välsignelser som han är redo att ge om du bara ber i tro.”[1] När jag väl började be kom jag nära min himmelske Fader och hans Son. Regelbunden bön hjälper mig att bibehålla den här nära relationen. Jag är tacksam för bönens kraft.

Skriftstudier

Mormons bok använder följande ord för att beskriva Mosiahs söner: ”De hade blivit starka i kunskapen om sanningen, för de var män med sunt förstånd, och de hade flitigt utforskat skrifterna för att de skulle kunna få kännedom om Guds ord.”[2] Dagliga skriftstudier hjälper oss att vara mottagliga för den Helige Andens viskningar. De stärker vår tro, hjälper oss att motstå frestelser och att lära känna vår himmelske Fader och hans älskade Son.

Tjänande

Att läsa skrifterna hjälper oss att lära känna Frälsaren. Men att bara känna honom är inte tillräckligt, vi måste också bli som han. För att bli som Frälsaren måste man agera. Genom att tjäna andra är vi Kristi medtjänare.

När jag var ung medlem i kyrkan var det besvärliga tider i mitt hemland, och många hade det ekonomiskt svårt. Ibland tog jag med mig mat till medlemmarna i vår gren och lämnade kassarna vid deras dörrar anonymt. Jag tyckte om tanken på att de, när de hittade matkassen, skulle tacka Gud och inte mig eftersom de inte

visste vem som hade kommit med den. En av mina favoritliknelser är liknelsen om den barmhärtige samariern. Samariern hade inte planerat några goda gärningar för den dagen, men han såg behovet och agerade. Jesus sa till en laglärd i slutet av den här redogörelsen: ”Gå du och gör som han.”[3] Detta budskap från Jesus är även riktat till oss. Genom att hjälpa andra kan vi få känna det Jesus kände när han tjänade andra.

Förbund

Förbund ingås mellan två eller fler parter. När vi ingår förbund i kyrkan är vi en av parterna, och den andra parten är Gud. Vårt första förbund är dopförbundet, och genom att ingå det här förbundet lovar vi att ta på oss Jesu Kristi namn. På söndagar närvarar vi på sakramentsmötet för att förnya våra dopförbund. I templet ingår vi förbund som gäller även efter att vi lämnat den här världen.

President Nelson har sagt att vi ”ökar … Frälsarens kraft i våra liv när vi ingår heliga förbund och noggrant håller dessa förbund. Våra förbund binder oss till honom och ger oss gudomlig kraft.”[4] För att hjälpa andra att öka Frälsarens kraft i sina liv kan vi uppmuntra och hjälpa dem att ta emot gudomliga förrättningar och förbund.

Vittna om Jesus Kristus

Vårt personliga vittnesbörd börjar vanligtvis med någon annans vittnesbörd. Min syster delade sitt vittnesbörd med mig efter sitt dop. Jag kände en önskan att höra mer om det min syster hade vittnat om. Sedan kom missionärerna och vittnade om Jesus Kristus, hans evangelium och den återställda kyrkan. Det var så kraftfullt att det helt och hållet förändrade mitt liv. På ett ögonblick blev en ateist en troende som ville följa Kristi lärdomar och exempel. På samma sätt kan vårt vittnesbörd förändra någon annans liv. Tack vare vårt vittnesbörd kan någon komma att lära känna Kristus, som de inte kände tidigare.

Jag vittar för dig om att jag vet att vi har en kärleksfull himmelsk Fader. Jag vet att hans Son, Jesus Kristus, återlöste oss från synden. Jag lovar dig att när du ber, studerar skrifterna, tjänar andra, ingår förbund med Herren och bär vittne om honom, lär du känna din Frälsare Jesus Kristus ännu bättre. ■

SLUTNOTER

1. Stå fast i din tro – Bön.
2. Alma 17:2.
3. Lukas 10:37.
4. President Russell M. Nelson, ”Föra in Jesu Kristi kraft i våra liv”, *Liahona,* maj 2017, s. 41.

Historiskt tempelprojekt i hamn

Magdalena Sahlin
redaktionen

I höstas färdigställdes ett av kommunikationsrådets mest omfattande projekt någonsin – en nordisk informationsvideo om templet. En nio minuter lång video som tydligt upplyser tittaren om vad tempel är, varför de behövs samt varför vi medlemmar värderar dem så högt. Från tanke till färdig produkt tog det över ett års hårt arbete att sätta ihop med cirka 100 personer inblandade för att göra detta historiska missionsverktyg möjligt.

Idén till videon kom hösten 2021. Missionärerna ville göra rundvandringar på tempelområdet men på grund av den rådande pandemin ansågs en ihopsatt informationsvideo vara den bästa lösningen. Tanken stannade dock inte där utan växte sig allt större och i samråd med ansvariga från kyrkans tempelavdelning i Salt Lake City bestämdes det till slut att det skulle göras en nordisk informationsfilm om templet.

Konceptet för videon är egentligen inget nytt. Kyrkan har sedan tidigare en officiell presentationsfilm om templet som används då det hålls öppet hus för nya eller renoverade tempel innan de invigs. Den visas för besökarna för att ge en ökad förståelse för templet och de förrättningar som utförs i dem. Den nordiska informationsvideon är en lokal version av den filmen men är ändå unik på flera sätt.

Ett par europeiska länder har tidigare gjort dubbade versioner av informationsvideon med enstaka lokala inspelningar som har klippts in i originalfilmen. I den nya nordiska versionen har dock i princip alla scener bytts ut. Det enda som har bevarats är vittnesbörden från Äldste Holland och President Nelson samt kyrkans videoklipp med återspeglingar från Jesu Kristi liv.

DANIEL PALM

Den nordiska informationsfilmen om templet färdigställdes under hösten.

Medlemmar från Sverige, Norge och Danmark bär sina vittnesbörd i videon.

DANIEL PALM

Men det som verkligen gör projektet historiskt är att tempelavdelningen i samband med detta gav ut ett officiellt godkännande för filmteamet att gå in i redan invigda tempel för att dokumentera insidan. Därför innehåller videon inspelningar från alla tre nordiska tempel, utvändigt och invändigt.

Jerker Stigsson, Rebecca Lindfors och Daniel Palm var det tremannalag ur det nationella kommunikationsrådet som styrde och utförde arbetet. Något som från start varit en ganska enkel idé hade blivit ett stort projekt som krävde otaliga timmar av planering, inspelning, dubbning och klippning.

”Det blev mer omfattande än vad någon av oss hade kunnat drömma om i början. Jag hade aldrig filmat något i den här storleken så det var en utmaning men arbetet var spännande och inspirerande. Det kändes från start som om det var meningen att vi skulle göra det och att Herrens hand var med i projektets alla delar, säger Jerker som filmade och redigerade videon”.

Många medlemmar har bidragit på olika sätt för att videon skulle kunna innehålla samma typ av scener som originalfilmen. Paret Andreas och Ebba Strandberg gick till exempel med på att låtsas gifta sig igen för att det i videon skulle finnas scener med ett nygift par vid templet. I filmen rör det sig bara om några sekunder men själva inspelningen innebar ganska mycket planering för att få till. Andreas och Ebba fick inte bara sätta på sig bröllopskläderna igen ett år senare utan fick även med sig familj och vänner som på nytt firade dem utanför templet.

Rebecca Lindfors agerade projektledare och var den som tillfrågade och koordinerade alla som skulle delta i filmen. Inför och under

Rebecca Lindfors hjälpte deltagarna med kroppsspråk och manus under inspelningarna medan Jerker Stigsson filmade.

DANIEL PALM

inspelningarna hjälpte hon även till med manus och kroppsspråk.

”Vi har haft ett välsignat projekt. Många människor var modiga och deltog i den här videon. Det var fantastiskt att se deras stolthet över att få bära sina vittnesbörd och de gjorde det med känsla. Det har stärkt min tro väldigt mycket”.

Både Jerker och Rebecca vittnar om att de fick himmelsk hjälp längs vägen. Projektet var självklart inte helt utan komplikationer men problemen löstes, även om det ofta var i sista sekund. Vädret skiftade oväntat, människor dök upp på rätt plats vid rätt tillfälle och väsentliga kameratillbehör fanns plötsligt i brevlådan.

En harmlös och lite komisk incident som gick att lösa snabbt inträffade när Jerker var i Finland för att filma Helsingfors tempel och intervjua medlemmar där. Han hade ingen drönare själv men turligt nog fanns det ett missionärspar på plats som hade en med sig och som var villiga att hjälpa till. De skulle filma templet ovanifrån. Jerker berättar:

”Jag fick ett samtal på morgonen från äldsten där han berättar att han hade råkat köra in drönaren i Moroni. Först uppfattade jag det som att drönaren hade fastnat i statyn och hängde kvar där men den hade tydligen åkt ner på tempeltaket. Den låg på tornets första avsats så vi fick hyra en lyftkran för att få ner den. Men bilderna blev bra”!

Under själva inspelningsperioden blev det många timmar inuti och utanför templet för filmteamet och flera av deltagarna. Även om fokus låg på de praktiska delarna och det var arbetsamma dagar gick det inte att förbli oberörd.

Det har varit speciellt och min kärlek till templet är fördjupad. Vilket privilegium det är att ha ett tempel nära sig, säger Rebecca. ■

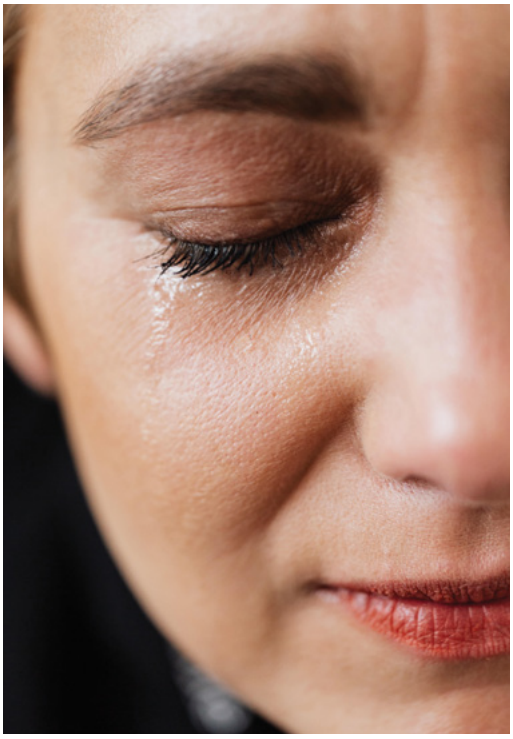
När sjukdom drabbar

Markus K.
Vendelsö församling

I snart tio år har jag varit psykiater åt Sverigemissionen. Jag engageras framför allt när missionärer behöver läkemedel. En grundförutsättning är att de vill vara kvar på mission samt att sjukdomen tillåter det.

När jag ser tillbaka på de här åren, är det några saker som sticker ut:

- ”’Rabbi, vem har syndat så att han föddes blind? Han själv eller hans föräldrar?’ Jesus svarade: ’Det är varken han eller hans föräldrar som har syndat’” (Johannes 9:2–3). Sjukdomar är en del av vår jordiska erfarenhet. De kan komma precis när som helst, till och med när vi kallats av profeten att tjäna Herren på heltid.
- Nästan varenda missionär jag träffat har berättat att det blivit mycket svårare att känna den Helige Anden efter insjuknandet. Därmed har missionären inte bara sjukdomen att hantera, utan han eller hon får dessutom sämre tillgång till ett av sina viktigaste arbetsredskap. Jag har hört vanliga medlemmar berätta samma sak.
- Man kan känna sig väldigt ensam när man mår psykiskt dåligt, i synnerhet om man är hundratals mil från sin familj, på en annan kontinent och i en annan kultur än ens egen.
- Jag har sett hur valet att berätta hur man egentligen har det har lett till att bördan lättat avsevärt. Det är tufft att dra sjukdomsoket själv.



- Jag har vid några tillfällen kunnat känna på ett väldigt påtagligt sätt att familjemedlemmar och släktingar bett för missionären. Gud har även på andra sätt visat mig hur mån han är om varje missionär.
- Jag har sett hur specifika medlemmars kärlek och omsorg hjälpt till att bära missionärer som haft det tungt.
- Det går ofta att tjäna, fastän man är eller har varit sjuk, men man måste acceptera att ens förmåga förändras.
- Alla blir inte tillräckligt friska för att fortsätta sina missioner. Ibland avbryts en mission tidigare än någon hade tänkt sig. Då kan missionären behöva stöd i att förstå och känna att han eller hon gjorde sitt bästa utifrån de omständigheter som förelåg.

Vad kan man göra för en missionär som tycks ha det tungt?

- Ha förståelse och respekt för att även missionärer kan ha problem med hälsan.
- Döm inte en missionär som tycks oengagerad eller frånvarande, utan ha tålamod och visa kärlek.
- Be specifikt för de missionärer som finns i din gren eller församling. Nämn dem vid namn.
- Ta hand om och lär känna missionärerna. Bjud hem dem, gärna på mat, om omständigheter, regler och deras schema tillåter det.
- Hjälp missionärerna att känna den Helige Anden. Många av oss känner en särskild ande när vi umgås med missionärerna, men glöm inte bort möjligheten du har att hjälpa dem att få samma upplevelse genom dig.
- Uttryck tacksamhet för att de valt att tjäna.
- Glöm inte att kyrkan har ett system för att ta hand om missionärernas hälsa. Du har kanske väldigt goda idéer om hur en till synes sjuk missionär kan bli frisk. Diskutera inte det med missionären, utan låt missionspresidentparet leda arbetet med missionärerna även vad gäller deras hälsa. De har resurser att tillgå via områdeskontoret.

Jag känner en stor tacksamhet för våra missionärer. Att få arbeta med dem är en förmån. Principerna jag beskrivit är tillämpbara på oss alla, oavsett om vi är på mission eller ej. ■

”Vart sa du att du har blivit kallad på mission?”

Camilla Norin
Hägerstens församling

Syster Hyodo tillsammans med sin kamrat, syster Atkinson.

”Va, Sverige? SVERIGE!?” frågade mormor häpet när Kiana Hyodo läste upp missionskallelsen för sin mamma och sina morföräldrar klockan fyra på morgonen. De skulle precis resa från sin lilla hemstad Uwajima på ön Shikoku i södra Japan till templet i Fukuoka på ön Kyushu där Kiana skulle ta emot sin begåvning.

Kianas mamma hade varit på mission i hemlandet Japan och hennes pappa i Utah. Kiana föddes på Hawaii där föräldrarna träffades på Brigham Young University. Hon växte upp i Japan men har under kortare perioder bott på Hawaii, i Utah och i sin pappas hemland Kiribati, en ö-nation i Stilla havet. Att hon skulle kallas till Sverige fanns bokstavligen inte på kartan. ”Men det kändes roligt och jättespännande, även för resten av familjen”, berättar syster Hyodo, som aldrig hört att någon i Japan ska ha kallats till Sverige på mission förut.

Efter vistelsen på missionärsskolan i Provo i Utah, och efter att ha verkat som missionär i sex veckor i Salt Lake City medan hon väntade på sitt visum, kom hon till Sverige i början av april 2022. Hittills har hon varit i Karlskrona och i Handen söder om Stockholm. ”Sverige är som en helt annan värld!” säger hon. ”Kulturen, arkitekturen, maten …” Hon älskar de typiska svenska husen och har fått prova helt ny mat. ”Kladdkaka, sill och kroppkakor är jättegott!” säger hon.

”Mitt vittnesbörd har verkligen stärkts sedan jag kom hit som missionär”, säger hon. ”Jag har fått mer tålamod och större förmåga att fokusera mer på andra och mindre på mig själv.”

Hemma i Japan har syster Hyodo fyra yngre bröder och en lillasyster. Hon har svart bälte i kampsporten shorinji kempo, och utstrålar trygghet, glädje och lugn. Förutom de självklara förhoppningar man har för sin mission, hoppas hon få smaka på surströmming! ■

Avresande missionärer

Ludvig Hulldin kallades till Kanada Calgary-missionen med avresa i november 2022. Ludvig tillhör Alingsås församling och är son till Charlotte och Martin Hulldin. ■

Sommarhajk med Stockholms stavar och Umeå distrikt

Julia Olsson
UK-ledare i Vendelsö församling

Vid Björsjö-näset, bredvid ”Söndagssjön” utanför Ludvika samlades cirka 120 ungdomar med ledare för en härlig sommarhajk i augusti 2022. Solen värmde gott när vi satte upp tälten på förmiddagen. Skogen dignade av mogna blåbär vart man än gick utanför campingplatsen och humöret var på topp, trots att många behövt åka flera timmar för att närvara.

Fokus för lägret var framför allt att skapa möjlighet för ungdomarna att lära känna nya och fördjupa vänskaper samt att känna tillhörighet med fler troende. Ungdomarna blandades i grupper under första dagen i olika åldrar samt mellan församlingarna där de tillsammans i sin grupp sedan skulle gå på en vandring och klara olika utmaningar. De fick även följande dagar prova på höghöjdsbana, paddla kanot, lära sig olika färdigheter för överlevnad, bada, leka, sjunga tillsammans vid lägerbålet på kvällen och ha vittnesbördsmöte.

När man planerar ungdomsaktiviteter vill man ju som ledare helst maxa allt det roliga för ungdomarna. Men då man tar tillfället att bjuda in Anden speciellt, som under ett vittnesbördsmöte, märker man snart att det oftast blir en av de bästa stunderna på hela dagen/helgen. Under mötet vittnade bland annat flera ungdomar om den tacksamhet de känner för evangeliet samt hur stärkande det är att komma samman med fler som delar ens tro. Ledare delade även med sig av sina vittnesbörd och särskilt berörda blev vi då vi hörde om den inspiration Stockholms stavs lägerkommitté fått om att även bjuda in Umeå distrikt, och hur Umeås ungdomar med ledare i sin tur känt stor glädje och tacksamhet över att ha kunnat vara med.

Ett mindre mirakel bjöds det också på, då väderprognosen under lägrets dagar såg mörk ut med kraftiga skyfall. En del regn kom den första kvällen men utöver det hade vi värme, uppehåll och till och med sol. Dock nådde nyheterna oss om att det runt omkring oss, bara någon mil bort, hade regnat så kraftigt att det blivit stora översvämningar över vägar, in i bostäder och källare. Vi kände oss djupt förskonade. Faktum är att vi mitt under vittnesbördsmötet, andra kvällen, blickade ut över sjön som låg fem meter ifrån lägerbålet och såg hur regnet börjar smattra på vattnet. Oron hann sprida sig, dock stannade regnet just där och vittnesbördsmötet kunde fortskrida, utan någon nederbörd alls över oss. Det kändes som att en kärleksfull hand höll skydd över oss under den heliga stunden.

Stockholms stavs UM/UK-kommitté hade hoppats på ungefär halva antalet ungdomar då de planerade hajken och blev glatt överraskade över den stora uppslutningen. Och vi inbjudna kände i vår tur att hajken var mycket välplanerad och genomförd med ett stort engagemang från föräldrar och ledare. Ett speciellt tack vill vi rikta till Marcus Karlsson, Pia Svensson, Elisabet Holmdahl samt Henrik Gleissman som satt i kommittén. Ett speciellt dundertack vill vi även rikta till paret Fredrik och Anna Jonsson som lagade lyxmåltider under alla dagar till samtliga deltagare. Nästa gång kanske vi får köra ”överlevnadshajk” som kompensation. ■

Syster Layton och syster Cowley.

"Un-Birthday Party" i Visby gren

Torbern Stålek
Visby gren

En kväll i augusti 2022 samlades tolv personer i kyrkans lokal i Visby där vi hade en aktivitet som kallades "Un-Birthday Party". Den planerades av våra missionärer, syster Layton och syster Cowley.

Först fick vi dekorera de muffins vi skulle avnjuta under aktiviteten. Det var ett pris utlovat till den finaste dekorerade. Vi röstade fram syster Laytons kaka som det vinnande bidraget. Sedan uppträdde vår grenspresident Joakim Höglund som visade sig kunna jonglera på ett imponerande sätt. Vi sjöng också gemensamt en födelsedagssång med efterkommande fyrfaldigt hurrarop. Ett musikframträdande följde på det. Vi lekte sedan ett par lekar som blev mycket uppskattade. Kvällen avslutades med en film om en kvinna som fick en Mormons bok av en vän och hur vännen också stöttade henne i att läsa den. Kvinnan fick ett vittnesbörd och döptes.

Alla deltagare var glada och tacksamma över en lyckad kväll. Vi skildes åt med en förhoppning om att ses igen. ■

Många bollar i luften för grenspresident Joakim Höglund.

Vi har alla en historia

Camilla Lövgren
Umeå gren

Jag är född och uppvuxen med tre syskon i Österbotten, Finland. Mamma var hemmafru och pappa lärare. Farfar jobbade i skogen på vintern och som flottare och fiskare på sommaren. Farmor var sömmerska och hade en liten sybehörsaffär. Min mormor och morfar var bönder och hade jordbruk. Ingen i min familj var medlemmar i kyrkan.

Jag växte upp med historier om hur flera av mina förfäder reste till Sverige på vinterarbete i skogarna och att många emigrerat till Amerika i början av 1900-talet. Till jul kom det brev från Alaska och Canada som den lokala engelsklärare översatte till svenska. Jag minns hur vi satt i farmor och farfars kök sena söndagskvällar och hörde breven läsas upp. Sedan skickades de vidare till släkt och vänner. Nya brev skrevs, översattes till engelska och skickades tillbaka.

En av de många historierna grep mitt hjärta särskilt hårt när jag var barn. Så här blev historien berättad för mig när jag var liten:

I oktober 1914, när min farmor Helga var fyra år, dog hennes älskade storasyster Anny Serafina. Månaden efter reste hennes far Isak till Amerika för att arbeta i skogarna i Colorado. Efter ytterligare några månader träffade han en man från byn hemma i Finland som berättade att hans fru Brita Lovisa var gravid. Han trodde då att frun hade varit otrogen och slutade skriva brev och skicka pengar. Han stannade kvar i Amerika och jobbade i skogen och i olika gruvor. Brita Lovisa hävdade dock hela tiden att barnet var hans.

När min farmor Helga var 18 år dog plötsligt hennes mamma och tre veckor senare drunknade hennes storebror Selim. Min farmor Helga lämnades ensam kvar med sin lillebror Elis. Redan från ung ålder hade hon fått jobba hårt. Vid nio års ålder brukade hon ensam vakta

grannens kor om dagarna och på helgerna hjälpa sin mamma att cykla till en sjö cirka tio kilometer bort och tvätta kläder åt byns fruar.

När Helga var 21 år dog hennes pappa Isak i Tonopah, Nevada. Året därpå träffade hon min farfar Teodor, de gifte sig och fick tre barn. Hennes lillebror Elis emigrerade till Sverige där han levde ensam utan familj.

Elis och Helga tillsammans med sin mor Brita Lovisa.

För tre år sedan började jag fundera på just min farmors far Isaks historia och sökte information på internet om migrationsvägar från Finland till Amerika. Jag upptäckte då att det fanns passagerarlistor som medlemmar i kyrkan hade indexerat. Det fanns även folkräkningslistor indexerade i Amerika. Varje gång jag satte mig ner för att släktforska slutade det med att jag sökte information om Isak.

Ibland var jag arg på Isak för att han lämnat sin familj vind för våg. Ibland var jag ledsen för att min farmor vuxit upp utan sin pappa och min pappa utan sin morfar. Jag bad många gånger att jag skulle hitta information som kunde läka släktbanden.

Under generalkonferensen våren 2022 höll äldste Gerrit W. Gong sitt tal: ”Vi har alla en historia”. Hans tal rörde vid mitt hjärta mer än något annat tal på någon generalkonferens tidigare har gjort. Direkt efter talet gick jag till datorn - jag kände att något var annorlunda.

Jag sökte på Isaks namn igen men fick upp samma information som jag hade fått förut. Namnet på båtarna han hade rest med, var han hade bott och arbetat. Jag kände att viktig information saknades men var kunde jag hitta den? Jag höll en bön och bad Gud visa mig.

Svaret kom till mig som i en bild. Jag hade tidigare sett på honom från familjen i Finlands sida. Från det perspektivet var han den som hade varit dum och lämnat sin familj, det var han som hade gjort fel. Men i bilden som kom till mig kunde jag se det från hans sida: han saknade och längtade efter sin familj, speciellt sina barn. Alla sina barn.

Ännu en tanke kom. Är arbetet i templet utfört för dem alla? Jag gick in på FamilySearch och kollade. Till en början såg det ut som att allt arbete för Isak var utfört men sedan såg jag det – han var inte beseglad till sin dotter Serafina eller till sin yngsta son Elis!

När jag såg det visste jag på en gång att detta var länken som hade saknats. Isak ville att hela familjen skulle beseglas tillsammans.

I Äldste Gongs tal läser vi: ”I alla våra generationer helar Jesus Kristus dem med förkrossade hjärtan, utropar frihet för de fångna och ger de förtryckta frihet. […] När du utför tempeltjänst för dina släktingar, så kommer Elias ande … att förena dina fäders, mödrars och barns hjärtan i kärlek till varandra. […] Genom heliga förbund erbjuder Jesus Kristus sin kärlek, kraft och nåd till att förändra oss och hela våra relationer.”

Fadern Isak som reste till Amerika.

Jag är tacksam för templet och de förbund som vi kan ingå där, både för oss själva och för våra förfäder. Jag är tacksam för försoningen och nåden som ger möjlighet till omvändelse, förlåtelse och läkning av familjeband. Vår Himmelske Fader känner oss var och en. Han vet våra svårigheter och önskningar. Han visar oss vägen och sanningen genom sin son Jesus Kristus och han visar oss hur vi kan leva tillsammans med våra nära och kära för alltid.

Äldste Gong avslutar med en uppmaning till oss alla:

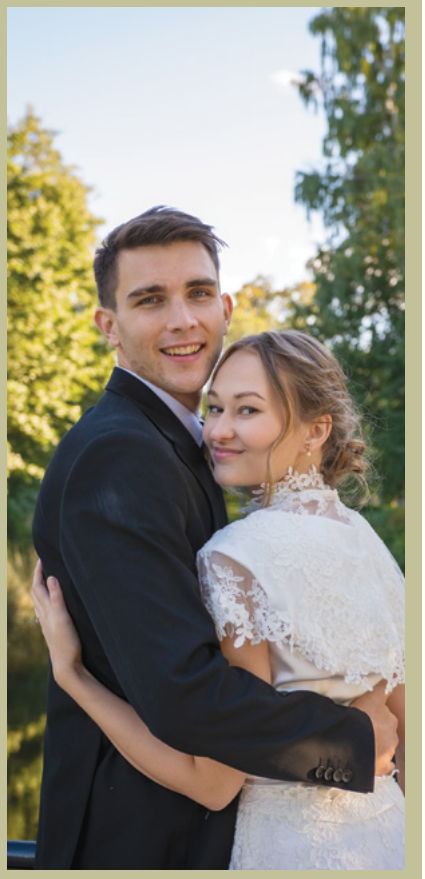
”Vi har alla en historia. Kom och upptäck din egen. Kom och hitta din röst, din sång, din harmoni i honom. Jag ber er komma och hitta er släkt, alla era generationer och ta med dem hem.” ■

Nygifta

Elisabeth Trepell och Daniel Gillman gifte sig den 9 juli 2022. Elisabeth tillhör Jönköpings församling men är uppvuxen i Trollhättan. Hon är dotter till Jerry och Anna-Karin Gustafsson.

Den 2 september gifte sig **Karin Sjökvist och Samuel Erlacher.** Karin, dotter till Annika och Johan Sjökvist, är uppväxt i Gävle. Samuel kommer från Österrike och är son till Louise och Achim Erlacher. Paret har bosatt sig i Linz, Österrike. ■

LILIANNE SHROPE



MALIN LUNDGREN BIRBERG

Allt detta ska ge dig erfarenhet

Agustin Paez
missionär från Katrineholms gren

I redaktionen blev vi glada för att den lilla grenen i Katrineholm sänt ut sin första missionär på många, många år. Vi har bett Agustin Paez att berätta om sitt beslut att gå på mission. Agustin föddes i Chile. Hans föräldrar skilde sig tidigt och Agustin kom till Sverige tillsammans med sin mor och sin styvfar när han var liten.

Det var med tårfyllda ögon som jag blev avlöst från mitt ämbete som andra rådgivare i grenspresidentskapet i Katrineholm, men jag är så tacksam och glad för att jag får åka på mission. Jag känner så mycket stöd och kärlek från min familj och från grenen. Jag hoppas jag ska kunna bära Katrineholmsfanan högt.

Agustin med sin stavspresident, Joseph Bautista.

Jag har växt upp med tanken att jag en dag skulle åka på mission. Det var ett beslut jag tog som väldigt liten. Evangeliet har hjälpt och välsignat mig så mycket. Det har gett mig glädje, tröst och vägledning och det är något jag vill att andra också ska få. Jag tänker på Lehi när han tar del av frukten från Livets träd; det första han tänker på är att dela med sig av frukten till sin familj. Att få kunskap om Guds plan skulle förändra många människors liv till det bättre.

Efter studenten var min plan att först studera på universitetet ett år, sen gå på mission, och sen fortsätta studera. Jag ville ha något ”säkert” att komma tillbaka till efter missionen, och jag kände att jag inte var helt redo än. Men när jag började studera kände jag ganska snabbt att det inte var rätt tidpunkt för studier heller. Jag fick ändra min plan och började söka jobb. Eftersom jag inte hittade något arbete började jag tänka att det kanske var av en anledning. Efter en tids begrundan kände jag att det var dags för mission. Jag började fylla i mina papper, gjorde läkarundersökningen och var i stort sett klar när pandemin kom. Under den perioden gick min familj igenom en väldigt svår tid. Mina föräldrar skildes och min styvfar lämnade kyrkan. Detta gjorde att jag för en tid lade missionsplanerna på hyllan. Jag återgick till att leta efter arbete. Efter en tids sökande fick jag till slut ett erbjudande på Kronfågel som har en anläggning strax utanför Katrineholm. De första veckorna kändes väldigt svåra, med mycket fysiskt arbete och ibland väldigt långa pass. Men jag kände mig tacksam för att jag hade fått ett jobb och jag förlitade mig på att om jag gjorde mitt bästa så skulle Herren hjälpa mig. Med tiden blev det lättare och jag jobbade i ungefär ett halvår. Jag hade tjänat tillräckligt med pengar för att kunna gå ut på mission. Då, eftersom vår familjesituation hade blivit mycket bättre, blev det dags att damma av missionsplanerna.

Jag slutade på Kronfågel, gjorde klart mina papper och intervjuades av min grenspresident och min stavspresident. Jag skickade in mina papper och väntade på mitt kall. Jag trodde att jag kanske skulle bli kallad till England, Frankrike, eller till och med till Finland. Men Grekland hade jag inte ens tänkt på. Jag blev positivt överraskad över att bli kallad till Adriatiska Missionen Syd, grekisktalande, och jag såg direkt fram emot att lära känna det grekiska folket. Herren vet bäst; vad som är bäst för oss och för de personer som vi kommer att undervisa. Jag ska vara på MTC i totalt nio veckor, varav två görs hemifrån online och resten på plats i England. Så vid slutet av september (2022) åker jag ut på fältet och sätter fot på grekisk mark.

Det är lustigt hur saker och ting kan utveckla sig. Vi gör upp planer och hoppas att allt ska fungera enligt dem. Men Herren har bättre planer. Det kommer överraskningar vi aldrig kunnat ana. Jag vet att om vi förtröstar på honom så kommer allting att fungera. Nu inför min mission har jag exempelvis fått kontakt med min biologiska far som fortfarande är medlem i kyrkan.

Jag tänker på ett skriftställe i Läran och förbunden 122, i slutet på vers 7: ”Vet, min son, att allt detta ska ge dig erfarenhet och tjäna dig till godo.” Det är något jag kan vittna om. ■

Agustin tillsammans med sin mor och sina syskon. Från vänster: Maria Fernanda, Francisca, Mariela, Agustin, Gabriel och Laura.

Nu känner vi igen några fler

Inger Höglund
redaktionen

Kommer ni ihåg bilden på en stor grupp prästadömsledare från 1968 som fanns i Liahona i april förra året? Nu har vi fått in förslag på några av dem som vi inte kunde namnge då. Dessa har nu kommit på plats. När det har kommit olika förslag avseende samma person har vi satt ett snedstreck mellan dem. Det finns fortfarande några oidentifierade så vi tar gärna emot fler upplysningar.

Rad ett, sittande från vänster: Evert Perciwall, Christina Höglund, Arne Hedberg, Gunnel Hedberg, Gösta Malm, Reid Johnson, Donna Johnson, Bo Wennerlund, Åke Ternström, Marianne Ternström, Anna Lindbäck, Sirkka Terräsvuori.

Rad två börjar närmast kartan med två fortfarande okända, sedan Einar Näsström, Per-Erik Bodén, George Nilsson, okänd, Lennart Olausson, Werner Åkebrand, Harry Andersson, Arne Karlsson, Karl-Åke Jönsson, Lennart Helmstad, Arne Norling/Einar Mattsson/Nils Wiklöf, Bo Cederberg, Sven Arnar, Bill Cowser, Karl Forsman/Sven Karlsson.

Rad tre börjar med Christer Hultman, en okänd, sedan Bertil Johansson, Holger Hardsten, Rune Ågren, okänd, Björn Magnusson, Osborne Sjöholm, Gustaf Palm, Bengt Birberg, Ulf Tholin, Rolf Dalevall, Eric Martinson.

Översta raden: Fredrik Karlsson, okänd, Georg Hedberg, Tore Bomgren, Bengt Höglund, Elis Petersson, Frank Lindberg, Kurt Schelin, Bernhard Höglund, Tore Ynghammar, Elis Israelsson, Gustaf Mannberg, Gösta Rönnbäck, Gustaf Wiman, Lennart Wiklund.

Om vi är rätt informerade är det fortfarande sju av dessa ledare som fortfarande finns ibland oss. ■

Våra möteshus – ett arv att förvalta

Monica Bernpaintner
Karlskrona gren

Under två år påverkades vi alla av coronarestriktioner och de flesta av oss var inte fysiskt på plats i våra hemkapell under hela denna tid. Det var en tuff tid för många, men kanske ledde det till en större uppskattning för våra mötesplatser?

I Karlskrona passade man på att fräscha upp kapellet under pandemin då det i år firas fyrtioårsjubileum. Förändringarna bestod i allt från nytt golv i kapelldelen, bättre handikappanpassning och uppgradering av flera olika system till ny konst och fungerande vikväggar. Allt arbete utfördes av professionella hantverkare och detta fick mig att tänka tillbaka på åren i början av åttiotalet då medlemmarna i vår gren fick jobba hårt för att drömmen om ett eget kapell skulle uppfyllas.

Rolf Andersson, dåvarande grenspresident i Karlskrona, berättar:

”I slutet på 70-talet underkände brandmyndigheten vårt fina villakapell på Bergåsa som möteslokal. Jag hörde av mig till kyrkans huvudkontor i Frankfurt och blev uppmanad att sälja kapellet och börja leta efter tomt till ett nytt kapell. Kommunen erbjöd flera platser. Paul Oscarson (dåvarande missionspresident) sa: ’This is the place!’ då han kom till tomten i Lyckeby och meddelade huvudkontoret om beslutet.

Vi medlemmar skulle själva stå för tio procent av de 1 200 000 kronor som projektet skulle kosta. Det innebar att vi genast började samla in till de 120 000 kr (motsvarande 400 000 kr idag) som behövdes. Jag tog kontakt med gamla medlemmar från Kalmar och Karlskrona både i USA och i Sverige, vi hade basarer, medlemmar jobbade extra och vi lade många arbetstimmar i potten. Vi arbetade otroligt hårt, men när det var dags för invigning sommaren 1982 hade vi fått in hela summan.

Under de år som vi letade tomt och byggde kapellet fick vi låna lektionssalar i Wämöskolan som möteslokal. På förmiddagen hade vi möten för prästadömet och Hjälpföreningen, på eftermiddagen var det söndagsskola och på kvällen var det sakramentsmöte. För det mesta åkte vi fram och tillbaka till mötena. Det var andra tider!”

Jag tänker på allt arbete, allt engagemang och all kärlek som har lagts in i vårt kapell och alla andra kyrkobyggnader som tillkommit på liknande vis. Medlemmar som gått före oss har uppoffrat så mycket för att bygga Guds hus runt om i världen. Jag förstår tanken med att vi medlemmar ska städa kapellen. Det ger oss chansen att känna oss delaktiga och att inte ta våra möteshus för givna. Jag tror vi var flera som påmindes om detta när det åter var dags för fysiska möten, och med dessa nya städscheman, i våra olika enheter. ■

Nytt presidentskap för templet i Köpenhamn

Terez Nilsson
redaktionen

Rådgivare till presidenten för templet i Köpenhamn, Eric Ottesen, är nu insatta. Ole Ravn-Petersen från Århus stav har kallats som förste rådgivare och Michael Nilsson från Malmö stav tjänar som andre rådgivare. Elizabeth Ottesen har som tempelvärdinna fått två assistenter, Lise Ravn-Petersen och Terez Nilsson.

President Ottesen har djupa rötter bland de tidiga medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, medan syster Ottesens familj blev medlemmar när hon var elva år. Ottesens är själva föräldrar till fem söner och de har tolv barnbarn. De kommer från San Diego i Kalifornien där president Ottesen varit chefsjurist på Excel Trust Inc. Syster Ottesen har en examen i amerikansk litteratur från BYU, men har använt sin tid till familjen och kyrkan. Eric och Elizabeth Ottesen har verkat i många olika ämbeten, men extra intressant kan vara att de under åren 2016–2019 tjänade som

missionsledare i Rysslandmissionen Rostov-na-Donu. (Se separat artikel i Liahonas augustinummer 2022.)

För president och syster Ravn-Petersen är det andra gången de tjänar i ett tempelpresidentskap. De tjänade tillsammans med Ingvar och Barbro Olsson när dessa ledde arbetet i Köpenhamns tempel 2016–2019. Oles mor var medlem i kyrkan när han var pojke, men inte hans far. När Ole senare tjänade som ung heltidsmissionär i Danmark kom hans far att bli hans första dop. Ole har, liksom hans hustru Lise, tjänat i många ämbeten i kyrkan genom åren. I yrkeslivet har han bland annat arbetat för TDC (danska motsvarigheten till Telia) i 34 år. Lise döptes som ung vuxen. Hon är laboratorietekniker och har arbetat på institutionen för kemi på Århus universitet i 41 år. Ole och Lise har två söner som båda varit på mission i Utah. De har också fyra barnbarn.

Michael och Terez Nilsson är födda och uppvuxna i kyrkan i Stockholm. Både Michael och Terez har tjänat som heltidsmissionärer i England. De lärde känna varandra i templet i Västerhaninge, där de sedan gifte sig 1986. De har nio barn och sju barnbarn. 1989 flyttade familjen till Skåne för att Michael skulle göra den sista delen i utbildningen till trädgårdsingenjör. De blev kvar i Skåne och tillhör Lunds församling i Malmö stav. I Lund drev Michael ett företag inom markbyggnad och parkskötsel. Terez har en musiklärarutbildning från Musikhögskolan i Göteborg, men hennes krafter har fokuserats mest på familjen och kyrkan. ■

Från vänster: Lise och Ole Ravn-Petersen, Eric och Elizabeth Ottesen, Michael och Terez Nilsson.

Ärren fanns kvar

Terez Nilsson
redaktionen

Presidenten för templet i Köpenhamn, Eric Ottesen, har delat med sig av denna berättelse om en av hans släktingar, svenska Johanna Sörensson Ottesen, som fick styrka från Gud att genomföra svåra saker.

Johanna Sörensson Ottesen 1839-1922.

Johanna Sörensson föddes 1839 utanför Härslöv i Skåne. Hon blev medlem i kyrkan som tonåring tillsammans med sina föräldrar. Johanna var 20 år när familjen kom till Utah tillsammans med Stoddarts handkärrekompani. Det var det sista handkärrekompaniet som nådde Utah det året. Deras resa blev mycket besvärlig. Bitvis fanns det så lite mat att familjen tog bort lädret som förstärkte hjulen och kokade det länge för att sedan kunna ha något att tugga på. De drack också spadet i förhoppning om att få i sig lite näring. Johannas föräldrar, 54 och 55 år gamla, var inte starka nog att hjälpa till med att dra eller knuffa handkärran, så det blev Johannas uppgift. På grund av kärrans tyngd och den svåra terrängen band hon ett rep om handkärrans tvärstång och tog sedan repet över sina axlar för att få mer kraft. Detta gjorde att hon kunde dra kärran själv.

Många år senare erkände hon att hon hade haft ont i kroppen varje dag under den mödosamma färden.

Inom två månader efter ankomsten till Utah träffade hon, och gifte sig med, en annan nyomvänd skandinav, Jens Ottesen. Tillsammans fick de fyra barn. De bosatte sig i Manti där man arbetade mycket med fårskötsel. Det sas om Johanna att hon lärde sig klippa får ”bättre än någon man i området”. Hon spann och rengjorde tillräckligt med ull för att sticka strumpor till hela familjen och kunde sedan sälja resten till grannarna.

Johanna älskade kaffe och hon hade alltid en panna med svart kaffe på spisen. Efter ett möte i kyrkan där man undervisade om visdomsordet kom hon hem och medan familjen tittade på hällde hon ut kaffet utanför huset. Efter det drack hon bara varmt vatten i stället för kaffe. Hennes barn kom ihåg att om de någonsin hade synpunkter på maten hon gav dem tog Johanna rätt och slätt bort deras tallrikar och sa: ”Ja, ja, då är ni inte tillräckligt hungriga. Ni vet inte vad det betyder att vara hungriga.”

Johanna var 83 år när hon dog. När hennes barn skulle klä Johannas kropp i förberedelse för begravningen upptäckte de ärr och missfärgningar på hennes axlar efter repen hon dragit handkärran med så många år tidigare. Märken efter den börda Gud hade hjälpt henne att bära. ■

Avlidna

Vår älskade Jerry Gustafsson har i sviterna efter en kraftig hjärtinfarkt stilla avlidit den 27 juni 2022, 72 år gammal.

Jerry föddes i Trollhättan där han också växte upp. Hans saknad efter sin mor, som avled när han var åtta år, ledde till ett sökande efter sanning, tröst och kunskap om Gud.

Missionärerna fann honom efter en speciell fasta och bön, och sju veckor senare döptes han, på Juldagen 1981. Jerry döpte mig och vi gifte oss den 17 april 1982 och beseglades i templet i Schweiz samma datum två år senare. Vi har blivit välsignade med sju barn och åtta barnbarn, hittills.

Jerry Gustafsson.

Jerry älskade evangeliet och hade Kristus vid sin sida genom livet. Andlighet och tro kännetecknade honom, liksom hans tjänande i kyrkan som biskop i Västra Frölunda och Trollhättan, högråd, missionsledare och tempeltjänare.

Han tyckte mycket om missionärerna och bjöd ofta hem dem på middag, där de också gav oss andliga budskap. Fyra av våra söner har sedan dess tjänat på mission.

Dagliga skriftstudier var viktiga för honom, och han läste precis klart Mormons bok för 102:a gången strax före sin bortgång.

Den dag Jerry skulle kommit hem efter tio dagars hjärtsjukvård, återvände han i stället till sitt himmelska hem.

Tills vi möts igen …

Anna-Karin ■

Jerry och Anna-Karin, 2004.

SWEDISH