JULI 2023

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus

BERÄTTA OM EVANGELIET

Ett av de högsta uttrycken för kärlek, s. 4

DIN EGEN VÄG TILL EMMAUS

Fem sätt att komma närmare Frälsaren, s. 40

Yongsung Kim

Frälsarens inbjudan att sprida hans ljus

Innan den uppståndne Kristus uppsteg till himlen uppmanade han sina apostlar i Nya testamentet att vittna om honom ”ända till jordens yttersta gräns” (Apostlagärningarna 1:8). Inspirerade av detta ansvar ”fortsatte de att undervisa … och förkunna evangeliet att Jesus är Messias” (Apostlagärningarna 5:42).

I sin artikel i det här numret förklarar en nutida apostel, äldste Quentin L. Cook, hur vi kan dela med oss av Frälsarens evangelium trots vår otillräcklighet. Han skriver: ”När vi lever efter evangeliet, älskar och tjänar andra, står starka när vi möter frestelser och förföljelse, och bär vittnesbörd i ord och handling, leder vi andra till Jesus Kristus” (sidan 4).

Genom att själva närma oss Frälsaren predikar vi genom vårt vittnesbörd och exempel. Han är mitt ibland oss, som jag förklarar i min artikel i det här numret, om vi hedrar våra förbund och söker hans råd genom profeternas ord (se sidan 40).

Låt oss i våra studier av apostlarnas tjänande i *Kom och följ mig* den här månaden begrunda vår egen plikt och vårt kall att sprida Frälsarens ljus till människorna omkring oss. Kristus uppsteg till himlen för länge sedan, men när vi vädjar om att han ska ”stanna kvar hos oss” (Lukas 24:29) i dag, går han med oss ett steg i taget.

Äldste Patricio M. Giuffra
i de sjuttios kvorum

”Om nu jag, er Herre och Mästare, har tvättat era fötter, så är också ni skyldiga att tvätta varandras fötter.

Jag har gett er ett exempel för att ni ska göra som jag har gjort mot er.

Jag säger er sanningen: Tjänaren är inte större än sin herre, och budbäraren är inte större än den som har sänt honom.”

JOHANNES 13:14–16

TJÄNAREN, AV YONGSUNG KIM, KOPIERING FÖRBJUDEN

"Att dela med sig av evangeliet är ett av de högsta uttrycken för att älska sin nästa som sig själv."
– Äldste Quentin L. Cook, s. 4

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Juli 2023
Årgång 147 nr 7
Liahona 19045

OMSLAG

Då började han tala och undervisa dem, av Michael Malm, får ej kopieras

INNEHÅLL

4 Vårt kall att sprida Frälsarens evangelium
Äldste Quentin L. Cook
Det återställda evangeliet erbjuder just det ljus som Guds barn behöver i en tumultartad tid.

8 Evangeliets grunder
Hur delar jag med mig av Jesu Kristi evangelium?

11 Porträtt av tro
Guds underverk fortsätter
Grzegorz Pawlik

12 Alla behöver evangeliet
Joy Teresa M. Moises
Jag tvekade inför att gå på mission. Men jag ändrade mig när jag såg flickors svårigheter som inte hade evangeliet.

14 Jesu underverk
Att se Frälsarens underverk i våra liv
Äldste Carlos A. Godoy

18 Stödverksamhetens principer
Tjäna med kärlek

20 Stötta medlemmar som genomgår skilsmässa
Brittany Beattie
Fyra principer för att stötta personer som är skilda.

25 Sista dagars heliga berättar
Inspirerande berättelser från medlemmar runt om i världen om att dela med sig av evangeliets hopp.

28 Kyrkan finns här
Plovdiv, Bulgarien

36 Till föräldrar
Lev efter och sprid evangeliet

38 Maningar i templet
Norman C. Hill
Hur sista dagars heliga får uppenbarelse genom att gå i templet.

48 Bönens språk
President Dallin H. Oaks

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: Randall K. Bennett

Biträdande redaktör: Ricardo P. Giménez
Rådgivare: Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee
Verkställande chef: Richard I. Heaton
Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson
Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons
Verksamhetschef: Garff Cannon
Redaktionschef: Brittany Beattie
Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton
Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood
Redaktionspraktikanter: Joel B. Randall och Xóchitl Bott Rivera
Art director: Tadd R. Peterson
Design: Fay P. Andrus, Michael Dunford, David Green, Colleen Hinckley, Scott M. Mooy
Designpraktikant: Ashley Skinner
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, 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.

UNGA VUXNA

30 Förändringarna vi vill – och inte vill – uppleva
Äldste Ciro Schmeil
Förändringar, även när de är svåra, kan hjälpa oss att nå vår gudomliga potential.

34 Jag ändrade mitt sätt att försöka få ett vittnesbörd
Dara Layton
En förändring gjorde all skillnad i världen.

KOM OCH FÖLJ MIG

40 Vår egen väg till Emmaus
Äldste Patricio M. Giuffra
När vi närmar oss Herren vandrar vi aldrig ensamma.

44 Johannes 20 och Apostlagärningarna 2; 9; 11
Korta artiklar till stöd i dina studier av Nya testamentet.

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.

30

KONTAKT

Hitta 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.)

© 2023 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: July 2023 Vol. 147 No. 7. *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.

ELDER BRANDT
THE CHURCH OF
JESUS CHRIST

VÅRT KALL ATT SPRIDA FRÄLSARENS EVANGELIUM

Äldste Quentin L. Cook
i de tolv apostlarnas kvorum

Som Guds tjänare är vi kallade att dela med oss av det hopp som Frälsaren erbjuder genom sitt liv, sina lärdomar, sin försoning och sitt återställda evangelium.

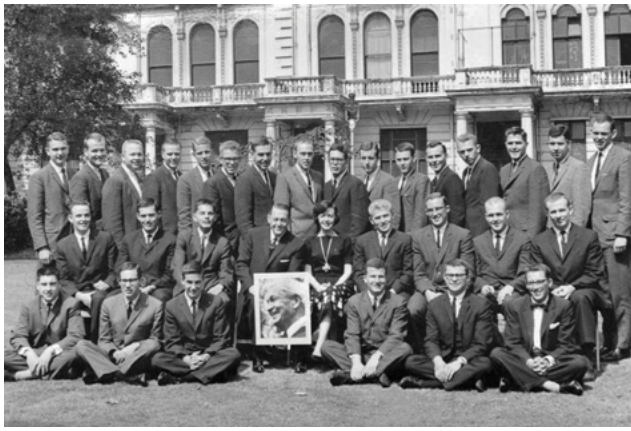
Som unga missionärer i England undervisade min kamrat och jag en man som hade upplevt fruktansvärda, livsfarliga saker under andra världskriget. Han hade varit med i en väpnad konflikt på land och sedan överlevt en förödande attack mot fartyget han befann sig på innan han återvände hem till England. När han äntligen kom fram till England överväldigades han så av känslor och tacksamhet över att ha kommit hem i säkerhet att han föll på knä, kysste marken och uppsände sitt tack.

När vi undervisade honom om återställelsen och beskrev Joseph Smiths första syn, grät han. Med tårar i ögonen beskrev han det överväldigande vittnesbörd han hade fått. Han förklarade att återställelsens budskap gav honom känslor som liknade dem han hade känt när han återvänt i säkerhet till engelsk mark. Han kände att han hade ett evigt ändamål.

Vårt kall som Guds tjänare

Som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är vi Guds tjänare. Som hans tjänare är det vårt uppdrag att berätta för andra – som dem jag undervisade i England – om det hopp som Frälsaren erbjuder genom sitt liv, sina lärdomar, sin försoning och sitt återställda evangelium (se 3 Nephi 27:13–14). Det är ingen lätt uppgift i en värld fylld av tvivel, förtvivlan och mörker, men det återställda evangeliet erbjuder just det ljus som Guds barn behöver i en tumultartad tid.

President Russell M. Nelson har förkunnat att världen behöver Jesu Kristi evangelium nu mer än någonsin: ”Hans evangelium är det *enda* svaret när många i världen chockas av rädsla. Det här understryker det



”Det återställda evangeliet erbjuder just det ljus som Guds barn behöver i en tumultartad tid”, säger äldste Quentin L. Cook (övre raden, femte från höger), som tjänade i brittiska missionen med äldste Jeffrey R. Holland (översta raden, sjunde från vänster).

TILL HÖGER: FOTO MED TILLSTÅND AV FÖRFATTAREN

trängande behovet som finns att vi följer Herrens befallning till sina lärjungar att ’gå ut i *hela* världen och förkunna evangeliet för *hela* skapelsen’ [Markus 16:15, betoning tillagd; se även Matteus 28:19]. Vi har det heliga ansvaret att dela med oss av Jesu Kristi kraft och frid till alla som vill lyssna och som låter Gud råda i sina liv.” President Nelson tillade: ”Var och en av oss har en uppgift att fylla i Israels insamling.”[1]

Ett sätt att fullgöra den rollen är att ta emot kallelsen att verka som heltidsmissionär. Vi vet, som president Nelson nyligen betonade, att ansvaret för missionsarbete på heltid främst vilar på unga män som har blivit sparade för insamlingen i de sista dagarna. För dem är missionsarbete ett ”prästadömsansvar”. Även om missionsarbete är valfritt för unga kvinnor har president Nelson bett dessa att fråga Herren om han vill att de också ska tjäna. ”Det ni bidrar

med till det här arbetet är storslaget!” har han sagt till dem. Och naturligtvis behöver Herren äldre par till att tjäna efter vad deras omständigheter tillåter. ”Deras ansträngningar”, för att använda president Nelsons ord, ”är helt enkelt oersättliga.”[2]

Ett annat sätt att fullgöra vår roll i Israels insamling är genom att minnas vårt förbund att ”stå som vittnen om Gud alltid och i allting och överallt” (Mosiah 18:9). Vi behöver inte ha en kallelse som heltidsmissionär för att stå som ett vittne. När vi lever efter evangeliet, älskar och tjänar andra, står starka när vi möter frestelser och förföljelse, och bär vittnesbörd i ord och handling, leder vi andra till Jesus Kristus.

Det kan kännas skrämmande att dela med sig av evangeliet, även för dem som redan har verkat som missionär. Men när vi har ett starkt vittnesbörd om Frälsaren och återställelsen kan vi inte låta bli att vittna om det vi vet.

Vikten av ett vittnesbörd

Hur stärker vi vårt vittnesbörd så att vi kan bli effektiva missionärer? Vi behöver bara följa vår levande profets råd. Våra vittnesbörd växer när vi:

- ökar vårt andliga momentum[3]
- tar oss tid för Herren[4]
- stärker vår andliga grund[5]
- låter Gud råda i våra liv[6]
- hör honom.[7]

När vi studerar president Nelsons ord och följer hans maningar, stärker vi vårt vittnesbörd om Frälsaren och hans evangelium, profeten Joseph Smiths roll i återställelsen, Mormons boks äkthet och profeter och apostlar som kallats i vår tid. Ett stärkt vittnesbörd förbereder oss för – och fördjupar vår önskan – att hörsamma president Nelsons uppmaning till oss som profet att samla in Israel på båda sidor om slöjan.

För att sprida evangeliet på ett effektivt sätt behöver vi inte vara skickliga talare. Vi behöver inte känna till evangeliets lära till punkt och pricka. Vi behöver inte lära oss dussintals skriftställen utantill. Vi behöver inte ens vara välutbildade. Sådant hjälper oss att sprida vårt budskap, men sann kraft till omvändelse kommer av ödmjukhet, ett levande vittnesbörd och bekräftelse från den Helige Anden.

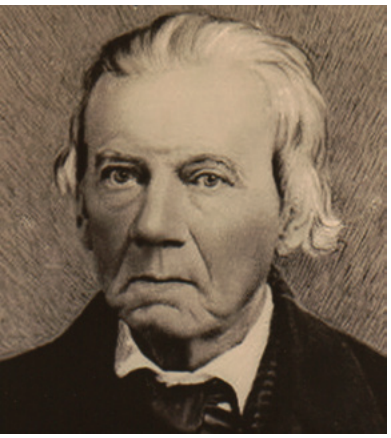
”Ingen”, sa profeten Joseph Smith, ”kan predika evangeliet utan den Helige Anden.”[8]

”Som eld i märg och ben”

År 1830, efter att ha hört missionärer undervisa om det återställda evangeliets budskap, ville Brigham Young själv få veta sanningen om det de undervisade om. Metodiskt studerade han Mormons bok, såväl som karaktären hos dem som vittnade om den och om profeten Joseph Smith.

Det var något hos dessa första missionärer som berörde Brighams hjärta och själ. ”Deras vittnesbörd brann som eld i märg och ben på mig”, sa han.[9]

En av dessa missionärer, Eleazer Miller, hade bara varit medlem i kyrkan i fyra månader.[10] Han var ”grön”, som dagens missionärer skulle säga, och var ingen bra talare. Men det hade ingen betydelse.



Eleazer Miller

Flera år senare förkunnade president Brigham Young: ”När jag såg en man som utan vältalighet eller fallenhet för offentligt tal endast kunde säga: ’Jag vet genom den Helige Andens kraft att Mormons bok är sann [och] att Joseph Smith är en Herrens profet’, så upplystes mitt förstånd av den Helige Anden som mannen utstrålade, och jag stod inför ljus, härlighet och odödlighet.”

President Young sa att han blev omsluten och fylld av detta ljus och denna härlighet, och att han själv visste att Eleazers vittnesbörd var sant.

”Världen med all dess visdom och kraft, med all härlighet och yttre glans från dess kungar och potentater”, sa president Young, ”krymper till fullkomlig obetydlighet jämförd med ett enkelt, oförfalskat vittnesbörd från en Guds tjänare.”[11]

Hur stor blir då vår glädje

Profeten Joseph Smith förkunnade: ”Efter allt som sagts är vår största och viktigaste plikt att predika evangeliet.”[12]

Att hedra sina förbund som medlem i Guds rike innefattar att dela med sig av Jesu Kristi evangelium. Att dela med sig av evangeliet är ett av de högsta uttrycken för att älska sin nästa som sig själv (se Matteus 22:37–39). Att sprida evangeliet är Frälsarens stora uppdrag åt oss.

De av oss som har hjälpt till att föra själar till Kristus har fått smaka den eviga glädje som utlovas åt dem som arbetar på att frälsa Guds barn (se Läran och förbunden 18:15–16). Jag tänker fortfarande tillbaka på mitt tjänande på heltid som ung missionär i England – kamraterna jag tjänade med, människorna vi träffade, Guds dyrbara söner och döttrar som vi hjälpte till att föra in i hans fålla. Mitt liv blev sig aldrig likt igen.

Av egen erfarenhet upprepar jag första presidentskapets löfte till dem som ”ger världen Herrens ord”[13], vare sig det sker hemma eller utomlands: ”Herren kommer att belöna och rikligen välsigna dig när du ödmjukt och under bön tjänar honom. Du kommer att få uppleva större lycka än vad du någonsin tidigare har gjort när du verkar bland hans barn.”[14] ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Predika fredens och fridens evangelium”, *Liahona*, maj 2022, s. 6.
2. Se Russell M. Nelson, ”Predika fredens och fridens evangelium”, s. 6, 7.
3. Se Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 97–100.
4. Se Russell M. Nelson, ”Ta dig tid för Herren”, *Liahona*, nov. 2021, s. 120–121.
5. Se Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 93–96.
6. Se Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 92–95.
7. Se Russell M. Nelson, ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 88–92.
8. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 330.
9. Se Leonard J. Arrington, *Brigham Young: American Moses* (1985), s. 20, 29.
10. Se Arrington, *Brigham Young*, s. 30.
11. Se Brigham Young, ”A Discourse”, *Deseret News*, 9 feb. 1854, s. 4.
12. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 328.
13. ”Vi vill ge världen hans ord”, *Barnens sångbok*, s. 92–93.
14. *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2004), s. V.

Hur delar jag med mig av Jesu Kristi evangelium?

Älska andra

En viktig del av att dela med sig av evangeliet är att älska andra. När vi visar vår kärlek till andra genom kristuslika handlingar delar vi med oss av Jesu Kristi evangelium – ibland utan att säga ett ord. Och när andra vet att vi verkligen bryr oss om dem, kan de bli mer öppna för att höra våra tankar om evangeliet. (Se Gary E. Stevenson, ”Älska, dela med sig, inbjuda”, *Liahona*, maj 2022, s. 84–87.)

När vi tänker på de välsignelser vi får tack vare vårt medlemskap i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, vill vi dela med oss av evangeliet till dem vi älskar. Vi kan bära vårt vittnesbörd om sanningen genom våra ord och vårt exempel. Vi kan be om inspiration till att veta vem vi ska dela det med och vad vi ska säga.

LÄR DIG MER

Om du har frågor om att dela med dig av evangeliet kan du prata med dina stödbröder eller stödsystrar, dina församlings- eller grensledare, eller missionärerna.

Dela på ett normalt och naturligt sätt

Vi kan berätta vad det är vi älskar med evangeliet. När vi gör detta till en del av vårt dagliga liv blir det varken pinsamt eller obekvämt. Vi kan till exempel prata med släkt och vänner om vad vi gör på söndagar. Eller så kan vi berätta för dem om den glädje vi känner när vi tjänar andra. (Se Dieter F. Uchtdorf, ”Missionsarbete: Säg det du har på hjärtat”, *Liahona*, maj 2019, s. 15–18.)

Bjud in andra att vara med

Vi kan bjuda in andra att få lära sig mer om evangeliet. Vi kan till exempel fråga om de vill komma till ett möte eller en aktivitet i kyrkan, läsa Mormons bok, titta på en video från kyrkan eller träffa missionärerna. De här upplevelserna kan hjälpa dem att känna Anden och vilja lära sig mer.

Fråga om deras upplevelse

När vänner och släktingar kommer till kyrkan eller får en lektion med missionärerna kan vi fråga dem om deras upplevelse. En del av evangeliets lärdomar kan vara nya för dem, så vi kan besvara frågor som de har. Vi kan visa vår kärlek och vårt stöd för deras ansträngningar att komma till Kristus.

UR SKRIFTERNA

Jesus Kristus befallde sina lärjungar att dela med sig av evangeliet till alla (se Markus 16:15).

De som kallas att tjäna ska göra det av allt sitt hjärta, all sin förmåga, allt sitt förstånd och all sin styrka (se Läran och förbunden 4).

Vi får stor glädje när vi hjälper till att föra andra till evangeliet (se Läran och förbunden 18:15–16).

Bidra till deras tro

Vi värdesätter och respekterar andras trosuppfattningar, och vi försöker bidra till den tro de redan har. Till exempel kan en vän som funnit tröst i Bibelns ord också finna tröst i de lärdomar vi delar med oss av från Mormons bok.

Hjälp nya medlemmar i kyrkan

När människor blir medlemmar i kyrkan kan vi stärka deras tro. Vi kan vara deras vän, besvara deras frågor och stötta dem när de får ämbeten. Vi kan uppmuntra dem att fortsätta följa Jesus Kristus och lära sig om hans evangelium.

Verka som heltidsmissionär

Förutom att sprida evangeliet i vårt dagliga liv, kan kyrkans medlemmar kallas att verka som heltidsmissionärer. Om de är förberedda, kan unga män verka så tidigt som vid 18 års ålder. Unga kvinnor och äldre vuxna kan också utföra en mission. Du kan hitta mer information på ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary.

RESURSER PÅ INTERNET

”Hur kan jag dela Mormons bok med en vän?” ”Hur hjälper jag min vän att få kontakt med missionärerna?” Dessa och andra frågor besvaras på ChurchofJesusChrist.org/share.

Evangeliebiblioteket (på JesuKristiKyrka.org eller i mobilappen) har också en samling resurser, däribland våra grundläggande trosuppfattningar. Välj ”Berätta om evangeliet” för att lära dig mer om vad och hur du kan dela med dig.

För att lära dig mer om att stärka nya medlemmar, titta i Evangeliebiblioteket under ”Handböcker och ämbeten” och sedan i ”Församlings- eller grensämbeten”.

FOTO MED TILLSTÅND AV FÖRFATTAREN

Guds underverk fortsätter

Grzegorz Pawlik, Nedre Karpaternas vojvodskap, Polen

Missionärerna berättade senare att de haft svårt att föreställa sig att jag någonsin skulle bli intresserad av att bli en Jesu Kristi efterföljare. Men jag kände något speciellt när jag var med dem, och jag fascinerades av deras tro på en förjordisk tillvaro.

Läs mer här

ALLA BEHÖVER EVANGELIET

Jag hade planerat att gå på mission, men efter college tänkte jag att jag inte behövde göra det – tills jag fick jobba med att hjälpa misshandlade flickor. Då såg jag att alla behöver evangeliet.

Joy Teresa M. Moises

När jag gick i Primär minns jag inte hur många gånger mina lärare frågade vilka av oss som skulle gå på heltidsmission. I mitt unga sinne sa jag alltid att jag skulle göra det.

Min mor visade mig hur viktig Israels insamling är genom att hjälpa heltidsmissionärerna att undervisa om och sprida evangeliet. En gång följde jag med henne för att hitta en syster i församlingen som inte hade varit i kyrkan på ett tag. Vi gick nästan vilse eftersom vi inte visste exakt var hon bodde. I stället för att bli irriterad letade mamma flitigt efter systerns hem. Liksom kvinnan i liknelsen om det förlorade myntet (se Lukas 15:8–10) fann hon den här systern och gladdes.

Mors sätt att göra sitt bästa för Herrens verk, inte bara genom att dela med sig av evangeliet utan också i andra ämbeten i kyrkan, hjälpte mig inse att alla måste tjäna Herren, även på små sätt.

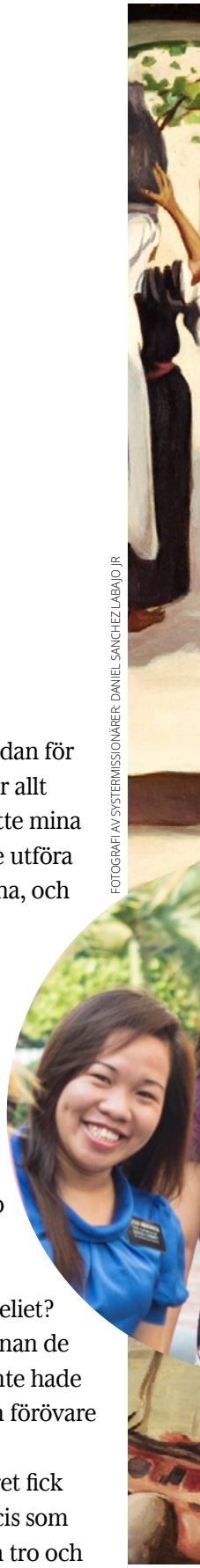
Allteftersom åren gick tog jag examen från seminariet, tog emot Unga kvinnors medaljong, tog examen från college och började arbeta. Undan för undan blev känslan att jag skulle verka som heltidsmissionär allt mindre prioriterad. Fastän jag fortfarande var aktiv och skötte mina ämbeten i kyrkan väl, sa jag till mig själv: Det är okej att inte utföra en heltidsmission eftersom det inte är min plikt. Jag är kvinna, och jag kan tjäna Herren på många andra sätt.

Vad som fick mig att tänka om

När jag var 22 år gammal fick jag tillfälle att arbeta på ett center där jag hjälpte flickor som hade utsatts för övergrepp och försummelse. Jag tyckte synd om dem. Jag såg hur övergreppen hade krossat deras hjärtan och förstört deras kärlek till sig själva. Några av dem försökte begå självmord. Andra ville inte lita på någon. Flera av dem hade inget hopp i livet och kände inte Frälsarens kärlek.

Jag frågade ofta mig själv: Kunde de här övergreppen ha förhindrats? Tänk om deras förövare hade tagit emot evangeliet? Tänk om deras föräldrar hade blivit medlemmar i kyrkan innan de här flickorna föddes? Jag insåg att de här flickorna kanske inte hade behövt uppleva de här prövningarna om deras föräldrar och förövare hade tagit emot och levt efter evangeliet.

Genom att begrunda de här frågorna och arbeta på centret fick jag hjälp att inse att alla människor behöver evangeliet. Precis som Helamans armé i Mormons bok kämpade för att försvara sin tro och



FOTOGRAFI AV SYSTERMISSIONÄRER: DANIEL SANCHEZ LABAJO JR

DET FÖRLORADE MYNTET, AV HAROLD COPPING © PROVIDENCE COLLECTION / MED TILLSTÅND AV GOODSALT.COM

sina familjer, behöver Herren heltidsmissionärer som sprider hans evangelium och beskyddar hans rike.

Upplevelserna jag fick med flickorna på centret inspirerade mig att vandra den väg som Herren ville att jag skulle gå på. Jag bestämde mig för att gå med i Herrens missionärsarmé. Han såg min önskan, och jag kallades att verka i Filippinernamissionen Cauayan.

Tiden som missionär

På min mission såg jag människor förändras när de lärde sig om evangeliet. Jag undervisade människor som inte visste hur man förlåter, som rökte och drack sprit, som var högmodiga, som inte visste hur man ber. Tack vare evangeliet övergav de sina gamla vanor för att bli värdiga det som Gud har utlovat: evigt liv.

Tack vare Frälsarens försoning lärde jag mig att vem som helst kan börja gå på eller återvända till den trånga och smala stigen, om de omvänder sig. Jesu Kristi evangelium hjälper oss att förändras och utvecklas mot fullkomlighet och vara värdiga de stora välsignelser som vår himmelske Fader har förberett för oss. De här förändringarna kan vara från sorg till lycka, från kaos till frid, från vrede till förlåtelse, från svaghet till styrka, från hat till kärlek.

Jag är så välsignad att få vara medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Jesu Kristi evangelium hjälper mig att förstå mitt värde som dotter till himmelska föräldrar, även under dåliga omständigheter. Min Fader i himlen tröstar mig alltid genom den Helige Anden. Skrifterna är min kompass när jag är förvirrad och behöver fatta beslut.

Min familj och jag strävar efter att trofast hålla ut intill änden. Jag är tacksam över att vara gift med en man som bär prästadömet och som har ett starkt vittnesbörd om Jesu Kristi återställda evangelium. Mitt förbund med Herren är inte bara för mig själv utan för min familj och för hans rike. ■

Författaren bor i Filippinerna.

JESU UNDERVERK

Äldste Carlos A. Godoy
i de sjuttios kvorum

ATT SE **FRÄLSARENS UNDERVERK** I VÅRA LIV

Fyra lärdomar av att Frälsaren botade de blinda.

Det finns tillfällen i våra liv när vi hoppas på och ber om underverk. Det kan vara för en närstående eller för vår egen skull. Vårt hopp är att vi ska få svar på vår vädjan, att situationen som inte fungerar ska ordnas upp, att den bittra själen ska uppmjukas och att underverkens Herre ska ge oss den lösning vi önskar. När resultatet inte blir vad vi förväntade oss eller enligt den tidsplan vi bad om, undrar vi vanligtvis varför.

DETALJ FRÅN *HAN SMORDE DEN BLINDE MANNENS ÖGON*, AV WALTER RANE

Moroni lär oss: ”Och jag vill uppmana er, mina älskade bröder, att komma ihåg att han är densamme i går, i dag och i evighet, och att alla dessa gåvor som jag har talat om, vilka är andliga, aldrig ska avskaffas så länge världen består, utom för människobarnens otros skull” (Moroni 10:19).

Är gåvorna och underverken som det står om i skrifterna fortfarande tillgängliga i vår tid? Hur blir vi berättigade till de här välsignelserna? Är Frälsaren medveten om vad som händer i våra liv och villig att rädda oss från våra utmaningar?

Jag vill använda Frälsarens underverk när han gav de blinda synen åter som grund för att besvara de här frågorna. (För exempel, se Matteus 9:27–31; 12:22–23; Markus 8:22–26; 10:46–52; Johannes 9:1–11.)

Vad kan vi lära oss om Frälsarens uppdrag genom att studera hans underverk?

För att förstå den inverkan ett underverk har på oss och i våra liv, låt oss börja med att definiera vad ett underverk är. Underverk ”var avsedda att vara ett bevis för judarna på att Jesus var Kristus … Många av dem var också symboliska och undervisade om … gudomliga sanningar … Underverk var och är ett svar på tron, och dess bästa stöd. De utfördes aldrig utan bön, upplevt behov och tro.”[1]

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum uttryckte det enkelt och vackert:

”Underverk är gudomliga gärningar, manifestationer och uttryck för Guds gränslösa makt, och en bekräftelse på att han är ’densamme i går, i dag och i evighet’ [Moroni 10:19] …

Underverk är förlängningar av Guds eviga plan; underverk är en livlina från himlen till jorden."[2]

Ett givande sätt att studera Frälsarens underverk och att lära av dem är därför att komma ihåg att varje underverk pekar mot något större än själva händelsen, och mot att vi ska söka efter specifika sanningar om Gud och hans verk.

Låt oss gå igenom några av de sanningar vi kan lära oss av Frälsarens underverk när han gav de blinda synen åter. De kan delas upp i fyra lärdomar enligt följande.

1. Att synen återställdes var ett tecken på Messias

Forntida profeter som vittnade om Messias ankomst talade om de underverk han skulle utföra, bland annat att ge blinda synen åter.

Till kung Benjamin sa en helig ängel att Frälsaren skulle "gå ut bland människorna och utföra mäktiga underverk, såsom att bota de sjuka, uppväcka de döda, göra så att de lama går, så att de blinda får sin syn" (Mosiah 3:5, se även Jesaja 35:5–6).[3]

Underverken där blinda fick synen åter bekräftar således profetiorna om Frälsarens ankomst och hur han skulle betjäna Guds barn.

2. Jesus är världens ljus

Den här sanningen framlades tydligt när Jesus mötte en man som varit blind från födseln (se Johannes 9:1–11). När lärjungarna frågade om mannen hade fötts blind till följd av synd, sa Jesus nej, "utan det har hänt för att Guds verk skulle uppenbaras på honom" (v. 3). Sedan, innan Frälsaren återställde mannens syn, förkunnade han: "När jag är i världen är jag världens ljus" (v. 5).

Äldste Bruce R. McConkie (1915–1985) i de tolv apostlarnas kvorum förklarade: "Innan Jesus öppnade ögonen på de blinda, i fysiskt avseende, påminde han sina åhörare om sitt tidigare uttalande: 'Jag är världens ljus', som om han ville säga: 'Närhelst du minns att jag öppnade blinda ögon, i fysiskt avseende, minns då att jag också kom för att ge ljus till ögonen, i andligt avseende.'"[4]

Vi behöver komma ihåg hur vanligt det är att synd i skrifterna betraktas som en moralisk blindhet, och befrielse från synd som ett borttagande av denna blindhet. Han som är "världens ljus" använde den här händelsen till att symbolisera det högre verk som han kommit till världen för att utföra.

3. Tro föregår underverk

När Jesus gick längs Kapernaums gator följde två blinda män efter honom och ropade: "Förbarma dig över oss, Davids son!" Då talade han till dem och frågade: "Tror ni att jag kan göra detta?" Och de svarade: "Ja, Herre."

Beviset på deras tro på att Herren kunde hjälpa dem låg i deras ihärdighet i att följa efter honom, och i deras snabba och uppriktiga bekännelse av denna tro när de blev tillfrågade. Frälsaren rörde vid deras ögon och sa:

”Så som ni tror ska det ske för er.” Verkan blev omedelbar: ”deras ögon öppnades” (Matteus 9:27–31).

Äldste McConkie konstaterade: ”Ofta när Jesus öppnade de blindas ögon, som i det här fallet, förenade han sin uttalade befallning med någon form av fysisk handling. Vid det här och andra tillfällen rörde han vid de oseende ögonen.”

Varför gjorde Frälsaren det? ”Inga av dessa ovanliga … handlingar är nödvändiga för utövandet av helande kraft”, förklarade äldste McConkie. Men vi vet att tro föregår underverk, så ”Mästarens uppenbara avsikt var att stärka den blindes eller döves tro”.[5]

4. Underverk sker ibland rad på rad

I Betsaida förde folket fram en blind man till Jesus. Efter att ha lett mannen ut ur staden spottade Jesus ”på hans ögon [och] lade händerna på honom”. Mannens syn blev bara delvis återställd i den stunden, så Frälsaren lade ”händerna på hans ögon igen”, vilket ledde till en fullständig återställelse. (Se Markus 8:22–26.)

Äldste McConkie lyfte fram sanningar vi kan lära oss av den här händelsen:

”Det tycks som om de på varandra följande tillfällena när den blinde hade fysisk kontakt med Jesus ökade mannens hopp, övertygelse och tro …

Människan bör söka Herrens helande nåd med all sin kraft och tro, även om det bara räcker för att bli delvis botad … Hon kan sedan få den ytterligare förvissning och tro som krävs till att bli helt och hållet botad. Människan botas också ofta från sina andliga sjukdomar gradvis, steg för steg, allteftersom hon sätter sitt liv i harmoni med Guds plan och syften.”[6]

Genom att utföra det här underverket i två skilda steg hjälpte Herren den blinde mannen att förbereda sig för att ta emot hela välsignelsen. Kan vi också se det här mönstret i vårt eget sökande efter underverk – något vi behöver göra, eller inte göra, innan vi är redo för ett högre ingripande?

Tro till att inte bli botad

Även om vi kan förstå trons betydelse i att åstadkomma underverk, är det viktigt att notera att ibland får inte ens de mest trofasta sista dagars heliga sina önskningar och böner besvarade.

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum har lärt oss:

”Rättfärdighet och tro kan förvisso förflytta berg – om förflyttandet uppfyller Guds avsikter och är enligt hans vilja. Rättfärdighet och tro kan förvisso hjälpa till att bota sjuka, döva och lama – om den helbrägdagörelsen uppfyller Guds avsikter och är enligt hans vilja. Således är det många berg som inte förflyttas, trots en stark tro. Inte heller blir alla sjuka och svaga botade. Om allt motstånd försvann, om alla sjukdomar togs bort, så skulle huvudsyftet med Faderns plan gå om intet.

Mycket av det vi får lära oss i livet kan bara ske genom det vi upplever och ibland lider av. Och Gud förväntar sig och litar på att vi ska möta tillfälliga motgångar i dödligheten med hans hjälp så att vi kan lära oss det vi behöver lära oss och till sist bli det vi är ämnade att bli i evigheten.”[7]

Jag vill lägga mitt vittnesbörd till vittnesbörden från forntida och nutida profeter. Underverk sker fortfarande mitt ibland oss. Frälsaren Jesus Kristus är källan till all makt, allt ljus och all lindring. Jag vittnar om att vi genom vår tro på honom kan bli botade, och om vi inte blir botade kan vi ändå finna frid genom Fridsfursten, världens ljus och läkarnas Läkare. ■

SLUTNOTER

1. Se Bible Dictionary, ”Miracles”.
2. Ronald A. Rasband, ”För se, jag är en undrens Gud”, *Liahona*, maj 2021, s. 109, 110.
3. Se Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary* (1973), 1:320.
4. Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 1:481.
5. Se Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 1:320.
6. Bruce R. McConkie, *Doctrinal New Testament Commentary*, 1:379–380.
7. David A. Bednar, ”Acceptera Herrens vilja och tidsplan”, *Liahona*, aug. 2016, s. 22.

Tjäna med kärlek

Vi kan göra stor skillnad genom att visa kärlek på ett naturligt sätt.

Vi kan bli mer som Frälsaren när vi lär oss att tjäna som han gjorde. Med hjälp av Kristi och hans lärjungars exempel i Nya testamentet lär vi oss hur vi utvecklar kristuslika egenskaper som kan hjälpa oss i våra ansträngningar att tjäna som Frälsaren.

Ett exempel på kärlek

Tabita (även känd som Dorkas) var en Jesu Kristi lärjunge som bodde i Joppe. Hon var känd som en kvinna som ”var rik på goda gärningar och generös mot de fattiga” (Apostlagärningarna 9:36). Hon var älskad eftersom hon gjorde så mycket för att visa kärlek till andra. Precis som Frälsaren, ägnade hon sitt liv åt tjänande. Hon hade färdigheter och talanger som hon använde för att göra skillnad.

En av de här färdigheterna var att tillverka tunikor och mantlar, varav åtminstone en del skänktes till behövande änkor. För dem som fick hennes donationer blev hon som en gudagåva. När Petrus kom för att se henne efter hennes död kom ”alla änkorna … gråtande fram till honom och visade de tunikor och mantlar som Dorkas hade gjort medan hon ännu var hos dem” (Apostlagärningarna 9:39). Han blev så rörd att han uppreste henne från de döda, vilket fick många att tro på Frälsaren (Apostlagärningarna 9:40–42).

HUR DORKAS HJÄLPTE DE FATTIGA, CLASSIC BIBLE ART COLLECTION / MED TILLSTÅND AV GOODSALT.COM

Tjäna med kärlek

Kristi rena kärlek är den kärlek Jesus har till oss och den kärlek han förväntar sig att vi ska ha för varandra. Den innebär att älska sin nästa som sig själv (se Matteus 22:37–39), behandla dem med samma medkänsla, tålamod och barmhärtighet som vi själva skulle vilja få (se Matteus 7:12). Den innebär att tjäna dem, som Tabita gjorde, med hjälp av de gåvor och talanger som vi har fått.

Vi kan göra stor skillnad genom att visa vår kärlek på sätt som är naturliga för oss – även om det vi gör är enkelt. Om du är duktig på att sy kan det vara ett sätt att tjäna, men du kanske är bättre på att hantera en gräsklippare än en symaskin. Eller så kanske din gåva är att veta hur man verkligen lyssnar och kan finnas där som en sann vän.

Utveckla kristlig kärlek

Hur kan vi utveckla den kristuslika egenskapen kärlek?

- Kristi rena kärlek är en gåva som vår himmelske Fader skänker till alla dem som är Jesu Kristi sanna efterföljare. ”Be till Fadern av allt ert hjärta att ni må vara fyllda av denna kärlek” (Moroni 7:48).
- Mormon förklarade vad Kristi rena kärlek är: ”Och kärleken är tålig och god och avundas inte och är inte uppblåst, söker inte sitt och blir inte lätt förargad, tänker intet ont och gläds inte åt ondska utan gläds åt sanningen, fördrar allting, tror allting, hoppas allting och uthärdar allting” (Moroni 7:45). Dessa är inte bara sätt att förstå om man är fylld av kärlek. De är även närbesläktade egenskaper som bidrar till en ökad förmåga att hysa kärlek när vi utvecklar dem.
- Barmhärtighet följer på empati.[1] När vi försöker förstå andra ger vi kärleken större möjlighet att växa. Öva på att ställa frågor på ett hjälpsamt och kärleksfullt sätt, och lyssna sedan med tålamod och förståelse.
- Utöva kärlek. Ge av din tid och andra resurser, inklusive din förlåtelse, till dem som behöver det. President Thomas S. Monson (1927–2018) lärde: ”Förlåtelse bör gå hand i hand med kärlek … Skuldkänslor håller såret öppet. Endast förlåtelse läker såret.”[2]

SLUTNOTER

1. Se ”Tjäna med medkänsla”, *Liahona*, juni 2023, s. 20–21.
2. Thomas S. Monson, ”Kärlek – kärnan i evangeliet”, *Liahona*, maj 2014, s. 93.

UPPTÄCK MER

- Lär dig hur kärlek kan hjälpa till att lösa problem i ”Beröm till er som värnar om familjen” av äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum (*Liahona*, maj 2016, s. 77–80).
- I sitt tal ”Inspirerat tjänande” under generalkonferensen i april 2018 berättar president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, om hur Kristi rena kärlek hjälper oss att tjäna framgångsrikt.
- Lär dig mer om Kristi rena kärlek [charity] på topics.ChurchofJesusChrist.org.

STÖTTA MEDLEMMAR SOM GENOMGÅR SKILSMÄSSA

Vår himmelske Fader hjälper oss att veta hur vi bäst kan skapa en trygg och välkommande miljö i våra församlingar och grenar för dem som är skilda eller genomgår en skilsmässa.

Brittany Beattie
Kyrkans tidskrifter

Två män i en församling blev ensamstående vid ungefär samma tidpunkt, båda efter många års äktenskap med sina hustrur. När den förste mannen blev ensamstående gav församlingen ofta en hjälpande hand, ordnade måltider och hittade sätt att se till att han inte skulle känna sig så ensam. Den andre mannen fick ingen sådan hjälp, och han kände sig isolerad och mindre värd.

Vari låg skillnaden mellan de båda männen? Den förste blev änkeman och den andre frånskild. När den frånskilde mannen berättade om den här upplevelsen för mig var hans vädjan enkel: Kan vi hjälpa kyrkans medlemmar att bättre förstå hur de kan hjälpa och stötta dem som är skilda och inse att dessa fortfarande har en likvärdig, uppskattad plats i våra församlingar och grenar?

Många församlingar gör ett fantastiskt arbete med att hjälpa och stötta dem som upplever skilsmässans verkningar, men den här mannens vädjan kan få oss alla att fråga sig om det fortfarande finns något vi kan göra bättre. Det här behovet att känna sig välkommen och stöttad kan relateras till en ständig uppmaning från kyrkans ledare – att älska alla i Guds fålla och att hjälpa dem känna sig välkomna och trygga i Sions stavar.[1]

”Närhelst vi upplyfter någon annan skapar vi i själva verket platser av trygghet för dem.”[2] Våra församlingar och grenar bör vara sådana platser i det att vi strävar efter att hålla de två stora buden att älska Gud och att älska andra som sig själv (se Matteus 22:37–39). Följande principer kan hjälpa oss veta hur vi bättre kan stötta dem i våra församlingar och grenar som har upplevt eller upplever en skilsmässa.

KOM IHÅG ATT EN SKILSMÄSSA INNEBÄR MÅNGA KÄNSLOR

Eftersom vi är medvetna om den grundläggande läran om evigt äktenskap och kraften i beseglingsförbundet i Guds frälsningsplan, kan en skilsmässa vara hjärtskärande. Men alla kanske inte känner likadant inför skilsmässan. President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, lärde att skilsmässa ”är ett känsligt ämne därför att det framkallar så starka känslor hos personer som påverkats av den på olika sätt. En del ser sig själva eller sina nära och kära som skilsmässans *offer*. Andra ser sig som dess *förmånstagare*. En del ser på skilsmässa som ett misslyckande. Andra anser att det är en oumbärlig nödutgång från äktenskapet.”[3]

I stället för att göra ett antagande om hur någon som upplever en skilsmässa ser på sina omständigheter, så erbjud ett lyssnande öra närhelst och i den grad personen är redo. Du skulle bara kunna fråga: ”Hur kan jag vara till stöd just nu?” eller ”Hur kan vi stötta dig under och även efter din skilsmässa?”

Frågor att begrunda:

- Hur kan de här personerna tänkas uppleva *olika* känslor vid olika tidpunkter varje dag, vecka eller månad? Hur kan jag vara omtänksam och stöttande under var och en av de här känslorna?
- Hur kan jag hålla mig mottaglig för uppenbarelse om hur jag kan hjälpa till vid olika tidpunkter?
- Vilka antaganden gör jag som jag kan behöva släppa taget om för att bättre kunna söka och handla enligt uppenbarelse om hur jag kan vara till hjälp?

FOKUSERA PÅ ATT VISA KÄRLEK I STÄLLET FÖR ATT DÖMA

När det gäller skilsmässor känner vi sällan, om någonsin, till alla detaljer som ledde till ett pars skilsmässa – och det behöver vi inte heller göra. ”När en skilsmässa sker har individerna skyldighet att förlåta, lyfta och hjälpa i stället för att fördöma”;[4] detta gäller både paret och människorna omkring dem. Vi måste vara försiktiga så att vi fokuserar på att älska andra, inte döma dem, oavsett vilken av makarna vi har en starkare relation till.

I stället för att fokusera på fördömande kan vi fokusera på kärlek och enighet, som syster J. Anette Dennis, första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, har undervisat om:

”Hur ofta dömer vi andra på grund av deras utseende eller handlingar, eller *brist* på handlingar, när vi, om vi förstod allt, i stället skulle reagera med omedelbar medkänsla och en önskan att hjälpa, i stället för att öka deras bördor med vårt fördömande? …

Vi är befallda att *älska* andra, inte att döma dem. Låt oss lägga ner den tunga bördan; vi ska inte bära den. Vi kan i stället ta upp Frälsarens ok av kärlek och medkänsla …

Alla behöver känna att de verkligen *hör* hemma och *är* behövda i Kristi kropp.”[5]

Frågor att begrunda:

- Vad kan jag göra för att fokusera mer på att älska andra så som Jesus Kristus gör?
- Dömer jag någon på något sätt, bland annat genom att hitta eller tillskriva fel, som kanske håller mig tillbaka från att kunna ge det stöd som behövs?
- Vad kan jag göra för att känna mer av Guds kärlek till andra?

HITTA SÄTT ATT INKLUDERA ANDRA

Genom skilsmässa förlorar enskilda ofta de vänskapsband de fick genom sin före detta makes eller makas vänner eller släkt. Och vad händer när vänskapsbanden bildats under äktenskapet, och vännerna kanske inte längre kan bjuda in de båda före detta makarna till aktiviteter samtidigt?

En syster berättade att hon och hennes man ofta hade varit med på en spelkväll varje vecka med vänner i församlingen. Efter skilsmässan blev hon ledsen när inbjudningarna till spelkvällen slutade komma eftersom det bara var par som hade varit med. En annan syster berättade att många församlingsmedlemmar antog att hon nu som ensamstående mamma inte skulle ha tid att gå på aktiviteter med vänner som hon hade gjort tidigare. Därför bjöd de inte in henne, så att hon inte skulle känna sig ledsen över att inte kunna komma. Men det gjorde bara att hon kände sig mer isolerad och ensam. Den här systern berättade att det skulle ha känts bra att bara fortsätta bli inbjuden (även om hon inte kunde vara med) – att få veta att andra *ville* ha henne där.

Varje situation är annorlunda, men ”vi behöver alla känna vänskapens varma hand och höra någon fast förkunna sin tro”.[6]

Frågor att begrunda:

- Hur kan jag justera aktiviteterna så att ensamstående medlemmar kan känna sig lika bekväma att delta som gifta par?
- Hur kan vår församling ge fler tillfällen till inkludering genom aktiviteter som passar behoven hos medlemmar som är skilda?
- Vilka aktiviteter kan hjälpa min vän att tjäna eller bidra, särskilt om hans eller hennes självförtroende behöver byggas upp igen efter en svår relation?

OBSERVERA FÖRST OCH TJÄNA SEDAN[7]

De som genomgår en skilsmässa behöver anpassa sig till förändringar i ekonomi, schema, känslor, dagliga och årliga traditioner, boendesituation med mera. Det gäller både vuxna såväl som deras barn, som kanske också tar på sig större ansvar i hemmet.

Församlings- eller grensråd kan fundera över hur de kan stötta var och en av familjemedlemmarna, även barnen. Som individer får vi också många tillfällen att se behov och sedan med hjälp av bön agera på personlig uppenbarelse för att hjälpa till att fylla behoven.

En syster fick välbehövd hjälp av en granne som insåg att hennes exmake vanligtvis hade gjort den årliga höststädningen av tomten, som innefattade att förbereda sprinkleranläggningen för vintern, och erbjöd sig att göra det åt henne eller att visa henne vad hon skulle göra. En ensamstående far fick hjälp genom grannar som gav förslag på pålitliga barnvakter i hans nya område.

Här är andra saker som församlingsmedlemmar har hjälpt familjer med:

- Församlings-, ungdoms- och primärledare visade exempel på faderligt eller moderligt inflytande när så var lämpligt i barnens liv.
- Julklappar donerades, liksom pengar för att hjälpa till med missionskostnader.
- Extra mat från ungdomskonferenser eller aktiviteter skickades hem till familjen.
- Församlingsmedlemmar gick på barnens idrottsaktiviteter.
- Lärarrådet diskuterade hur man kan ta hänsyn till skilsmässobarn, särskilt under lektioner om familjen eller när barnen bara kommer till församlingen varannan vecka när de är tillsammans med den ena föräldern.
- Ett äldre par tog en familj med en ensamstående förälder under sina vingar.

Vi kan också komma ihåg att enskilda och familjer behöver tid att anpassa sig till sin nya situation. Ge dem utrymme att få läka och utvecklas enligt Guds och deras egen tidsplan, inte vår.

Frågor att begrunda:

- Hur kan jag stärka en pågående vänskap så att personen som går igenom en skilsmässa känner sig bekväm med att få hjälp när det behövs, även om det inte är just nu?
- Vilka ”första gången” kan vara särskilt svåra för familjen, såsom första gången barnen inte är tillsammans med en förälder på en högtid? Hur kan jag erbjuda extra vänskap vid sådana tillfällen?
- Vilka resurser kan familjen behöva som jag kan hjälpa till med, eller hur kan jag förmedla kontakt med andra som har förmågor som kan vara till hjälp?

När vi under bön strävar efter att bättre förstå och tjäna dem som är skilda och deras familjer, kan vi känna *och* dela en portion av Guds kärlek till alla hans barn. ■

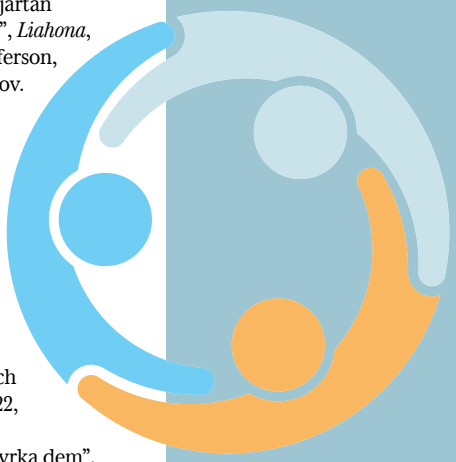
SLUTNOTER

1. Se till exempel Quentin L. Cook, ”Hjärtan förenade i rättfärdighet och enighet”, *Liahona*, nov. 2020, s. 18–22; D. Todd Christofferson, ”Läran om samhörighet”, *Liahona*, nov. 2022, s. 53–56; Gary E. Stevenson, ”Hjärtan förenade i enighet och kärlek”, *Liahona*, maj 2021, s. 19–23.
2. Virginia U. Jensen, ”Att skapa trygghet”, *Nordstjärnan*, jan. 1998, s. 94.
3. Dallin H. Oaks, ”Skilsmässa”, *Liahona*, maj 2007, s. 70.
4. Gospel Topics, ”Divorce”, topics.ChurchofJesusChrist.org.
5. J. Anette Dennis, ”Hans ok är milt och hans börda är lätt”, *Liahona*, nov. 2022, s. 80–81, 82.
6. Jeffrey R. Holland, ”Vara med och styrka dem”, *Liahona*, maj 2018, s. 102.
7. Se Linda K. Burton, ”Observera och tjäna”, *Liahona*, nov. 2012, s. 78.
8. Jeffrey R. Holland, ”Jag tror”, *Liahona*, maj 2013, s. 94.
9. Se Jackie Witzel, ”Hur jag återuppbyggde mitt liv efter skilsmässan”, *Liahona* (endast digital artikel), sep. 2020.

TILL DEM SOM ÄR SKILDA

Det är en välsignelse när andra räcker oss en hand, men det finns mycket vi kan göra för att ta steget att skapa kontakter. Här är några förslag på hur du kan få en positiv upplevelse i din församling eller gren:

- Låt ledarna veta vilka behov du har och vilken hjälp som är till störst nytta.
- Skapa egna kontakttillfällen. Bjud in andra till sociala evenemang, till och med något så enkelt som att gå en promenad tillsammans eller sitta bredvid varandra i kyrkan. Som Herren lärde i Läran och förbunden 58:27–28: ”Människorna ska verka med iver för en god sak och göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet. För inom dem finns kraften varigenom de kan handla av sig själva.”
- Det kan finnas tillfällen när människor säger fel saker eller inte vet vad de ska göra. Var storsint mot dem som försöker stötta dig men kanske inte vet hur. Som äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Så ha överseende med mänskliga svagheter – dina egna såväl som deras som tjänar i den här kyrkan, som leds av volontärer, dödliga män och kvinnor. Ofullkomliga människor är allt som Gud någonsin har haft att arbeta med sedan tidernas begynnelse, enda undantaget är den fullkomlige Enfödde Sonen … Och när du ser ofullkomligheter, så kom ihåg att begränsningen *inte* har med det gudomliga i detta verk att göra.”[8]



En syster delade de här förslagen som hjälpte henne att bygga upp sitt liv igen efter skilsmässan:

- Håll dig aktiv i evangeliet.
- Läs skrifterna.
- Håll buden.
- Tacka ja till ett ämbete.
- Rådgör med biskopen.
- Besök templet.
- Ta hjälp av stödbröder och stödsystrar.
- Uppskatta församlingsmedlemmarna.
- Utveckla nya vänskaper.
- Omge dig med skönhet.
- Upplev glädjeämnena i livet.[9]

I din strävan efter positiva upplevelser i din församling eller gren kommer du att få känna styrkan som kommer genom Herren, som kan ”lätta de bördor som lagts på dina axlar, så att du inte ens känner dem på din rygg … så att du säkert kan veta att jag, Herren Gud, besöker mitt folk i deras bedrövelser” (se Mosiah 24:14).

Min fortsatta mission

Christopher Deaver, Kalifornien, USA

Min fars sista brev nådde in i min framtid och gav mig ord som betydde allt för mig.

Jag hade det bra på min heltidsmission i de vackra bergen i Cajamarca i Peru när min far plötsligt fick en stroke. Kort därpå var han borta.

När jag träffade min missionspresident grät jag vid minnet av att min pappa hade lärt mig vad det innebär att vara missionär och en hederlig man. Han hade skrivit till mig varje vecka, burit sitt vittnesbörd, undervisat om mäktiga insikter i evangeliet och uppmuntrat mig att göra mitt bästa.

Efter vårt möte gav missionspresidenten mig ett brev – det sista från min far. Hans brev nådde in i min framtid och gav mig ord som betydde allt för mig:

”Du har en annan [mission] som väntar dig om några månader – en mycket svår mission då du förväntas ägna ditt liv åt de principer du undervisat om, åt att göra det som du, fram tills nu, bara har predikat. Det kan bli den mest produktiva missionen. Du är som surdegen i brödet. …

Vi älskar dig och vi ber för dig varje dag. Arbeta hårt och gör det rätta.”

När jag läste hans ord grät jag – av sorg, i vetskap om att dessa var hans sista ord till mig i det här livet, och av glädje, i vetskap om vilken kraft och mening de hade för mig. Jag visste att min nästa mission – resten av mitt liv – skulle betyda allt. Det skulle bli en tid att prövas på riktigt, och det skulle kräva allt jag hade lärt mig och upplevt som missionär.

Jag vet att vår himmelske Fader har en djupt meningsfull plan för oss var och en. Han kan förhöja våra stunder på jorden och ge oss ögon till att se och känna igen hans sanning. Jag har sett detta när jag har lagt mitt liv i hans händer och erfarit hans välsignelser. Och jag har sett detta under det att min vackra fru och jag har arbetat tillsammans på att bygga en familj fylld av förhoppningar, barn och evangeliet.

Frälsaren har gett oss styrka när vi har gått ner på knä, vänt oss till skrifterna, till templet och till andra i tjänande. Jag har sett Herrens hand visa sig i fantastiska stunder i mitt liv när jag har delat med mig av evangeliet till släkt och vänner.

Hans mission är ”att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39). Den missionen fortsätter verkligen. ■

Låt oss inte vara rädda

Luis Robledo, Tamaulipas, Mexiko

Jag vet att vi blir glada när vi delar med oss av evangeliet till så många människor vi kan.

Många av mina vänner och klasskamrater som inte är medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga brukade ofta fråga mig om kyrkan. Efter ett tag blev jag trött på att besvara samma frågor om och om igen, så jag kom på en lösning.

Jag älskar att göra internetvideor för att underhålla andra. Jag gör musikvideor, informationsvideor och parodier. En dag när jag tänkte på vad jag skulle göra i min nästa video bestämde jag mig för att göra en video som besvarade frågor om kyrkan.

Jag hämtade kameran. Sedan, utan att skriva ner vad jag skulle säga, men med tanke på några viktiga skriftställen jag ville nämna, gjorde jag videon. Jag hade ingen aning om vad som skulle hända. Jag kände mig bara manad att göra videon. ”Och jag leddes av Anden utan att på förhand veta vad jag skulle göra” (1 Nephi 4:6).

Utan att oroa mig för hur mina vänner, klasskamrater och släktingar – medlemmar i kyrkan eller inte – skulle reagera, laddade jag upp den.

Några veckor efter att jag hade lagt upp videon började jag få feedback på mina konton på sociala medier. Folk jag inte ens kände började kommentera och tacka mig för min video. Tack vare min video började en person till och med att ta emot missionärsdiskussionerna. Senare bestämde den personen sig för att döpas.

Efter att jag gjort videon verkar människor jag känner som inte är medlemmar i kyrkan tycka om mig precis lika mycket som förr – kanske ännu mer. Flera av dem har till och med slutat att kritisera kyrkan. Andra har slutat ställa samma frågor om kyrkan, eftersom de nu har svar.

Låt oss inte vara rädda för att göra det som Herren har befallt oss. Han sa: ”Gå ut i hela världen och förkunna evangeliet för hela skapelsen” (Markus 16:15).

Jag lovar att vi inte kommer att ångra att vi lydde honom. ■

FOTO MED TILLSTÅND AV FÖRFATTAREN

Tror du på Gud?

Shirl Brown jr, Nevada, USA

När min vän berättade om sina bekymmer kom en plötslig insikt till mig.

När jag växte upp tvivlade jag egentligen aldrig på att evangeliet var sant. Men när jag var i tonåren undrade jag om jag verkligen hade ett vittnesbörd eller om jag helt enkelt accepterade det som mina föräldrar och vänner trodde på. Jag bad om att få veta att evangeliet är sant.

Trots min kamp berättade en ung kvinna jag träffade på mitt lokala college att hon kände på sig att jag förstod mitt syfte och min riktning i livet.

”Tror du på Gud?” frågade hon mig.

Jag sa att jag gjorde det och att min kyrka undervisar om vår relation till Gud och om meningen med livet. Jag berättade också om profeten Joseph Smith och återställelsen. Hon lyssnade noga.

Söndagen därpå i kyrkan hämtade jag broschyrer om Joseph Smith och frälsningsplanen åt min vän. När hon hade läst dem och börjat läsa Mormons bok tog jag med henne till kyrkan.

Senare berättade hon att hon hade stått sin äldre bror mycket nära. Han hade varit stuntpilot och uppträtt i lokala flygshower. Sorgligt nog hade han, sommaren innan vi träffades, omkommit när han flög i en show. Hon var förkrossad över hans död och bekymrade sig för honom eftersom han påstått sig vara agnostiker. Hon hade bett för att få veta vad hans tillstånd och ställning var inför Gud.

ILLUSTRATION: KATY DOCKRILL

När hon berättade om sina bekymmer kom en plötslig insikt till mig. Det var en känsla av ren sanning och ljus. Jag förstod att vårt möte inte hade skett av en slump. I stället hade Gud hört och besvarat den förkrossade unga kvinnans uppriktiga bön.

Jag kände mig ödmjuk inför vetskapen om att min himmelske Fader var medveten om mig och ansåg mig värdig att vara ett redskap i hans händer till att besvara hennes bön. Jag förstod hans stora visdom i att använda den här upplevelsen till att också besvara min bön om att få veta att evangeliet är sant.

Efter att ha förberett mig packade jag mina väskor inför de bästa två åren av mitt liv. Under tiden tog min vän missionärslektionerna tillsammans med sin syster. Båda blev medlemmar i kyrkan och gick senare på mission. Efter min mission bad min vän mig att utföra tempelförrättningarna för hennes bror.

Jag vet att Gud hör och besvarar uppriktiga böner, fast ibland på ett sätt eller inom en tidsram som vi inte förväntar oss. ■

HOTEL

KYRKAN FINNS HÄR

Plovdiv, **Bulgarien**

Nära floden Maritsa ligger Plovdiv, den näst största staden i Bulgarien och landets kulturella centrum. Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas första möteshus i Bulgarien invigdes i början av 2000-talet. I dag har kyrkan i Bulgarien:

2 400 medlemmar (ungefär)

7 grenar och 1 mission

4 släktforskningscenter

Förberedelse för konferensen

Tsveteline Moneva förbereder sina barn för andliga upplevelser under generalkonferensen. ”Jag är oerhört tacksam över att få höra Guds röst genom kyrkans ledare, och för den frid och glädje de ger oss”, säger hon.

LÄR DIG MER OM KYRKAN I BULGARIEN

Äldste Ciro Schmeil
i de sjuttios kvorum

Förändringarna vi vill – och inte vill – uppleva

Vilket är ditt långsiktiga mål? Om du vet vilket mål du siktar på kommer du att vara du redo, och till och med ivrig, att göra förändringar i ditt liv.

Har du någonsin behövt göra en förändring som du egentligen inte hade motivation till att göra? Eller en förändring som du inte förväntade dig att du skulle behöva göra?

För ungefär 15 år sedan sa min läkare att jag måste förändra min livsstil: ”Börja vara mer aktiv, annars kommer du inte att leva särskilt länge”, sa han. Jag tog hans varning på allvar. Jag bestämde mig för att börja springa.

För att lyckas med den här livsstilsförändringen behövde jag ha ett långsiktigt perspektiv, för om jag bara hade ett kortsiktigt perspektiv skulle jag inte komma särskilt långt.

Mitt långsiktiga perspektiv är ett återkommande mål att springa ett maraton varje år. Det här målet hjälper mig att stiga upp och springa varje dag, eftersom jag vet att jag måste springa 42,2 kilometer en bestämd dag nästa år. Jag fortsätter vara disciplinerad i att träna och nå mina kortsiktiga mål varje vecka eftersom jag vet att de gör mig redo för tävlingsdagen.

Ibland finns det saker som försöker stoppa mig, såsom vädret. Det är kanske för varmt eller för kallt ute, eller så kanske det regnar. Då måste jag springa inomhus på löpbandet, även om jag föredrar att springa ute på vägen. Skador försöker också stoppa mig. Jag kanske inte stretchade ordentligt före löpturen, och så sträcker jag låret. Eller så är det inte nödvändigtvis mitt fel att jag blev skadad. Men hur det än hände får jag inte ge upp, för jag vet att jag ska springa ett maraton nästa år. Så jag gör justeringar i mitt träningsprogram. Jag återhämtar mig och ger mig ut och springer igen.

Löpning har lärt mig mycket om evangeliet. Vi har alla ett långsiktigt evangeliemål att hålla ut intill änden och uppnå upphöjelse. Men vi sätter kortsiktiga mål, såsom att ta del av sakramentet i kyrkan varje vecka, som hjälper oss att nå det. Vi blir andligt skadade när vi gör misstag. Men vi ger inte upp. Vi omvänder oss, och ger oss ut igen. Det enda sättet vi kan uppnå vårt långsiktiga mål på är genom att göra små förändringar längs hela vägen för att hålla oss på rätt spår.

Välj förändring

I över tio år arbetade jag som utvecklingschef på Walmart i Brasilien. Min familj var ekonomiskt stabil, jag tyckte om mitt jobb och livet var bra. Men jobbet var

krävande. Det krävde att jag reste mycket, vilket inkräktade på familjen och mitt tjänande i kyrkan. Efter 11 eller 12 år blev det för mycket.

Min fru och jag rådgjorde tillsammans och föreslog att jag skulle lämna det jobbet. Vi pratade igenom det med våra barn, och tillsammans sa vi: ”Det är dags för oss att göra en förändring.”

När jag slutade rasade jag från att vara chef till att vara arbetslös. Det tog nästan ett år att hitta och tacka ja till ett annat jobb. När jag till slut tog ett jobb hos ett litet fastighetsbolag i USA kändes det bra. Det här jobbet skulle låta mig ägna mer tid åt det som verkligen betydde något.

Men andra sa att jag var galen. Varför lämna ett fast jobb för ett fastighetsbolag som ingen ens hade hört talas om? Och flytta tvärs över halva världen till USA?

De hade rätt i att detta var en enorm förändring som vi hade valt att göra. Men de hade fel om att det var ett dåligt val.

Det krävdes stor tro för att vi skulle byta jobb och flytta till ett nytt land, men Herren tog hand om oss. Och jag fick mer tid till att fullgöra mina ansvar som make, far och församlingsmedlem.

Jag tror att förändringar krävs för att vi ska uppnå vår potential. Vi blir aldrig vad vår himmelske Fader vill att vi ska bli om vi står stilla i våra liv. Och vi blir mer som han när vi i tro gör medvetna förändringar.

Tvingad till förändring

En annan stor förändring som drabbade min familj var när min yngste bror dog i en bilolycka. Vi valde inte eller önskade inte detta för honom eller för oss, och det är fortfarande smärtsamt efter tio år. Påtvingad förändring är aldrig lätt.

Men de förändringar vi inte väljer kan också bli möjligheter att bygga upp vår tro på vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Det är lätt att vara trofast när saker och ting går bra. Men kan vi behålla tron och fortsätta framåt när förändringarna inte är till vår fördel?

Skilsmässa, barnlöshet, arbetslöshet, sjukdom och andra smärtsamma upplevelser som dessa är inte upplevelser vi hoppas på och planerar för. De kan få oss att känna att livet pågår utanför vår kontroll. Men det är inte helt sant – mitt i dina oönskade omständigheter finns det fortfarande saker du kan kontrollera. Du kan sätta upp små mål, till och med bara målet att ta dig igenom en dag till. Du klarar det! Du kan uthärda allt med tålamod! (Se Alma 38:4.)

Josef i Egypten är ett perfekt exempel på detta. Hans liv var fullt av påtvingad förändring – han förlorade sin frihet två gånger! (En gång när hans bröder sålde honom som slav, och återigen när Potifar satte honom i fängelse.) Men Joseph bröt inte ihop för att hans omständigheter var oönskade eller oväntade. Han anpassade sig och växte genom sina upplevelser. Och i slutändan räddade han sin familj och ett helt folk. Herren formade honom och förberedde honom hela vägen (se 1 Moseboken 37–46).

Det är svårt att vara tålmodig när en påtvingad förändring kullkastar din plan, men kom ihåg att det långsiktiga målet är att uppnå upphöjelse. Vår himmelske Fader vet vad vi behöver för att komma dit: ”Ni kan inte nu uthärda Guds närhet, inte heller änglars betjäning. Fortsätt därför i tålmodighet tills ni är fullkomliggjorda” (Läran och förbunden 67:13).

Förändring hjälper oss att bli som Frälsaren

Din himmelske Fader älskar dig och vill att du ska lyckas. Han vill att du ska vara lycklig. Och han har lagt fram en plan så att du ska kunna uppnå båda dessa saker.

När jag ser på jordelivet som det är menat att vara – en utbildning – blir förändringarna i livet mer meningsfulla. Förändring hjälper mig att uppnå mitt långsiktiga mål, som är att bli som min Frälsare Jesus Kristus. Jag vet att min himmelske Fader har samma långsiktiga mål för mig och för alla sina barn. Precis som att min läkare visste att jag behövde förändra något för min hälsas skull, ser Gud tydligt de förändringar vi behöver göra för att bli som han. Han stöder oss och förser oss med resurser såsom skrifterna, en lokal församling och en levande profet till hjälp i vår strävan att förändras till det bättre.

Under de svåraste dagarna – de dagar när det är svårt att ta sig ur sängen och dra på sig löparskorna, när man vet att man behöver omvända sig eller när man kämpar med någon annan oväntad förändring – påminner vi oss om Guds oändliga kärlek och om hans önskan att vi ska bli ännu lyckligare än vi är just nu.

Den påminnelsen ger oss styrka att göra de förändringar som Anden manar oss att göra. Och det hjälper oss lita på att de oväntade förändringar vi tvingas göra är en del av hans plan för vår största lycka. ■

JAG ÄNDRADE MITT SÄTT ATT FÖRSÖKA FÅ ETT VITTNESBÖRD

För första gången hade jag ett enkelt frö av tro som var äkta.

Dara Layton

Jag växte upp i kyrkan – jag gick på aktiviteterna och jag deltog i familjens böner och skriftstudier. Men jag hade egentligen inget vittnesbörd. Jag visste inte om jag trodde på Gud eller hans Son. Jag visste inte om Mormons bok var sann.

Jag ville ha ett vittnesbörd, men kände mig frustrerad efter att ha bett många gånger utan att känna att jag hade fått ett svar. Jag började undra: Om Gud finns, varför visar han mig det inte? Varför låter han mig sitta här och undra?

När jag ser tillbaka kan jag tydligt se varför jag inte fick något svar: Jag ansträngde mig egentligen inte. Jag läste skrifterna fem minuter en gång i veckan och förväntade mig att få någon typ av uppenbarelse bara för att jag bad om det.

Jag förstod inte att tro är en handlingsprincip.

Ett frö av tro

Alla som såg mig utifrån skulle ha kallat mig ”aktiv” i kyrkan, men jag visste ändå inte om kyrkan var sann. Men jag *ville* veta.

Så jag bestämde mig för att gå på mission. Jag antog felaktigt att jag som missionär automatiskt skulle bli mer benägen att få svar från Gud. Jag ansträngde mig fortfarande inte för att be eller studera, men snart fick jag mitt uppdrag.

I början av min mission hade jag svårt att känna Anden under min utbildning online under pandemin, eftersom min ansträngning var halvhjärtad. Men så fick jag komma personligen till missionärsskolan. Och min tid där blev den mest andliga upplevelsen i mitt liv. Det var första gången jag hade ett enkelt frö av tro som var äkta.

En förändring

Det var svårt att slutligen komma ut på missionsfältet. Det kändes som om det lilla vittnesbörd jag hade fått försvann.

En dag grät jag, och då kom ett minne till mig. Pappa brukade fråga mig hur min dag i skolan hade varit, och jag brukade alltid säga att den var tråkig. Och då brukade han svara: ”Men det är för att du gjorde den tråkig. Om du vill att skolan ska vara rolig, så får du göra den rolig.” Jag insåg att jag antingen kunde ta vara på min tid som missionär genom att lära mig och utvecklas, eller så kunde jag vara olycklig.

Så jag bad uppriktigare än någonsin förr och berättade för min himmelske Fader att jag skulle försöka ändra min inställning. Efter det var jag motiverad att anstränga mig mer. Jag började verkligen studera och be och begrunda, och med tiden kom glimten av ett vittnesbörd tillbaka – och fortsatte att växa. Jag blev mindre frustrerad och började finna glädje i evangeliet.

Det vi ger är det vi får

När du är frustrerad över känslan av att din tro inte växer, undrar du kanske om Gud är där och om han bryr sig. Men jag har lärt mig att han alltid är med oss och hjälper oss att stärka vår tro och vårt vittnesbörd om vi tar ansvar och anstränger oss (se Moroni 10:4).

Äldste Robert D. Hales (1932–2017) i de tolv apostlarnas kvorum sa: ”Det verkar inte finnas en exakt formel för hur man erhåller ett vittnesbörd, men det verkar finnas ett mönster.”[1] Det mönstret innefattar en uppriktig önskan att få veta sanningen, be, vara villig att tjäna där man kallas, sträva efter att vara lydig, studera skrifterna och tillämpa dem i sitt liv och ha en ödmjuk inställning.

Jag skulle aldrig kunna stärka min tro utan att ändra min inställning, följa det här mönstret och lägga ner hela min själ i att få kontakt med min himmelske Fader och Jesus Kristus. När jag gjorde de här förändringarna började jag få svar och tro på sanningarna.

Syster Rebecca L. Craven, andra rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap, sa nyligen: ”Att vara en lärjunge till Jesus Kristus innebär mer än att bara hoppas eller tro … Det kräver att vi gör något.”[2] Jag har för egen del lärt mig att det här är sant: det jag ger åt evangeliet är det jag får.

För en åskådare ser min nivå av aktivitet i kyrkan förmodligen likadan ut som den alltid har gjort. Men jag har förändrat min hängivenhet mot evangeliet i hjärtat. Och det har gjort all skillnad i världen. ■

Författaren bor i Washington, USA.

SLUTNOTER

1. Robert D. Hales, ”Betydelsen av ett personligt vittnesbörd”, *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 19.
2. Rebecca L. Craven, ”Gör det som har störst betydelse”, *Liahona*, maj 2022, s. 62.

TILL FÖRÄLDRAR

Lev efter och sprid evangeliet

Kära föräldrar!

Två sätt för oss att visa Gud vår tacksamhet för evangeliet är genom att leva efter det och dela med oss av det. Artiklarna i månadens nummer fokuserar på att göra Jesu Kristi evangelium till en större del av vårt liv, vare sig vi gör det genom att stärka tron på honom, göra viktiga förändringar eller sprida hans sanningar över hela världen. Glädje väntar dem som lär sig och följer Frälsarens lärdomar och delar med sig av hans budskap i ord och handling.

SAMTAL OM EVANGELIET

Att dela med sig av evangeliet genom vittnesbörd

Låt varje familjemedlem få bära ett kort vittnesbörd om en favoritprincip i evangeliet. Dela citat om missionsarbete från äldste Quentin L. Cooks artikel på sidan 4. Medan ni tänker på de evangelieprinciper ni just pratat om, kan du fråga: Finns det personer som vi kan berätta om de här principerna för?

Att känna större närhet till Jesus Kristus

Fråga dina barn när de känner sig som mest nära Jesus Kristus. Gör en lista med deras svar. Berätta om äldste Patricio M. Giuffras fem trosstärkande aktiviteter (se s. 42–43). Fundera som familj på att göra en av de här aktiviteterna som ni tror kan göra skillnad i ert hem. Planera tillsammans att fokusera på den aktiviteten den här månaden.

Förändring kan leda till andlig tillväxt

Förändring, både väntad och oväntad, är en del av vår jordiska upplevelse. Läs artikeln av äldste Ciro Schmeil på sidan 30 om olika slags förändringar i våra liv. Hur kan dessa förändringar hjälpa oss att bli mer som Frälsaren?

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Gud älskar alla sina barn

Apostlagärningarna 10

”Gud gör inte skillnad på människor, utan tar emot den som fruktar honom och gör det som är rätt” (se Apostlagärningarna 10:34–35).

Generalauktoriteter kommer från olika länder. Ungefär hälften kommer från USA. De andra kommer från Central- och Sydamerika, Asien, Europa, Afrika, Oceanien, Mexiko och Kanada.

- Kan du namnet på en apostel som föddes i Europa?
- Kan du namnet på en apostel från Sydamerika?
- Kan du namnet på en apostel vars föräldrar kom från Sverige och Finland?
- Kan du namnet på en apostel vars familj ursprungligen kom från Kina?

Vi kanske kommer från olika ställen, men Gud älskar oss alla.

Diskussion: På vilka sätt kan vi vara lika eller olika andra människor? Älskar Gud oss beroende på hur vi ser ut eller varifrån vi kommer? Gå igenom berättelsen om Petrus och Cornelius i Apostlagärningarna 10. Vad lärde de sig om att döma andra? Vilka egenskaper är viktiga för Herren?

Insänt av Mitzi Schoneman

FRÅN TIDSKRIFTEN *VÄGLEDNING FÖR DE UNGA*

Naturliga sätt att dela med sig

Få tips på hur man kan dela med sig av sin tro på ett normalt och naturligt sätt.

Att leva med följderna av andras val

Ta reda på hur du kan gå framåt och känna frid även om andra har valt att göra sådant som har påverkat ditt liv negativt.

Gud gör inte skillnad på människor

Lär dig hur Gud ser på alla sina barn på samma sätt – och hur vetskapen om detta kan förändra ditt liv.

FRÅN TIDSKRIFTEN *VÄNNEN*

Lär dig mer om missionärerna

Hitta berättelser och aktiviteter om vad missionärer gör – och hur ditt barn också kan vara en missionär!

Släktforskning i Argentina

Träffa Benjamin och läs om hur han lärde sig att släktforska.

Är jag en del av en evig familj?

I ”Vad funderar du på?” den här månaden kan du läsa ett trösterikt budskap till barn vars föräldrar ännu inte är beseglade i templet.

Berättelse från Nya testamentet

Läs en illustrerad berättelse om Petrus, som tillägg till familjens studier av *Kom och följ mig*.

MANINGAR I TEMPLET

Herrens hus är ett hus för uppenbarelse. Ju oftare vi besöker templet, desto mer sannolikt är det att vi får uppenbarelse.

Norman Hill

Herrens hus är inte bara en helig byggnad där vi utför frälsningsarbetet utan också en plats för uppenbarelse, där vi kan få stora och små maningar, där sår i våra själar kan helas och där Herren kan röra vid våra hjärtan på oväntade sätt.

Ett tydligt intryck

När jag verkade som förrättningstjänare i Houstons tempel i Texas, svängde en grupp motorcykelförare in på parkeringsplatsen och frågade om de fick komma in i templet. Tempelpresident Richard Sutton förklarade för gruppen vad syftet med templet är och att man behöver en tempelrekommendation för att få komma in i byggnaden. Ledaren och hans partner var särskilt uppmärksamma.

”Jag kände något när vi åkte förbi er byggnad”, sa han. ”Jag kan inte förklara det, men det var ett så tydligt intryck att jag ville ta reda på vad som kunde ha orsakat det.”

Paret ville veta mer, så president Sutton ordnade så att missionärerna kunde besöka honom.

Över ett och ett halvt år senare knackade det på president Suttons kontorsdörr i templet. ”Du känner säkert inte igen mig,

FOTO AV ETT PAR FRAMFÖR PROVO TEMPEL, UTAH: ROBERT CASEY

men för ett tag sedan kom jag och några kompisar hit på våra motorcyklar. Den gången kunde jag bara se utsidan.” Han höll upp en tempelrekommendation och fortsatte: ”I dag ska jag se insidan.”

Ett andraspråk

När Dean och Bonnie Hill blev kallade att verka som äldre missionärer i Cochabamba tempel i Bolivia blev Bonnie orolig. Hon hade aldrig studerat spanska och var osäker på sin förmåga att utföra nödvändiga förrättningar eller relatera till andra på ett främmande språk. I en prästadömsvälsignelse blev hon lovad att hon skulle kunna kommunicera både i ord och ande på spanska.

”Jag kan egentligen inte prata så mycket spanska utanför templet”, säger hon. ”Men i Herrens hus tycks det komma lätt för mig.”

Även efter att hon och hennes make hade återvänt hem och deltog i spanska sessioner i Ogdens tempel i Utah, berömde besökarna henne för hennes utmärkta uttal.

Gör något för att uppleva glädjen

President Russell M. Nelson har sagt: ”Vi kan ägna hela dagar åt att inspireras av upplevelser som andra har haft med tempeltjänst och släktforskning. Men vi måste göra något för att faktiskt få uppleva glädjen själva.”[1]

Glädje och inspiration såväl som maningar och uppmuntran väntar oss i templet. Det finns ett himmelskt språk som talas och förstås där som inte finns någon annanstans på jorden. Vi får tillgång till uppenbarelse som Herren vill ge oss i templet när vi inte bara besöker templet utan också går dit och förväntar oss att få uppenbarelse. Här är några exempel på inspiration som mottagits:

- Martin Goury från Elfenbenskusten sökte vägledning i templet om en viktig fråga i livet, och fick en tydlig bekräftelse på att han redan hade fått sina böner besvarade i frågan. Det är den här principen som Herren lärde Oliver Cowdery: ”Kom ihåg natten då du ropade till mig i ditt hjärta … Talade jag inte frid till ditt sinne om detta?” (Läran och förbunden 6:22, 23).
- Randy Bronson bor nära Paysons tempel i Utah och har ägnat åratal åt släktforskning. ”Men jag har en mindre aktiv son och jag är inte alltid säker på vad jag kan göra för honom. Så jag skriver inte bara upp hans namn på bönelistan, utan jag ber innerligt i templet och försöker ta reda på vad jag kan göra för honom. Jag får glimtar av vad jag kan säga eller göra för honom.”
- ”Du är en bra mamma”, sa Stephanie Fackrell Hill till en främling i Logans tempel i Utah. ”Hur vet du det?” frågade den unga mamman tveksamt. Syster Hill sa: ”Jag såg dina barns färg på dina händer, och när jag gjorde det kände jag mig manad av Anden att säga det till dig.” Den unga mamman hade försökt att gömma händerna. Lättad kände hon sig nu accepterad i stället för avvikande.

Templet är en plats som inte bara är till för att frälsa våra förfäder utan också för att vi ska kunna ta emot sådan uppenbarelse som kan vägleda oss och andra längs förbundsstigen. President Nelson har sagt: ”Var och en av oss [behöver] fortgående stärkas andligt och undervisas på det sätt som är möjligt *endast* i Herrens hus.”[2] De här maningarna och intrycken som mottogs i hans heliga hus lär oss att se som Jesus ser, höra som han hör, och leva som han levde. ■

Författaren bor i Utah, USA.

FOTOGRAFI AV HOUSTONS TEMPEL, TEXAS: STEVE SCOTT JACKSON

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson och Wendy W. Nelson, ”Öppna himlen genom tempeltjänst och släktforskning”, *Liahona*, okt. 2017, s. 19.
2. Russell M. Nelson, ”Bli exemplariska sista dagars heliga”, *Liahona*, nov. 2018, s. 114.

Lukas 24:13–35

Äldste Patricio M. Giuffra
i de sjuttios kvorum

VÅR EGEN VÄG TILL EMMAUS

Att göra fem enkla saker kan hjälpa oss känna att Frälsaren alltid är nära.

Min pappa dog i cancer när jag var fyra år. Jag växte upp och undrade varför han behövde dö. Jag ifrågasatte Gud och undrade varför livet var så orättvist. Tio år senare, när jag var 14 år, träffade jag missionärerna. När de undervisade oss kände min mor att de undervisade om sanningen och att vi borde lyssna. När vi blev medlemmar i kyrkan kom Jesu Kristi evangelium och kunskapen om frälsningsplanen in i mitt liv vid en tidpunkt då jag verkligen behövde det.

Senare, när jag beseglades till mina föräldrar i templet, viskade min mor till mig: ”Jag känner din fars närvaro.” När jag tänkte på välsignelserna av att vara beseglad visste jag att Herren var medveten om vår familj och att han hade varit med oss ofta, även när vi inte var medvetna om det.

Har du någonsin undrat om Frälsaren är medveten om dig? Känner han till dina svårigheter och bekymmer? Vad skulle han säga till dig om du kunde vandra och prata med honom?

Han vandrade med dem

Tre dagar efter Jesu Kristi död gick två av hans lärjungar längs vägen till byn Emmaus, som ligger omkring 12 kilometer från Jerusalem. De var uppslukade av sina egna tankar och bekymmer, när de fick sällskap av en främling.

Han frågade dem: ”Vad är det ni går och samtalar med varandra om?” Då stannade de och såg bedrövade ut.

Lärjungarna talade om det senaste som hänt ”med Jesus från Nasaret”. De trodde att Jesus hade kommit för att återlösa Israel, men han hade blivit orättvist dömd och korsfäst. De berättade också att de som kände Kristus bäst sa att han hade uppstått från de döda.

Främlingen sa att de var ”tröga … i tanke och hjärta till att tro på allt som profeterna har sagt”. Han gick igenom vad skrifterna lärde och hur Kristus hade uppfyllt profetiorna. Detta fyllde lärjungarna med glädje.

När de kom fram till Emmaus bad lärjungarna främlingen att ”stanna kvar hos [dem]”. Vid middagen välsignade främlingen brödet och bröt det. Plötsligt insåg lärjungarna att främlingen inte alls var en främling utan Frälsaren själv! (Se Lukas 24:13–32.)

Han stannar kvar hos oss

Vi kanske undrar varför de två lärjungarna inte visste att Frälsaren gick med dem. Men hur ofta är det vi som inte förstår att han vandrar med oss? Ofta är vi så fokuserade på utmaningarna, och till och med glädjeämnena, i våra dagliga liv att vi inte ser att Frälsaren är vid vår sida.

Vi kanske inte ser hur han stannar kvar hos oss, är med oss i vår strävan, arbetar med oss och gråter med oss. Om vi är uppmärksamma kan vi till och med i våra sorgsnaste stunder känna att han är med oss och höra hans ord: ”Bli stilla och *besinna att jag är Gud*” (Psaltaren 46:11, betoning tillagd, se även Läran och förbunden 101:16).

PÅ VÄGEN TILL EMMAUS, AV WENDY B. KELLER, MED TILLSTÅND AV HAVENLIGHT

Vår personliga väg

Var och en av oss har en destination att nå i det här livet. Ibland kan vi under resan drabbas av sjukdom eller så kämpar vi med vår egen svaghet. Vi kan få problem med pengar eller med de utmaningar som kommer av framgång, välstånd och högmod.

När vi färdas på vår personliga väg till Emmaus behöver vi aldrig vandra ensamma. Vi kan be Frälsaren att ”stanna kvar hos oss”. Här är fem enkla saker som hjälper oss att komma närmare honom.

1. Be varje dag

Bönen bör komma först i vårt dagliga liv. Den kan hjälpa oss att ta emot vår himmelske Faders sällskap och vägledning. Vi kan be om styrka att följa hans Son och om Andens kraft, särskilt i de stunder när våra tankar riskerar att leda oss till synd.

När den unge Joseph Smith vädjade till Gud i bön om ett svar, fann han att motståndaren försökte stoppa honom (se Joseph Smith – Historien 1:16). Liksom Joseph måste vi hålla ut i bön och lita på att vår himmelske Fader aldrig tröttnar på att lyssna på oss. Han hjälper oss att förstå hans tidsplan och hans svar.

2. Mätta dig med skrifterna

Frälsaren var ett exempel för oss i att studera skrifterna. Han citerade dem ofta när han undervisade. Regelbundna skriftstudier hjälper oss att ha ett klart och öppet sinne, ett mottagligt hjärta som värdesätter Guds ord, och händer som är redo att tjäna.

När vi studerar skrifterna kan den Helige Anden fylla oss med en önskan att göra gott. Det skärper vår syn till att se vad naturliga ögon inte ser. Det hjälper oss att höra de behövandes rop. Vi blir välsignade när vi följer Frälsarens exempel på att trösta dem som står i behov av tröst (se Mosiah 18:8–9). När vi sedan ställs inför dagens uppgifter vandrar vi aldrig ensamma. Frälsaren vandrar med oss ett steg i taget.

3. Följ de levande profeterna

Vi bör följa maningarna från vår käre profet, president Russell M. Nelson, och de andra profeterna, siarna och uppenbararna. Då upptäcker vi att vår väg till Emmaus är trygg och öppen. De vägleder oss tryggt och hjälper oss veta att Frälsaren är med oss.

4. Be honom att stanna kvar

När vi lär oss om Jesus Kristus och när vi lyder hans bud bjuder vi in Frälsaren att vara med oss. Vi lär oss att känna igen hans inflytande i vårt liv.

De två lärjungarna på vägen till Emmaus vandrade med Frälsaren, talade med honom och kände hur deras hjärtan brann i dem (se Lukas 24:32). Deras vädjan till honom: ”Stanna kvar hos oss!” (Lukas 24:29), bör också vara vår vädjan.

När lärjungarna kände igen Frälsaren försvann han plötsligt ur deras åsyn. Lärjungarna återvände genast till Jerusalem och vittnade för apostlarna att Frälsaren hade uppstått. När de vittnade ”stod Jesus själv mitt ibland dem” igen (Lukas 24:36). Vi kan också känna när han är mitt ibland oss.

5. Förnya förbunden regelbundet

Förrättningarna och förbunden i Jesu Kristi evangelium kan förändra vår natur. President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Vår gudsdyrkan och tillämpning av eviga principer för oss närmare Gud och utökar vår förmåga att visa kärlek.”[1] Dopet, till exempel, gör det möjligt för Herren att rena oss. Och om vi är trofasta och lydiga, förbereder templets förbund och förrättningar oss för att en dag leva i både Faderns och Sonens närhet.

Sakramentet hjälper oss att minnas, och gör det möjligt för oss att förnya våra förbund, omvända oss och försöka igen. När vi tar sakramentet visar vi vår villighet att ta på oss Jesu Kristi namn och på nytt åta oss att minnas honom och hålla hans bud. Vi får då löftet om att hans Ande alltid ska vara hos oss. (Se Läran och förbunden 20:77, 79.) Vi bör alltid minnas de förrättningar och förbund vi har ingått.

Frälsaren är nära

På vår egen väg till Emmaus inbjuder Frälsaren oss kärleksfullt att komma till honom och glädjas i honom. När vi ber varje dag, mättar oss med skrifterna, följer de levande profeterna, ber honom att stanna kvar hos oss och förnyar och hedrar våra förbund, är han nära. Vi får då veta, liksom lärjungarna på vägen till Emmaus fick veta, att Jesus Kristus har uppstått och att han verkligen lever och älskar oss.

Jag vittnar om att Jesus Kristus är vår Frälsare och Återlösare. Han är angelägen om att få vara med oss och leda oss tryggt på vägen. ■

SLUTNOT

1. Dallin H. Oaks, ”Behovet av en kyrka”, *Liahona*, nov. 2021, s. 26.

ILLUSTRATIONER: LOVETTA REYES-CAIRO

Hur kan jag tro utan att se?

En av Jesu Kristi apostlar, Tomas, kunde inte tro på att Kristus hade uppstått förrän han fick se honom i köttet (se Johannes 20:25). När Tomas till slut fick se den uppståndne Frälsaren, sa Frälsaren till honom: ”Du tror därför att du har sett mig. Saliga är de som inte har sett men ändå tror” (Johannes 20:29).

Hur kan vi följa Jesu Kristi uppmaning: ”Tvivla inte, utan tro!” (Johannes 20:27)?

DETALJ FRÅN *KRISTUS VISAR SIG FÖR DE TOLV EFTER UPPSTÅNDELSEN*, AV SCOTT SNOW; FOTO AV MAN SOM LÄSER: SCOTT LAW

Sätt att stärka tron och vittnesbördet

Studera skrifterna. ”Alltså kommer tron av predikan och predikan genom Kristi ord” (Romarbrevet 10:17).

Lev efter evangeliet. ”Om någon vill göra hans vilja ska han förstå om min lära är från Gud eller om jag talar av mig själv” (Johannes 7:17).

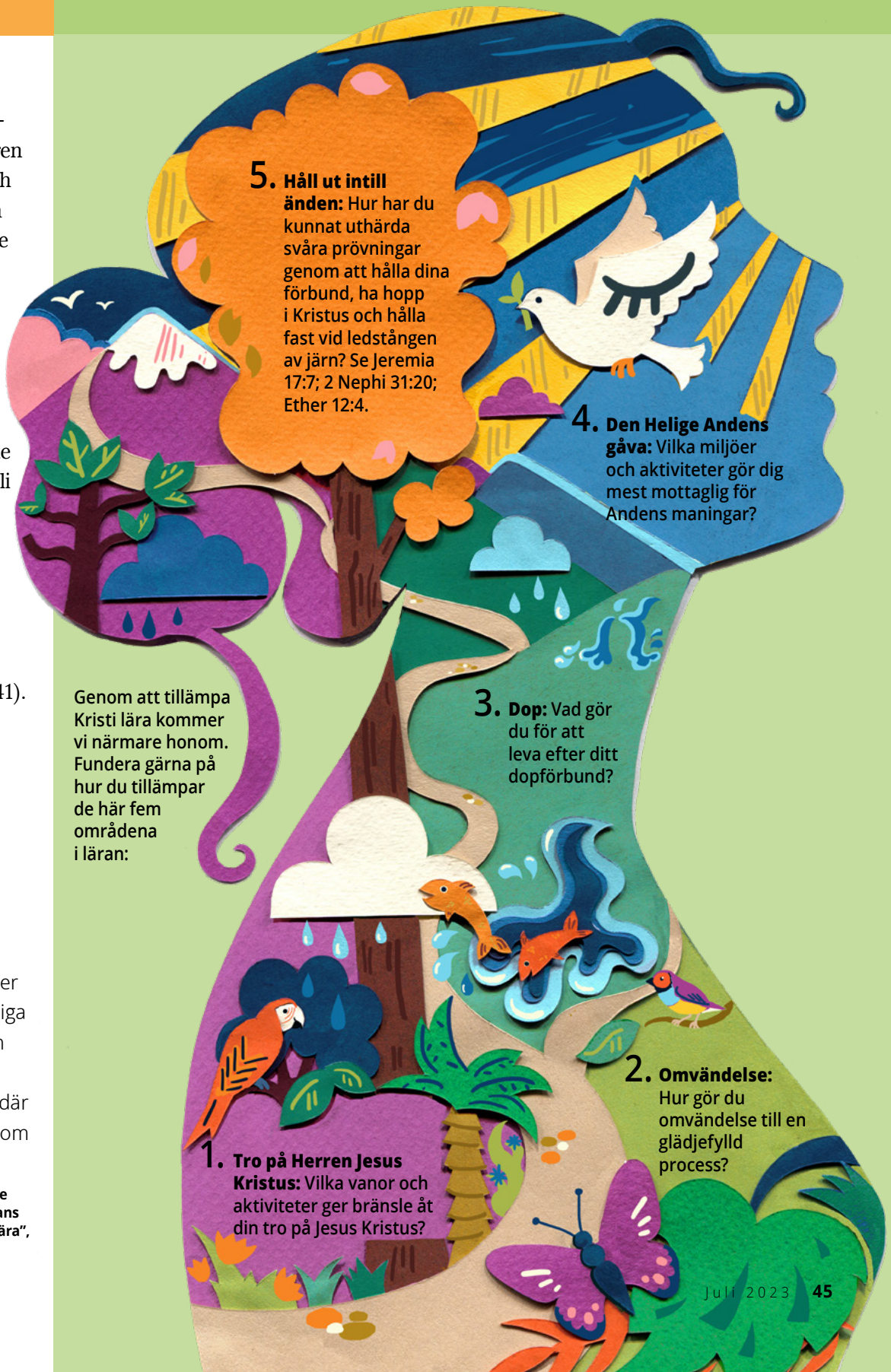
Sök uppenbarelse genom den Helige Anden. ”Den sanning som betyder mest kan bara bekräftas genom uppenbarelse från Gud. Vårt mänskliga förstånd och våra fysiska sinnen räcker inte till” (Henry B. Eyring, ”Den Helige Anden som din ledsagare”, *Liahona*, nov. 2015, s. 104).

DISKUSSION

Vilken evangelieprincip vill du ha ett starkare vittnesbörd om? Vad kan du göra för att söka mer uppenbarelse om den här principen?

Hur lever man efter Kristi lära?

Efter Andens utgjutelse på pingstdagen vittnade Petrus och de andra apostlarna om Kristus och undervisade om hans lära. Folket kände hur det ”högg … till i hjärtat på dem”, och de frågade: ”Vad ska vi göra?” (Apostlagärningarna 2:37). Petrus uppmanade dem att omvända sig, bli döpta och ta emot den Helige Andens gåva (se Apostlagärningarna 2:38). Omkring 3 000 människor ”tog emot hans ord [och] döptes” (Apostlagärningarna 2:41).



”Det är Kristi lära som ger oss tillgång till den andliga kraft som lyfter oss från vårt nuvarande andliga tillstånd till ett tillstånd där vi kan bli fullkomnade som Frälsaren.”

Broder Brian K. Ashton, tidigare andre rådgivare i Söndagsskolans generalpresidentskap, ”Kristi lära”, *Liahona*, nov. 2016, s. 106.

ILLUSTRATION: VICKY SCOTT

Hur leder Gud mig till att utföra hans verk?

När vi läser berättelsen om Saulus omvändelse blir vi inspirerade av hans svar till Frälsaren: ”Herre, vad vill du att jag ska göra?” (se Bibeln på engelska, King James Version, Acts 9:6). Som Jesu Kristi lärjungar frågar vi oss ofta något liknande i vår strävan att delta i Herrens verk.

Men vad händer när vi har ställt frågan? Hur får vi vägledning till att veta Guds vilja för vårt arbete?

Villig att handla

Som svar på Saulus fråga om vad han skulle göra gav Herren genast instruktioner om att han skulle bege sig till Damaskus. Ibland hoppas vi att Herren ska ge oss samma slags specifika vägledning. Men vi behöver inte vänta på steg-för-steg-instruktioner innan vi deltar i Guds verk.

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Ofta kommer svaret på vår bön inte medan vi står på knä utan när vi är på benen och tjänar Herren och dem som är runtomkring oss” (”Att stå på vägen till Damaskus och vänta”, *Liahona*, maj 2011, s. 76).

Fundera över hur Herren ledde båda dessa personer till tjänandetillfällen eftersom de var villiga att handla:

Saulus
i Apostlagärningarna 9:20

Petrus
i Apostlagärningarna 9:32–42

PÅ VÄGEN TILL DAMASKUS, LIFEWAY COLLECTION / MED TILLSTÅND AV GOODSALT.COM; ANDRA ILLUSTRATIONER: DAN BURR

DISKUSSION

Vad kan jag göra för att bli bättre på att ta emot Herrens vägledning?

Vad innebär det att vara kristen?

I Apostlagärningarna får vi veta att lärjungarna som följde Kristus i den tidiga kyrkan ”började kallas kristna” (Apostlagärningarna 11:26). På samma sätt strävar medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga efter att vara goda kristna. Men vad innebär det att vara kristen?

Det är inte bara en enkel trosförklaring. Att vara kristen kräver mer än bara hängivenhet till namnet. Äldste Robert D. Hales (1932–2017) i de tolv apostlarnas kvorum frågade: ”Vilka slags kristna är vi? Med andra ord, hur går det för oss i vår strävan att följa Kristus?”[1]

Kristuslika egenskaper
Äldste Hales uppmanade oss att utvärdera våra framsteg i att utveckla följande kristuslika egenskaper:[2]

KRISTUS UNDERVISAR SINA LÄRJUNGAR, ENGLISH SCHOOL (KONSTRIKTNING UNDER 1800-TALET), © LOOK AND LEARN / BRIDGEMAN IMAGES

DISKUSSION

President Russell M. Nelson har sagt att en av våra viktigaste identiteter är att vara en ”Jesu Kristi lärjunge”.[3] Hur vet andra att du är kristen eller lärjunge till Jesus Kristus?

SLUTNOTER

1. Robert D. Hales, ”Var en mera kristen kristen”, *Liahona*, nov. 2012, s. 90.
2. Se Robert D. Hales, ”Var en mera kristen kristen”, s. 92.
3. Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

Bönens språk

”Bönens särskilda språk har olika former i olika språk, men principen är alltid densamma. Vi bör i våra böner till vår himmelske Fader använda ord, som de som talar vårt språk förknippar med kärlek, respekt, vördnad och närhet …

Män och kvinnor som vill visa respekt tar sig tid att lära sig bönens speciella språk …

Profeten Joseph Smith sa: ’Det är något stort att be Gud om något eller att träda in i hans närvaro’ [*History of the Church*, 1:339]. Bönens särskilda språk påminner oss om storheten i denna förmån.”

Se President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, ”Bönens språk”, *Nordstjärnan*, juli 1993, s. 14, 17.

HIMMELSK KOMMUNIKATION, AV YONGSUNG KIM, KOPIERING FÖRBJUDEN

LIVETS LJUS, AV YONGSUNG KIM, KOPIERING FÖRBJUDEN

TEMPLET

Där glädje och inspiration väntar oss

38

FRÄLSARENS UNDERVERK

FYRA LÄRDOMAR VI KAN TA TILL OSS

14

SKILSMÄSSA

HUR KAN VI STÄRKA DEM SOM PÅVERKAS AV EN SKILSMÄSSA?

20

UNGA VUXNA

FINN MENING I FÖRÄNDRING

30

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

SWEDISH
4 02190 45180 6

JUNI 2023

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus

DEN HELIGE ANDEN OCH SAKRAMENTET

Nyckeln till att minnas Frälsarens offer, s. 4

HUR MAN KÄNNER IGEN DEN HELIGE ANDEN

10 sätt som Anden kan tala till oss på, s. 8

”Och han tog ett bröd, tackade Gud, bröt det och gav åt dem och sade: ’Detta är min kropp som blir utgiven för er. Gör detta för att minnas mig.’

På samma sätt tog han bägaren efter måltiden och sade: ’Denna bägare är det nya förbundet genom mitt blod som blir utgjutet för er.’”

LUKAS 22:19–20

FRID LÄMNAR JAG ÅT ER, AV WALTER RANE

Inbjuda Anden i våra liv

Den sista måltiden var mer än en måltid för apostlarna. Det var ett mirakulöst och heligt ögonblick för dem att vara i sin Herres närhet. Sakramentsbönerna ger ett liknande underverk till oss när vi välsignas med att hans Ande ska vara med oss (se Läran och förbunden 20:77, 79). Hur kan vi, liksom apostlarna, känna oss nära Frälsaren?

I sin artikel på sidan 4 förklarar äldste David A. Bednar: ”Vårt heliga ansvar är att utveckla heliga vanor som inbjuder Herrens Ande att alltid vara med oss.” Genom att följa rådet i hans artikel kan vi utveckla de heliga vanor som, även om de är små, kan föra oss närmare Jesus Kristus.

På sidan 40 berättar jag om när jag förlorade min man som blev sjuk när vi bodde i området Europa Öst. Det var en svår tid för mig, men det var den upplevelsen jag kom att tänka på när jag brottades med hur jag skulle tala om underverket med att få uppleva Frälsarens barmhärtighet på oväntade sätt.

Vilket underverk det är att känna Herrens närvaro i våra stunder av ensamhet, prövningar och svagheter. Vi kan välja att utveckla heliga vanor som inbjuder Anden i våra liv. Jag ber att vi ska söka den styrka och vägledning som Gud är villig att ge oss genom den Helige Andens himmelska gåva.

Med vänlig hälsning

President Susan H. Porter
Primärs generalpresident

"Utlovade välsignelser flödar in i våra liv när vi förbereder oss för och värdigt tar del av sakramentet varje vecka."

– Äldste David A. Bednar, sidan 4

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Juni 2023
Årgång 147 nr 6
Liahona 19026

INNEHÅLL

4 Så att vi alltid kan minnas honom
Äldste David A. Bednar
När vi förbereder oss för och värdigt tar del av sakramentet tar vi till oss Herrens inbjudan att omvända oss.

8 Hur känner jag igen Anden?
Mark A. Mathews
Läs skrifternas beskrivningar av den Helige Anden för att förstå hur han talar till dig.

14 Hur du handlar i tro medan du hoppas på äktenskap – 8 förslag för vuxna som är ensamstående
Jeffrey B. Jackson
Strategier för att öka motståndskraften och leva ett meningsfullt liv som ensamstående vuxen.

20 Stödverksamhetens principer
Tjäna med medkänsla

22 Evangeliets grunder
Den Helige Anden kan hjälpa oss

25 Porträtt av tro
Vi är här för att hjälpa varandra
Leonard Singer

26 Sista dagars heliga berättar
Inspirerande berättelser från medlemmar runt om i världen om att söka Guds välsignelser genom våra handlingar.

36 Till föräldrar
Djupare band till Kristus

38 Trofast åldrande
På onsdagar kallas han Oscar
Richard M. Romney
Trots dålig syn och hälsoproblem tjänar broder Williams sina grannar varje vecka.

OMSLAG

Den sista måltiden, av Harry Anderson, licensierad av GoodSalt.com

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: Randall K. Bennett
Biträdande redaktör: Ricardo P. Giménez

Rådgivare: Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

Verkställande chef: Richard I. Heaton
Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson
Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons
Verksamhetschef: Garff Cannon

Redaktionschef: Brittany Beattie
Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu
Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood
Redaktionspraktikanter: Joel B. Randall och Xóchitl Bott Rivera

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

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

40 Jesu underverk
Barmhärtighet och underverk
President Susan H. Porter
Vi kan söka Herrens barmhärtighet även när vi gör dåliga val, skadar andra eller går igenom överväldigande prövningar.

44 Matteus 26–27; Markus 14–15; Lukas 22–23; Johannes 13–16; 18–19
Korta artiklar till stöd i dina studier av Nya testamentet.

UNGA VUXNA

30 Kommer rädsla i vägen för din relation med Gud?
Jamie Kathryn LeSueur
Ingenting kan skilja oss från Gud när vi litar på hans löften och söker hans välsignelser.

34 Kyskhet: den stärker min identitetskänsla
Kamilla Medveczky
När jag blev medlem i kyrkan bekräftades återigen de sanningar jag redan höll kära.

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

Hitta 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.)

© 2023 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

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

For Readers in the United States and Canada: June 2023 Vol. 147 No. 6. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. USA subscription price is $10.00 per year, Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue, old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. **Subscription help line: 1-800-537-5971.** Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

Äldste David A. Bednar
i de tolv apostlarnas kvorum

SÅ ATT VI
ALLTID KAN MINNAS HONOM

DEN SISTA MÅLTIDEN, AV SIMON DEWEY

FOTO: JERRY GARNS

När Frälsaren och de tolv apostlarna hade samlats till sin sista måltid tillsammans sa Jesus till dem: ”Jag har längtat mycket efter att äta den här påskmåltiden med er innan mitt lidande börjar” (Lukas 22:15).

Tillsammans med elva av de tolv lärjungarna begav sig Jesus snart till Getsemane trädgård och tog på sig världens synder. Han uthärdade också en hånfull prövning och tvingades bära sitt kors till Golgata. Men innan Frälsarens stora lidande i trädgården och på korset förberedde han sina lärjungar för de personliga utmaningar och motgångar som var och en av dem så småningom skulle bära.

”Medan de åt tog Jesus ett bröd, tackade Gud, bröt det och gav åt lärjungarna och sade: ’Tag och ät. Detta är min kropp.’

Och han tog en bägare, tackade Gud och gav åt dem och sade: ’Drick av den alla.

Detta är mitt blod, förbundsblodet, som blir utgjutet för många till syndernas förlåtelse’” (Matteus 26:26–28).

Jag vittnar om att den Helige Andens helgande kraft välsignar oss när vi värdigt tar del av sakramentet och strävar efter att leva efter Jesu Kristi evangelium.

Sedan, under ett av sina sista undervisningstillfällen i jordelivet, förklarade han:

”Det är för ert bästa som jag går bort. För om jag inte går bort, kommer inte Hjälparen till er. Men när jag går bort ska jag sända honom till er …

Men när han kommer, sanningens Ande, då ska han leda er in i hela sanningen. Han ska inte tala av sig själv utan bara tala det han hör, och han ska förkunna för er vad som kommer att ske” (Johannes 16:7, 13).

”Vilken välsignelse!”

Efter att ha tagit del av sakramentet under ett missionsledarseminarium nyligen, sa president Russell M. Nelson: ”En tanke har slagit mig att det förbund jag ingår i dag är mycket viktigare än det tal jag har förberett. Jag ingick ett förbund, när jag tog del av sakramentet, att jag är villig att ta på mig Jesu Kristi namn och att jag är villig att hålla hans bud. Jag hör ofta uttrycket att vi tar del

av sakramentet för att förnya förbund som vi ingår vid dopet. Det är ju sant, men det är mycket mer än så. Jag har ingått ett nytt förbund. Ni har ingått nya förbund … I gengäld säger [Herren] att vi alltid ska ha hans Ande hos oss. Vilken välsignelse!”[1]

I sakramentsbönerna ber prästadömsbärare Fadern att ”välsigna och helga” brödet och vattnet, så att vi kan äta och dricka ”till minne av” hans Sons kropp och blod. Var och en av oss vittnar om att vi är villiga att ta på oss hans Sons namn. *Vi handlar efter och stärker det vittnesbördet* genom att alltid minnas honom och hålla hans bud. (Se Läran och förbunden 20:77, 79.)

För Herrens lärjungar i de sista dagarna kräver sakramentets förrättning mycket mer än upprepat och rutinmässigt deltagande och lättvindigt åtagande.

”Vi begrundar enskilt Jesu Kristi försoning”, har president Nelson sagt. ”Vi tänker på betydelsen av hans lidande i Getsemane och hans korsfästelse på Golgata. Under den här stunden ska var och en ’pröva sig själv’ (1 Korintierbrevet 11:28) och reflektera över de personliga förbund som de slutit med Herren. Under den här stunden begrundar vi Guds heliga ting.”[2]

Att äta och dricka sakramentets emblem förlåter inte synder. Men när vi under bön uppriktigt förbereder oss och värdigt tar del av förrättningen granskar vi våra handlingar och våra hjärtans önskningar och tar till oss Herrens inbjudan att omvända oss (se Mose 5:8). När vi frambär det offer han kräver – ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande (se 3 Nephi 9:20) – blir vi lovade att vi alltid kan ha hans Ande hos oss. Och med den Helige Andens heliggörande kraft som ständigt sällskap kan vi få och alltid behålla våra synders förlåtelse (se Moroni 6:4).

Vårt heliga ansvar är att utveckla heliga vanor som inbjuder Herrens Ande att alltid vara med oss – vanor som att ära förbund, hålla buden, omvända oss, förlåta, utforska skrifterna, tjäna samt dyrka i hemmet, i kyrkan och i templet.

Frälsarens lärjungar i Mormons bok exemplifierade ytterligare en helig vana: ”De bad om det som de önskade mest. Och de önskade att den Helige Anden skulle ges till dem” (3 Nephi 19:9).

VÅRT LJUS, AV DAN WILSON

Den Helige Andens sällskap hjälper oss att alltid minnas Jesus Kristus.

UPPIFRÅN: FOTO: MARILYN PEO, MATTHEW REIER OCH ROBERT CASEY

Nyckeln till att minnas

Liksom de forna lärjungarna kan vi också be uppriktigt och konsekvent om den Helige Anden och hans tillhörande välsignelser. Frälsaren har lovat: ”Hjälparen, den helige Ande … ska lära er allt och *påminna er om allt* som jag sagt er” (Johannes 14:26; betoning tillagd).

Än viktigare är att den Helige Andens sällskap hjälper oss att alltid minnas Jesus Kristus – hans offer, hans evangelium, hans löften till oss, hans kärlek till oss och förbunden som länkar oss som med ett ok till honom.

President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt:

”Nyckeln till den åminnelse som stärker och bibehåller vittnesbörd är att ha den Helige Anden som vår följeslagare. Det är den Helige Anden som hjälper oss se vad Gud har gjort för oss. Det är den Helige Anden som kan hjälpa dem vi tjänar att se vad Gud har gjort för dem …

Det är den Helige Anden som vittnar om att Jesus Kristus är den älskade sonen till en himmelsk Fader som älskar oss och som vill att vi ska leva med honom i evighet med vår familj.”[3]

Och det är den Helige Anden som hjälper oss att andligen sträva framåt i en allt mörkare värld. I denna tid av virus och vacciner är fysisk sjukdom inte vårt enda hot.

”Andliga sjukdomar av epidemiska proportioner sveper över världen. Vi kan inte tygla dem. Men vi kan hindra våra ungdomar [och oss själva] från att bli smittade av dem”, sa president Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kvorum.

Ökad kunskap och ett vittnesbörd om evangeliet, tillsammans med den Helige Andens sällskap, tillade han, är som ett vaccin som kan *inokulera* och skydda oss från ogudaktighet och bedrägeri.

”[I det här sammanhanget syftar] *In* på ’att vara inom’ och *okulera* på att ’inympa [ett öga]’”, sa president Packer. ”Vi placerar ett öga inom [oss] – den Helige Andens outsägliga gåva [se Läran och förbunden 121:26].”[4]

Det *ögat* vägleder, tröstar och skyddar oss. För sista dagars heliga, som har tagit emot den Helige Andens gåva, kan och bör vägledning från Anden vara fortgående och inte en ovanlig händelse. Löftet till Herrens förbundsfolk är trots allt att vi ”*alltid* kan ha hans Ande hos [oss]” (Läran och förbunden 20:77; betoning tillagd).

Utlovade välsignelser

Att minnas vad Herren har gjort för oss, delta i sakramentets förrättning och alltid ha hans Ande hos oss är verkligen enastående välsignelser. Jag vittnar om att utlovade välsignelser flödar in i våra liv när vi förbereder oss för och värdigt tar del av sakramentet varje vecka, och därigenom stärker vår förbundskontakt med Frälsaren. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, i Dale G. Renlund, ”Orubblig hängivenhet mot Jesus Kristus”, *Liahona*, nov. 2019, s. 25, slutnot 18.
2. Se Russell M. Nelson, ”Gudsdyrkan på sakramentsmötet”, *Liahona*, aug. 2004, s. 14.
3. Henry B. Eyring, ”O, kommen ihåg, kommen ihåg”, *Liahona*, nov. 2007, s. 68.
4. Boyd K. Packer, ”The One Pure Defense”, *Religious Educator*, vol. 5, nr 2 (2004), s. 9.

HUR KÄNNER JAG IGEN ANDEN?

För att vägleda oss i att känna igen Anden har Herren gett oss många beskrivningar av den Helige Anden i skrifterna.

Mark A. Mathews
Seminarier och institut

President Russell M. Nelson har sagt: ”Det har aldrig varit viktigare att du vet hur Anden talar till dig än just nu.”[1] Och ändå undrar många fortfarande: Hur känner jag igen Anden? Det här är en fråga som jag har fått upprepade gånger som lärare på missionärsskolan, i seminariet och institutet och vid Brigham Young University. Lyckligtvis har Herren Jesus Kristus besvarat den här frågan i skrifterna och i nutida profeters lärdomar.

Aposteln Paulus sa till korintierna att ”det som hör Gud till vet ingen människa, om hon inte har Guds Ande” (Joseph Smith Translation, 1 Corinthians 2:11, fotnot *c* i kyrkans engelska utgåva av skrifterna). Eftersom andliga sanningar vanligtvis inte kan ses med våra naturliga ögon, kan de inte förstås enbart med våra naturliga sinnen eller vårt intellekt. Därför kan vi bara lära känna dem genom Anden (se 1 Korintierbrevet 2:9–10). Den Helige Anden måste bekräfta dem för oss (se Moroni 10:4).

Det är därför det är viktigt att var och en av oss själv lär sig att känna igen och lita till Anden för att få veta sanningen.[2] Som president Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kvorum, sa: ”Om allt ni vet är det ni ser med era naturliga ögon och hör med era naturliga öron, så är det inte mycket ni vet.”[3]

För att vägleda oss i att känna igen hans Ande har Herren gett oss följande beskrivningar:

”Frid till ditt sinne.” För att hjälpa Oliver Cowdery känna igen Anden frågade Herren: ”Talade jag inte frid till ditt sinne om detta?” (Läran och förbunden 6:23).[4] Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum förklarade: ”Känslan av frid är för mig personligen det vanligaste bekräftande vittnesbördet som jag får. När jag har varit mycket bekymrad över en viktig sak och utan framgång kämpat för att lösa problemet, har jag i tro fortsatt dessa ansträngningar. Senare har en frid genomströmmat mig och lugnat min oro, så som han har lovat.”[5]

”Till ditt förstånd och till ditt hjärta.” Vid ett annat tillfälle gav Herren denna beskrivning av uppenbarelse: ”Jag ska tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden … Detta är uppenbarelsens ande” (Läran och förbunden 8:2–3). Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum har sagt följande om detta: ”Herren antyder [här] att uppenbarelse ofta kommer som tankar till förståndet och känslor till hjärtat.”[6]

Dessa inspirerade tankar och känslor kan ”upplysa ditt förstånd” (Läran och förbunden 11:13) och få ditt hjärta att ”fyllas av glädje” (se Mosiah 4:20). Profeten Joseph Smith förklarade att ”det första tillkännagivandet av uppenbarelsens ande” är när ni ”känner den rena intelligensen strömma till er” och ”ni plötsligt [får] vissa tankar och idéer”.[7]

”Brann inte våra hjärtan i oss?” Två av hans lärjungar reflekterade över att den uppståndne Kristus hade undervisat dem och sa: ”Brann inte våra hjärtan i oss när han talade med oss på vägen, när han öppnade Skrifterna för oss?” (Lukas 24:32). På liknande sätt sa Jesus Kristus till Oliver Cowdery: ”Jag [ska] få ditt hjärta att brinna inom dig” för att bekräfta sanningen (Läran och förbunden 9:8; se även 3 Nephi 11:3). President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, förklarade att det här ”inte [är] en känsla av hetta som från en värmekälla, utan en känsla av frid och värme och lugn och godhet”.[8]

”Känna att det är rätt.” Jesus Kristus sa till Oliver Cowdery att han skulle veta att något var sant genom Anden eftersom han skulle ”känna att det är rätt” (Läran och förbunden 9:8). Äldste Scott tolkade det här som att ”svaret kommer … som en *känsla* med en åtföljande övertygelse”.[9]

”Det som hör Gud till vet ingen människa, om hon inte har Guds Ande.”

FOTO: SAM SOLAITA

Herrens föredragna metod är att ge uppenbarelse stegvis, lite åt gången, som när man ser det gradvisa ljuset från en soluppgång.

”En svag susning.” Herren sa till Elia att han vanligtvis inte talar på ett dramatiskt sätt genom eld, virvelvindar och jordbävningar, utan oftast sker hans andliga kommunikation på ett subtilt sätt, genom ”en svag susning” (1 Kungaboken 19:12).[10] Den här andliga rösten är som ”en viskning” som tränger ”ända in i själens innersta” (Helaman 5:30), och ”även om [den] beskrivs som en röst”, lärde president Packer, ”så är det en röst man känner snarare än en röst man hör”.[11]

”Du har fått undervisning av min Ande.” Eftersom Anden kommunicerar på tysta och subtila sätt kan vi få uppenbarelse utan att vi ens vet om det. Herren förklarade för Oliver Cowdery: ”Närhelst du har frågat har du fått undervisning av min Ande. Om det inte hade varit så, skulle du inte ha kommit dit där du nu är” (Läran och förbunden 6:14). Herren vägledde honom hela tiden, men han insåg det inte då. I efterhand, när Herren påpekade det, kunde han titta tillbaka och se Herrens vägledning. På samma sätt lever vi också i uppenbarelsen[12] och känner kanske inte igen Anden förrän efter att han har väglett oss.

”Jag begrundade det om och om igen.” Joseph Smith beskrev en upplevelse med Anden som han hade när han utforskade skrifterna och sa att en vers ”med stor kraft [verkade] tränga in i mitt hjärtas innersta känslor. Jag begrundade det om och om igen” (Joseph Smith – Historien 1:12). Vi kan också urskilja Anden när skriftställen och profetiska lärdomar berör våra hjärtan och inspirerar oss att läsa och begrunda dem på nytt.

”Rad på rad.” Även om vi ibland förväntar oss att uppenbarelse ska komma på en gång har Herren förklarat: ”Jag ska ge människobarnen rad på rad, bud på bud, lite här och lite där” (2 Nephi 28:30). Med andra ord är Herrens föredragna metod att ge uppenbarelse stegvis, lite åt gången, som när man ser det gradvisa ljuset från en soluppgång i stället för när man ser ljuset på en gång efter att ha tänt en lampa.[13] Ofta känns den här uppenbarelsen bara igen först när man kan se den i sin helhet.

”Leder till att göra gott.” En del undrar om en maning att göra gott kommer från Anden eller om det bara är deras egna tankar. Jesus Kristus besvarade detta när han undervisade Hyrum Smith om hur man känner igen hans Ande: ”Förlita dig på den Ande som leder till att göra gott … Och detta är min Ande” (Läran och förbunden 11:12). Vi bör anta att andliga maningar att göra gott kommer från Anden, och vi bör handla efter dem.

”Var stilla och vet att jag är Gud.” Ibland svarar Herren inte genom sin Ande så snabbt som vi förväntar oss. Det kan vara svårt och kräver att vi utövar tro på hans vägledning för att vi ska kunna ”vara stilla och veta att jag är Gud” (se Läran och förbunden 101:16). President Nelson har sagt: ”Det kan absolut finnas tillfällen när du känner det som om himlarna är stängda. Men jag lovar att när du fortsätter att vara lydig, uttrycker tacksamhet för varje välsignelse Herren ger dig, och tålmodigt rättar dig efter Herrens tidtabell får du den kunskap och förståelse du söker.”[14] När vi upplever denna gudomliga tystnad

FOTO: CLAYTON CHAN

bör vi komma ihåg, som president Oaks har sagt, ”att Herren talar till oss genom Anden i sin egen tid och på sitt eget sätt … Sedan väntar vi på Herrens uppenbarelse.”[15]

Även om de här beskrivningarna är till hjälp är de i slutändan ändå otillräckliga. Som president Packer förklarade: ”Vi har inga ord (inte ens skrifterna har ord) som fullkomligt beskriver Anden. I skrifterna används i allmänhet ordet röst, ett ord som inte alltid passar exakt. Dessa spröda, förfinade andliga kontakter kan inte ses med våra ögon eller höras med våra öron.”[16] I slutändan är detta att känna igen Anden som att smaka salt: svårt att beskriva med ord men igenkännligt när man själv har upplevt det.[17]

Det är därför vi måste lära oss att känna igen Anden för egen del. Vi kan inte tvinga fram andliga upplevelser, men vi kan skapa ett klimat för att de ska komma. Herren Jesus Kristus har uppenbarat några av de små och enkla saker vi kan göra för att lära oss höra honom tala till oss genom sin Ande så att vi bättre kan känna igen det andliga inflytandet närhelst han talar till oss.

Skrifterna. Herren Jesus Kristus uppenbarade att vi kan höra hans andliga röst tala till oss när vi studerar skrifterna. Han sa:

”Dessa ord är inte av människor eller av någon människa, utan av mig …

För det är min röst som talar dem till er, för de är givna till er genom min Ande …

Därför kan ni vittna om att ni har hört min röst och känner till mina ord” (Läran och förbunden 18:34–36).

Äldste Bednar förklarade den här principen: ”Ett av sätten jag kan höra honom på är i skrifterna. Skrifterna är Herrens förinspelade röst. Det är egentligen inte att höra en hörbar röst, även om det kan hända. Det är att höra skrifterna i en känsla – en känsla i sinnet, en känsla i hjärtat. För mig är skrifterna nyckeln till att ta emot och känna igen de tankarna och känslorna.”[18]

Templet. President Nelson har sagt: ”Vi kan också *höra honom* i templet. Herrens hus *är* ett hus för lärdom … Där lär vi oss hur man gläntar på förlåten och kommunicerar tydligare med himlen.”[19] Profeten Joseph Smith bad för att vi skulle kunna lära oss känna igen Anden mer fullständigt i templet när han bad ”att alla de som ska tillbe dig i detta hus … [må] växa upp till dig och förlänas den Helige Andens fullhet” (Läran och förbunden 109:14–15). När vi ständigt tillber i templet får vi erfarenhet av att känna Anden och växer i vår förmåga att känna igen hans röst i våra liv.

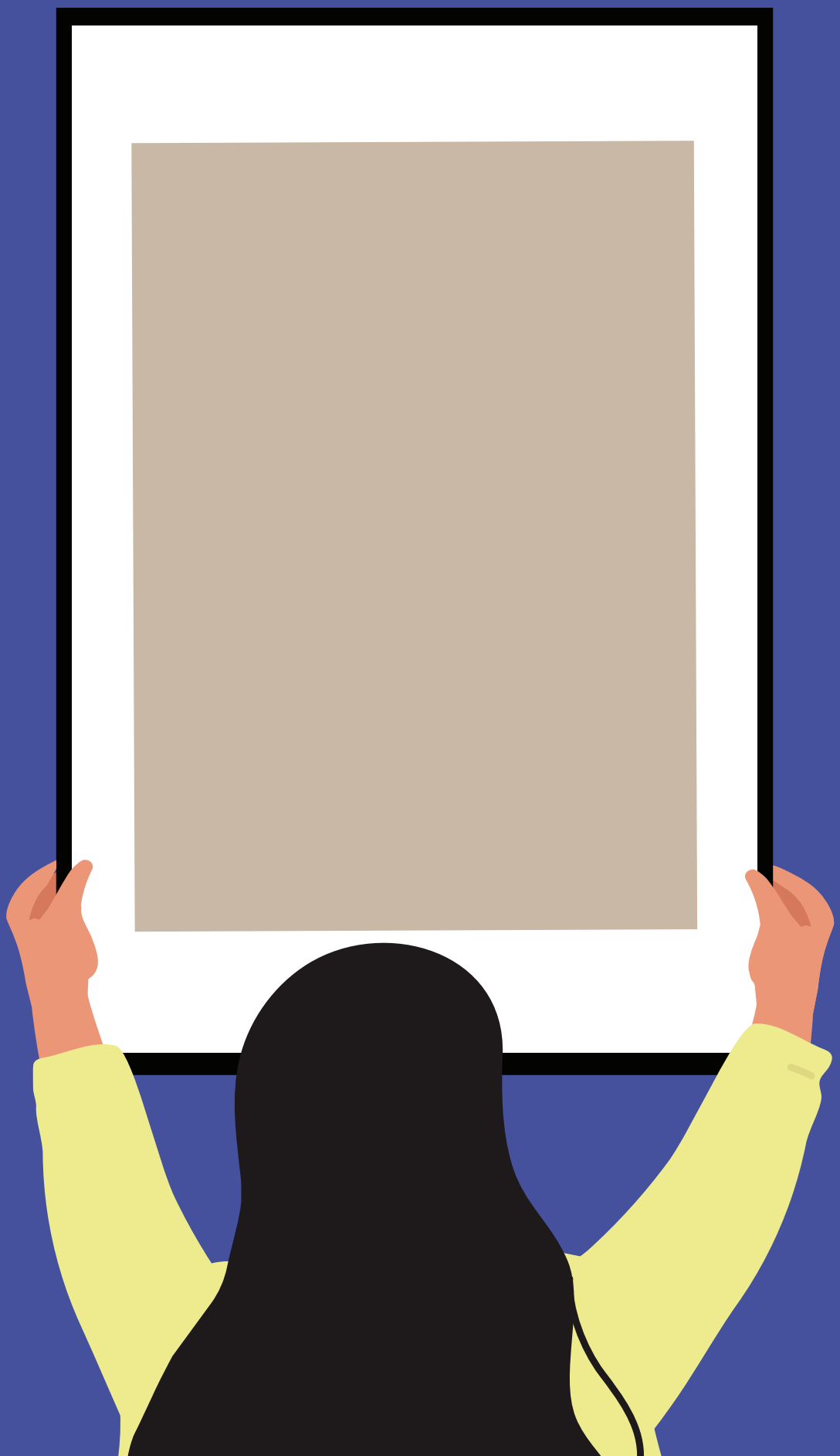
Profeter. ”Och, slutligen”, har president Nelson lärt, ”*vi hör honom* när vi ger akt på profeters, siares och uppenbarares ord.”[20] När vi regelbundet lyssnar till budskapen från våra levande profeter och apostlar och följer deras råd, inbjuder vi den Helige Anden att undervisa oss. Det här är en annan viktig källa till upplevelser med Anden som kan hjälpa oss att känna igen hans inflytande.

Dessutom kan vi be uppriktigt, tjäna trofast i kyrkan, skriva ner andliga intryck och värdigt ta del av sakramentet. Genom att göra allt detta med tro på Jesus Kristus kommer Anden, och vi känner igen honom genom beskrivningarna i skrifterna, vi bekantar oss med hans maningar genom egen erfarenhet, och vi känner med större tillförsikt igen hans inflytande inom alla områden i livet. ”Genom att … lära känna Guds Ande och förstå den, kan ni tillväxa i uppenbarelsens princip, tills ni blir fullkomliga i Jesus Kristus”[21] och får ”Kristi sinne” (1 Korintierbrevet 2:16). ■

När vi ständigt tillber i templet får vi erfarenhet av att känna Anden och växer i vår förmåga att känna igen hans röst.

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 90.
2. Se Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 95.
3. Enligt citat i David A. Bednar, ”Snar att uppfatta”, *Liahona*, dec. 2006, s. 20.
4. På liknande sätt lärde aposteln Paulus att ”Andens frukt … är kärlek, glädje, frid” (Galaterbrevet 5:22).
5. Richard G. Scott, ”Använd dig av bönens himmelska kraft”, *Liahona*, maj 2007, s. 10.
6. David A. Bednar, ”Teach Them to Understand” (andakt under utbildningsvecka vid Ricks College, 4 juni 1998), byui.edu.
7. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 131.
8. Dallin H. Oaks, ”I hans egen tid, på hans eget sätt”, *Liahona*, aug. 2013, s. 28.
9. Richard G. Scott, ”Använd dig av bönens himmelska kraft”, s. 10.
10. ”Dess inverkan kan vara otroligt kraftfull, men den kommer oftast som en stilla och mild röst” (Quentin L. Cook, ”Välsignelsen av fortlöpande uppenbarelse till profeter och personlig uppenbarelse till vägledning i livet”, *Liahona*, maj 2020, s. 99).
11. Boyd K. Packer, ”Herrens lykta”, *Nordstjärnan*, juli 1983, s. 28–30.
12. Se David A. Bednar, i ”En kväll med en generalauktoritet – äldste Bednar” (video), feb. 2020, JesuKristiKyrka.org.
13. Se David A. Bednar, ”Uppenbarelsens ande”, *Liahona*, maj 2011, s. 88.
14. Russel M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, s. 95.
15. Dallin H. Oaks, ”I hans egen tid, på hans eget sätt”, s. 24, 26.
16. Boyd K. Packer, ”Herrens lykta”, s. 28.
17. Se Boyd K. Packer, ”Herrens lykta”, s. 27–28.
18. David A. Bednar, ”’Hear Him’ in Your Heart and in Your Mind”, *Inspiration* (blogg), 21 april 2020, ChurchofJesusChrist.org.
19. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, s. 89–90.
20. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, s. 90.
21. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 131; se även Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, s. 95.



Hur du handlar i tro medan du hoppas på äktenskap

8 förslag för vuxna som är ensamstående

Hur kan vi behålla hoppet om ett framtida äktenskap och barn och ändå sörja över att de här välsignelserna ännu inte har kommit?

Jeffrey B. Jackson, fil. dr
Auktoriserad äktenskaps- och familjerådgivare

För vuxna medlemmar i kyrkan som är ensamstående ger löftet om celestialt äktenskap – antingen nu eller i evigheten – mycket hopp och tröst. Men det löftet hindrar inte nödvändigtvis att det också kommer känslor av ångest, oro eller förvirring.

Många profeter har talat om äktenskapets utlovade välsignelse för vuxna som är ensamstående och som förblir värdiga det förbundet.[1] President Russell M. Nelson har till exempel sagt: ”Utan egen förskyllan måste de möta livets prövningar på egen hand. Må vi alla påminnas om att Herren enligt sin egen tid och tillvägagångssätt inte undanhåller några välsignelser från sina trofasta heliga.”[2]

President M. Russell Ballard, president för de tolv apostlarnas kvorum, har också påmint oss om att även om välsignelsen av celestialt äktenskap är säkerställd för de trofasta har ”den exakta tidpunkten för när och sättet varpå upphöjelsens välsignelser förlänas inte helt uppenbarats”.[3] Därför kan en ständig fråga kvarstå hos dem som är ensamstående: Kommer löftet om äktenskap att infrias *under jordelivet* eller inte? Och med den frågan kan en del uppleva känslor av osäkerhet, smärta och till och med en känsla av ogripbar förlust – förlusten av att bli make eller maka eller förälder när de hade hoppats.

Genom tro på och välsignelser från vår himmelske Fader och Jesus Kristus kan de som är ensamstående fortsätta att finna hopp, styrka och glädje medan de väntar på Herren och det celestiala äktenskapets utlovade välsignelser.

Att gå framåt mitt i en ogripbar förlust

Under jordelivet drabbas vi alla av många slags förluster och besvikelser. Men förlusten av förhoppningar och förväntningar som *kanske eller kanske inte* förverkligas i våra liv medför en nivå av osäkerhet som skiljer sig från tydligare förluster. Till exempel är dödsfall bland nära och kära, hur svåra de än må vara, tydliga; detta hjälper oss att sörja och så småningom helas med tiden. Men andra förluster är mindre

tydliga, märkbara eller tidsbundna. Detta kan till exempel hända dem som upplever infertilitet eller ser en familjemedlems demenssjukdom utvecklas. Det här kan också hända vuxna, som för närvarande är ensamstående, när de hoppades på eller förväntade sig att vara gifta, särskilt de som aldrig gift sig eller aldrig fått barn av någon anledning. Inom psykisk hälsovård kallas den här typen av ogripbara förluster för *tvetydiga förluster* på grund av deras oklara natur.[4]

Eftersom jag inte gifte mig förrän jag var nästan 40 och har rådgjort med många ensamstående (inklusive medlemmar i kyrkan) som terapeut, känner jag till hur svår den här typen av osäkerhet och förlust kan vara, särskilt i en kyrka som med rätta betonar den återställda läran om evigt äktenskap och eviga familjer.

Många patienter säger att de önskar att de visste om de någonsin skulle gifta sig i det här livet. Även om de fick veta att de inte skulle gifta sig under jordelivet, skulle de åtminstone kunna möta det och gå vidare medan de såg fram emot de välsignelserna i framtiden. Det är osäkerheten kring den här förlusten som gör att man inte vet om det är bättre att *hålla fast* eller *gå vidare*.[5] Vanliga reaktioner på den här typen av förlust är känslor av ambivalens, förvirring, osäkerhet, nedstämdhet, depression, ångest, smärta, ensamhet, skam, förbittring, ilska, frustration och sorg.

Även de mest motståndskraftiga ensamstående kan ha svårt med osäkerheten kring hoppet om äktenskap och familj under jordelivet. I ett tal till ensamstående medlemmar i kyrkan sa president Gordon B. Hinckley (1910–2008): ”Jag försäkrar er att vi är lyhörda för den ensamhet som många av er känner. Ensamheten är något bittert och smärtsamt … Men det finns också det som kommer från honom som sa: ’Jag, jag är den som tröstar er’ (Jesaja 51:12)”.[6] Kristus är vår källa till tröst och hopp mitt i osäkerheten.

”Detta att vänta på Herren”, har president Ballard sagt, ”[innebär] fortsatt lydnad och andlig utveckling i riktning mot honom. Att vänta på Herren innebär med andra ord inte att man bidar sin tid. Det ska aldrig kännas som att man är i ett väntrum. Att vänta på Herren innebär att man handlar.”[7]

Så hur kan de som är ensamstående vidta åtgärder som hjälper dem att gå framåt med tro på Kristus mitt i smärtan av att vänta på ett äktenskap som kanske eller kanske inte sker under jordelivet? Följande åtta strategier kan öka din motståndskraft så att du inte bara överlever detta att vara ensamstående utan också frodas och lever ett meningsfullt liv.

1. Inse att du upplever en tvetydig förlust

Det är till hjälp att inse att du upplever en slags tvetydig förlust och att det troligen inte är lätt att skingra den förvirring det medför. Den här medvetenheten kan hjälpa dig att normalisera det du går igenom, oavsett om du känner ambivalens över att vara ensamstående, fortfarande hoppas på äktenskap, vill ge upp hoppet om att hitta någon att gifta dig med, ångrar att du inte gifte dig med någon, eller undrar om något är fel på dig eller på potentiella partners. Insikten om att du upplever en tvetydig förlust kan ge viss lättnad.

2. Erkänn att flera perspektiv är giltiga

Det är viktigt att låta flera perspektiv på din upplevelse gälla samtidigt. Här är några exempel:

- ”Jag kan både hålla fast vid hoppet om att få gifta mig *och* gå vidare med att leva mitt liv på meningsfulla, glädjefyllda sätt.”
- ”Jag kan både sörja över att inte ha en äkta hälft just nu *och* hoppas på att jag får det i framtiden.”
- ”Jag kan både värdesätta de relationer jag har med vänner och familj *och* önska få en relation med en äkta hälft.”
- ”Jag kan både anstränga mig för att träffa min framtida äkta hälft *och* tro på att det kan bero på Herrens tidsplan och andras handlingsfrihet.”

3. Fokusera på det du kan kontrollera

Var medveten om vad du kan och inte kan kontrollera. Du kan till exempel kontrollera att du håller dig nära vår himmelske Fader och Jesus Kristus och hämtar styrka från dem. Du *kan* förbereda dig för och leva värdig ett tempeläktenskap, och du kan *söka efter* den typ av person du vill gifta dig med. Du kan *inte* styra om du *hittar* den personen eller om den personen väljer att gifta sig med dig. När du förstår vad du kan kontrollera och accepterar det du inte kan kontrollera så minskar ditt känslomässiga lidande och din förmåga att tolerera vånda stärks. Smärta är oundviklig, men missmod och lidande kommer ofta när vi försöker kontrollera sådant som ligger utanför vår kontroll i stället för att lita på Guds planer.[8]

Öva på att lita på Gud, särskilt när det gäller sådant som du inte kan kontrollera (se Ordspråksboken 3:5–7). Fundera över hur du kan få tillfällen att växa när du är ensamstående men längtar efter att gifta dig. Äldste Bruce C. Hafen, generalauktoritetssjuttio emeritus, har en gång sagt: ”Livets problem tycks aldrig upphöra, men om man verkligen försöker hantera problemen leder det på något sätt till att man gräver tillräckligt djupt för att lära sig sådant man aldrig skulle förstått utan att gräva. Ett lyckligt liv handlar inte om att få det man vill ha. Det handlar om den inställning du utvecklar till vad som än händer dig, en inställning som gör att du växer.”[9]

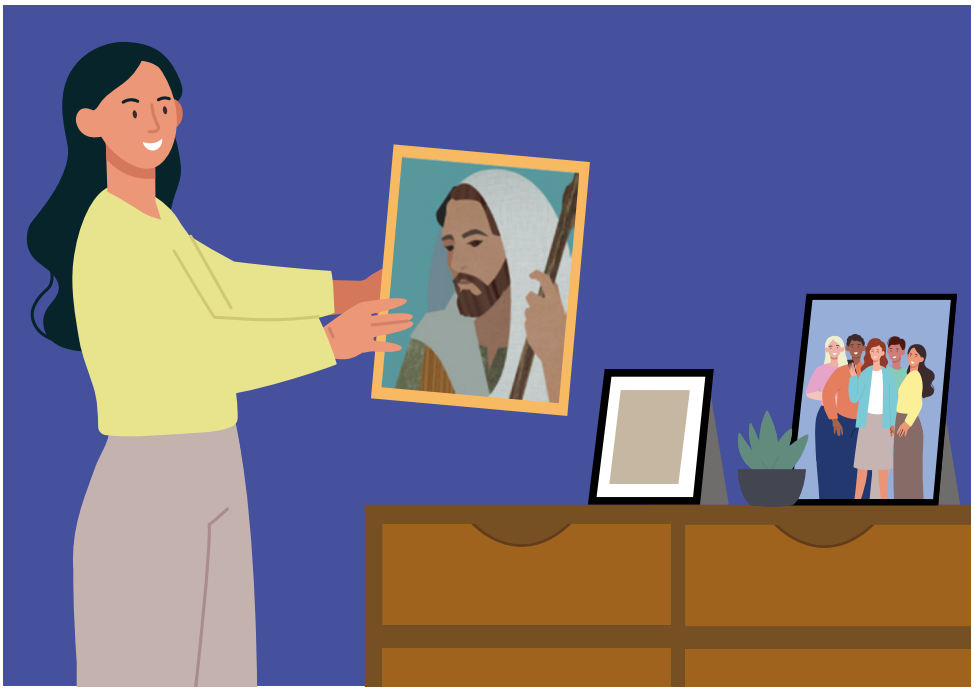
4. Ge näring åt den gudomliga önskan om äktenskap

Önskan att gifta sig kan vara en mäktig källa till hopp, inspiration och motivation. Välj att vårda den gudomliga önskan om äktenskap, även om det kan vara svårt och smärtsamt att längta efter äktenskap när man är ensamstående. Du kan frestas att undertrycka din önskan att gifta dig för att lindra de känslomässiga utmaningar det medför. Det kan innefatta att du tänker negativt angående äktenskap och andra (personer som du har dejtat, det motsatta könet och så vidare) eller resignerar och tänker att du alltid kommer att vara ensamstående.

Om du medvetet utövar din gudagivna handlingsfrihet för att ge näring åt denna gudomliga önskan om äktenskap – även om det kan vara en stor källa till sorg medan du är ensamstående – så kan det stärka dig. Här är några exempel på hur du kan göra det:

- Tänka i stil med följande: ”Eftersom äktenskapet är en rättfärdig önskan som jag värdesätter så *väljer* jag att hoppas på att jag ska gifta mig under jordelivet, även om det också innebär att jag *väljer* att fortsätta känna besvikelsen och sorgen över att vara ensamstående.”
- *Välja* att göra vad du kan för att kunna gifta dig, som att träffa andra och dejta, även om det innebär att du ibland känner dig avvisad, missmodig och utmattad.

Hedra *önskan* att gifta dig även om du för närvarande inte kan hedra befallningen att gifta dig som ett meningsfullt sätt att visa din beslutsamhet att följa Frälsaren på förbundsstigen.



5. Håll dig aktivt engagerad i din eviga utveckling

När man är ensamstående är det lätt att bli alltför fokuserad på den roll äktenskapet spelar i vår eviga utveckling. Men du kan ändå växa och utvecklas på många sätt. Vårt främsta syfte i livet är att bli mer som vår himmelske Fader och Jesus Kristus.

Stå fast i din tro instruerar dem som är ensamstående och som vill gifta sig att ”inte ge upp hoppet. Samtidigt ska du inte heller låta hela ditt

”Att vänta på Herren innebär att man handlar.”

sinne bli uppslukat av ditt mål. Var i stället ivrigt sysselsatt med givande aktiviteter. Sök efter sätt att tjäna din släkt och ditt samhälle. Ta emot och ära ämbeten i kyrkan. Håll dig ren till kropp och själ. Fortsätt lära och utvecklas och gå framåt.”[10] Utveckla kristuslika egenskaper. Ingå och håll de heliga förbund som du kan ingå som ensamstående. Dra nytta av vad dina nuvarande omständigheter har att erbjuda dig. Finn glädje under din *resa*. ”Med små och enkla medel uträttas mycket stort” (Alma 37:6).

6. Stärk dina relationer

Meningsfulla relationer är en central del av jordelivet och evigheten. Utveckla dina relationer till Gud och andra.[11] Öva på att ha meningsfulla samtal. Berätta om dina upplevelser. Lyssna på andra. Hantera konflikter. Delta i upplyftande aktiviteter. Inse att dina relationer är en mäktig källa till glädje och ger oss sätt att bli mer som Jesus Kristus.

7. Förstå din sanna identitet

Att vara ensamstående kan tyckas vara den mest avgörande aspekten av ditt liv, men det är inte din identitet. Det är bara en del av din nuvarande situation. Fokusera på din sanna identitet som ett Guds barn. President Nelson har sagt: ”Ni är bokstavligen Guds andebarn … Jag är rädd att ni har hört denna sanning så ofta att den låter mer som en slogan än gudomlig sanning. Och ändå påverkar sättet ni tänker om vilka ni verkligen är nästan varje beslut ni någonsin fattar.”[12] Håll din gudomliga identitet i centrum för hur du definierar dig själv.

8. Håll fast vid hoppet

Hopp finns i Jesus Kristus och hans försoning (se Matteus 11:28–30; Mosiah 24:13–15).[13] Det är en troshandling att förbli hoppfull trots osäkerhet. President Ballard har sagt att hopp i Kristus ”är nödvändigt för att vi ska kunna övervinna motstånd, utveckla andlig motståndskraft och styrka och komma till insikt om att vi är älskade av vår evige Fader och att vi är hans barn som tillhör hans familj”.[14]

Ha ett evigt perspektiv som ger din situation som ensamstående rätt perspektiv. President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Livet som ensamstående, barnlöshet, död och skilsmässa gäckar idealen och fördröjer uppfyllandet av de utlovade välsignelserna … Men dessa missräkningar är endast tillfälliga. Herren har lovat att ingen välsignelse i evigheten ska förnekas hans söner och döttrar som håller buden, är trogna sina förbund och vill göra det rätta.”[15]

Precis som tron på frälsningsplanens återställda lära kan öka utmaningarna med att vara ensamstående, kan du få tillförsikt och hopp genom att också tro på Guds plan, på din gudomliga natur och på evigt äktenskap för alla som lever värdigt denna stora välsignelse. ■

SLUTNOTER

1. Se Howard W. Hunter, ”Kyrkan är till för alla människor”, *Nordstjärnan*, aug. 1990, s. 42; Neil L. Andersen, ”Barn”, *Liahona*, nov. 2011, s. 30. Se även ”De som inte gifter sig”, *Evigt äktenskap – Elevens lektionsbok* (2003), s. 31.
2. Russell M. Nelson, ”Celestialt äktenskap”, *Liahona*, nov. 2008, s. 94.
3. M. Russell Ballard, ”Hopp i Kristus”, *Liahona*, maj 2021, s. 55; betoning i originalet borttagen.
4. Se Pauline Boss, *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief* (1999).
5. Se Vinita Mehta, ”4 Reasons Why Being Single Hurts So Much”, *Psychology Today*, 29 mars 2018, psychologytoday.com.
6. Gordon B. Hinckley, ”To Single Adults”, *Ensign*, juni 1989, s. 72, 74.
7. M. Russell Ballard, ”Hopp i Kristus”, s. 55; den ursprungliga betoningen borttagen.
8. Se Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 94–95.
9. Bruce C. Hafen, *Covenant Hearts: Why Marriage Matters and How to Make It Last* (2013), s. 77.
10. Se *Stå fast i din tro: Liten uppslagsbok om evangeliet* (2004) s. 180–181.
11. Se Dieter F. Uchtdorf, ”Det som betyder mest”, *Liahona*, nov. 2010, s. 21–22.
12. Russell M. Nelson, ”Choices for Eternity” (digital artikel), *YA Weekly*, maj 2022, ChurchofJesusChrist.org; se även ”Val för evigheten”, världsomfattande andakt med president Nelson, 15 maj 2022, JesuKristiKyrka.org.
13. Se Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 81–84.
14. M. Russell Ballard, ”Hopp i Kristus”, s. 54.
15. Dallin H. Oaks, ”Den stora lycksalighetsplanen”, *Nordstjärnan*, jan. 1994, s. 72.

Tjäna med medkänsla

Genom att utveckla medkänsla gentemot andra kan vi lättare bära varandras bördor.

Vi kan bli mer som Frälsaren när vi lär oss att tjäna som han gjorde. Med hjälp av Kristi och hans lärjungars exempel i Nya testamentet lär vi oss hur vi utvecklar kristuslika egenskaper som kan hjälpa oss i våra ansträngningar att tjäna som Frälsaren.

Ett exempel på medkänsla

Under Frälsarens korsfästelse stannade en handfull av dem som älskade honom kvar vid korsets fot. Bland dem fanns hans mor, hans moster, Maria Magdalena och Johannes. Vilken svår situation för dem som älskade honom så mycket. Även om de inte kunde lindra hans lidande gav de sin tid, sin kärlek och sitt stöd, trots att det måste ha varit obekvämt, olägligt och kanske farligt.

Några av kvinnorna stannade kvar hos honom till slutet och fortsatte tjäna även efter hans död genom att förbereda hans kropp för begravning med fina örter och linne. (Se Matteus 27:55–56; Markus 15:40–41, 47; Lukas 23:55–56; Johannes 19:25–27.)

Tjäna med medkänsla

Medkänsla är en omsorgsfylld medvetenhet om ”andras nöd tillsammans med en önskan att lindra den”.[1] Som dödliga varelser får vi uppleva vånda. Säkerligen får de vi tjänar utmaningar, och en del lider kanske väldigt mycket.

Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum sa: ”I den stund då vi själva inte är utsträckta på något bestämt kors borde vi vara vid foten av någon annans, fulla av medkänsla och erbjudande andlig tröst.”[2]

Uppgiften kan kännas överväldigande, särskilt om de vi tjänar upplever en svår prövning. När det finns ett sätt att lindra lidande gör vi vårt bästa för att hjälpa till. Men ibland kanske det inte finns så mycket vi kan göra. Att bara kunna se på, som Maria gjorde, kan vara svårt. Men även när vi inte kan lindra lidande kan vi finnas där mitt uppe i det hela och erbjuda vår kärlek och vårt stöd.

Även om många inte gillar att andra tycker synd om dem så uppskattar de flesta medkänsla och stöd när det är svårt.

Hur man utvecklar medkänsla

När vi lär känna Frälsaren förstår vi bättre hur han visar medkänsla med alla som kommer till honom. Hur kan vi utveckla den här kristuslika egenskapen i våra liv?

1. Studera redogörelser där Frälsaren visade medkänsla. Gång på gång visade han medkänsla, även när han var trött eller upptagen. Fundera över hur han kände för dem han hjälpte.
2. Tänka på tillfällen när andra har tröstat eller stöttat oss i våra prövningar. Detta kan bidra till att främja medkänsla och få oss att tänka på hur vi kan stödja andra.
3. Fasta och be om mer medkänsla och be om vägledning om vad vi kan göra för att visa vår kärlek och omsorg.
4. Sträva efter att lära känna andra och förstå deras situation bättre. När vår förståelse och medkänsla växer kan också våra relationer göra det och bli vänskapsband som är meningsfulla och varaktiga.
5. Öva på att lägga märke till andras omständigheter genom att ställa oss själva frågor som: ”Vad kan vara svårt i den personens liv just nu?” ”Hur skulle jag känna mig om jag var i den personens ställe?”
6. Öva på att känna igen när du minimerar eller avfärdar någon annans lidande. När vi snabbt avfärdar någons lidande ger vi oss inte tid att på ett medkännande sätt beröras av det. ■

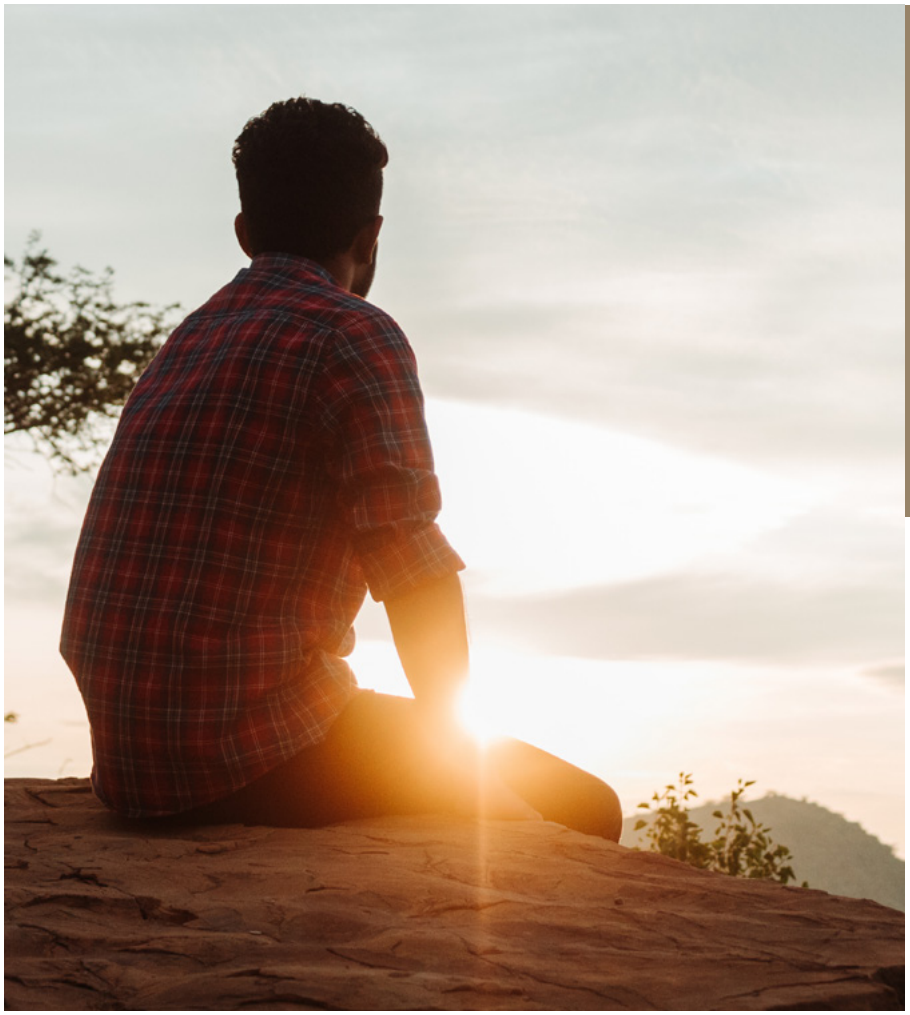
SLUTNOTER

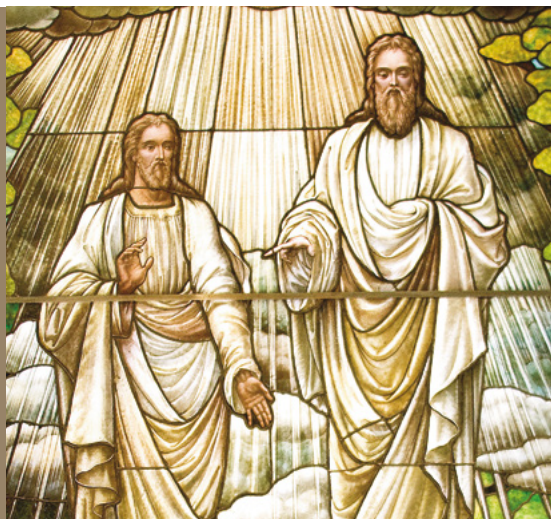
1. *Merriam-Webster.com Dictionary*, ”compassion” [medkänsla].
2. Neal A. Maxwell, ”Uthärda väl”, *Nordstjärnan*, juli 1990, s. 30.

UPPTÄCK MER

- För att lära dig mer om hur man visar medkänsla som Frälsaren, läs äldste Ulisses Soares tal ”Frälsarens varaktiga medkänsla”, *Liahona*, nov. 2021, s. 13–15.
- Titta på den här videon med äldste Jeffrey R. Holland om tillhörighet och hur vi kan nå ut i medkänsla till andra: ”The Savior Understands Me” [Frälsaren förstår mig] (ChurchofJesusChrist.org).
- Begrunda Frälsarens exempel på medkänsla i det här talet av äldste Moisés Villanueva: ”Gynnad av Herren i alla mina dagar”, *Liahona*, nov. 2021, s. 44–46.

Den Helige Anden kan hjälpa oss





Medlem i gudomen

Vår himmelske Fader, Jesus Kristus och den Helige Anden utgör gudomen. De älskar oss och arbetar i enighet för att genomföra **frälsningsplanen**. Fadern och Sonen har en kropp av kött och ben, men den Helige Anden har inte det. Han är en ande.

Den Helige Anden är gudomens tredje medlem. Skrifterna kallar honom också Anden eller Hjälparen. När vi lär oss att lyssna till hans röst så vittnar han för oss om Jesus Kristus och hjälper oss att lära oss evangeliets sanningar.

LÄR DIG MER

Om du har frågor om den Helige Anden kan du studera skrifterna, generalkonferenstal och andra resurser i Evangeliebiblioteket (på JesuKristiKyrka.org eller i mobilappen). Du kan också prata med dina stödbröder eller stödsystrar, dina församlings- eller grensledare, eller missionärerna.

Vittnar om Fadern och Sonen

Den Helige Anden ”vittnar om Fadern och Sonen” (se 2 Nephi 31:18). Det innebär att vi kan få ett **vittnesbörd** om vår himmelske Fader och Jesus Kristus genom den Helige Anden.

Vittnar om sanningen

Den Helige Anden vittnar om all sanning. Han hjälper oss veta att evangeliet – inklusive frälsningsplanen, Guds bud, återställelsen och Jesu Kristi försoning – är sant. Han stärker vårt vittnesbörd när vi fortsätter att be, hålla buden och studera evangeliet.

Vägleder och skyddar oss

Den Helige Anden kan vägleda oss i våra beslut och skydda oss från fysisk och andlig fara. Han hjälper oss att hitta svar på våra frågor om vi ber och försöker göra det som är rätt. Han leder oss alltid ”till att göra gott” (Läran och förbunden 11:12).

UR SKRIFTERNA

Den helige Anden lär dig allt (se Johannes 14:26).

Du kan få veta sanningen genom den Helige Anden (se Moroni 10:5).

Den Helige Anden kan tala till ditt förstånd och till ditt hjärta (se Läran och förbunden 8:2).

Tröstar oss

Den Helige Anden kallas ibland ”Hjälparen” (Johannes 14:26). Han kan fylla oss ”med hopp och fullkomlig kärlek” (Moroni 8:26) när vi är oroliga, ledsna eller rädda. När han hjälper oss att känna Guds kärlek kan vi övervinna missmod och bli stärkta i våra prövningar.

Den Helige Andens gåva

När vi har döpts får vi den Helige Andens gåva i en **förrättning** som kallas konfirmation. När vi har tagit emot den här gåvan kan vi ha den Helige Andens ständiga sällskap så länge vi lever rättfärdigt.

Hur vi hör den Helige Anden

Den Helige Anden kommunicerar med människor på olika sätt. Det kan vara fridfulla, tröstande känslor eller insikter om vad man ska säga eller göra. När vi ber om vägledning och lyssnar efter hans maningar kan vi lära oss hur han talar till oss. ■

ILLUSTRATIONER: J. KIRK RICHARDS

ORD ATT MINNAS

Frälsningsplanen: Guds plan för att hjälpa sina barn att bli som han och återvända till honom.

Vittnesbörd: en andlig förvissning om att något är sant.

Förrättning: en helig, formell handling som utförs med prästadömets myndighet.

FOTOGRAFI AV PRÄSTADÖMSORDINATION: KAREN DÖRAME

FOTO: RICHARD M. ROMNEY

Vi är här för att hjälpa varandra

Leonard Singer, Navajoreservatet, USA

Jag hade blivit alkoholist. Jag hade inte någonting eller någon förrän jag bad Herren om hjälp. Han visade mig att det finns en mening med det här livet. Nu vill jag hjälpa andra, precis som han hjälpte mig.

Läs mer här

En tratt för inspiration

Ginger Brandenburg, Kalifornien, USA

Som svar på min bön använde Herren mig för att välsigna ett av sina barn.

För många år sedan kallades min man och jag att verka som missionärer vid religionsinstitutet i Santa Monica i Kalifornien. Vi verkade inte bara som institutledare utan också som lärare. En kväll vädjade jag till Herren i bön: ”Låt mig vara en tratt för din inspiration så att jag kan hjälpa ett av dina barn.” Efter bönen somnade jag men vaknade halv fem.

Min man undervisade vanligtvis kursen om Mormons bok klockan sju på morgnarna, men tidigt den morgonen besvarade Herren min bön. Lektionstemat var ”Mitt hjärtas önskan”, men jag hade ingen aning om vad min man skulle undervisa om, och jag tittade inte heller i hans lektionsbok. Men jag klev upp, sa till honom att jag ville hålla lektionen den dagen och begav mig till institutbyggnaden.

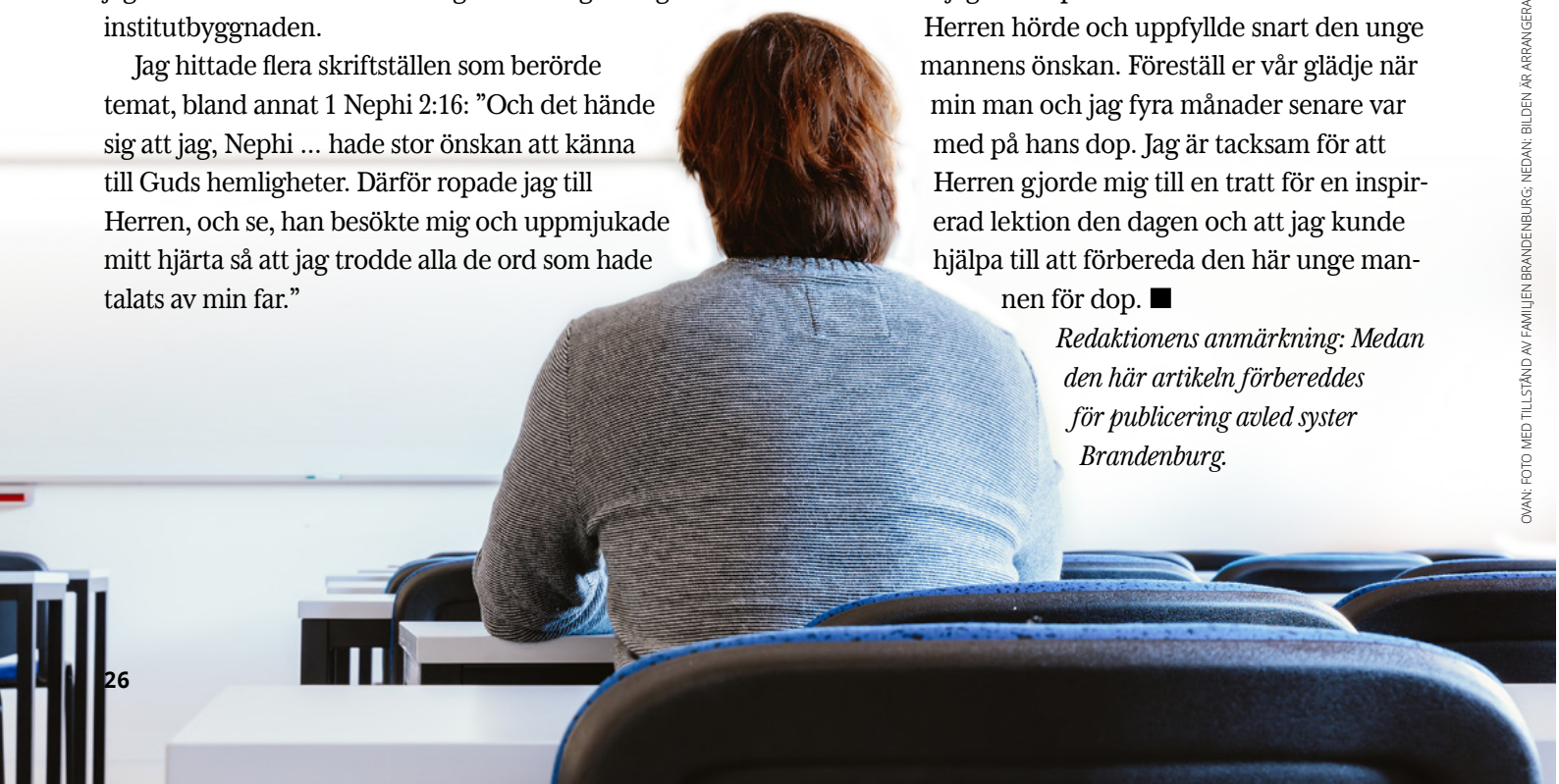
Jag hittade flera skriftställen som berörde temat, bland annat 1 Nephi 2:16: ”Och det hände sig att jag, Nephi … hade stor önskan att känna till Guds hemligheter. Därför ropade jag till Herren, och se, han besökte mig och uppmjukade mitt hjärta så att jag trodde alla de ord som hade talats av min far.”

Sedan kopplade jag Nephis önskningar till kung Salomos i 1 Kungaboken 3:9: ”Ge din tjänare ett lyhört hjärta, så att han kan vara domare för ditt folk och skilja mellan gott och ont. Vem kan annars vara domare för detta ditt stora folk?”

Bara en ung man kom till lektionen den dagen. Han var inte ens medlem i kyrkan, men jag visste att den här lektionen var det som Herren hade planerat för honom. Vi läste och samtalade om Nephis och Salomos berättelser i skrifterna. Sedan bad jag honom svara skriftligt på den här frågan: ”Vilka är ditt hjärtas önskningar?” Efter några minuter frågade jag om han ville berätta vad han hade skrivit. Han sa: ”Jag vill veta om Mormons bok är sann och om jag ska döpas.”

Herren hörde och uppfyllde snart den unge mannens önskan. Föreställ er vår glädje när min man och jag fyra månader senare var med på hans dop. Jag är tacksam för att Herren gjorde mig till en tratt för en inspirerad lektion den dagen och att jag kunde hjälpa till att förbereda den här unge mannen för dop. ■

Redaktionens anmärkning: Medan den här artikeln förbereddes för publicering avled syster Brandenburg.



OVAN: FOTO MED TILLSTÅND AV FAMILJEN BRANDENBURG; NEDAN: BILDEN ÄR ARRANGERAD

Sökandet efter tungomålsgåvan

Arthur O. Lono, Kasai-Oriental, Demokratiska republiken Kongo

Jag arbetade flitigt under min mission för att lära mig engelska, men tungomålsgåvan kom inte genast.

När jag öppnade min missionskallelse blev jag glad över att få komma till Ghanamissionen Accra. Jag skulle tjäna Herren genom att undervisa om evangeliet på engelska. Jag är från Demokratiska republiken Kongo, så mitt modersmål är franska.

När jag kom till missionsfältet kunde jag hälsa på andra på engelska men inte säga så mycket mer. Jag visste att det inte räckte för att fullgöra min plikt som missionär.

Jag tänkte på profeten Joseph Smith som översatte Mormons bok ”genom Guds gåva och makt”.[1] Jag tänkte också på aposteln Paulus undervisning om ”olika nådegåvor”, bland annat ”olika slags tungomål” och gåvan att ”uttyda tungomål” (1 Korintierbrevet 12:4, 10; se även Mormon 9:7, 24).

En motiverande känsla kom över mig som fick mig att känna att jag kunde söka tungomålsgåvan och ta emot den. För att få den gåvan bestämde jag mig för att sätta upp flera dagliga mål:

- be om tungomålsgåvan
- flitigt studera skrifterna samt evangeliets lärosatser och principer
- söka vägledning från Anden
- lyssna på generalkonferenstal på engelska
- studera engelsk grammatik och missionärsvokabulär
- alltid prata engelska
- sjunga psalmer på engelska.

Jag arbetade flitigt på mina mål. Tungomålsgåvan kom dock inte med en gång. Men efter några månader, när min kamrat och jag undervisade en av våra vänner, kände jag mig säker på orden jag sa. Vårt första möte med vår vän hade varit en utmaning. Jag hade inte känt mig säker på min förmåga att prata engelska, men den här dagen blev vår vän förvånad.

”Äldste Lono, var kommer du ifrån?” frågade han mig.

”Jag kommer från Demokratiska republiken Kongo”, svarade jag.

”Är du säker?” frågade han.

”Ja!” svarade jag.

Jag hade inte insett det, men jag hade lärt mig prata engelska så pass väl att vår vän trodde att det var mitt modersmål. Jag är tacksam för att Herren välsignade mig med tungomålsgåvan så att jag kunde prata engelska väl.

Jag vet att Gud älskar sina barn och välsignar oss med Andens gåvor när vi flitigt söker dem med tro på Jesus Kristus. ■

SLUTNOT

1. Titelbladet till Mormons bok.

Välsignad med kraft och styrka

Daniel S. Simmons, Washington, USA

Min fars händer darrade när han välsignade mig med ord som förändrade mitt liv.

När jag kom hem från min tvååriga mission var mitt nästa mål att gifta mig i templet. Tråkigt nog började jag söka osund underhållning, ge efter för frestelser och dejta utanför kyrkan.

Förtvivlan, ånger och sorg följde, inklusive en skilsmässa. Jag hade fortfarande ett vittnesbörd och längtade efter att gifta mig i templet, men jag kände mig ovärdig de välsignelserna. Jag begravde mina skuldkänslor och sökte glädje i världsliga beteenden.

Så småningom kom mina känslor upp till ytan och jag plågades av skuldkänslor för mina överträdelser. Jag föll på knä och ropade till Herren med ”sorg efter Guds vilja”. Jag lovade att jag från och med då skulle leva efter kyskhetslagen.

Men det var inte min enda svårighet. Jag vadade också runt i djupet av drogmissbrukets träsk. En kväll var jag uppslukad av förtärande rädsla. Med mobilen i handen stirrade jag på pappas telefonnummer. Det tog mig över en timme att uppmana tillräckligt med mod för att ringa honom och fråga om jag fick träffa honom.

När vi hade pratat länge om mina svårigheter gav pappa mig en prästadömsvälsignelse. Hans händer darrade medan han talade med kraft och övertygelse. Han sa att Satan och hans änglar hade arbetat outtröttligt på mig eftersom min andliga potential hotade dem. Pappa sa att så länge jag var på jorden hade jag möjlighet att övervinna mitt beroende. Han välsignade mig med kraft och styrka att göra det.

ILLUSTRATION: DILLEEN MARSH

När välsignelsen var över omfamnade jag min pappa och mamma och grät mot pappas axel. Jag kände ett överväldigande överflöd av kärlek och tacksamhet i hjärtat. Mina känslor av hopplöshet sköljdes bort. Missbrukets fysiska begär och det tunga molnet av depression och otillräcklighet försvann också.

Jag kände genast en nyfunnen entusiasm för livet och möjligheten till glädje om jag underkastade mig min himmelske Faders vilja. Jag vittnar om att prästadömets kraft är verklig och påtaglig!

Med tiden välsignade min himmelske Fader mig med en tempelvigsel, en kärleksfull hustru som förstår kraften i Frälsarens försoning samt två barn.

Att ha stigit upp från hålet jag en gång befann mig i till där jag är nu är verkligen ett underverk. Genom uppriktig omvändelse och tro på Jesus Kristus är allting möjligt! Jag är ett levande bevis på det. ■

Mina honungspengar

Alan Bennett, Utah, USA

Förväntade sig Herren verkligen att jag skulle betala tionde på den lilla summa pengar jag tjänade på att sälja honung?

Som hobby började jag med biodling. Snart började andra fråga mig om de fick köpa lite av min honung.

Efter att ha sålt lite honung funderade jag över om jag skulle betala tionde på min ”inkomst” (Läran och förbunden 119:4). Men jag såg inte pengarna jag tjänade som en inkomst. Jag spenderade mycket mer på biodlingsutrustning än vad jag tjänade på att sälja honung.

Men jag kom ihåg att tionde är heligt för Herren. Som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga hedrar vi honom genom att betala tionde. Att betala tionde är ett uttryck för vår tro på Gud och hans löften.

Jag kom ihåg att de som betalar tionde får detta löfte av Herren: ”Pröva mig nu i det här, säger Herren Sebaot, om jag inte kommer att öppna himlens fönster för er och ösa ut välsignelse över er i rikt mått” (Malaki 3:10).

Jag antog Herrens uppmaning och betalade tionde på min försäljning av honung. På tiondelapparna skrev jag: ”Från honungspengar.”

En kort tid senare kom en vän hem till mig och sa att han kände någon vars biodlande make hade gått bort. Änkan ville göra sig av med all sin makes biodlingsutrustning och funderade på att slänga den. I stället tog min vän med mig för att hämta utrustningen.

All biodlingsutrustning jag någonsin hade önskat mig – och mer – fanns där, inklusive all slags utrustning för honungsutvinning.

Ingen *ger bort* biodlingsutrustning. Men inom en vecka efter valet att betala tionde öppnade min himmelske Fader himlens fönster och belönade mig. Jag tror inte att slumpen hade något med det hela att göra. Jag har ett vittnesbörd om att min himmelske Fader känner mig och vet vilka mina önskningar är. Mitt vittnesbörd om vikten av att betala tionde har verkligen stärkts. ■

FOTO MED TILLSTÅND AV FÖRFATTAREN

Kommer rädsla i vägen för din relation med Gud?

Hur kan jag överbrygga klyftan som jag ibland känner mellan mig och min himmelske Fader?

Jamie Kathryn LeSueur
Kyrkans tidskrifter

Vad skulle hända om du var så säker på din relation till Gud att du kunde lita på honom till 100 procent? Kanske skulle du ha tro nog att förflytta berg (se Matteus 17:20) eller att säga till floderna: ”Bli jord” (1 Nephi 17:50).

Jag tror att den här typen av relation med Gud är möjlig. Men jag har alltid undrat om det är möjligt *för mig*?

Jag värdesätter min relation med min himmelske Fader. Jag ägnar tid, ansträngning och kärlek åt honom varje dag. Men ibland känner jag ändå en stor klyfta som hindrar mig från att känna mig närmare honom. Det är en klyfta som jag tills nyligen inte visste hur jag skulle överbrygga.

Rädsla skadar relationer

Jag har tillbringat större delen av mitt liv med att leva på känslomässigt avstånd från dem jag älskar. Jag tycker om att få vänner, men jag har aldrig lärt mig att *verkligen* låta andra vara en del av mitt liv. Det kräver att jag öppnar mig och är mer personlig än jag känner mig bekväm med.

Under årens lopp har jag skadats av svaga, trasiga och misslyckade relationer. Så risken i att riva mina murar för att få kontakt med andra har alltid känts farlig. Det tog lång tid att erkänna det, men en av mina djupaste rädslor är att inte räcka till för någon som är viktig för mig, och att bli övergiven.

Nyligen insåg jag att jag ibland upplever samma rädsla för att bli övergiven i min relation med Gud.

När jag läser skrifterna om hur pålitlig Gud är så tror jag på dem. Men i det ögonblick jag behöver lita på honom hänger lite rädsla kvar och hindrar mig från att lita på honom helt och hållet. President Thomas S. Monson (1927–2018) illustrerar den här känslan: ”Det kan finnas tillfällen när du känner dig avskild, ja, isolerad från alla goda gåvors givare. Du oroar dig för att du vandrar ensam. Rädsla ersätter tron.”[1]

När jag har studerat hur rädsla påverkar mina relationer har jag upptäckt några sanningar som har hjälpt mig att bättre bemöta rädsla så att jag kan ha hopp om och ständigt stärka min relation med Herren och andra.

Vikten av tillit

Vi vill alla ha trygga, tillitsfulla relationer i livet, särskilt med vår himmelske Fader. Men ibland kan rädsla komma i vägen för att vi öppnar oss för potentiella vänskapsband, eviga livskamrater och till och med vår himmelske Fader. Vi kan känna oss hotade av allt möjligt, men för det mesta kommer den största rädslan från uppfattningen att andra drar sig bort från oss – eller att de kommer att göra det i framtiden.

ILLUSTRATIONER: ALEX NABAUM

Jag har sett mig själv bli helt besatt av att vänta på att någon som jag gillar ska sms:a mig tillbaka. Jag kollar telefonen konstant i hopp om att han har svarat – och känner mig orolig om han inte har gjort det! Andra gånger bestämmer jag mig irrationellt för att en dejtingrelation inte är värd den känslomässiga risken att bli sårad eller besviken, så jag avslutar den. Båda dessa reaktioner är baserade mycket mer på rädsla än på tillit.

Med tanke på det är det logiskt att jag skulle reagera på liknande sätt inför Gud och inte sätta min fulla lit till honom utan låta rädsla och tvivel avgöra det jag gör. Men som det står i Ordspråksboken kan vi alltid förtrösta på Herren av hela vårt hjärta i stället för att förlita oss på vårt eget förstånd (se Ordspråksboken 3:5).

Ha sunda förväntningar

Vi kan alla utveckla tryggare, sundare relationer, och en sak som hjälper mig är att ha realistiska förväntningar. När båda personerna i en relation har realistiska och ärliga förväntningar är det mindre troligt att de känner att den andra personens handlingar (eller icke-handlingar) sätter relationen i fara.

Ibland har vi felaktiga förväntningar på hur Gud ska engagera sig i våra liv. Och de förväntningarna är ofta anledningen till att vi kanske känner att vi inte kan lita på honom – för att han inte hjälper oss på det sätt vi förväntar oss eller vill att han ska göra det. Vi kanske börjar känna oss frustrerade, osäkra eller rädda för att han inte finns där, att han inte älskar oss eller att han inte håller sina löften.

Vi kanske reagerar med ångest. Eller börjar låta vår tro vara beroende av uppfyllelsen av välsignelser som vi tror att vi förtjänar eller resultat som vi tror är bäst för oss. Eller så kanske vi handlar undvikande – vi slutar läsa skrifterna eller be om hans vägledning eftersom vi hellre förlitar oss på vår egen styrka.

Alla dessa tendenser är barriärer som hindrar oss från att verkligen känna och återgälda vår himmelske Faders fullkomliga kärlek.

I sådana fall är det *vi* som behöver omvärdera våra förväntningar och vårt beteende. I stället för att berätta för Gud hur han ska hjälpa oss är det till större hjälp att lära sig hur han verkar. Som äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Det är verkligen dåraktigt av oss att med vår jordiska kortsynthet tro oss kunna döma Gud, att till exempel tänka: ‘Jag är inte lycklig, så Gud måste göra något fel.’”[2]

Förbund bygger tillit

För att utveckla tillit till vår relation med vår himmelske Fader kan vi vända oss till våra förbund. Förbunden förklarar tydligt vad han förväntar sig av oss. När vi flitigt strävar efter att göra vår del så främjar vi tilliten till denna gudomliga relation.

Förbund är bevis på att Gud älskar och är hängiven oss – att ingenting kan skilja oss från honom eller hans kärlek (se Romarbrevet 8:38–39) när vi fortsätter att söka honom och omvända oss varje dag. När vi själva ser att han håller sina löften till oss om vi håller våra löften till honom, försäkras vi om att vi kan lita på honom helt och hållet.

Insikten om att Gud uppfyller sina förbund kräver iakttagande, eftertanke och tro. Om du har svårt att se honom i ditt

liv, tänk då på de här sätten som han har lovat att välsigna dig på om du ingår och håller förbund:

- befrielse från misslyckande, sorg eller ånger[3]
- mer kunskap om Herrens avsikter och lärdomar[4]
- styrka mot frestelser[5]
- större hopp, tröst och frid[6]
- en mer nära och mäktig relation till Frälsaren[7]
- styrka att nå vår fulla potential[8]
- glädje och andliga maningar[9]
- obegränsad inspiration och motivation.[10]

När jag medvetet söker efter de här välsignelserna har det blivit uppenbart för mig att Gud alltid vägleder mig och håller sina löften, som han alltid har lovat. Och det ger mig tryggheten att lita på att han *finns* där för mig när jag behöver honom. ”Ja, han kommer att uppfylla alla de löften som han ska ge dig, för han har uppfyllt de löften som han har gett våra fäder” (Alma 37:17).

I mitt liv har inte alla relationer fungerat. Och brutna relationer har gjort mig rädd att försöka igen. Men jag tror att vi alla kan övervinna vår rädsla när vi övar på att bygga tillit och strävar efter att förstå den andliga kraft som kommer från vår förbundsrelation med Gud.

Jag hoppas kunna hitta en evig livskamrat en dag och fortsätta bygga underbara relationer med andra genom det jag lär mig om att hålla mina förbund med honom. Som äldste Christofferson har sagt: ”I slutändan är det välsignelsen av ett nära och varaktigt förhållande till Fadern och Sonen som vi eftersträvar. Det gör all skillnad i världen och är för evigt värt priset … Oavsett vad vår jordiska upplevelse kan komma att medföra, kan vi lita på Gud och finna glädje i honom.”[11]

När vi ständigt håller fast vid våra förbund kan vi känna den möjliggörande tryggheten i ömsesidig tillit och fullkomlig kärlek i vår relation med vår himmelske Fader. ■

SLUTNOTER

1. Thomas S. Monson, ”Vi vandrar aldrig ensamma”, *Liahona*, nov. 2013, s. 121.
2. D. Todd Christofferson, ”Vårt förhållande till Gud”, *Liahona*, maj 2022, s. 78.
3. Se ElRay L. Christiansen, ”Vi har gjort förbund med Herren”, *Nordstjärnan*, aug. 1973, s. 345.
4. ”About the Temple Endowment” [Om tempelbegåvningen] ChurchofJesusChrist .org/temples/what-is-temple-endowment.
5. Se Joseph Fielding Smith, ”The Pearl of Great Price”, *Utah Genealogical and Historical Magazine*, juli 1930, s. 103.
6. ”About the Temple Endowment” [Om tempelbegåvningen] ChurchofJesusChrist .org/temples/what-is-temple-endowment.
7. Se ”About the Temple Endowment” [Om tempelbegåvningen], ChurchofJesusChrist .org/temples/what-is-temple-endowment.
8. Se ElRay L. Christiansen, ”Vi har gjort förbund med Herren”, s. 345.
9. Se ”About the Temple Endowment” [Om tempelbegåvningen], ChurchofJesuschrist .org/temples/what-is-temple-endowment.
10. ”Begåvad med förbund och välsignelser”, *Nordstjärnan*, juni 1992, s. 12.
11. D. Todd Christofferson, ”Vårt förhållande till Gud”, *Liahona*, maj 2022, s. 80.

Kyskhet

den stärker min identitetskänsla

Jag hade alltid känt mig illa till mods angående sexuell intimitet utanför äktenskapet, och evangeliet lärde mig att mina känslor var giltiga.

Kamilla Medveczky

Jag var 20 när jag blev medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga 2021. Jag hade inte precis levt ”rättfärdigt” – tvärtom faktiskt. Innan jag blev medlem i kyrkan rökte, drack och festade jag mycket, vilket är vanligt för unga vuxna i Ungern.

Men hur lättvindigt jag än behandlade allt det där kändes det aldrig rätt att göra något av det. Jag kände mig särskilt illa till mods när det gällde sexuellt umgänge. Jag hade lärt mig av världen att syftet med sex var njutning och tillfredsställelse. De flesta omkring mig höll med om att det inte var någon stor sak. Jag dömde inte mina vänner för att de hade det perspektivet, men jag insåg att sexuell intimitet inte var något så obetydligt för mig.

Var jag konstig?

Jag skämdes över att vara en av de där ”konstiga” personerna som ville vänta till äktenskapet. Jag tänkte att jag kunde dejta någon som delade min åsikt.

Men världens påtryckningar blev allt starkare och jag började tro att mina förväntningar var för höga. Så jag sänkte mina normer.

När jag var 18 år dejtade jag någon och sa till mig själv att jag var dramatisk och naiv – att sex inte var så allvarligt som jag trodde. Jag tvingade mig själv att komma över mina obehagskänslor och tänkte att det skulle kännas rätt så småningom.

Men det blev aldrig så.

Jag har varit kristen sedan jag var 16, men jag hade inte kyskhetslagen som kunde försäkra mig om att mina instinktiva känslor försökte tala om för mig vem jag är – ett Guds barn som förtjänar kärlek, hängivenhet och helighet. Jag kände den här sanningen men var inte säker på vad det var förrän jag fick lära mig om evangeliet.

Tro ger oss kraft

Det kan vara lätt att ge efter för världens högljudda röster. Men som Guds barn tror jag att vi alla har en andlig instinkt från den Helige Anden att vara trogna vår gudomliga identitet. Vi behöver inte sänka våra normer eller skämmas för vår tro. Med tro på Frälsaren Jesus Kristus kan vi vara annorlunda medan vi håller hans bud.

Jag har alltid känt att sexuell intimitet är helig och mer betydelsefull än vad världen gör den till. Den är avsedd att hjälpa eviga livskamrater att fördjupa sin kärlek och stärka sina förbund med varandra medan de bygger en celestial relation och familj.

Men trots det, när jag lärde mig om evangeliet, var det inte lätt att ändra min livsstil. Precis som president Russell M. Nelson har sagt: ”Det krävs tro för att leva ett kyskt liv när världen skriker att Guds kyskhetslag nu är omodern.”[1]

Trots påtryckningarna omkring mig blev jag stärkt av min tro på Kristus så att jag kunde hålla buden.

Jag är oerhört tacksam för omvändelsens gåva och för Frälsarens stöd och försoning. Även när vi gör misstag kan han helga våra själar från skuldkänslor och skam och ge oss kraft på sätt som vi aldrig trodde var möjliga.

Hopp inför framtiden

Numera ler jag åt hur jag brukade tro att jag aldrig skulle hitta en kamrat som var villig att följa kyskhetslagen. När jag blev medlem i kyrkan insåg jag att många av oss strävar efter samma normer. Genom att leva värdigt får jag hjälp att ha tillit till min gudomliga identitet och frid i hjärtat när jag går framåt på förbundsstigen.

Jag upplevde stor smärta när jag inte levde efter kyskhetslagen. Men när jag sökte Kristus fick jag veta hur djupt vår himmelske Fader älskar oss. Jag kan vittna om att han inte vill begränsa oss – han vill rädda oss från smärta, hjärtesorg och andra konsekvenser och förbereda oss för en kärleksfull, bestående och osjälvisk evig relation.

Tack vare hans kärlek och lagar och den gåva som Frälsaren är upplever jag nu den glädje, den återlösning och det hopp de erbjuder. För ”Guds största välsignelser är [trots allt] förbehållna dem som lyder hans lagar … [Hans] lagar är helt och hållet motiverade av hans oändliga kärlek till oss och av hans önskan att vi ska bli allt som vi kan bli.”[2]

Jag vet att genom att följa Herrens bud och hålla våra förbund lär vi oss förstå hans sanningar och ser så många uppfyllda löften och välsignelser i våra liv.

Jag vet att jag har gjort det. ■

Författaren bor i Ungern.

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Kristus har uppstått – tro på honom förflyttar berg”, *Liahona*, maj 2021, s. 104.
2. Russell M. Nelson, ”The Love and Laws of God” (andakt vid Brigham Young University, 17 sep. 2019), s. 3, speeches.byu.edu.

TILL FÖRÄLDRAR

Djupare band till Kristus

FOTO: MACHIKO HORI

Kära föräldrar!

Månadens nummer innehåller artiklar som lär oss hur vi kan fördjupa våra band till Jesus Kristus. Som familj kan ni gå igenom den Helige Andens roll i att leda oss till vår Frälsare, Jesu Kristi helgande kraft när vi tar del av sakramentet, samt den gudomliga barmhärtighet som är tillgänglig genom Frälsarens försoning.

SAMTAL OM EVANGELIET

Ett förbundsband

Berätta för familjen om några lärdomar från äldste David A. Bednars artikel på sidan 4. Prata med familjen om förbunden som var och en har ingått eller kommer att ingå. Vilken roll spelar den Helige Anden när det gäller att hjälpa oss hålla våra förbund och minnas Jesus Kristus?

Den Helige Andens roller

Prata med familjen med hjälp av artikeln om evangeliets grunder på sidan 22 om vem den Helige Anden är och vilka roller han har i vår himmelske Faders plan. Berätta om upplevelser då du har känt den Helige Anden eller följt hans maningar.

Gudomlig barmhärtighet

På sidan 40 ger president Susan H. Porter insikter om hur Jesus helade örat på en man som skickats för att gripa honom. Läs artikeln och samtala sedan med familjen om barmhärtighetens roll för både mannen och Petrus, som skar av örat. Har det funnits tillfällen när ni behövde en eller båda de här typerna av barmhärtighet?

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Stärka andra

Lukas 22

Jesus Kristus gav Petrus det här rådet angående omvändelse: ”När du en gång har omvänt dig, styrk då dina bröder” (Lukas 22:32).

1. Läs Lukas 22:32 med familjen.
2. Be familjemedlemmarna att sätta sig på golvet.
3. Be dem att försöka ställa sig upp utan att använda händerna för att få balans.
4. Välj två familjemedlemmar att sätta sig på golvet med ryggarna mot varandra och länka armarna.
5. Be familjemedlemmarna att samtidigt trycka sig emot varandra och ställa sig upp. När man arbetar tillsammans blir det lättare att ställa sig upp.
6. Upprepa leken tills alla har haft möjlighet att arbeta tillsammans.

Diskussion: När vi verkligen är omvända till Jesu Kristi evangelium kan vi stärka andra. På vilka sätt kan vår himmelske Fader stärka oss? Hur kan vi använda vår omvändelse för att stärka andra?

Insänt av Lisa Thomas

FRÅN TIDSKRIFTEN *VÄGLEDNING FÖR DE UNGA*

När du känner dig ensam

På grund av allt han led ensam kan Frälsaren hjälpa oss när vi känner oss ensamma.

Liknelsen om motorcykeln

Se vad biskop L. Todd Budge lärde sig som tonåring om Frälsarens kraft att hjälpa oss när vi känner oss svaga.

Din ”mediaträdgård”

Se hur du kan göra bra val i fråga om medierna du använder genom att se dem som en trädgård.

FRÅN TIDSKRIFTEN *VÄNNEN*

Lära sig om sakramentet

Hitta berättelser och aktiviteter som hjälper ditt barn att minnas Jesus och lära sig varför sakramentet är viktigt.

Vi följer Jesus i Portugal

Möt Matilde och ta reda på hur hon följer Jesus.

Skydd mot pornografi

Läs om hur den Helige Anden hjälpte Kevin när han av misstag klickade på en dålig webbplats. Lär dig sedan hur du gör upp en säkerhetsplan för media tillsammans med din familj.

Aktiviteter för *Kom och följ mig*

Hitta veckoaktiviteter som bidrar till att göra skriftstudier med familjen roliga.

På onsdagar kallas han Oscar

Richard M. Romney

Trots att Ken måste hantera följderna av ålder och cancer har han hittat ett meningsfullt sätt att tjäna sina grannar.

Varje onsdag har 81-årige Ken Williams samma tröja och keps på sig. På både tröjan och kepsen finns en välkänd figur, Oscar, som bor i en soptunna. Denne Oscar är känd som en älskvärd surpuppa. Ken är bara känd som älskvärd.

Ken väntar innanför ytterdörren och lyssnar. Han väntar på ljudet av sopbilen. Ljud är viktiga för Ken eftersom han är juridiskt blind. Kombinera detta med det faktum att han genomgått 14 års kemoterapi, och ändå är han villig att ta sig ut och hjälpa sina grannar – 28 stycken, faktiskt.

Ken omtalas med tillgivenhet av alla grannar på gatan. Det är han som tar in soptunnorna.

När sopbilen åker förbi

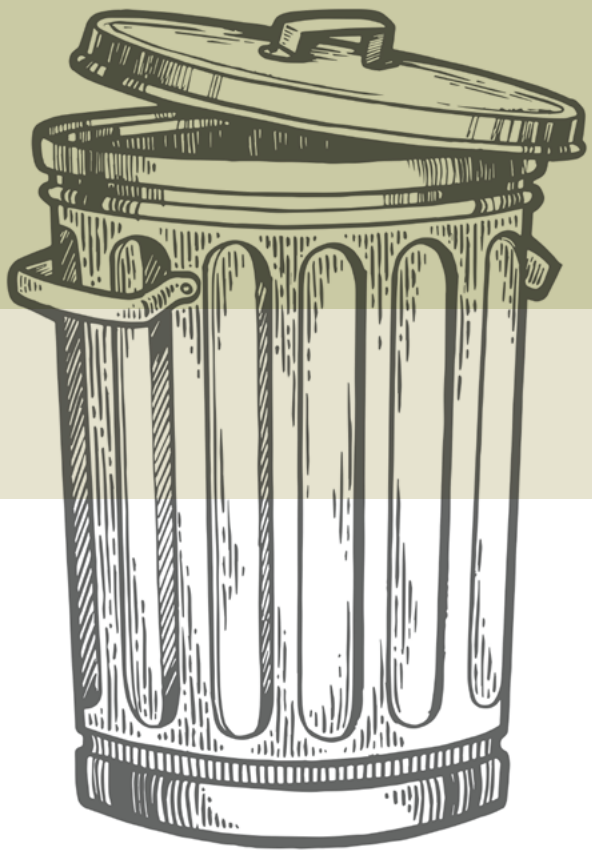
”Vi ser sopbilen åka förbi”, säger grannen Laura Willes, ”och det första vi ser därefter är Ken som kommer gående på trottoaren med sin vita käpp och drar in soptunnorna från hus till hus.”

”Det gör att vårt kvarter ser fint ut”, säger Kens fru De Ann. ”Men det håller också vägarna rena. Jag vet inte om en brandbil skulle ta sig nerför gatan utan att välta alla soptunnor.”

Laura säger att Kens soptunnepatrullering också ger trygghet åt dem som måste vara borta från sitt hem, ”så att det inte är uppenbart att ingen är hemma”.

Så hur lyckas Ken flytta runt soptunnorna medan han går med käpp? ”Käppen är mer till för stabilitet än något annat”, säger han, ”och när jag lutar mig mot soptunnan ger det också stabilitet.” Med hjälp av en speciell kontaktlins kan han se tillräckligt bra ur ett öga för att kunna ta sig runt. När det är snö på marken går han inte där han kan halka och falla.

”Om han inte kan dra in soptunnorna en dag”, säger De Ann, ”så underrättar jag grannarna.”



Broder Williams tar in soptunnorna åt 28 av sina grannar. ”Vi behöver följa Frälsarens exempel och göra gott mot andra”, säger han.

Ett växande roll

Ken började inte med att dra in alla soptunnor på gatan. Det är en roll han växte in i. ”När sopbilen hade åkt förbi gick han ut till husen precis runt omkring oss och drog tillbaka soptunnorna från gatan”, förklarar De Ann. ”Det utvecklades långsamt. Han tog ett hus till och sedan ett till, tills han har nått dit där han är i dag.”

Och smeknamnet Oscar? ”Det kom från vår dotter Collette”, säger De Ann. ”Och det fastnade.”

Ken har blivit vän med invånare som bott här sedan länge och nyinflyttade, med far- och morföräldrar, barn och barnbarn. ”Det är lustigt hur många som känner honom som Oscar”, säger Laura.

”Att bara vara Ken”

Varför utför Ken den här lilla tjänandehandlingen hela tiden? Hans svar är djupt. ”Vi behöver följa Frälsarens exempel och göra gott mot andra. Det är det jag försöker göra. Det låter dem veta att de också har möjlighet att göra gott mot andra.”

Ken har faktiskt tillbringat ett helt liv med att hjälpa andra. Som konsult inom bilbranschen arbetade han med bilhandlare för att förbättra deras verksamhet. Som medlem i kyrkan har han tackat ja till ämbeten och spridit evangeliet, ”inte genom att predika för mina grannar utan genom att visa dem den glädje som kommer av att följa Frälsaren”.

De Ann minns: ”När Ken genomgick cellgiftsbehandling sa sjuksköterskorna och en av läkarna till mig att han hjälpte många andra patienter att ta sig igenom sin behandling, mest på grund av hans personlighet. Han visste inte ens att han gjorde något speciellt. Han var bara Ken.”

Ken har fortfarande fyra typer av cancer, men han slutade få cellgifter för fyra år sedan. ”Onkologen säger att Ken är ett vandrande underverk”, säger De Ann.

Varje onsdag ser man honom i sin Oscarmundering, i väntan på att sopbilen ska passera så att han kan hjälpa sina grannar. ”Det var inte så att jag bara bestämde mig för att gå och dra in soptunnorna”, säger Ken. ”Jag insåg att det var en av de få saker jag fortfarande kunde göra. Och så länge jag kan tjäna mina grannar så fortsätter jag att tjäna.” ■

Författaren bor i Utah, USA.

FOTO: RICHARD M. ROMNEY

Matteus 26:50–54; Markus 14:46–47; Lukas 22:49–51; Johannes 18:3–11

President Susan H. Porter
Primärs generalpresident

BARMHÄRTIGHETS OCH– UNDERVERK

Jesus erbjöd sig att bota både Malkus och hans högt värderade lärjunge Petrus.

Har du någonsin fått en gåva från din himmelske Fader som var perfekt lämpad för dina behov, som du inte bad om eller förtjänade? Det var det som Malkus, översteprästens tjänare, fick när han gick för att gripa Frälsaren.

Har du behövt hjälp med att reparera skadorna efter en förhastad handling eller sårande ord, även när din avsikt var god? Det här var en gåva som Petrus fick när han försökte försvara Frälsaren i en stressig situation.

Mitt i ett av de viktigaste ögonblicken i Frälsarens jordiska verksamhet, när frälsningsplanen för alla Guds barn var beroende av det som hände sedan, tog Frälsaren sig tid att visa dessa två personer barmhärtighet.

Vad kan vi lära oss av underverket som Malkus upplevde när han botades av den som han hade sänts ut att gripa? Och vad kan vi lära oss av Petrus upplevelse med det här oväntade underverket?

Ett oväntat underverk

Efter sitt intensiva lidande i Getsemane trädgård (se 2 Nephi 9:21; Mosiah 3:7) väckte Jesus sina lärjungar och genast kom en pöbelhop med beväpnade tempelvakter och romerska soldater.[1] Bland dem fanns Judas och en tjänare till översteprästen. När folksamlingen närmade sig i den mörka natten identifierade Judas Jesus med en kyss på kinden, varpå Frälsaren sa: ”Judas, förråder du Människosonen med en kyss?” (Lukas 22:48).

Pöbelhopen tvekade och Jesus frågade dem: ”Vem söker ni?”

De svarade: ”Jesus från Nasaret.”

”Jag Är”, svarade han, och Johannes, som

LÅT DET VARA NOG NU, AV WALTER RANE, KOPIERING FÖRBJUDEN

var där, skriver att pöbelhopen vid det svaret ”ryggade … tillbaka och föll till marken.” Frälsarens majestät, även efter hans oerhörda lidande, var mycket kännbart. Efter att ha frågat dem igen vem de sökte upprepade Jesus: ”Jag har sagt er att det är jag.” Sedan, för att skydda sina lärjungar, sa Jesus: ”Om det är mig ni söker, så låt de andra gå!” (Johannes 18:4–8).

Men Petrus hade annat i åtanke. I avsikt att försvara Frälsaren drog han sitt svärd och svingade det mot Malkus, överstepräst ens tjänare, och högg av hans öra (se Johannes 18:10).

Men Jesus lugnade ner den explosionsartade situationen. Jesus stoppade Petrus och sa till honom: ”Sätt tillbaka ditt svärd i skidan! Alla som tar till svärd ska dödas med svärd.

Eller tror du inte att jag kan be min Far att han genast sänder mig mer än tolv legioner änglar?

Men hur skulle då Skrifterna uppfyllas som säger att det här måste ske?” (Matteus 26:52–54).

Varje redogörelse anger att Jesus överlämnade sig själv och att hans lärjungar flydde. Men Lukas rapporterar att Jesus först barmhärtigt ”rörde vid [Malkus] öra och helade honom” (Lukas 22:51).

Visar Malkus barmhärtighet

Vilken ödmjukhet Jesus visade trots att han behandlades som en brottsling! Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum påpekade att Jesus ”sträckte ut handen och välsignade den som kom för att fängsla honom med samma himmelska kraft som kunde ha förhindrat att han blev tillfångatagen och korsfäst”.[2]

Trots den universella omfattningen av Frälsarens mission förlorade han aldrig den enskilde ur sikte. Även om vi inte känner till så mycket om Malkus så gjorde Jesus det.

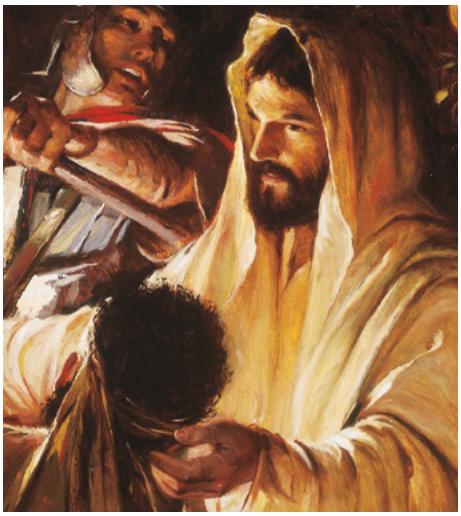
Påverkades Malkus av Frälsarens beröring? Vändes hans hjärta till Frälsaren genom denna milda barmhärtighet? Det vet vi inte. Men vilka personliga val han än gjorde så erbjöds han en gåva som han inte hade bett om när hans öra botades. Detta sista helande underverk under jordelivet var en barmhärtig handling från Frälsarens sida, ytterligare en möjlighet att visa sin Faders mirakulösa kraft och kärlek.

Jesus älskar vart och ett av sin Faders barn med oändlig kärlek. I allt som Frälsaren gör försöker han föra själar till sig, föra dem till omvändelse så att de kan bli frälsta (se 2 Nephi 26:24).

Har du upplevt en hjärtats förändring efter att ha fått en oväntad välsignelse? Har dina ögon öppnats och sett ”strömmar av barmhärtighet som aldrig upphör, som manar till sånger av mäktig lovprisning”?[3]

Barmhärtighet som beskyddade Petrus

Hur var det med Petrus? Jesus visste att han behövde bli tillfångatagen för att lida och dö så att det skulle bli möjligt för oss att återvända till Gud genom omvändelse och uppståndelsen. Det här var hans mission. Men han behövde också att hans lärjungar överlevde honom så att de kunde utföra *sin* mission att predika evangeliet och upprätta kyrkan.



De mörka krafter som samlades runt Frälsaren måste ha varit mycket skrämmande för apostlarna. Petrus handlade förhastat och svingade ett svärd inför många för att försvara sin Mästare. Men Herren helade det sår som Petrus orsakade. Vi vet inte om Malkus helande räddade Petrus från följder som skulle ha hindrat honom från att fullfölja *sin* mission. Men vilken gåva till Petrus!

Har du någonsin sagt eller gjort något förhastat eller sårande, även när du försvarat Frälsaren eller hans kyrka? När vi minns Petrus upplevelse kan vi få modet att försöka gottgöra något fel som vi har gjort. Frälsaren ser våra ofullkomliga ansträngningar att leva efter hans evangelium och försvara hans namn, även när dessa ansträngningar i vår svaghet oavsiktligt kan orsaka skada.

När vi försvarar vår tro på sociala medier eller personligen kan vi ibland bli ”alltför ivriga” (se Mosiah 9:3) eller ”försumma det viktigaste i lagen” (se Matteus 23:23), inklusive barmhärtighet. Vi

använder inte svärd, men ord har en kraftfull inverkan eftersom de kan ”leda folket till att göra det som är rätt” (se Alma 31:5) eller såra dem (se Jakobs brev 3:2). Vi kan befinna oss på samma plats som Petrus, beroende av Frälsarens barmhärtighet att hela såren vi orsakat och hjälpa oss att gå framåt, försvara tron och sprida evangeliet med ”ödmjukhetens anda” (Läran och förbunden 100:7) samt ersätta en stridsanda (se Apostlagärningarna 4:7–14; 5:40–42).

Barmhärtighet i vår svaghet

Det är oklart om någon i pöbelhopen såg hur Malkus öra helades, men Frälsaren kanske också visade dem barmhärtighet och gav dem ett sista tillfälle att bevittna hans makt och att omvända sig.

I våra egna stunder av svaghet är Herren barmhärtig och gör det möjligt för oss att övervinna de utmaningar vi möter.

I december 2016 fick min man lunginflammation. Vi bodde i Moskva i Ryssland där Bruce verkade i presidentskapet för området Europa Öst. Läkarna sa att han skulle behöva stanna kvar på sjukhuset i några dagar för att få en antibiotikakur. Den kvällen tog hans hälsa en dramatisk vändning till det sämre, och de försatte honom i koma.

Under de följande tio dagarna steg jag upp varje morgon och vädjade om Herrens hjälp när jag körde till tunnelbanestationen, åkte i 45 minuter med tunnelbanan och sedan gick de återstående kvarteren till sjukhuset. Jag satt hela dagen vid Bruces sida på intensiven när han låg helt still, oförmögen att prata eller röra sig, omgiven av monitorer av alla slag. Varje kväll åkte jag tillbaka hem för att samla ihop våra tillhörigheter i förberedelse för vår resa tillbaka till Utah.

Än i dag minns jag att jag under de där kalla, mörka dagarna aldrig kände mig rädd när jag åkte med tunnelbanan. Jag minns friden och lugnet jag kände när jag satt vid Bruces säng på sjukhuset. Och varje kväll hemma var jag ensam men kände mig inte ensam.

Men kort efter att vi hade återvänt till Utah gick Bruce bort.

”Jag gjorde det här för dig”

Nyligen när jag tänkte på de där långa dagarna sa Herren tydligt till mitt sinne: ”Jag gjorde det här för dig.” I det ögonblicket lät Herren mig veta att friden jag hade känt, tryggheten jag hade upplevt och känslan av att jag inte var ensam hade kommit från en kärleksfull himmelsk Fader och hans Son. De hade utsträckt barmhärtighet till mig i min svaghet.[4]

Ibland är vi medvetna om hans barmhärtighet, och andra gånger kämpar vi bara på, omedvetna om den gudomliga hjälp som gör att vi kan gå framåt. Men när vi ber om att få våra ögon öppnade så att vi kan se den barmhärtighet Frälsaren ger oss är våra hjärtan redo att visa barmhärtighet mot dem som korsar vår stig. Han sa: ”Var barmhärtiga, så som er Far är barmhärtig” (Lukas 6:36).

Vare sig vi tar emot denna barmhärtighet när vi gör orättfärdiga val, så som Malkus gjorde; är fångade i en förtvivlad situation, som Petrus var; eller kämpar med något som helt enkelt är bortom vår förmåga, som jag gjorde, kan och kommer Herren att besöka oss i sin barmhärtighet.

När vi begrundar barmhärtighetens största handling – vår Frälsares lidande – kan vi höra hans kärleksfulla ord till oss: ”Jag gjorde det här för dig.” ■

SLUTNOTER

1. Se James E. Talmage, *Jesus Kristus* (1964), s. 602–605.
2. David A. Bednar, ”Mild och ödmjuk i hjärtat”, *Liahona*, maj 2018, s. 33.
3. Se ”Come, Thou Fount of Every Blessing”, *Hymns* (1948), nr 70.
4. Se ”Min Gud är mitt ljus”, *Psalmer*, nr 51.

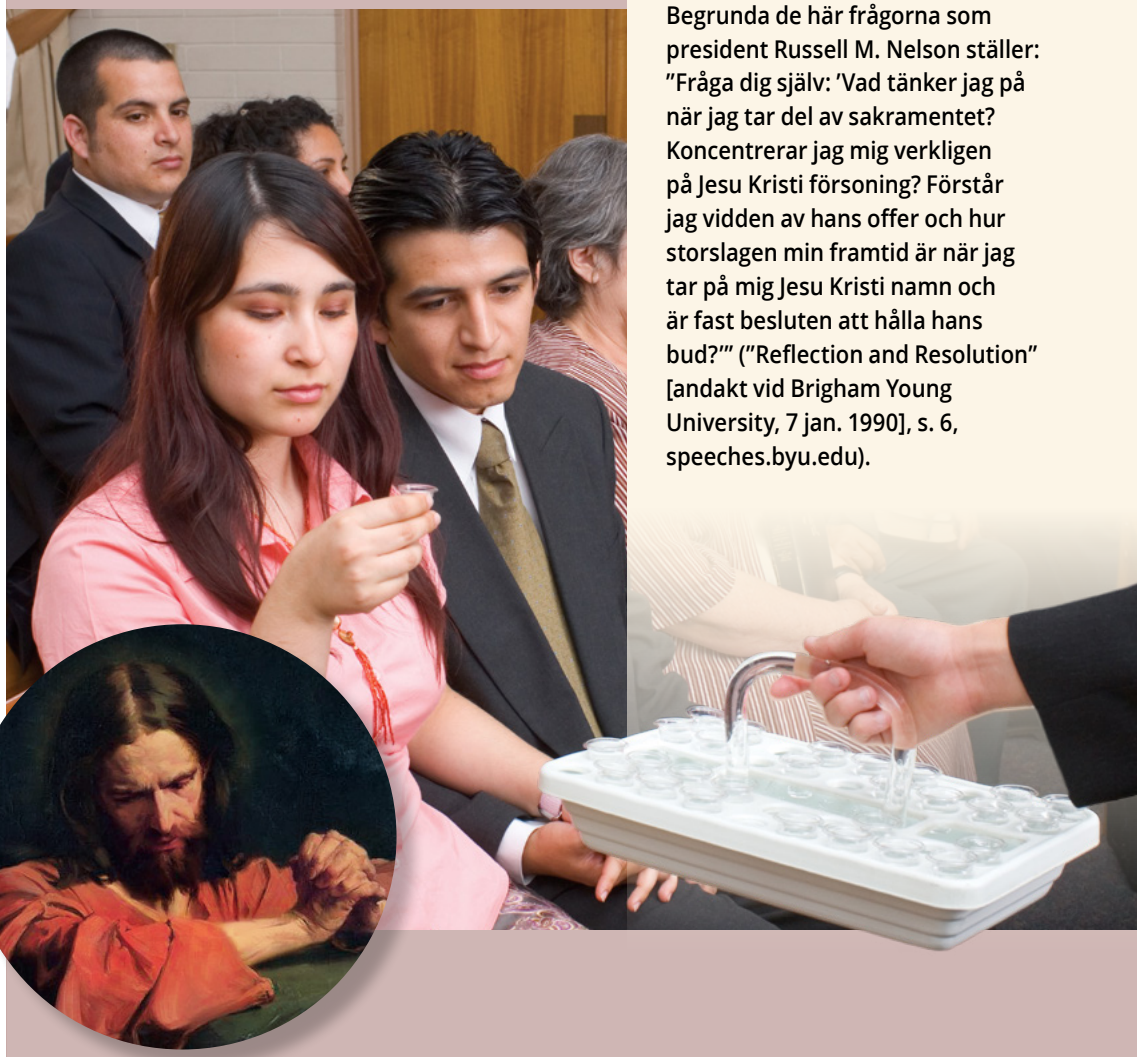
Matteus 26; Markus 14; Lukas 22

Hur kan vi göra sakramentet mer meningsfullt för oss?

I de här kapitlen i Nya testamentet läser vi om hur Herren instiftade sakramentet:

”Han tog ett bröd, tackade Gud, bröt det och gav åt dem och sade: ’Detta är min kropp som blir utgiven för er. Gör detta för att minnas mig.’

På samma sätt tog han bägaren efter måltiden och sade: ’Denna bägare är det nya förbundet genom mitt blod som blir utgjutet för er’” (Lukas 22:19–20).



Tre frågor

Begrunda de här frågorna som president Russell M. Nelson ställer: ”Fråga dig själv: ’Vad tänker jag på när jag tar del av sakramentet? Koncentrerar jag mig verkligen på Jesu Kristi försoning? Förstår jag vidden av hans offer och hur storslagen min framtid är när jag tar på mig Jesu Kristi namn och är fast besluten att hålla hans bud?’” (”Reflection and Resolution” [andakt vid Brigham Young University, 7 jan. 1990], s. 6, speeches.byu.edu).

Tre saker att förstå

Begrunda följande lärdomar av president David O. McKay (1873–1970) om tre saker att komma ihåg angående sakramentet:

”Det första är att bedöma sig själv. Det är självviakttagelse. ’Gör detta för att minnas mig’ [Lukas 22:19]. Men vi bör delta *värdigt*, och var och en bör rannsaka sin värdighet.

För det andra är det ett förbund som ingås, ett *förbund* som är större än ett löfte … Ett förbund, ett löfte, bör vara lika heligt som livet. Denna princip är verksam varje söndag då vi tar del av sakramentet.

För det tredje finns det en annan välsignelse, och det är känslan av en nära relation till Herren. Det finns en möjlighet att meditera och ha gemenskap med Herren” (se *Kyrkans presidenters lärdomar: David O. McKay* [2003], s. 34–35).

KRISTUS BER I GETSEMANE TRÄDGÅRD, AV HERMANN CLEMENTZ

DISKUSSION

Hur kan du förbereda dig för att ta del av sakramentet så att det är en möjlighet att ”ha gemenskap med Herren”?

Hur tjänar kristuslika ledare?

SOM JAG HAR ÄLSKAT ER, AV EVA TIMOTHY

När Kristus tvättade sina apostlars fötter under den sista måltiden lärde han dem att om Mästaren kan tjäna sina efterföljare så kan de också tjäna varandra. Han sa: ”Jag säger er sanningen: Tjänaren är inte större än sin herre, och budbäraren är inte större än den som har sänt honom” (Johannes 13:16).

Aktivitet

Kristus visade oss att ledare tjänar sina efterföljare och inspirerar dem att själva bli ledare. Tänk på personer du leder eller påverkar hemma, i ditt ämbete i kyrkan eller på jobbet. Hur kan du tjäna och inspirera dem?

Du kan skriva ner några personer som du kan tjäna, och fundera över hur du kan tjäna eller inspirera dem på något särskilt sätt (som att skicka ett upplyftande meddelande till dem eller hjälpa dem med deras ämbete i kyrkan).

FRÄLSARENS EXEMPEL

”Tänk på Frälsaren. Började han etablera sin kyrka på egen hand?

Nej …

Han inspirerade, uppmanade, instruerade och litade sedan på … [sina] efterföljare … På det sättet byggde Jesus Kristus inte bara upp sin kyrka utan också sina tjänare.”

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum, ”Lär av Alma och Amulek”, *Liahona*, nov. 2016, s. 72.

DISKUSSION

Hur kan du bli en mer effektiv ledare genom att följa Kristi exempel på tjänande?

Kom och följ mig

Johannes 14–16

Hur kan Anden hjälpa mig att bli en bättre lärjunge?

I Johannes 14–16 säger Jesus Kristus upprepade gånger till sina apostlar att de får ta emot Hjälparen när han är borta. Vi tänker ofta på Hjälparen som den som ger oss frid när vi är stressade eller rädda. Men den Helige Andens gåva gör mycket mer för oss, bland annat hjälper den oss att uppfylla vårt syfte som Jesu Kristi lärjungar.

Vårt syfte? Att bli som vår Mästare

"En lärjunge är någon som har blivit döpt och är villig att ta på sig Frälsarens namn och följa honom. En lärjunge strävar efter att bli sådan som Kristus är genom att hålla hans bud under jordelivet, liksom en lärling försöker bli som sin mästare" (Robert D. Hales, "Att bli en lärjunge till vår Herre Jesus Kristus", *Liahona*, maj 2017, s. 46).

Efter Frälsarens död använde hans lärjungar Hjälparens gåva för att fortsätta bli som sin Mästare. Hur får de hjälp av Hjälparen i följande skriftställen?

Apostlagärningarna 2:1–8	**Hur hjälper Anden lärjungarna att predika evangeliet?**
Apostlagärningarna 4:1–3, 7–13	**Hur hjälper Anden Petrus och Johannes att stå som vittnen om Kristus?**
Apostlagärningarna 6:8–15	**Hur hjälper Anden Stefanus att utföra underverk?**
Apostlagärningarna 8:5, 14–17	**Hur hjälper Anden Filippus, Petrus och Johannes att älska och göra uppoffringar för sin nästa?**
Apostlagärningarna 13:1–4	**Hur hjälper Anden kyrkans ledare att känna till och handla enligt Guds vilja?**

PINGSTDAGEN, AV SIDNEY E. KING

Lukas 22; Johannes 18

Hur kan vi utveckla ett evigt perspektiv?

När Jesus Kristus led för var och en av oss i Getsemane trädgård bad han: ”Far! Om du vill, så ta den här bägaren ifrån mig! Men ske inte min vilja, utan din” (Lukas 22:42). Bägaren togs inte bort. Han underkastade sig Faderns vilja och ”drack och fullbordade [sina] förberedelser för människobarnen” (Läran och förbunden 19:19).

Hur fick Jesus Kristus styrka att uthärda? En del av svaret kan vara att han visste att hans rike inte var av den här världen (se Johannes 18:36). Hans lidande beredde vägen för något av oändlig betydelse – ett sätt för oss att komma in i hans rike.

DISKUSSION

Hur får vi hjälp att anpassa vår vilja efter vår himmelske Faders vilja genom att söka Kristi gudomliga kärlek (se Johannes 15:13)?

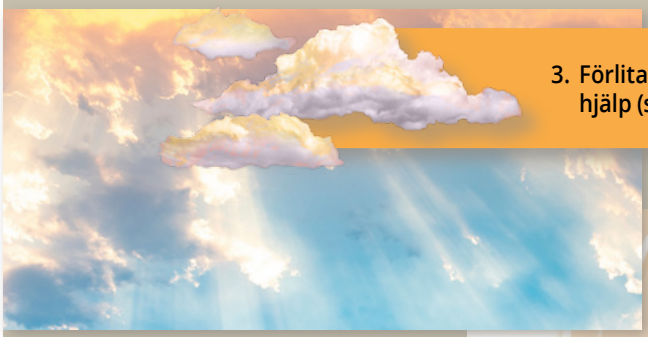
Hur vi kan utveckla ett evigt perspektiv

Liksom Kristus kan vi få ett evigt perspektiv. ”Ett evangelieperspektiv utvidgar vårt synfält till att bli ett evigt perspektiv. När ni använder evangelieglasögonen får ni bättre perspektiv, fokus och klarsyn i ert sätt att tänka på era prioriteter, era problem, era frestelser och till och med era misstag. Ni kommer att se ett klarare ljus som ni inte hade kunnat se utan dem” (Gary E. Stevenson, ”Andlig förmörkelse”, *Liahona*, nov. 2017, s. 45).

Här är fyra sätt för oss att följa Jesu Kristi exempel och utveckla ett evigt perspektiv. Liksom han kan också vi få styrka att säga: ”Ske inte min vilja, utan din.”

1. Be uppriktigt (se Lukas 22:41–42).

2. Utveckla en relation av kärlek och enighet med Gud (se Johannes 17:20–26).



3. Förlita dig på himmelsk hjälp (se Lukas 22:43).

4. Se bortom nuet (se Johannes 18:36–37).

LÄNGST NER: FOTO VIA GETTY IMAGES

Kom och följ mig

Matteus 27; Markus 15; Lukas 23; Johannes 19

Det som är rätt eller det som är populärt?

När Pontius Pilatus förhörde Jesus Kristus fann han ”inget brottsligt” hos honom (Lukas 23:4). Pilatus ”ville släppa Jesus”, men mängden ”pressade honom med höga rop och krävde att Jesus skulle korsfästas” (Lukas 23:20, 23). Pilatus ”ville göra folket till viljes” och lyssnade på folkmängden (se Markus 15:15).

”Tillhör inte världen”
Som lärjungar till Jesus Kristus ställs vi ständigt inför val mellan att göra det som är rätt och att göra det som är populärt. Jesus Kristus sa till sina lärjungar: ”Hade ni tillhört världen, skulle världen ha älskat er som sina egna. Men ni tillhör inte världen, utan jag har utvalt er och tagit er ut ur världen. Därför hatar världen er” (Johannes 15:19).

I vilka situationer kan du utsättas för grupptryck?
Vad kan du göra eller säga i sådana situationer för att välja det rätta? Om du har barn kan det vara till hjälp att rollspela hur de skulle reagera på grupptrycket. Påminn dem om att när de väljer det rätta så kanske det innebär att de inte gör det som deras vänner gör, men när vi väljer det rätta så kommer vi närmare vår himmelske Fader.

”VÄLJ DET SVÅRA OCH RÄTTA”

”Må vi ha mod att trotsa den allmänna opinionen. Må vi alltid välja det svåra och rätta i stället för det felaktiga och lätta.

När vi reflekterar över de beslut som vi fattar varje dag – om vi borde välja si eller så – väljer vi rätt om vi väljer Kristus.”

President Thomas S. Monson (1927–2018), ”Val”, *Liahona*, maj 2016, s. 86.

DISKUSSION

Hur har du mod att välja det rätta även när det är svårt?

KONSTMOTIV FRÅN NYA TESTAMENTET

Kristus inför Pilatus

"Pilatus frågade dem än en gång: 'Vad ska jag då göra med honom som ni kallar judarnas kung?'"

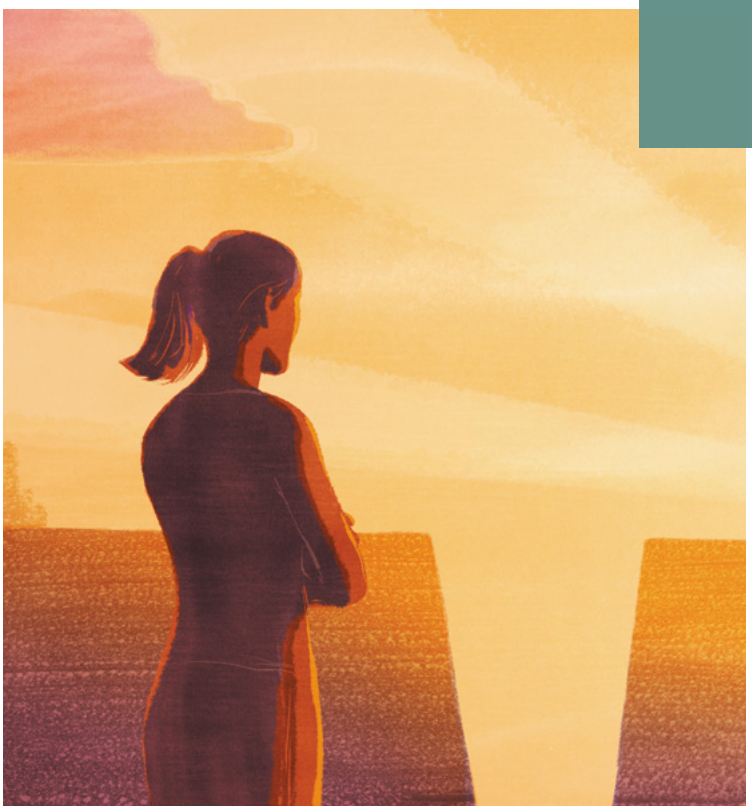
Markus 15:12

DETALJ FRÅN *SE MANNEN (ECCE HOMO)*, AV JAMES TISSOT. © BROOKLYN MUSEUM OF ART / BRIDGEMAN IMAGES

UNGA VUXNA

Hur förbund säkrar vår relation med Gud och andra

30, 34



VUXNA SOM ÄR ENSAMSTÅENDE

HUR MAN BEVARAR HOPPET MEDAN MAN VÄNTAR PÅ ÄKTENSKAP

14

JESU UNDERVERK

BARMHÄRTIGHET DÅ OCH NU

40

KOM OCH FÖLJ MIG

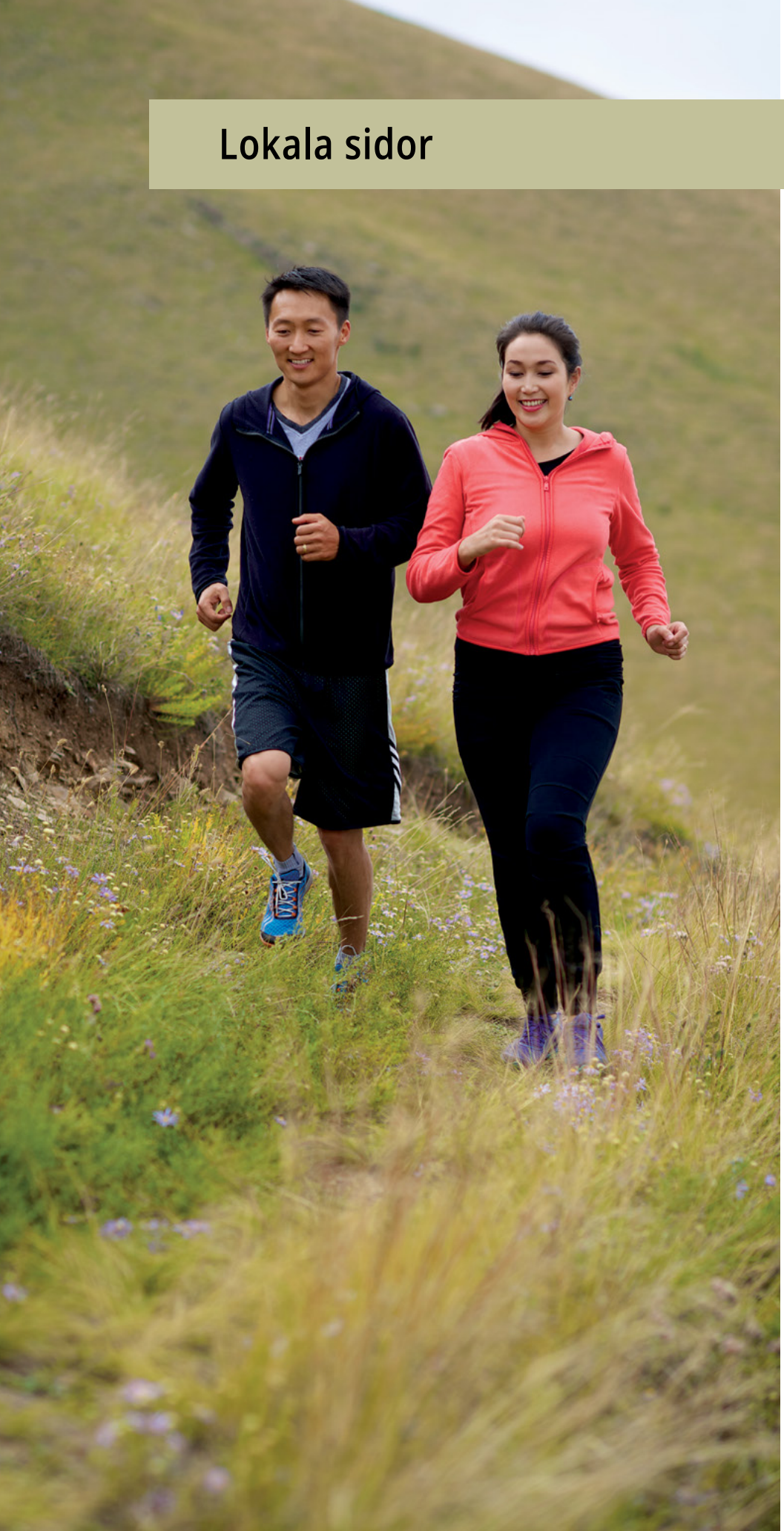
SAKRAMENTET, LEDARSKAP OCH LÄRJUNGESKAP

44

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

SWEDISH
4 021902 61801

Lokala sidor



L2 **Andliga vanor**
Äldste Massimo De Feo

L3 **Gud förberedde Mojtabas väg till evangeliet**
Mojtaba Norouzi

L4 **Redaktionen växer**
Heidi Brändh

L6 **Tempelresa för ungdomarna i Umeå distrikt**
Idamaria Wirtala

L7 **Tankar från Bolliaden**
Louis Herrey

L8 **"När kyrkans medlemmar förenar sig med missionärsarmén"**
Missionspresidentpar Robert och Tiffany Davis

L11 **Adventskonsert och 40-årsjubileum**
Monica Bernpaintner

L13 **Avliden**

L13 **Lärdom genom prästadömsvälsignelsen**
Markus K.

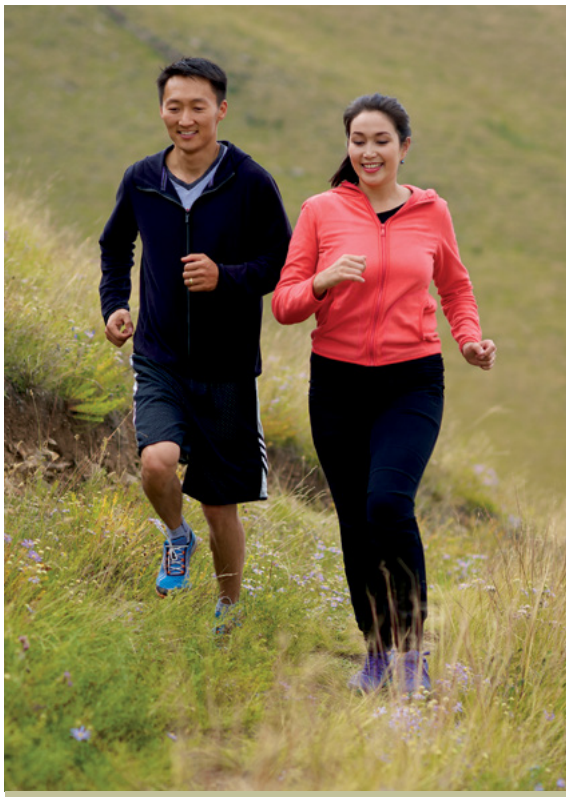
L15 **Ett ovanligt par**
Inger Höglund

L16 **Kontaktinformation**

Andliga vanor

Äldste Massimo De Feo, Italien
President i presidentskapet för Centrala Europa

Att utveckla och förbättra andliga vanor är inte lätt, och sker inte automatiskt, för de flesta. Vägen till andlig utveckling är oftast ojämn och svår.



> På liknande sätt som våra fysiska muskler blir större och starkare när vi tränar dem, måste vi ha fasta, dagliga andliga rutiner för att göra våra vittnesbörd starka och varaktiga.

När jag förberedde mig för att verka som heltidsmissionär gick jag till min grenspresident och frågade vad jag behövde göra för att kunna tjäna hedersamt. Han gav mig en lista som innehöll skriftstudier, andlig och fysisk förberedelse och till och med matlagningsfärdigheter. När jag villigt började förbereda mig på alla sätt för att bli en 'riktigt bra missionär', upptäckte jag att en del saker var lättare att göra än andra och att vissa var ganska svåra. Hur som helst gjorde jag mitt bästa för att bli vad Herren förväntade sig av mig, trots de svårigheter jag stötte på under tiden.

Förberedelsen var inte lätt, men den resulterade i verkliga välsignelser som jag fortfarande har glädje av. När jag följde mina ledares råd, även om det var svårt ibland, hjälpte deras instruktioner mig att bli den missionär som Herren ville att jag skulle bli, och med tiden blev de en del av mitt liv och min andliga person.

På liknande sätt är det inte alltid lätt att följa instruktioner, hålla oss till strikta regler eller helt enkelt fokusera när vi strävar efter att uppnå mätbara resultat på de områden vi vill förbättra oss inom. Om vi till exempel vill hålla vår fysiska kropp frisk och stark måste vi motionera ofta och ge den mat och vatten regelbundet. Att inte göra det leder till svaghet eller sjukdom, och om vi inte är försiktiga, till och med till döden.

Samma principer gäller för vår andliga kropp som också måste vårdas ständigt för att vara frisk och vital. Vårt andliga träningsprogram måste innehålla goda vanor som ger näring åt anden, men vi måste även undvika vanor som skadar anden.

Vårt andliga träningsprogram måste innehålla regelbundna andliga övningar såsom dagliga böner och skriftstudier samt tjänande, liksom att få andlig näring varje vecka som kommer när vi tar del av sakramentet, är med på kyrkans möten och fastar varje månad. Vi förnyar vår tempelrekommendation regelbundet för att försäkra oss om att alla andliga delar ges i rätt mängd för att vår andliga kropp ska få tillräckligt med näring. Ibland är det nödvändigt att fasta och be om hjälp för att ge vår ande extra styrka och energi till att möta specifika utmaningar.

När jag reflekterar över min upplevelse som missionär och hur svårt det var att förbereda mig, och samtidigt hur glädjefyllt det var, tänker jag på Mosiahs söner som förstod hur viktigt det

var att tillföra rikligt med extra energi till anden, vilket skedde genom andliga vanor.

”För de var män med sunt förstånd, och de hade flitigt utforskat skrifterna för att de skulle kunna få kännedom om Guds ord. Men detta är inte allt. De hade hängett sig åt mycket bön och fasta, och därför hade de profetians ande och uppenbarelsens ande, och när de undervisade, undervisade de med Guds kraft och myndighet.”[1]

Daglig andlig motion behövs också för att hålla ett vittnesbörd levande och se till att visshet ersätter tvivel, för det vittnesbörd vi har i dag är inte kvar i morgon om vi inte gör något för att hålla det i gott skick. På liknande sätt som våra fysiska muskler blir större och starkare när vi tränar dem, måste vi ha fasta, dagliga andliga rutiner för att göra våra vittnesbörd starka och varaktiga.

Den naturliga människan tenderar alltid att förvänta mer av Herren och mindre av sig själv. När vi utvecklar starkare andliga vanor och upplever en mäktig hjärtats förändring genom att vi ger vår ande näring ofta, regelbundet och tillräckligt, kan de här andliga vanorna bli en väsentlig del av oss och vi börjar förvänta oss mer och mer av oss själva och mindre och mindre av Herren.

Må vi arbeta flitigt på att förbereda, träna och vårda våra andar, precis som vi gör med våra kroppar, genom att utveckla goda andliga vanor och undvika världens destruktiva vanor. Det kan vara smärtsamt och svårt i början, men det är sannerligen värt det när vi får njuta välsignelserna av denna andliga process av tillväxt och välbefinnande. ■

SLUTNOTER:

1. Alma 17:2–3.

Mojtaba känner att Gud vägledde honom till Sverige så att han kunde döpas här.

LOKALA NYHETER

Gud förberedde Mojtabas väg till evangeliet

Mojtaba Norouzi
Västra Frölunda församling

Det var genom sin flickvän (numera fru) Neda som Mojtaba kom i kontakt med kyrkan och missionärerna. Han döptes i augusti 2021 och paret gifte sig den 14 maj 2022. När Mojtaba ser tillbaka på sitt liv kan han se hur Herren vägledde honom långt innan han döptes för att han skulle vara redo att ta emot evangeliet när möjligheten fanns. Nedanstående text är baserad på det tal han höll på stavskonferensen för Göteborgs stav i oktober 2022.

Jag växte upp i en muslimsk familj i Iran. När jag var tonåring ville mina föräldrar skicka iväg mig till en teologisk skola för att jag skulle bli imam. Det blev inte som mina föräldrar önskade,

Mojtaba och Neda gifte sig den 14 maj 2022.

jag blev inte imam, men jag försökte alltid vara trofast mot Gud och gjorde mitt bästa för att vara en bra person.

För några år sedan konverterade jag till kristendom och för ett år sedan började jag lära mig om Jesu Kristi återställda kyrka på jorden. Detta genom och tack vare Mormons bok, min älskade hustru som hjälpte mig mycket och missionärerna.

Innan detta visste jag inte vem jag var, vad jag skulle göra på jorden eller vart jag skulle efter detta liv. Jag hade frågor och tankar men inga svar. Under tiden som jag lärde mig om Jesu Kristi evangelium började jag förstå att min resa varit en del av Guds plan och att jag behövde omvända mig och fatta ett beslut. Hans plan var att jag skulle välja det rätta, ingå förbund med honom och följa hans son.

Vår Himmelske Fader gav mig möjligheten att välja den sanna vägen. Han visade mig genom sin väg med ljus, kärlek, hopp, styrka och mod utan rädsla. Med hjälp av Kristi principer, skrifter, förbund och tempelförrättningar hjälpte han mig förstå evangeliet bättre, liksom vår mästare gjorde under sin tid på jorden.

Jag hade aldrig kunnat gå med i Jesu Kristi kyrka och döpa mig om min Himmelske Fader inte hade hjälpt mig och förberett vägen. Han inspirerade mig genom den Helige Anden att försöka komma till Sverige och beskyddade mig från olika faror längs vägen då jag kunde ha dött flera gånger på resan hit.

Genom detta ser vi att vår himmelske Fader har en plan för var och en av oss. Jag förstod inte detta förrän jag började lära mig om vår tro. Missionärerna får inte undervisa i mitt hemland så vår himmelske Fader såg till att jag kunde komma till Sverige för att bli döpt och för att sedan hjälpa till att introducera hans andra barn till den sanna kyrkan.

Jag vet att vår Himmelska Fader älskar mig och dig. Jag vet att kyrkan är sann och att Mormons bok är en sann bok. Jag vet att Kristus är ljuset, sanningen och vägen. ■

Redaktionen växer

Heidi Brändh
Redaktionen

Det sägs att för den som är villig att tjäna så kommer det alltid finnas tillfällen att göra det. Och nog är det så, att letar man efter någon att hjälpa eller något att göra så dyker tillfällena upp. De kommer som tillfällen som sällan syns utåt, då vi tjänar i det tysta och har möjlighet att hjälpa och välsigna människor vi möter. Men tillfällen att tjäna ges även genom officiella ämbeten och uppdrag i kyrkan, samt i samhället. En förmiddag i oktober förra året (2022) fick jag möjlighet att tacka ja till ytterligare tjänandemöjligheter när jag kallades att tjäna som medlem i kommittén för Liahonas lokala sidor. Det här ämbetet kom som en överraskning då jag inte hade någon tanke på att det var något nytt på gång. Jag hade och har fortfarande ett ämbete som rådgivare i Hjälpföreningen i min hemförsamling som jag trivs bra med och som jag inte hade haft särskilt länge.

Jag heter Heidi Brändh och tillhör Vendelsö församling i Stockholms södra stav. Jag är gift med Marcus Brändh och vi har fyra barn tillsammans, samt en hund. Vi bor i skrivandets stund i Haninge kommun dit vi flyttade från Borlänge i samband med att Marcus blev anställd som seminarie- och institutkoordinator för kyrkans utbildningsverksamhet för snart 12 år sedan. Här trivs vi bra, men börjar växa ur det lilla radhus vi bor i.

Mina föräldrar är från Finland och kom till Sverige på sent 1970-tal som arbetskraftsinvandring och blev sedan kvar. Jag är född och uppvuxen i Sverige men känner en stark koppling till mina finska rötter, mycket tack vare alla resor vi gjorde när jag var barn för att hälsa på släkten, men även tack vare den släktforskning jag kunnat göra de senaste åren.

Språk har nog alltid varit en stor del av mitt liv. Finska var det språk vi talade hemma när jag växte upp. Även om jag inte alltid uppskattade tvåspråkigheten så lade det en grund för mitt språkintresse. Ett språkintresse som smittade av sig på andra språk, såsom engelskan jag fick lära mig i skolan och som så småningom ledde mig till USA som utbytesstudent och sedan i vuxen ålder till att läsa till lärare med engelska och svenska som huvudämnen. I dag har jag lämnat läraryrket och arbetar som översättare, ett jobb som jag stormtrivs med.

Jag tog emot evangeliet som ung vuxen efter att ha kommit i kontakt med kyrkan genom en vän, Lisa Hyldetoft. Vi gick i samma klass på gymnasiet och blev snabbt goda vänner. Våra samtal handlade ofta om tro och religion och hon bjöd med mig till kyrkan på söndagar och till kyrkans aktiviteter. Jag är uppvuxen i en troende familj och blev i tonåren konfirmerad i Svenska kyrkan. Min barnatro var stark och jag har alltid haft en tydlig känsla av att Gud och Kristus finns. Men jag saknade något. Jag hade frågor som väcktes under min konfirmationstid som jag inte fick svar på. Min personliga övertygelse skilde sig från den tro jag undervisats om i min barndom och i tonåren och det var mycket som var luddigt och oklart.

Det tog dock ganska lång tid innan jag började undersöka kyrkan. Jag följde med på de aktiviteter jag tyckte lät roliga, men höll mig till det jag tyckte var tryggt och bekant när det gällde min tro. När jag väl undersökte kyrkan och fick undervisning av missionärer upptäckte jag hur pusselbitarna föll på plats. Det missionärerna undervisade mig om var så likt det jag själv trodde på. Det var kunskap jag bar på, som inte stämde med den lära jag fått sedan barnsben. Men i samtal med missionärerna upptäckte jag att även andra trodde som jag. Det var logiskt och självklart och jag kände mig hemma på något sätt. Den 16 maj 1998 steg jag ner i dopets vatten. Jag valde att döpa mig i en sjö – sjön Rudan i Haninge kommun.

Något år senare, i december 2000, åkte jag ut som missionär till Irlandmissionen, Dublin. Jag tjänade i 18 månader och det är en tid jag minns med stor tacksamhet. Det var då jag rotade mig i evangeliet. Jag hade ett brinnande vittnesbörd om det återställda evangeliet, men jag kände att jag saknade kunskap. Kunskap som mina missionärskamrater ofta hade med sig tack vare att de vuxit upp i medlemsfamiljer och läst seminariet. Min tid som missionär blev en intensiv evangelieskola och en tid då jag lärde känna Frälsaren och bönens kraft ännu mer.

När jag får lite tid över finns det många intressen jag ägnar mig åt. Fotografering, skapande i olika former, trädgård och odling, släktforskning, matlagning och bakning är bara några av dem. Mitt skrivarintresse har jag utvecklat på senare år och jag hoppas kunna ta mig an mitt uppdrag och hjälpa till att fylla dessa lokala sidor med intressanta, trosstärkande, upplyftande och fina artiklar som är till glädje för er läsare. Det är med tillförsikt och böner i hjärtat jag sätter mig och skriver då jag hoppas att de ord jag sätter på pränt ska klinga an hos någon. Att de artiklar jag får inspiration till att skriva ska vara något som någon av er behöver läsa. ■

Ungdomarna från Umeå distrikt utanför templet.

Tempelresa för ungdomarna i Umeå distrikt

Idamaria Wirtala
Luleå gren

Under höstlovet i november 2022 ordnades en tempelresa för ungdomarna i Umeå distrikt. Fyra ledare var på plats och bistod ungdomarna i och utanför templet. Ungdomarna delades bland annat upp i olika matlag där de tillsammans med ledare lagade mat till hela gruppen. Här delar Idamaria med sig av sina tankar från resan.

Resan tog oss mellan fem till tio timmar. Vi som kom från Luleå, Skellefteå och Umeå reste med bil medan de från Sundsvall åkte tåg.

Under resan var vi i templet och gjorde dop och konfirmation. Det var första gången för många och det kändes bra att vara med i doprummet, vi kände Anden starkt. Vi hjälptes åt med maten och hade aktiviteter på kvällarna.

Första kvällen anordnade vår ledare en aktivitet med de andra ungdomarna som var där från Stockholm och Göteborg. Den andra kvällen hade President Davis och Syster Davis en brasafton med ungdomarna från Umeå distrikt och några från Göteborg. Vi bakade pepparkakstempel i olika grupper i kapellet.

Det bästa med resan var när jag fick se de andra döpas och känna Anden i rummet. Det jag kommer minnas mest är definitivt känslan när man var i doprummet och fick bevittna de andras dop och den andliga känslan. ■

Tankar från Bolliaden

Louis Herrey
Kungsbacka församling

Jag vill ta ett ögonblick och skryta om ungdomarna i vår kyrka. Jag tog del av Bolliaden, den fyra dagar långa ungdomskonferens där 14–18-åringar från hela Sverige kom tillsammans för sport, andliga workshops, danser och sociala aktiviteter. Dessa unga personer kommer från alla olika bakgrunder och har redan upplevt livets hårda vindar. Men de har något värdefullt att hålla fast vid: deras vänskaper och deras tro. Det är detta som hjälper dem framåt och utrustar dem med verktygen för att kunna möta livets stormar.

Sista kvällen arrangerades en speciell bal för dem och jag fick en överväldigande känsla av tacksamhet för dessa underbara ungdomar när jag såg dem dansa. Jag fick se dem fira livet med glädje, energi och kärlek. Och som en viktig fotnot – de var i ett tillstånd av glädje och rus utan alkohol eller droger. Livet, vänskap och tro är tillräckligt berusande. De är verkligen fantastiska exempel för andra ungdomar.

Ibland ger samhället dessa ungdomar ett dåligt rykte på grund av deras religiösa övertygelse. Jag önskar att vi kunde vända på det. Att de skulle firas istället, inte bara för deras mod att stå fast vid sin tro medan världen pressar dem till att avsäga sig den, men också för deras lysande exempel till andra ungdomar runt om i världen.

"Låt på samma sätt ert ljus lysa för människorna" (se Matteus 5:16). ■

Louis med dottern Clara på Bolliaden.

”När kyrkans medlemmar förenar sig med missionärsarmén”

Missionspresidentpar Robert och Tiffany Davis

När vi anlände för att presidera över Sverigemissionen Stockholm i augusti 2020 verkade det mesta omöjligt. En världsomfattande coronapandemi höll världen hårt i sitt grepp. Missionärerna här i Sverige, och i andra länder, kunde inte längre nå ut till människor genom de traditionella sätten som att knacka dörr och prata med folk på gatan eller i kollektivtrafiken. De kunde inte besöka medlemmarna och alla kyrkomöten hölls digitalt. Det kändes som att all framåtrörelse i missionärsarbetet hade avstannat helt. Det var tydligt för oss att vi behövde hitta nya och väldigt annorlunda sätt att göra missionärsarbete på.

I utbildningen för missionsledare som ordnades av kyrkan innan vi kom till Sverige förklarade äldste Dieter F. Uchtdorf följande: ”Pandemin är en ’gudomlig återställning’ som kan hjälpa oss omkalibrera våra ansträngningar för att nå ut till fler människor – och speciellt en yngre målgrupp” (2020 Mission Leadership Conference, 26 juni 2020). Med detta apostoliska perspektiv i sinnet sökte vi andlig vägledning för hur vi kunde omstarta missionärsarbetet i Sverige på ett sätt som skulle fullborda hans löfte om att nå ut till fler människor än genom våra traditionella kontaktmetoder.

Våra böner om vägledning och uppenbarelse besvarades på ett tydligt och väldigt specifikt sätt. Vi blev manade av Anden att skapa nya sociala medier-konton och andra digitala kanaler för att använda som plattform för budskap från våra trofasta medlemmar i Sverige om hur Jesu Kristi evangelium välsignat deras liv. Denna nya och mycket tydliga vision för hur vi skulle utföra missionärsarbete bekräftades av orden som talades av president Thomas S. Monson i invigningsbönen för missionärsarbete i Sverige. I bönen sa han: ”Må det finnas en anda av samarbete mellan kyrkans medlemmar och missionärsarmén som saknar motstycke i varje annat land, för vi vet att din profets, president Kimballs ord är sanna, då han sa: ’När kyrkans medlemmar förenar sig med missionärsarmén, då blir allting möjligt för dem, och Guds rike kommer att tillväxa’” (Invigningsbön för Sverige i Hägersten 1977).

Från orden i invigningsbönen var det tydligt att vi behövde göra något annorlunda och att vi behövde göra det med medlemmarna – på ett sätt som ”saknar motstycke i varje annat land”. Vi kände specifikt att vi skulle filma medlemmarna här i Sverige när de innerligt beskrev situationer i sina liv då Jesu Kristi evangelium och kyrkan hade hjälpt dem övervinna personliga utmaningar. Som att förlora en närstående, ensamhet, sjukdom, utmaningar i familjen med mera. Vi visste att vi behövde fånga dessa erfarenheter på ett sätt så att den Helige Anden kunde vittna om sanning och beröra hjärtat hos tittarna, även om det var via sociala medier.

Vägledningen vi fick genom Anden var så tydlig och rakt på sak att det införlivade stort självförtroende i oss. Att ha det självförtroendet var väldigt viktigt, för vi stötte omedelbart på flera olika utmaningar när vi satte igång det här arbetet. Vem skulle filma och

redigera dessa videor? Kunde missionen producera dessa videor med tillräckligt bra kvalitet för att medlemmarna och andra skulle uppskatta dem? Vilken utrustning skulle vi använda? Missionen hade definitivt inte kamera, belysning, ljud och den typ av datorutrustning som behövdes för att skapa videor som såg professionella ut och som medlemmarna kunde vara stolta över. Genom uthållighet, rådgivning och samarbete med medlemmarna kunde vi dock till slut lösa dessa problem.

Efter fem månader av fokuserat arbete startade missionen tre sociala mediesidor: ”Vägen till hopp och frid” – en sida riktad till dem som letar efter andlig närhet i livet men som inte nödvändigtvis är öppna för religion, än. ”Kom till Kristus” – en sida dedikerad till Frälsaren Jesus Kristus och Hans evangelium. ”SläktUpptäckt” – en sida som erbjuder kostnadsfri hjälp med släktforskning.

Efter mycket möda hade vi också spelat in och redigerat tre medlemsvideor som vi kände uppnådde den kvalitet och andliga nivå som vi sökte efter. Medlemmarna i kyrkan började snart därefter se vår vision med det här arbetet och visade att de var villiga att dela sina egna erfarenheter på film.

Den kvarstående utmaningen var rent praktiskt att skapa innehåll och spela in tillräckligt många medlemsvideor för att regelbundet kunna uppdatera och stötta våra nya sociala mediesidor.

Anden vägledde oss då till att göra något ovanligt: tillfälligt ha resande missionärer som med en mobil studio kunde åka runt i landet och spela in dessa medlemsvideor. Med denna förändring började vi få in den volym av mäktiga videor som vi behövde. Hittills har vi spelat in över 300 medlemsvideor.

Arbetet har också resulterat i oväntade välsignelser. De många missionärer som varit involverade i att filma, redigera, granska och dela med sig av medlemsfilmerna har själva blivit berörda av Anden genom dessa känslosamma och inspirerande erfarenheter. Det tillkommer alltid oväntade synergier i Herrens arbete.

Ett annat sätt som vi har sett medlemmar och missionärer komma samman är genom släktforskning. Då missionens släktforskningssida, SläktUpptäckt, började motta allt fler förfrågningar om hjälp med släktforskning hade medlemmarna i Umeå distrikt den originella idén att påbörja virtuella släktforskningscenter. Dessa digitala center nås via Zoom vilket gör dem tillgängliga för individer i hela Sverige. Från början drevs det av släktforskningshandledare i Norrland men centret inkluderar nu medlemshandledare runt om i hela landet. Detta digitala center är öppet på tisdagar, torsdagar och söndagar mellan klockan 18.30 och 20.30. På dessa kvällar deltar 40–60 personer, medlemmar som icke-medlemmar, för att ta emot undervisning och hjälp i individuella digitala mötesrum. Handledarna har också träffat intresserade individer i våra fysiska släktforskningscenter i kyrkorna.

Då missionärer och medlemmar kom samman för att skapa dessa nya digitala plattformar, blev det som kändes omöjligt i början av

pandemin istället den exakta fullbordan av äldste Uchtdorfs löfte att vi skulle nå fler människor. Under 2022 nådde missionens sociala mediesidor på Facebook tillsammans över 3,1 miljoner personer. Några av medlemsfilmerna som lagts upp på dessa sidor har setts av över 100 000 tittare. Ännu en Facebook-sida vid namn ”Mormons bok” har tillkommit och en egen hemsida för missionen med titeln ”Vandra i tro”. Under 2022 tog missionen emot närmare 4 000 förfrågningar om exemplar av Mormons bok genom marknadsföringen på dessa sidor och på Facebooks lokala försäljningssida Marketplace. Varje vecka mottog missionen över 150 förfrågningar från personer som ville lära sig mer om Frälsaren, kyrkan, få hjälp med släktforskning eller få ett exemplar av Mormons bok. Istället för att missionärerna går ut och knackar dörr har vi nu andra som knackar på vår digitala dörr. Vilket resulterat i att missionärerna kommit i kontakt med allt fler människor och omvändelsedopen ökat.

När vi nu närmar oss slutet av vår tid som missionsledare i Sverige kan vi utan tvekan förkunna att vi har sett Herrens hand uppenbara sig i Hans viktiga arbete här i Sverige. Vi känner också en oändlig tacksamhet till er medlemmar för allt stöd i detta och för all ansträngning till att samla Israel under denna unika tidsperiod. Vi kommer aldrig att glömma er och vi kommer aldrig att sluta be för er, våra kära vänner här i Sverige. Vi vet att detta är Herrens kyrka och att han ”[påskyndat] sitt verk” under denna pandemi (Läran och förbunden 88:73). Under en tid då inget verkade möjligt har vi lärt oss att “när kyrkans medlemmar förenar sig med missionärsarmén, då blir allting möjligt för dem, och Guds rike kommer att tillväxa”. ■

Adventskonsert och 40-årsjubileum

Monica Bernpaintner
Redaktionen

Förra året firade Karlskrona grens kapell 40-årsjubileum. Grenspresident Tim Grice ville gärna uppmärksamma jubileet och började spåna på vilket slags projekt som skulle passa för detta ändamål. Målet var att erbjuda något som skulle komma både

Unga män i Karlskrona gren hjälptes åt att bygga en julkrubba som kunde placeras utanför kapellet.

grenens medlemmar och lokalbefolkningen tillgodo. För att väcka uppmärksamhet och påminna om julens sanna innebörd beslutades att Unga män skulle bygga en större julkrubba som skulle få sin placering utanför kapellet.

Grensrådet kom fram till att det skulle vara trevligt att inviga julkrubban med en konsert på självaste första advent. Klaus Bernpaintner blev ansvarig för konserten. Han fick efter tips från olika håll ihop ett mycket fint program med både medlemmar och icke-medlemmar med lokal anknytning och en och annan gäst från andra delar av Sverige. Unga män skissade, sågade, filade och målade så det stod härliga till. När det började närma sig premiärdatum bjöd de även in till en härlig grensaktivitet så fler medlemmar kunde få engagera sig i den vackra julkrubban.

Den första söndagen i advent var det dags för ljussättning av krubban och konsert. President Davis hade stöttat evenemanget genom Facebook-annonser och broder Jerker Stigsson från Malmö stav hade sett till att sprida information om evenemanget. Han var också på plats för att ansvara för att konserten kunde live-sändas och upplevas av människor runt om i världen. Broder Louis Herrey hade kommit för att dela sitt vittnesbörd i ord och sång och programmet bjöd på allt från finstämda klassiker till livlig och energisk stämsång. Instrumentalister, solister och tekniskt ansvariga levererade från start till mål och det blev en musikalisk fest i det fullsatta kapellet.

Krubban i sig har blivit uppmärksammad från flera håll. En medlem i en annan församling berättade att hennes moster och morbror som inte är medlemmar hade svängt in på kyrkans parkering efter julfirande hos ett barnbarn. De trodde att någon hade glömt släcka lamporna i kapellet, för vem skulle vara där på julafton? De blev glatt överraskade av den upplysta krubban. ”För första gången på länge kände de att julen var mer än bara mat och presenter.”

President Grice: ”Resultatet var verkligen spektakulärt, minnesvärt och, åtminstone för mig, mycket känslosamt. Jag ber att hjärtan berördes och att julen fick en djupare mening för många, inklusive de som var med och byggde kapellet och grenen för 40 år sedan. Vårt tack går till dem för deras exempel och arvet de lämnar efter sig.” ■

Medlemmar i Karlskrona gren.

Avliden

Nettan Kjell avled den 10 september 2022 i en ålder av 52 år. Hon föddes som Synnöve Jeanette Kjell i Göteborg som barn nummer två till Ninja och Lennart Kjell den 4 juni 1970. I familjen fanns då en äldre bror och efter Jeanette föddes ytterligare tre flickor och en pojke.

Jeanette, som senare i livet tog sig namnet Nettan, utbildade sig till barnskötare och älskade sitt arbete. Det stora intresset för barn och deras välbefinnande utvecklade en dröm att vilja utbilda sig till specialpedagog för barn med särskilda behov.

Kyrkan och evangeliet har liksom hennes fem barn och fem bonusbarn, alltid haft en central plats i hennes liv. Ett av hennes barn gav denna hyllning till sin mamma: "Du förde oss säkert och kärleksfullt genom livet, och det har gjort oss till dom vi är. Du gjorde så mycket för andra och krävde så lite igen."

Nettan var en varm person som alltid ville andras bästa. Hon drog sig inte för att åka kommunalt med sin rullator för att komma till kyrkan. Hon drog sig inte för att göra det som hon visste var rätt även om det var svårt för henne rent fysiskt. Hon hade ett smittande leende och skratt och hon såg dem som kanske inte alltid var i rampljuset.

Nettans vittnesbörd om evangeliet var alltid brinnande även om hennes hälsa begränsade hennes aktivitet. I slutet hade hon börjat komma tillbaka till arbetslivet och till att vara en mycket aktiv medlem i kyrkan. Hon mådde nu mycket bättre rent hälsomässigt. Då blev hon kallad som rådgivare i Hjälpföreningen i församlingen, vilket för henne var en stor glädje då hon så gärna ville tjäna i Herrens verk. Detta gjorde att hon kände sig sedd och älskad av sin Himmelske Fader.

Vi som träffade henne vid denna tid såg alla att hon var glad och såg pigg ut. Därför blev det svårt att ta in informationen om Nettans bortgång när den kom. Hon lämnade hastigt och lämnar ett stort tomrum hos barn, barnbarn, släkt och vänner. ■

Barbro Olsson

Lärdom genom prästadömsvälsignelsen

Markus K.
Vendelsö

I ett av mina områden på mission för många år sedan kom jag och min kamrat i kontakt med Stacey, en kvinna som bodde på ett kollektivboende för unga drogfria narkotikamissbrukare. Efter ett tag berättade hon att en av de andra boende hade varit på mission. Vi fick så småningom träffa honom och jag blev alldeles förskräckt av hans historia. Han berättade att han åkt på mission för att komma bort från sitt missbruk. Han visade sig inte riktigt tro på evangeliet, utan sade sig ha undervisat om helt andra saker. Efter ett år hade han blivit avlöst av medicinska skäl, varpå han ganska snart börjat missbruka igen. Nu hade han vistats på behandlingshem under en tid och därifrån skrivits ut till kollektivboendet.

Även om jag inte sade något till honom, så var jag väldigt dömande. Jag tyckte mig ha rätt att vara både arg och besviken på honom, framför allt på att han åkt på mission utan att undervisa om Jesu Kristi evangelium, men jag hade även tyst för mig själv synpunkter på vilka kläder han bar.

Vi fortsatte att undervisa Stacey, om än med begränsad framgång, då hon fått ganska påtagliga intellektuella men av sitt

tidigare missbruk. Vi fick så småningom veta att den återvände missionären börjat använda droger igen. Stacey var verkligen orolig för honom, men jag tror jag mest kände mig besviken.

Nästa gång vi besökte boendet, bad han om en välsignelse, som stöd i att bli drogfri igen. Han ville att min kamrat skulle ge den, men min kamrat ville inte det. Då vände han sig till stavsmissionären som var med på besöket. Han tackade också nej. Således lades uppgiften på mig. Jag blev verkligen orolig. Jag minns att jag undrade hur jag skulle kunna få någon som helst inspiration för att ge en välsignelse till en återvänd missionär som undervisat om sitt egna evangelium på mission och nu återigen börjat missbruka. Jag såg det även som graverande att han inte klädde sig enligt sina tempelförbund.

De tankarna hade jag då vi lade våra händer på hans huvud. Även om jag i stunden inte var ödmjuk gentemot honom, så kände jag en påtaglig ödmjukhet inför uppgiften. Jag minns överhuvudtaget inte vad jag sade i den där välsignelsen tidig på våren i början på 1990-talet, men jag minns känslan. Jag minns hur jag fick känna lite av den kärlek Gud hade för honom. Den kärleken var stark, starkare än något jag någonsin känt förut. Det blev väldigt

tydligt för mig att det var en Guds son vi välsignade, en son som var mycket värdefull i Guds ögon, en son som Gud älskade precis som han var, en son Gud ville det skulle gå bra för. Jag tror jag i den stunden även förstod hur dömande jag hade varit, men det bestående var kärleken.

Jag vet inte hur det gick för den här mannen, men jag vet att Gud älskar honom och att Jesus Kristus är hans förespråkare inför Fadern. Jag kommer alltid vara tacksam för att jag fick vara på just den platsen just den dagen och att Gud undervisade en ofullkomlig dömande 19-årig missionär samtidigt som ett av Hans barn i en väldigt svår tid påmindes om att han hade en himmelsk Far som älskar honom. ■

Ett ovanligt par

Inger Höglund
Redaktionen

Om ni har besökt templet i vintras har ni säkert mött broder Michael och syster Gretchen Petramalo, men det är inte bara deras namn som är ovanligt. De är mor och son. Och inte heller är de medlemmar i kyrkan sedan flera generationer tillbaka. Gretchen och hennes make Gilbert kom från delstaten New York och var aktiva katoliker med tre söner varav Michael är en. Pappan i familjen var militär och de flyttade ofta.

Så småningom blev de lite fastare bosatta i delstaten Washington. Mamman arbetade där i en skola och fick en arbetskamrat som blev en mycket god vän. Denna kvinna, som var medlem i Jesu Kristi kyrka, gjorde allt för den nya familjen under en tioårsperiod utom att tjata på henne att komma till kyrkan. Men vid ett par tillfällen bjöds de med på speciella aktiviteter som ordnades i kyrkan och de var mycket imponerade över den vänlighet och kunnighet de mötte. Till slut bjöd de in ett par missionärer som började sin undervisning med att tala om eviga familjer. Pappa Gilbert gick då med på att komma till en söndagsskollektion, inte sakramentsmötet för han väntade sig en rutinpredikan, utan för att höra vad kyrkan undervisade om. Till deras förvåning var läraren en grovarbetare som var en omvänd alkoholist, som tappade lektionsboken i golvet och misslyckades med att skriva på svarta tavlan. Men hans lektion gav Gilbert Petramalo svar på stora frågor som han inte vågat ställa till någon och han beslöt sig för att döpas.

Detta var 1977 och hans fru och två söner döptes ett halvår senare. Sonen Michael kallades ett år senare på mission till Peru. Han gifte sig senare och paret fick tio barn, tre söner och sju döttrar. Han arbetade största delen av sitt liv som seminarie- och institutlärare i Arizona.

År 1983 hörde Gretchen och Gilbert hur kyrkans ledare på en generalkonferens berättade hur mycket kyrkan behöver seniormissionärer. De kände sig berörda men hade inte ekonomiska möjligheter att gå på mission även om militärer pensioneras tidigt. De gjorde upp en sparplan och efter tre år var de redo. Kallelsen kom till Londonmissionen. Det skulle inte bli den enda missionen. Under de följande trettio åren tjänade de som missionärer i Ghana, Indien, Tanzania och på följande platser i USA: Family History Library i Salt Lake City (två perioder), Temple Square, Palmyra, Washington DC:s besökscenter och Honolulu. Under ett par av dessa missioner var de missionspresidentpar.

Trots sitt stora tjänande har de inte sluppit undan svårigheter i livet. Gretchen fick bröstcancer och Michaels hustru fick en mycket allvarlig sjukdom 2008 och läkarna gav henne sex månader till att leva, inte längre. Hon bad innerligt till Herren att hon skulle få leva lite längre så att hennes yngsta barn skulle kunna komma ihåg henne. Hon fick 14 år till men i mars förra året

”Under de följande trettio åren tjänade de som missionärer i Ghana, Indien, Tanzania... Family History Library i Salt Lake City (två perioder), Temple Square, Palmyra, Washington DC... och Honolulu.”

gick hon bort. En månad senare förlorade Gretchen sin make.

En tid därefter träffade Michael en broder Readhead som berättade entusiastiskt om sin och hustruns tid som tempelvolontärer i Stockholm. Michael tyckte att det lät väldigt intressant och en tid därefter, medan han var hemma hos sin mamma i Idaho, ringde en president Bertilson och frågade om han skulle vilja komma till Sverige. Det ville han. Hans mamma som råkade höra samtalet tecknade till honom: ”Jag kommer också.”

Sagt och gjort, nu har mor och son tjänat tillsammans i templet här i de 3 månader som turistvisumen tillåter. Vi har alla imponerats av dem, deras intelligens, kunnighet, vänlighet, språkfärdighet. Aldrig har någon amerikan uttalat namnet Höglund så perfekt som syster Petramalo gjorde efter ett försök. Hon har berättat att sonen så fort de är lediga på dagar och kvällar sitter och lyssnar på svenska och säger efter.

På min fråga om tiden i templet har hjälpt dem i deras sorg svarade båda med eftertryck att det har varit en stor hjälp. De har varit så nära den andra sidan som man kan komma på jorden och templet har varit en tillflykt för dem och de är glada att de kunde hjälpa andra där. ■

Kontaktinformation

Vi i redaktionen vill inbjuda fler att dela med sig av sina andliga berättelser och erfarenheter, de tas tacksamt emot! Vill du bidra till de lokala sidorna i *Liahona*? Skriv till oss på:
liahona.sverige@gmail.com

För att upprätta eller avbryta en prenumeration av *Liahona* eller någon av kyrkans andra tidningar skriv till:
ordersEU@churchofJesusChrist.org ■

SWEDISH