AUGUSTI 2023

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



KOM TILL KRISTUS

Vårt livs uppdrag, s. 4

PROGRAMMET BARN OCH UNGDOMAR

Hur vi vägleder barn till Frälsaren, s. 16



Gå framåt med tro på Kristus

”Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila.
Ta på er mitt ok och lär av mig, för jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Då ska ni finna ro för era själar,
för mitt ok är milt och min börda är lätt.”

MATTEUS 11:28–30

Hur mörkt och ensamt det än känns när vi kämpar med våra svårigheter, finns det alltid en väg framåt när vi vandrar längs förbundsstigen och söker vägledning från en kärleksfull Frälsare och himmelsk Fader. I det här numret talar äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kvorum om vikten av vårt livslånga uppdrag att söka tro på Jesus Kristus (s. 4). Han skriver: ”Det är inte så svårt att välja tro på Jesus Kristus när vi känner oss fyllda av andlig styrka, men vi måste också välja tro när livet blir svårt.”

Min artikel och en av artiklarna för unga vuxna i det här numret fokuserar på en av de vanliga prövningarna som många familjer och enskilda kämpar med i vår nutida värld: pornografi (s. 8, 34). President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt att de som kämpar med pornografi ”är inte onda eller utan hopp” (”Återhämtning från pornografins fälla”, *Liahona*, okt. 2015, s. 55). Vem som helst kan få styrka att ta sig ur pornografins grepp genom att bygga upp tro på Jesus Kristus och ta hjälp av vänner, familjemedlemmar, ledare i kyrkan och yrkeskunniga inom psykiatrisk sjukvård.

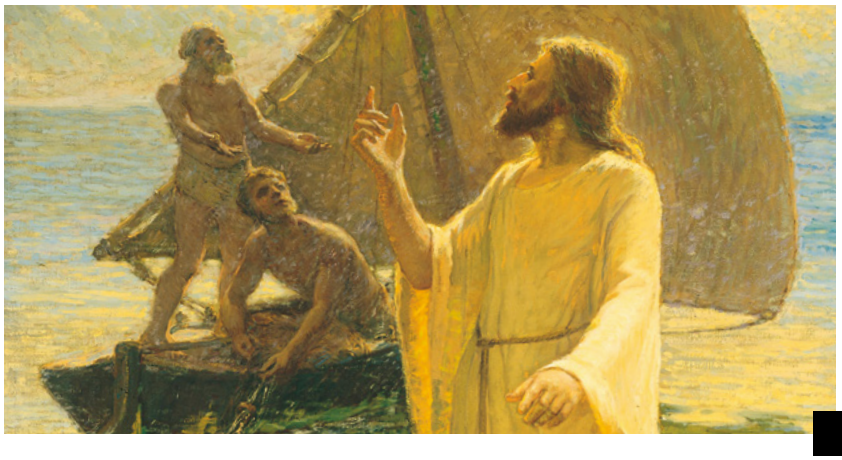
I min artikel beskriver jag olika nivåer av pornografianvändning och tar upp specifika sätt varpå enskilda individer kan sluta använda pornografi på var och en av dessa nivåer. Jag betonar vikten av andliga resurser och den avgörande vägledande roll som den Helige Anden kan ha i att ge stöd för att övervinna pornografi.

Jag hoppas att det här numret ska hjälpa dig känna frid och kärlek från din himmelske Fader och från din Frälsare Jesus Kristus och hjälpa dig förstå att med sann tro kan alla hinder i livet övervinnas.



Brian J. Willoughby
Lektor i familjevetenskap vid Brigham Young University

BLIV KVAR HOS MIG, DET AFTON ÄR. AV DAN WILSON, KOPIERING FÖRBJUDEN



"Frälsaren står inte i slutet av vår strävan och väntar på att vi ska komma till honom. Han står bredvid oss och visar vägen."

– Äldste Neil L. Andersen, sidan 4

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Augusti 2023
Årgång 147 nr 8
Liahona 19046

INNEHÅLL

4 **"Kom till mig": Livets andliga uppdrag**
Äldste Neil L. Andersen
Att behålla vårt fokus på eviga ting kräver mod, hängivenhet och himmelsk hjälp.

8 **Hur du hittar hopp och kärlek när du kämpar med pornografi**
Brian J. Willoughby
Steg mot att finna tillfrisknande.

14 Stödverksamhetens principer
Stödverksamhet genom tjänande

16 **Hur vi vägleder barn till Frälsaren**
Joel B. Randall
Se hur programmet Barn och ungdomar påverkar personlig utveckling.

22 Evangeliets grunder
Oberoende stärker oss

25 Porträtt av tro
Han finns där för mig
Joseph David ("J. D.") Evans

26 **Sista dagars heliga berättar**
Inspirerande berättelser från medlemmar runt om i världen om att följa Andens vägledning.

36 Till föräldrar
Vår personliga resa mot Gud

38 Trofast åldrande
Vad kunde jag göra för att hjälpa min dotterdotter?
Christy Monson

40 Jesu underverk
Myntet i fiskens mun
Äldste S. Mark Palmer

OMSLAG



Hör honom, av Simon Dewey

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: Martin Baron
Biträdande redaktionschefer: Brittany Beattie, Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton
Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood
Redaktionspraktikanter: Jessica Anne Lawrence, Rebecca E. Wright

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 Är dina hanteringsstrategier till hjälp eller skada?
Gabrielle Shiozawa
Ändrade vanor kan hjälpa dig att ladda om, fokusera och få kontroll.

34 Mitt hopp om ett pornografifritt liv
David J.
Jag bad om hjälp och var ärlig och öppen om mina svårigheter.

KOM OCH FÖLJ MIG

44 Vem var aposteln Paulus?
En titt på Paulus bakgrund och fyra av hans brev.

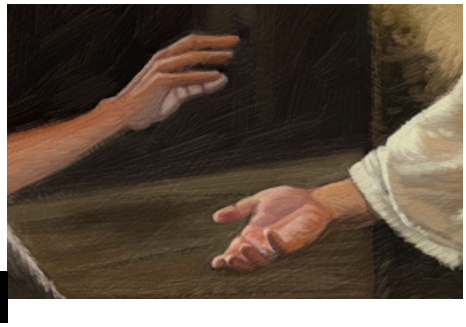
46 Apostlagärningarna 22–28; Romarbrevet; och 1 Korintierbrevet 1–7
Korta artiklar till stöd i dina studier av Nya testamentet.

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.



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

AVISERINGAR I APPEN EVANGELIEBIBLIOTEKET

Du kan ställa in appen Evangeliebiblioteket så att du får en avisering när ett nytt nummer av *Liahona* finns. Välj helt enkelt menyikonen, sedan Inställningar, Aviseringar och Nytt innehåll.

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, serbiska, slovakiska, 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: August 2023 Vol. 147 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. USA subscription price is $10.00 per year, Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue, old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. **Subscription help line: 1-800-537-5971.** Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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





Äldste Neil L. Andersen
i de tolv apostlarnas kvorum

”KOM TILL MIG”: LIVETS ANDLIGA UPPDRAG

Att lära känna och älska Herren Jesus Kristus är något du fortsätter göra under hela ditt liv.

Som lärjungar till Herren Jesus Kristus gläds vi åt hans inbjudan: ”Kom till mig.” Hans uppmaning till oss lyder: ”Ta på er mitt ok och lär av mig” (Matteus 11:28–29). Det innebär att vi tror på honom och med glädje tar till oss hans namn, hans lärdomar och hans bud.

Alla kommer vi till jorden med olika talanger och egenskaper, och vi får alla unika livsupplevelser. Men att sätta Jesus Kristus främst i livet är *allas* vårt livs uppdrag. Under en livstid av tro, studier, bön och omvändelse lär vi känna och älskar honom mer och mer.

Vi lever i denna värld full av utmaningar och distraktioner. För att kunna fokusera på eviga ting, leva ett liv med tro på Jesus Kristus och uppleva ständig omvändelse under livets många årtionden krävs vårt mod och vår hängivenhet, tillsammans med hjälp från himlen.

Hitta styrka i förrättningar och förbund

En stor hjälp från himlen får vi i form av tempelförrättningar och förbund som låter oss vara ”stadigt grundade och fast rotade”[1] i vårt uppdrag att komma till Frälsaren.

President Russell M. Nelson har lärt: ”Att ingå i en förbundsrelation med Gud binder oss vid honom på ett sätt som gör *allt* i livet lättare.” Han sa *inte* att livet blir *lätt* för att vi ingår förbund, ”men att gå i ok tillsammans med Frälsaren innebär att ni har tillgång till *hans* styrka och återlösande kraft”.[2]

Det finns kanske de som undrar varför Herren befaller sin profet att bygga och inviga så många tempel över hela jorden. I denna alltmer kaotiska värld är tryggheten och påminnelserna om våra förrättningar och förbund nödvändiga. De får oss att fortsätta framåt på det vi nu kallar förbundsstigen.

President Nelson har sagt: ”Templets förrättningar och de förbund du ingår där är nyckeln till att stärka ditt liv, ditt äktenskap, din familj och din förmåga att motstå motståndarens angrepp. Din gudsdyrkan i templet … stärker ditt beslut att hålla dig kvar på förbundsstigen.”[3]

Lev värdig den Helige Andens gåva

Jag har alltid älskat de här orden från aposteln Paulus som skrevs för nästan 2 000 år sedan, men som är lika otroligt sanna i dag:

”Så vet heller ingen vad som finns i Gud utom Guds Ande.

KRISTUS KALLAR PETRUS OCH ANDREAS, AV JAMES TAYLOR HARWOOD

Men vi har … fått … Anden som är från Gud, för att vi ska veta vad vi fått av Gud …

Med ord som Anden lär oss …

En oandlig människa tar inte emot det som kommer från Guds Ande. Det är dårskap för henne, och hon kan inte förstå det eftersom det måste bedömas på ett andligt sätt.” (1 Korintierbrevet 2:11–14.)

Andliga sanningar och vägledning från den Helige Anden kan inte helt beskrivas med ord. De är ”djupen i Gud” (v. 10), ”berett åt dem som älskar honom” (v. 9).

När vi tar emot den Helige Andens gåva vid dopet måste vi sträva efter att leva värdigt dess ständiga inflytande genom att ge akt på det vi gör, det vi säger och vilka vi umgås med. När vi gör det kommer andligt ljus med större visshet till våra själar, vilket gör att vi ”inte [bygger] på människors visdom utan på Guds kraft” (v. 5).

President Nelson har gett oss rådet att välja ”att avstå från allt som fördriver Anden”[4] och ”att utföra det andliga arbete som krävs för att njuta av den Helige Andens gåva och för att höra Andens röst oftare och tydligare”.[5]

Håll fast vid andliga upplevelser

När Paulus berättade om sin mäktiga omvändelse på vägen till Damaskus, sa han: ”[Plötsligt strålade] ett starkt ljus från himlen” (Apostlagärningarna 22:6) – så starkt att han blev förblindad – och han hörde Herrens röst.

Intressant nog såg också de som var med Paulus ljuset men de hörde inte rösten (se Apostlagärningarna 22:9). Varför inte? Trodde de på Paulus, eller försökte de övertyga honom om att han hade inbillat sig upplevelsen?

Efter speciella andliga upplevelser finns det kanske de som undrar: ”Kände jag verkligen det?” eller ”Kanske jag bara föreställer mig det?” Men de som är visa, som Paulus, glömmer inte eller ignorerar inte andliga upplevelser. De håller fast vid dem och fortsätter tänka på dem.

Under åren som följde på den första synen utsattes profeten Joseph Smith ofta för motstånd och förföljelse, men han fortsatte modigt att vittna om att Fadern och Sonen hade visat sig för honom. ”Jag visste det,” sa Joseph, ”och jag visste att Gud visste det och jag kunde inte förneka det” (Joseph Smith – Historien 1:25).

Joseph glömde eller förnekade aldrig sina andliga upplevelser. Han höll fast vid dem hela sitt liv. I svåra tider tänkte han tillbaka på de stunderna för att försäkra sig om Guds kärlek och få styrka i det verk som Herren hade gett honom att utföra.

Vi får kanske aldrig se en himmelsk syn eller fysiskt höra Herrens röst, men andliga upplevelser *kommer*. Vi måste hålla fast vid dem. De stärker oss i vår strävan att komma till Kristus, och vår omvändelse fortsätter.

Välj tro

När missionärer kom till mig som missionspresident och berättade att saker och ting var jobbiga, berättade jag ofta för dem om aposteln Paulus svårigheter och vad vi kan lära oss av hans prövningar.

Paulus sa att han fem gånger fått rapp och tre gånger blivit piskad med spö. Han stenades en gång och led tre skeppsbrott (se 2 Korintierbrevet 11:24–25). Under sina resor råkade Paulus ut för ”faror på floder, faror bland rövare” och ”faror från [sina] landsmän … från hedningar”, och till och med ”falska bröder”. Han drevs ut ur städerna, fängslades och led ”möda och slit”, ”hunger och törst”, och var ”frusen och naken” (2 Korintierbrevet 11:26–27).

Få människor får så intensiva prövningar som Paulus, men alla får vi dem. Ingen är immun. Och ofta kommer prövningar när vi minst anar det. Hur höll Paulus sig fast i det ”lidande”, den ”nöd och ångest”, det ”upplopp” och ”arbete” som han utstod? (2 Korintierbrevet 6:4–5). Paulus kunde vara bedrövad men alltid glad och inget ha men äga allt (se 2 Korintierbrevet 6:10) eftersom han valde tro på Jesus Kristus.

Det är inte så svårt att välja tro på Jesus Kristus när vi är fyllda av andlig energi, men vi måste också välja tro när livet blir svårt. Vi kommer att inse att Frälsaren inte står i slutet av vår strävan och

väntar på att vi ska komma till honom. Han står bredvid oss och visar vägen. Han *är* ju faktiskt vägen (se Johannes 14:6). President Nelson har sagt att ”Frälsaren *lyfter upp* oss över denna fallna världs dragningskraft genom att välsigna oss med större kärlek, ödmjukhet, generositet, vänlighet, självdisciplin, frid och *ro*.”[6]

Hans löften kommer att uppfyllas.

Jag är tacksam för min fasta övertygelse om att Jesus är Kristus. Han är vår Frälsare, vår Återlösare, vår älskade vän och vår Förespråkare. Under hela mitt liv har jag alltmer kommit att känna hans kärlek och att han verkligen lever. Jag vittnar om att det är en helig förmån att få lära känna och älska honom under jordelivet.

När vi kommer till Jesus Kristus lovar han oss förlåtelse för våra synder, ”det nya livet” (Romarbrevet 6:4) och ”ro för [våra] själar” (Matteus 11:29). I slutändan lovar han oss evigt liv med honom, hans Fader, hans hängivna lärjungar och våra rättfärdiga familjemedlemmar för evigt.

En dag ska vi falla på knä vid hans fötter. Den dagen kommer våra själar att glädjas när han uppfyller alla sina löften till dem som har kommit till honom med ”helhjärtat uppsåt” (3 Nephi 18:32), vuxit i sin kärlek till honom och sökt känna hans gudomliga närvaro under hela livet.

Det blir ett högst heligt, krönande ögonblick på vår andliga resa! ■



SLUTNOTER

1. Neal A. Maxwell, ”Vinner seger … lika som jag själv har vunnit seger”, *Nordstjärnan*, juli 1987, s. 63; se även Efesierbrevet 3:17; Kolosserbrevet 1:23; 2:7; 1 Petrusbrevet 5:10; 2 Petrusbrevet 1:12.
2. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 97.
3. Russell M. Nelson, ”När vi går framåt tillsammans”, *Liahona*, april 2018, s. 7.
4. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, s. 96.
5. Se Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 96.
6. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, s. 97.


Yongsung Kim

Det finns alltid hopp när du vet vilka specifika steg du ska ta på vägen mot tillfrisknande.

HUR DU HITTAR HOPP OCH KÄRLEK NÄR DU KÄMPAR MED PORNOGRAFI

Brian J. Willoughby, fil. dr
Lektor i familjevetenskap vid Brigham Young University

Som en yrkesman som forskar på följderna av pornografianvändning och som lektor i familjeliv vid Brigham Young University blir jag kontaktad av många som kämpar med pornografianvändning eller som söker hjälp för nära och kära. Ibland får jag frågor som ”Kommer jag någonsin att övervinna mitt problem med pornografi?” eller till och med ”Spelar det någon roll om jag tittar på pornografi?” De här frågorna visar hur komplicerat det är att försöka behandla pornografianvändning.

Skrifterna och nutida profeter lär att Jesus Kristus erbjuder hopp och kärlek till alla människor, oavsett deras nuvarande lidanden eller synder. Profeten Ether lärde att ”var och en som tror på Gud förvisso [kan] hoppas på en bättre värld, ja, på en plats på Guds högra sida, vilket hopp kommer av tro” (Ether 12:4). Detta säkra hopp, fött av tro, utlovar en bättre framtid för alla som utövar sin tro på vår himmelske Fader och Jesus Kristus.

Det är också sant att kyrkans ledare genom åren gång på gång har varnat för riskerna med pornografianvändning.[1] Undersökningar tyder också på att pornografianvändning kan skada individer och försvaga relationer.[2] Det här är grundläggande sanningar, men att prata om eller övervinna pornografi kan ibland vara riktigt svårt.

För mig, som i åratal har försökt förstå följderna av pornografi är det tydligt att avsiktlig användning av pornografiskt material får allvarliga skadliga följder för individer och familjer. Det är också tydligt för mig att många har svårt att finna en väg bort från pornografianvändning och att undkomma mörkret som alltid inkräktar på deras lycka. Det kan vara svårt att finna hopp utan kunskap om specifika steg att ta på vägen mot tillfrisknande. Av den anledningen visar jag nedan några specifika steg som man kan ta för att komma bort från pornografi.

Även om det finns några vanliga mönster för tillfrisknande – såsom tro på Gud, ärlighet och att söka hjälp – kan de specifika stegen mot tillfrisknande se annorlunda ut beroende på individens nivå av pornografianvändning. President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, beskrev fyra nivåer av pornografianvändning: 1) tvångsmässig eller beroendeframkallande användning, 2) intensiv eller vanemässig användning, 3) tillfällig användning och 4) oavsiktligt tittande.[3] För de första tre nivåerna av engagemang föreslår jag positiva steg som du och dina nära och kära kan ta på er resa för att ta itu med pornografianvändning.

GUDS HAND, AV YONGSUNG KIM. KOPIERING FÖRBJUDEN

1. HUR MAN TAR ITU MED TVÅNGSMÄSSIG ANVÄNDNING (BEROENDE)



Pornografianvändning skapar med tiden ofta starka och tvångsmässiga begär efter att titta på eller lyssna på mer pornografiskt material och använda det oftare. Pornografiberoende begränsar din frihet att välja. Om du är beroende har du troligen svårt att tänka på eller engagera dig i andra viktiga aktiviteter eller relationer, till och med dem med familj och vänner. Även om omvändelse och en återgång till förbundsstigen alltid är möjlig, kan pornografiberoende få dig att känna dig utan hopp, deprimerad och orolig.

Hjälpsamma steg

Fokusera på din gudomliga identitet. Genom att fokusera på din identitet som son eller dotter till Gud kan du stärka din tro på att du kan åstadkomma stora ting, vilket innefattar att övervinna pornografianvändning. Även om många som kämpar med pornografiberoende känner sig utan hopp, kan du, om du kommer ihåg din gudomliga identitet och ditt gudomliga syfte, lättare finna styrka att tro på Herren och agera (se Filipperbrevet 4:13).

Prata med andra om det här problemet. Upplevelsen av frestelser och ett tvångsmässigt beteende att se på pornografi kan bidra till en djup känsla av ensamhet. Ett av de bästa sätten att förhindra att tvångsmässiga beteenden förblir dolda och förvärras är genom att prata öppet om sitt pornografianvändande. Sök stöd från familjemedlemmar, vänner och ledare i kyrkan såväl som yrkeskunniga personer så att du inte behöver kämpa på egen hand.

Hitta en lokal terapeut som är specialist på sexuella beroenden. Personal inom psykisk hälsovård kan hjälpa dig att förstå de möjliga orsakerna till att du vänder dig till pornografi. De kan hjälpa dig att ta itu med tvångsmässiga mönster som kan begränsa din förmåga att använda din handlingsfrihet till att finna glädje och lycka.

Gå med i en stödgrupp för tillfrisknande från missbruk. Gruppmöten för tillfrisknande från beroende och andra resurser i samhället kan sammanlänka dem som söker tillfrisknande och kan förse dig med mentorer, budskap om hopp och positiva exempel.[4] Den egna resan genom beroende är unik, men när du hör andras berättelser och svårigheter kan du förstå att det inte är meningen att du ska gå igenom prövningar på egen hand och att du kan bli upplyft och uppmuntrad av andra som har varit i liknande situationer.

2. HUR MAN HANTERAR INTENSIV, VANEMÄSSIG ANVÄNDNING



Det är inte alla som fångats i pornografins snara som är beroende av den. Du kan ha fastnat i ett mönster att titta på pornografi utan att uppfylla den kliniska definitionen av beroende. Du tänker kanske på det som en återkommande ”dålig vana” att använda pornografi. Följderna av den här nivån av pornografianvändning är kanske mindre allvarliga än ett beroende, men har ändå en negativ inverkan på ditt liv.

Till exempel hämmar regelbunden pornografianvändning din förmåga att känna kärlek och kan skapa orealistiska inställningar till sexuell intimitet och kärlek. Det kan få dina tankar och känslor för intimitet att bli mer själviska så att det blir svårare för dig att känna och uttrycka den slags kärlek som fördjupar och stärker dina relationer. Det beror på att även tillfällig pornografianvändning främjar lusta, en ersättning för kärlek som baseras på självska begär och beteenden som strider mot Guds vilja.[5] Herren lärde: ”Den som ser med begär på en kvinna ska förneka tron och ska inte ha Anden” (Läran och förbunden 42:23).

Hjälpsamma steg

Be om hjälp. Känslor av att sitta fast i ett regelbundet mönster av pornografi kan vara frustrerande. Det kan kännas som att din pornografianvändning inte berättigar dig till att få stöd från psykisk hälsovård, eller så är du kanske rädd för att vända dig till vänner och familjemedlemmar för att få stöd eller hjälp. Det är viktigt att komma ihåg att det är ett avgörande första steg att söka dessa resurser. Närstående kan kanske hjälpa till med att övervaka din användning av telefonen eller internet och skapa en känsla av att du behöver redogöra för ditt liv. Regelbundna samtal och avstämningar med en kärleksfull familjemedlem eller vän är ett annat sätt varpå det här sociala stödet kan bryta upp intensiv pornografianvändning.

Ta reda på vilka händelser eller känslor som triggar ditt begär att se på pornografi. För många kan det här begäret triggas av stress, avvisanden eller andra negativa känslor. Det kan vara bra att urskilja situationer som gör det troligt att du känner behov av att se på pornografi. Så snart du fått veta det kan alla inblandade få hjälp att förstå vilka situationer som ska undvikas och när du kan behöva mest stöd och uppmuntran.

Njut av sund rekreation. Eftersom intensiv pornografianvändning ofta triggas av negativa känslor är ett annat bra steg att fokusera på positiva fritidsaktiviteter eller hobbyer som lindrar stress och ger dig ny kraft. De här aktiviteterna i sig tar inte bort frestelsen att se på pornografi, men om man satsar på positiva aktiviteter kan det skapa färre situationer då behovet av att se på pornografi uppstår. De här aktiviteterna kan skänka glädje och avkoppling till ditt liv.

Bjud in Guds ljus i ditt liv. Förutom positiva hobbyer kan du ägna mer uppmärksamhet åt det andliga ljus som kan komma av engagemang i evangeliet. Det här evangelieljuset kan komma av att läsa skrifterna, be dagligen och, om möjligt, besöka templet. Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum har sagt att ”Gud lovar oss hoppet om hans ljus – han lovar att lysa upp vägen framför oss och visa oss vägen ut ur mörkret.”[6]

3. HUR MAN TAR ITU MED TILLFÄLLIG ANVÄNDNING



För vissa är pornografianvändning inte en regelbunden vana eller ett beroende. Du kanske tittar på pornografi då och då men inte regelbundet. Det kan vara frestande att avfärda denna sporadiska användning som mindre oroande, men president Oaks har sagt: ”Avsiktlig användning av pornografi [driver] som många andra syndiga beteenden, bort den Helige Anden.”[7] Den här urholkningen av andlig känslighet är en betydande negativ effekt av även tillfällig pornografianvändning. Satan vill använda pornografi för att förstöra din anknytning till kärlek och andlig kraft som den Helige Anden ger.

Hjälpsamma steg

Sök Andens sällskap. Ett viktigt steg mot att lämna sporadisk pornografianvändning bakom sig är att sträva efter att hålla sig nära Guds Ande varje dag. Eftersom din himmelske Fader känner dig helt och fullt vet han helt och fullt hur han kan hjälpa dig. Om du känner att du har förlorat Andens inflytande, bestäm dig då i dag för att fokusera på Kristus, minnas och hålla dina förbund och påbörja omvändelseprocessen så att den Helige Anden återigen kan ge dig vägledning och stöd. Genom att lyssna på den Helige Andens dagliga maningar och känna Jesu Kristi och vår himmelske Faders dagliga kärlek blir det lättare för dig att bemöta de frestelser eller begär att se på pornografi som kan komma.

Skapa och behåll tydliga gränser när det gäller din tillgång till pornografi. Att hålla mobiltelefoner borta från sängen på kvällen eller använda filter eller andra program för ansvarighet på dina elektroniska enheter kan utgöra en barriär mellan dig och den uppsjö av pornografiskt material som finns på nätet. Sådana gränser räcker vanligtvis inte för att ändra på vanemässig pornografianvändning, men de kan begränsa felsteg och minska frestelser.

Hopp i Kristus

Oavsett var du befinner dig på skalan av pornografianvändning finns det alltid steg du kan ta och beslut du kan fatta för att stärka dig själv mot pornografi och så småningom övervinna den. Du kan få hopp i livet igen genom att använda din handlingsfrihet till att fatta tydliga beslut, inte bara för att undvika pornografi utan också för att vidta proaktiva åtgärder för att förbättra din personliga motståndskraft.

Evangeliet lovar oss underbara välsignelser när vi sätter vårt hopp till Jesus Kristus. Äldste Uchtdorf har sagt: ”Oavsett hur dystert vårt livs kapitel än må te sig i dag, kan vi tack vare Jesu Kristi liv och offer hoppas på och vara förvissade om att slutet på vårt livs bok vida överträffar våra högsta förväntningar.”[8] Och president M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, har sagt: ”När vi har hopp i Kristus inser vi att i och med att vi behöver ingå och hålla heliga förbund kan våra innerligaste önskningar och drömmar uppfyllas genom honom.”[9]

Påverkas livet negativt av att vi avsiktligt ser på pornografi? Svaren från våra nutida profeter och nutida vetenskap är ett samstämmigt ja. Betyder det att de som kämpar med pornografi går ett bristfälligt och hemskt liv till mötes? Nej. Skönheten i evangeliet ligger i löftet att vi alltid kan omvända oss, gå framåt på förbundsstigen och igen åtnjuta den Helige Anden och Guds kärlek i våra liv. Vi har blivit lovade att vi ”förmår allt i honom som ger [oss] kraft” (se Filipperbrevet 4:13). Pornografi kan förstöra så mycket med det som är heligt och gott, men vi kan ta bort det från våra liv genom att förlita oss på Jesus Kristus och hans helande kraft och genom att tillämpa förslagen som beskrivs i den här artikeln. ■

SLUTNOTER

1. Se till exempel Jeffrey R. Holland, ”Inget rum för min själs fiende”, *Liahona*, maj 2010, s. 44–46; Neil L. Andersen, ”Prästadömets kraft”, *Liahona*, nov. 2013, s. 92–95; Linda S. Reeves, ”Skydd mot pornografi – ett hem med Kristus i centrum”, *Liahona*, maj 2014, s. 15–17.
2. Se till exempel Brian J. Willoughby och andra, ”Curvilinear Associations between Pornography Use and Relationship Satisfaction, Sexual Satisfaction, and Relationship Stability in the United States”, *Computers in Human Behavior*, vol. 125 (dec. 2021), sciencedirect.com; Samuel L. Perry och Cyrus Schleifer, ”Till Porn Do Us Part? A Longitudinal Examination of Pornography Use and Divorce”, *Journal of Sex Research*, vol. 55, nr 3 (mars/april 2018), s. 284–296, tandfonline.com.
3. Se Dallin H. Oaks, ”Återhämtning från pornografins fälla”, *Liahona*, okt. 2015, s. 50–55.
4. Ett program som stöds av kyrkan för tillfrisknande från beroende finns på **addictionrecovery.ChurchofJesusChrist.org.** Du kan gå med i en grupp på nätet eller se om en grupp träffas i ditt område.
5. Se till exempel Joshua J. Perkey, ”Kärlek eller begär”, *Liahona*, okt. 2016, s. 30–35.
6. Se Dieter F. Uchtdorf, ”Hoppet om Guds ljus”, *Liahona*, maj 2013, s. 70.
7. Dallin H. Oaks, ”Återhämtning från pornografins fälla”, s. 53.
8. Dieter F. Uchtdorf, ”Hoppets oändliga kraft”, *Liahona*, nov. 2008, s. 22–23.
9. M. Russell Ballard, ”Hopp i Kristus”, *Liahona*, maj 2021, s. 54.

EN RESA AV HOPP OCH HELANDE

En man och hustru berättar hur pornografi påverkade dem och hur de hanterar det:

Frid kommer

Efter att i åratal ha kämpat mot pornografimissbruk lärde jag mig att omvändelse inte är en händelse utan en process. När jag ser tillbaka ser jag hur Guds hand har lett mig framåt i livet. Min frus och min familjs tro, böner och stöd hjälpte mig mer än de någonsin kommer att förstå. Med Guds hjälp hoppas jag bli den make och far som de alltid förtjänat.

Under mina svårigheter förberedde min himmelske Fader mig och min familj för att kunna ta emot större glädje och helande. Jag fick erfara att Frälsaren är den enda källan till styrka och tillflykt som ger helande och återhämtning. Det var först när jag vände mig till min himmelske Fader och Jesus Kristus med helhjärtat uppsåt som jag fick styrka att övervinna mitt beroende. Det är en daglig övning att ta på mig hela Guds vapenrustning och fylla mitt liv med sådant som inbjuder den Helige Anden, men att göra det har gett mig frid och glädje.

Att ge denna börda till Herren

När min make hade kämpat med pornografi i 13 år kände jag hur mitt hopp falnade. Jag var trött på smärtan, på misstron. Jag kände att mina böner inte besvarades efter år av böner om att han skulle övervinna detta beroende och att mitt hjärta skulle helas. I detta ögonblick på randen av hopplöshet fann jag mig stående på knä i vädjande bön till Herren om hjälp att överlämna detta till honom. Det var ett andligt avgörande ögonblick för mig. Nästan genast efter att ha avslutat bönen kände jag en lättnad. Jag hade äntligen gett den här bördan till Herren. Mitt hopp förnyades. Nyckeln för mig till att gå vidare var när jag insåg att det inte var min uppgift att fixa min man eller bära tyngden av hans beroende. Jag kunde äntligen ta till mig den möjliggörande kraften i Kristi försoning och låta honom hela mig.

Stödverksamhet genom tjänande

Vi kan bli mer som Frälsaren genom att lära oss tjäna som han. Vi kan göra stor skillnad genom att uppriktigt tjäna på naturliga sätt.



Jesus kom inte ”för att bli betjänad, utan för att tjäna” (Matteus 20:28). Tjänande är en del av stödverksamheten eftersom tjänande är vad Frälsaren ägnade sig åt. Gång på gång stannade han till för att lyssna, hela, undervisa, be för och till och med arbeta för människorna omkring sig, trots utmattning, alla krav som hans verksamhet innebar, eller folkmassans oväsen.

Nya testamentet nämner också andra personer som osjälviskt arbetade för att bygga upp den tidiga kyrkan, däribland Febe, ”en hjälp för många” (se Romarbrevet 16:1–2); Priscilla och hennes man Aquila (se Apostlagärningarna 18:1–3; Romarbrevet 16:3–5); och flera andra (se Romarbrevet 16:6–15). Mycket av deras tjänande upptecknades inte, men dessa tidiga heliga såg behov och tillgodosåg dem.

Ibland är tjänande en uppoffring som inbegriper timmar, dagar eller till och med år som ägnas åt en sak – och ibland är det så enkelt som att be en bön för en vän. Ibland är det inte *vad* vi gör som gör skillnad i andras liv utan bara det faktum att vi fanns där för dem.

Det viktigaste med att tjäna som Frälsaren gjorde – även när det inte är bekvämt – är att tjäna uppriktigt, innerligt och helhjärtat.



Utveckla ett önskan att tjäna

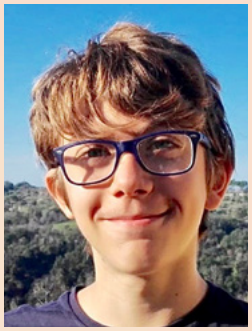
När vi lär känna Frälsaren vet vi bättre vad vi kan göra för att tjäna i hans ställe. Hur kan vi utveckla den kristuslika egenskapen att tjäna villigt?

1. Fundera över vad det innebär att tjäna så som Jesus Kristus gjorde. Vad gjorde han? Hur gjorde han det? Hur kan vi tillämpa dessa saker i vårt eget tjänande?
2. Det finns många välsignelser som kommer av osjälviskt tjänande, bland annat att det distraherar oss från våra egna bördor och bekymmer, om så bara en stund. Men Jesus tjänade av kärlek, och vi hoppas kunna tjäna på det sättet också!
3. Att tjäna andra är att tjäna honom (se Matteus 25:40).
4. Vi är aldrig för viktiga för att tjäna andra: ”Den som är störst bland er ska vara de andras tjänare” (Matteus 23:11).
5. Vi kan söka den Helige Andens vägledning genom bön. Om du får en tanke om att göra gott så är den inspirerad (se Moroni 7:13). ”[Skjut aldrig] upp att hörsamma en maning” (Thomas S. Monson, ”Anden ger liv”, *Nordstjärnan*, Rapport från 155:e årliga generalkonferensen för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga 1985, s. 62).
6. ”Människorna ska verka med iver för en god sak och göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet” (Läran och förbunden 58:27).
7. Var inte rädd för att tjäna med hjälp av din kreativitet, dina talanger och dina personliga intressen.
8. Tjänande behöver inte vara något storslaget. Kom ihåg att även enkla saker – som att finnas där för en vän, vare sig med en varm måltid, ett handskrivet kort eller bara ett sms – gör skillnad. Det viktiga är att vara Frälsarens händer här på jorden.

Även om tjänande ibland kan kännas krångligt så kan vi med övning och bön förbättra våra förmågor att tjäna på bästa sätt. Med tiden kan tjänandet bli en av de naturligaste och trevligaste aspekterna av vårt dagliga liv.

UPPTÄCK MER

- Lär dig mer om att be flitigt om att höra Herrens röst för att bättre veta vad han vill att personen vi tjänar ska få hjälp med (se Henry B. Eyring, ”Välsigna i hans namn”, *Liahona*, maj 2021, s. 68).
- Läs om hur en obekväm situation uppstod i ett pars stödverksamhet och hur de senare löste den (se Joy D. Jones, ”För honom”, *Liahona*, nov. 2018, s. 50).
- Läs om hur Jesus ser på vårt tjänande när vi handlar genom ”tydlig uppriktighet” i stället för ”i förhoppningen att bli sedda, uppmärksammade och prisade för [våra] gåvor” (se Cristina B. Franco, ”Glädjen i osjälviskt tjänande”, *Liahona*, nov. 2018, s. 56).
- Se president M. Russell Ballard berätta om när Jesus frågade Petrus om han älskade honom. President Ballard liknar den här frågan vid våra egna liv och hur vi kan tjäna mitt i osäkerheten (”Älskar du mig mer än de andra?” Evangeliemedia, JesuKristiKyrka.org).



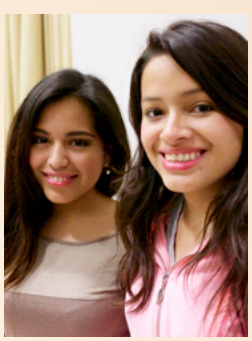












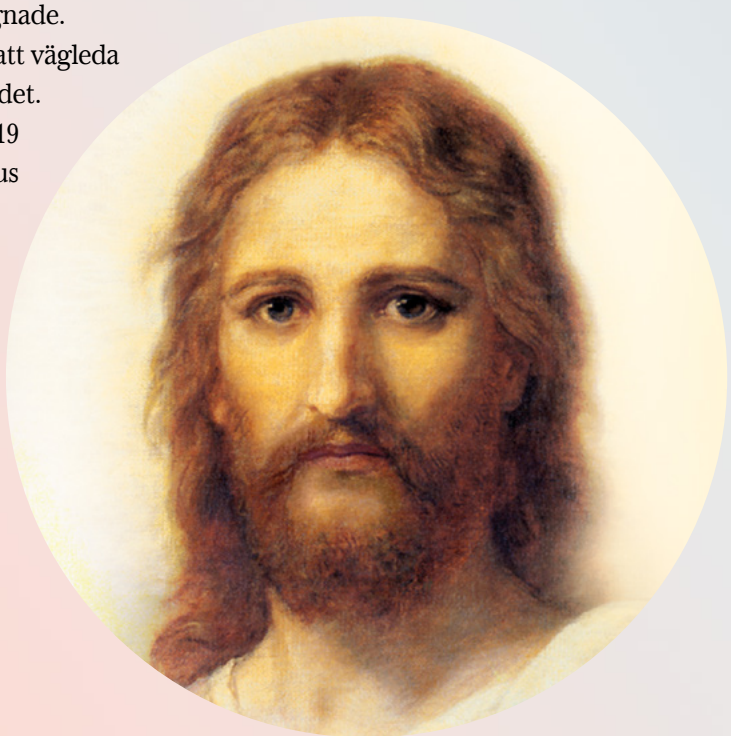
HUR VI VÄGLEDER BARN **TILL FRÄLSAREN**

Hur programmet Barn och ungdomar inspirerar till kristuslik utveckling, ett steg i taget.

Joel B. Randall
Kyrkans tidskrifter

Trots tyngden av sin mission tog Frälsaren sig tid att tjäna barn. Han inbjöd dem att komma till honom och bli välsignade. (Se Markus 10:13–16.) Precis som Kristus tog sig tid att vägleda barnen i deras tidiga utvecklingsstadier, kan vi också göra det.

Kyrkan startade programmet Barn och ungdomar år 2019 för att hjälpa barn och ungdomar bygga upp sin tro på Jesus Kristus och känna igen och förstå den Helige Andens maningar i sin strävan att förstå vår himmelske Faders plan för dem. Det hjälper dem att växa personligen och delta i frälsningens och upphöjelsens verk. Kärnan i det här programmet är vägledning till unga medlemmar i att ”följa Frälsarens exempel i [sin] utveckling”.[1] Vi lär oss i skrifterna att ”Jesus växte i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor” (Lukas 2:52). Det här mönstret i Frälsarens uppväxttid hjälper ungdomar att växa på fyra sätt: intellektuellt, fysiskt, andligt och socialt.



KRISTI AVBILD, AV HEINRICH HOFMANN

Medan du funderar över aktiviteterna och tjänandeprojekten nedan kan du fråga dina barn vad de vill prova på. Fler förslag finns på BarnochUngdomar.JesuKristiKyrka.org.

Andligt

”Jesus växte i ’välbehag inför Gud’. Du kan växa andligen genom att visa din kärlek till Gud och din villighet att leva efter evangeliet.”[2]

Gloria Pereira, en mamma från Chile, har sagt: ”[Barn] bygger sin andliga identitet genom att utveckla mål som passar deras personligheter och önskningar.”

Daniela Moreira, primärpresident från Mendoza i Argentina, säger att barnen i hennes församling arbetade på att förstå syftet med templet. För att uppnå det målet besökte de bygget av Mendoza tempel i Argentina. De lärde sig också hur familjer kan beseglas i templet och gjorde senare modeller av tempel.

”Aktiviteterna med en andlig aspekt är de som gör störst intryck på de små”, sa Daniela. ”De lär sig känna igen och känna den Helige Andens ständiga sällskap och bekanta sig med den känslan.”

Förslag på andliga aktiviteter: Håll ett vittnesbördsmöte; lär dig dina favoritskriftställen utantill; ha en frågekväll med biskopsrådet eller grenspresidentskapet; närvara vid ett dop; släktforska för att förbereda namn till templet; läs skriftställena som anges under dina favoritpsalmer; ta en paus från sociala medier.

Socialt

”Jesus växte i ’välbehag inför … människor’. Du kan växa socialt genom att visa kärlek till alla människor.”[3]

Melissa Lara från Mexiko berättade hur hennes dotter Dayra satte som mål att ge uppmuntrande budskap under covid-19-pandemin: ”Hon dekorerade stenar med vackra ord, delade ut dem i sitt kvarter och lämnade dem vid dörren.” Vid ett hus öppnade en äldre kvinna



Dayra – en ung kvinna från Nuevo León i Mexiko – målade uppmuntrande ord på stenar att ge till grannar.



Barn från en församling i Tamaulipas i Mexiko lärde sig att sy handväskor av gamla kläder.

dörren och frågade vad hon höll på med. När Dayra hade förklarat sitt projekt frågade kvinnan vad Dayra hade för uppmuntrande ord till henne. Dayra sa: ”Du kan fortsätta framåt. Vi är med dig.”

Melissa sa: ”Kvinnan sa med tårar i ögonen: ’Tack, det var de ord jag behövde höra. Jag har det svårt just nu och bad. Då kom du till min dörr för att ge mig ett budskap som jag behövde.’ Jag är tacksam för att min dotter bar sitt vittnesbörd. Hon sa: ’Mamma, jag visste inte att det jag gjorde betydde så mycket.’”

Förslag på sociala aktiviteter: Prata med någon som har ditt drömjobb; hjälp ett yngre syskon med skolarbete; skriv brev till missionärer; sätt dig bredvid någon ny under lunchen; bjud med en vän till en aktivitet i kyrkan; memorera namnen på församlings- eller grensmedlemmar; presentera dig för en granne som du inte känner; ordna en fin middag för att lära dig vett och etikett.

Fysiskt

”Jesus växte i ’ålder’. Du kan lära dig arbeta och ta hand om din kropp, din mentala hälsa och Guds skapelser.”[4]

Karla Duarte, en mamma från Nicaragua, gav följande exempel: ”Flera barn satte som mål att jobba tillsammans med att städa hemma, lära sig göra en maträtt och skapa små trädgårdsodlingar med hjälp av andra familjemedlemmar.”

När vi behandlar kroppen som ett tempel låter vi den Helige Anden vistas hos oss. Hälsan varierar med behov och förmågor, men ungdomar kan sätta unika mål för att förbättra sin egen hälsa.

Förslag på fysiska aktiviteter: Planera en rolig träningsrutin; gå ut och vandra; rensa ogräs i en grannes trädgård; packa en 72-timmarsväska för kriser; prata med en terapeut om depression; öva på djupandning och avslappning; laga hälsosamma rätter; lär dig om Visdomsordet; öva på första hjälpen.

Intellektuellt

”Jesus växte i ’vishet’. Du kan studera i skolan, lära dig nya färdigheter och förbättra dina talanger.”[5]

Avigail Rodriguez från Bolivia såg sin då sexårige son Bruno sätta och uppnå sitt mål att lära sig Trosartiklarna. Bruno hade haft svårt att läsa, men Avigail sa att när han nådde det målet hjälpte det honom att bli ”riktigt duktig på att läsa. Hans nästa mål var att läsa hela Mormons bok före sitt dop, och han klarade det.”

Barn kan få mer kunskap inom områden som inspirerar dem att lära. Från astronomi till zoologi – det finns alltid något att upptäcka.



Medlemmar från ön Upolu i Samoa lagade mat att ta till sjuka.

TILL VÄNSTER: FOTO: MELISSA SUE LARA GARZA; ÖVERST TILL HÖGER: FOTO: ANAHÍ HERNÁNDEZ MORALES; NEDERST TILL HÖGER: FOTO: CELESTIAL HUNT POAI



En församling i Missouri i USA lärde sig mer om Mormons bok genom en aktivitet de kallade ”Nephis läger”.

Förslag på intellektuella aktiviteter: Ha en talangkväll; skriv ett dagboksinlägg; läs en bok; lär dig stjärnskådning; lär dig spela ett musikinstrument; gör origami; lär dig hur kameror fungerar; utför vetenskapliga experiment; öva dig på att stava långa ord.

Föräldrarnas roll

Även om barnen uppmuntras att delta i aktiviteter och tjänandeprojekt i församlingen eller grenen, börjar inspirerande tillväxt i hemmet. Herren säger till föräldrar: ”Jag har befallt er att fostra era barn i ljus och sanning” (Läran och förbunden 93:40). Ungdomsledare kan erbjuda stöd, men föräldrar känner sina barn bäst. De kan arbeta med sina barn enskilt med deras personliga tillväxt, för ”våra talanger och mål är unika, precis som vi är”.[6]

President Russell M. Nelson har uppmanat föräldrar att ge barnen ”kärlek, uppmuntran och råd, men motstå frestelsen att ta över åt dem. De åstadkommer mest när de utövar sin egen fria vilja.”[7]

Anahi Hernández, en mamma från Mexiko, har sagt: ”Till att börja med gav jag mina barn förslag på mål att sätta, som att spela piano. Men jag insåg att programmet är inriktat på det som *barnen* vill lära sig och utveckla.”

Anahi lät sina barn välja vilka aktiviteter de ville pröva: ”Varje gång jag uppmanade mina barn att arbeta på sina mål frågade jag dem: ’Vad vill du lära dig?’ ’Vad vill du prova på?’ Och sedan sa de vad de vill göra och jag lärde känna dem bättre.”

Barn och ungdomar vill växa

Våra barn är inspirerade av Kristi ljus och är därför ivriga att lära, växa och tjäna. De vill bli som sin Frälsare genom personlig utveckling.

Shelem Castañeda, primärpresident i en gren i Mexiko, sa: ”Jag ger 11-åringar rollen som ledare, och de organiserar och tar initiativ till att genomföra andra aktiviteter. Jag förundras av deras mognad, deras villighet att hjälpa och lära.”

Barn har rätt till personlig uppenbarelse genom att med bönens hjälp upptäcka och arbeta mot ett meningsfullt mål. Vårt mål är att ”låta de unga leda”,[8] och inse att de kan och verkligen vill utvecklas.

Så var kan du börja? Cole Rosenberg, en rådgivande för församlingens ungdomar från USA, har sagt: ”Vi arbetar på att visa hur framgångsrik planering ser ut, sedan ta ett steg tillbaka och låta ungdomarna organisera planeringsmöten och genomföra aktiviteter.”



Tioåriga Karla från Managua i Nicaragua satte som mål att lära sig att måla.

TILL VÄNSTER: FOTO: SHERI SKOG; TILL HÖGER: FOTO: KARLA VALERIA DUARTE MANZANARES

Hjälp dina barn att 1) känna igen maningar från den Helige Anden, 2) upptäcka mål, 3) planera hur de ska nå dem, 4) handla enligt den planen och 5) reflektera över sin upplevelse. I allmänhet är det så att ju äldre barnen är, desto mer kan de utföra dessa steg på egen hand.

Genom att följa de här fem stegen kan barnen bli förvaltare av sin tillväxt genom att planera, ta initiativ och ha en kristuslik önskan att förbättra sig.

Barn- och ungdomsprogrammets vision är att ”hjälpa barn, ungdomar och deras familjer att gå framåt längs förbundsstigen då de möter livets utmaningar”.[9] När vi vägleder kyrkans barn och ungdomar till deras Frälsare, låt oss då komma ihåg hur han växte. Vi har äran att se den tillväxten med egna ögon. ■

SLUTNOTER

1. ”Kom igång!” *Personlig utveckling: Handledning för ungdomar* (2019), s. 16.
2. ”Du kan följa Frälsaren”, *Personlig utveckling: Handledning för ungdomar*, s. 5.
3. ”Du kan följa Frälsaren”, *Personlig utveckling: Handledning för ungdomar*, s. 5.
4. ”Du kan följa Frälsaren”, *Personlig utveckling: Handledning för ungdomar*, s. 5.
5. Du kan följa Frälsaren”, *Personlig utveckling: Handledning för ungdomar*, s. 5.
6. Bonnie H. Cordon, i Face to face med äldste Gerrit W. Gong (världsomfattande utsändning, 17 nov. 2019), facetoface.ChurchofJesusChrist.org.
7. Russell M. Nelson, ”Videopresentation av programmet Barn och ungdomar”, 29 sep. 2019, childrenandyouth .ChurchofJesusChrist.org.
8. Russell M. Nelson, ”Videopresentation av programmet Barn och ungdomar”.
9. *Barn och ungdomar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga: En introduktion för föräldrar och ledare* (2019), s. 1.

Oberoende stärker oss





Att vara oberoende innebär att vi kan tillgodose våra egna och våra familjers behov. När vi är oberoende är vi även bättre på att tjäna Herren och ta hand om andra. Men oberoende innebär inte att vi behöver möta våra svårigheter ensamma. Vi kan be vänner, familj, församlings- eller grensmedlemmar och yrkeskunniga om hjälp när vi behöver det.

Oberoendets principer

Att bli oberoende kräver utbildning, lydnad och hårt arbete. Vi gör vårt bästa för att ta hand om oss själva, och vi kan be andra om hjälp när så behövs. Men för att bli verkligt oberoende måste vi också lära oss att ha tro på Jesus Kristus. När vi sedan arbetar på att hjälpa oss själva, stärker han oss.

LÄR DIG MER

Du hittar generalkonferenstal om det här ämnet och andra resurser i Evangeliebiblioteket (på JesuKristiKyrka.org eller i mobilappen). Du kan också prata med församlings- eller grensmedlemmar eller missionärerna.







Andligt oberoende

Vi kan bygga upp vårt andliga oberoende genom att arbeta på att stärka vårt vittnesbörd om Jesus Kristus. Vi gör det genom att be, studera skrifterna, gå i kyrkan, lyda buden och göra annat som för oss närmare Kristus. Vetskapen om att han är villig att hjälpa ger oss tro till att förbli starka även när livet är svårt.

Timligt oberoende

Timligt oberoende innebär att kunna tillgodose sina egna och familjens fysiska behov. De omfattar mat, bostad, hälsa och andra behov. Vi gör det genom att skaffa en bra utbildning, lära oss eller utöka nödvändiga färdigheter, arbeta hårt, använda vår tid klokt och hantera våra pengar väl.

Känslomässigt oberoende

Känslomässigt oberoende är förmågan att anpassa sig till känslomässiga utmaningar med mod och tro. Alla drabbas vi av prövningar och bakslag. Tack vare evangeliet vet vi att vi kan välja vår respons på dem. En respons med tro på Herren ökar vår förmåga att hantera andra svårigheter med mer hopp.

UR SKRIFTERNA

Vi ska söka lärdom genom studier och genom tro (se Läran och förbunden 88:118).

Herren sörjer för sitt folk, men det måste ske på hans sätt (se Läran och förbunden 104:15–16).







Utbildning

Vi bör ständigt utbilda oss. Gud vill att vi ska utbilda våra sinnen och förbättra våra färdigheter under hela det här livet och fortsätta i nästa. Ju mer vi lär oss, desto mer kan vi vara ett bättre positivt inflytande och sörja för oss själva, vår familj och behövande.

Välsignelser av att vara oberoende

Profeter har lärt att allt eftersom vi blir mer oberoende välsignas vi med större hopp och frid. Vi kan hjälpa våra familjer och andra behövande. Och vi välsignas med fler möjligheter och med förmågan att fortsätta utvecklas.

Resurser i kyrkan

Din stav erbjuder kanske oberoendegrupper. De kan lära dig principer för oberoende och färdigheter som att sköta din ekonomi eller hitta ett bättre jobb. Du hittar relaterade resurser i Evangeliebiblioteket. Välj ”Böcker och lektioner” och sedan ”Oberoende”.

OBEROENDEGRUPPER

Här är några av kyrkans resurser för att förbättra andligt, timligt och känslomässigt oberoende. Du kan be din biskop eller grenspresident om mer information.



Personlig ekonomi för oberoende



Utbildning för bättre jobb för oberoende



Finna styrka i Herren: känslomässig motståndskraft



Han finns där för mig

Joseph David (”J. D.”) Evans, Virginia, USA

När min fru plötsligt dog i en trafikolycka drabbades jag av en troskris.
Men jag valde att tro, och min tro belönades med en bekräftande sinnesfrid.

Läs mer här

FOTO: LESLIE NILSSON



Skulle det vara värt priset?

Maria Gleyciane Santos de Almeida, Ceará, Brasilien

Jag kände igen den Helige Andens röst och accepterade taxiförarens pris för att ta oss till kyrkan.

Av arbetsrelaterade skäl skickade jag mina tre döttrar att tillbringa 15 dagar med min mor i den lilla staden Itarema i den brasilianska delstaten Ceará. Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas närmaste gren ligger omkring 6 mil bort – en gren i Itapipoca.

Det bekymrade mig att mina döttrar inte skulle ta del av sakramentet på två söndagar. Min mor är en trofast medlem, men hon skulle inte kunna resa till kyrkan med mina tre döttrar och min systers tre döttrar, som också var på besök.

Efter två veckor reste jag en lördag till Itarema för att hämta mina döttrar. När jag var framme frågade jag en taxichaufför: ”Hur mycket skulle du ta betalt för att köra min mamma, sex barn och mig till och från Itapipoca i morgon?”

Hans svar gjorde mig ledsen. Det skulle kosta nästan allt jag hade tagit med mig. När jag begrundade kostnaden dök en fråga upp: Vad är det värt för dig att ta del av sakramentet? Jag kände igen Andens röst och accepterade taxichaufförens pris.

Jag har lärt mina döttrar att sakramentsbrödet och vattnet som täcks av en vit duk hjälper oss att tänka på Frälsarens kropp och blod, vad han har gjort för oss och vikten av att minnas honom. Sakramentet påminner mig om att han finns där för mig och att jag vill vara där med honom.



Nästa dag när vi gick in i primärrummet i Itapipoca gren med sex barn verkade Primärs president särskilt tacksam. Några minuter senare kom vänner från min hemförsamling i Fortaleza med sina fyra barn.

Efter Primär gladdes vi åt välsignelsen av att ta del av sakramentet och förnya våra förbund med Herren. Efter sakramentet fick vi veta varför Primärs president blev så glad att se oss. Den söndagen var det primärbarnens sakramentsmöte, men det fanns bara några få barn i Primär.

”Gud besvarade mina böner”, sa Primärs president när hon inledde programmet. ”Han skickade ytterligare tio barn som var redo att sjunga och delta i programmet.”

Jag gladde mig över att jag hade lytt Andens viskningar kvällen innan. Att ta del av sakramentet och få denna ovärderliga andliga upplevelse var värt den ekonomiska uppoffringen. ■

FAMILJEFOTOGRAFI MED FÖRFATTARENS TILLSTÅND

Kan jag få den boken?

Maria Teresa de Jesus, Veracruz, Mexiko

Jag tvivlade på min andliga maning tills kvinnan framför mig frågade mig om Mormons bok.

Som 19-åring följde jag profetens maning och förberedde mig för att verka som heltidsmissionär. Snart fick jag en kallelse till Mexikomissionen Hermosillo.

Medan jag väntade på att få komma till missionärsskolan i Mexico City började jag fundera på hur jag skulle dela med mig av evangeliet. Jag undrade: Vad ska jag göra för att förbereda mig?

En morgon innan jag åkte till jobbet lade jag en ny Mormons bok i min väska. Sedan bad jag: ”Käre Himmelske Fader, hjälp mig veta hur jag ska ge denna Mormons bok till den du sänder till mig.” Sedan åkte jag till jobbet.

Efter jobbet begav jag mig till religionsinstitutet. Vid det laget hade jag glömt att jag hade boken i väskan. Men när jag steg på bussen för att åka hem satte jag mig bredvid en ung kvinna som läste Bibeln.

Jag kände ett starkt intryck som sa mig att ”det här är personen”. Jag tvivlade först på känslan, men sedan kände jag den igen.

”Ursäkta”, sa jag när jag tog fram min Mormons bok, ”men den här boken är mycket speciell för mig och jag vill ge den till dig.”

Med föraktfull blick svarade hon: ”Nej tack.” Hon pekade på sin bibel och tillade: ”Den här boken räcker för mig.” Sedan ställde hon sig upp och gick därifrån och jag blev ensam på min bänkrad.

När jag satt där en stund och kände mig avvisad och dum och undrade över min känsla vände sig kvinnan framför mig om och sa: ”Ursäkta mig, vill du fortfarande ge bort den där boken?”

Tydligen hade hon och hennes man hört mitt samtal med den unga kvinnan.

”Självklart!” svarade jag.

Under vårt samtal fick jag veta att paret hade velat läsa Mormons bok. De ville också lära sig om kyrkan. Det kändes så bra att kunna besvara deras frågor.

Den dagen lärde jag mig för egen del att ”fältet har redan vitnat till skörd” och att ”om [vi] därför har en önskan att tjäna Gud, är [vi] kallade till verket” (Läran och förbunden 6:3; 4:3).

Gud hade gjort mig till ett redskap i sina händer trots allt. I dag är missionsarbete det jag uppskattar mest i mitt liv. ■



ILLUSTRATION: BRIAN CALL

Du har templet

Nobuko Maeda, Tokyo, Japan

Jag är tacksam för att jag alltid får styrka av att tjäna i Herrens tempel.



Nobuko och Osamu Maeda 1996.

Jag lärde mig evangeliet av heltidsmissionärerna och döptes som 17-åring 1972. Tre år senare, som organist, var jag i Budokan-arenan i Tokyo när president Spencer W. Kimball (1895–1985) tillkännagav att ett tempel skulle byggas i Tokyo.

Efter att templet hade invigts 1980 reste jag från Sendai till templet varje månad. Jag åkte från jobbet på fredag kväll för att besöka templet nästa dag. Min önskan att besöka templet blev starkare, så jag flyttade till Tokyo 1981.

En kort tid efter att jag gift mig kallades min man Osamu att verka som stavspresident. Han tjänade flitigt och var engagerad i uppförandet av tempelannexet. Med hans och våra barns hjälp och med Herrens vägledning blev mina föräldrar medlemmar i kyrkan 20 år efter mitt dop.

Strax efter deras omvändelse opererades jag för cancer i överkäken. Dagen för min operation fastade och bad tempelpresidenten för det tempel där jag verkade som organist och förrättningstjänare för mig. Efter operationen hade jag svårt att tala, äta, sjunga och göra andra normala saker.

”Om du inte kan tala”, sa tempelpresidenten, ”kan du ändå vara organist!”

Det uppmuntrade mig att återuppta mitt tjänande när jag hade tillfrisknat. När jag spelade orgel i templets kapell fylldes jag av Herrens Ande och kände mig andligt och fysiskt stärkt. Jag tackade ofta för och bad tyst till orden i psalmerna.

Tio år efter min operation fick min man också veta att han hade cancer. Inom kort åkte han in och ut på sjukhus. Innan han gick bort sa han följande ord till mig: ”Du har templet, så du kommer att klara dig.”

Templet har alltid varit avgörande i varje viktigt beslut jag har fattat under mitt liv i tro. När jag har spelat orgel i templets kapell varje dag har jag fått djupare insikt om Herrens återlösningsplan – särskilt efter att min man kallades till andra sidan slöjan.

Jag är tacksam för att jag alltid får styrka av att tjäna i Herrens tempel. I templet vägleds och stärks vi så att vi kan uthärda lidandet och svårigheterna i det här livet. ■

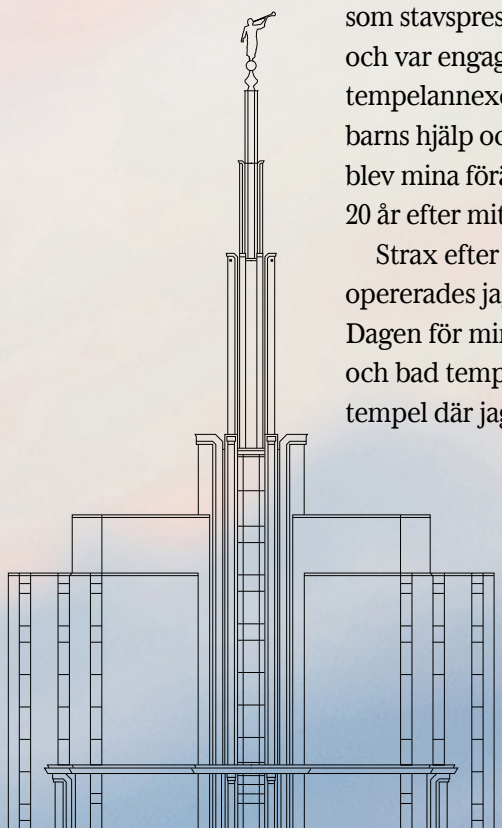


FOTO MED TILLSTÅND AV FÖRFATTAREN; TECKNING AV TOKYO TEMPEL I JAPAN: ALAN KLAY

Där vi behövde vara

Joel B. Randall, kyrkans tidskrifter

Jag är tacksam för att Gud lät oss gå vilse så att vi kunde hitta den som behövde vägledning.

Det verkade som om alla ville ha en sommarstuga i den fuktiga kustzonen Ilo i Peru, så min missionärskamrat och jag hade alltid gott om dörrar att knacka på. En stor del av de dörrar vi knackade på fanns i rader av identiska trevåningsbyggnader med 12 lägenheter vardera. Det var lätt att gå vilse.

En kväll planerade vi att besöka en kvinna som vi hade träffat. Vi hade rätt nummer på hennes våning och lägenhet, men av misstag gick vi till lägenhetsbyggnaden intill hennes. Vi knackade på och när en ung man öppnade dörren insåg vi att vi hade gått till fel lägenhet.

Men innan vi kunde förklara vårt misstag sa den unge mannen: ”Åh, äldster, kul att se er. Mormor gick till affären, men hon borde vara tillbaka vilken minut som helst. Kom in.”

Med förvirrade blickar gick vi in och satte oss i soffan. När mormodern kom några minuter senare blev hon glad över att se oss.

Vi var fortfarande förvirrade och frågade hur hon kände missionärerna. Hon förklarade att de hade undervisat henne två år tidigare, men när hennes schema blev för hektiskt hade de slutat besöka henne.

Den här kvällen när vi kom kände hon sig värdelös. Hela veckan hade varit svår för henne. Hon var överansträngd och trött och kände att inget hon gjorde hade någon egentlig betydelse. Sedan kom vi, lyste upp hennes dag och gav henne en andra chans att ta del av Jesu Kristi meningsfulla evangelium. Vårt oväntade besök var Guds tecken till henne att hon betydde något för honom.

Vi hade gått till fel lägenhet, men vi var precis där vi behövde vara. Genom att gå vilse återfann vi denna Guds dotter. Tack vare vårt bristande lokalsinne ledde Gud oss till henne.

När vi hade gått hittade vi kvinnan som vi hade planerat att besöka. Hon märkte inte ens att vi var sena. Jag tänker på vad som skulle ha hänt om vi hade hittat rätt lägenhet från början.

Om vi hade gått dit som planerat skulle vi ha missat en välbehövlig chans att dela med oss av Frälsarens kärlek. Men Gud verkade genom vår ofullkomlighet för att visa oss vart han ville att vi skulle gå. Jag är tacksam för att han lät oss gå vilse så att vi kunde hitta den som behövde vägledning. ■



ILLUSTRATION: BRIAN CALL

Är dina hanteringsstrategier till hjälp eller skada?

Gabrielle Shiozawa
Kyrkans tidskrifter

Jag trodde att mina dåliga vanor hjälpte mig, men de hindrade mig från att gå framåt i livet.

Jag växte upp med tanken att obekväma känslor som sorgsenhet och frustration skulle fruktas, bekämpas eller undvikas. Men sanningen är den att alla våra känslor är en del av vår jordiska upplevelse. Och de är insiktsfulla lärare och fantastiska katalysatorer för vår utveckling. Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum sa att ”jordelivet ger oss många tillfällen att bli mer kristuslika. Först genom att framgångsrikt möta … prövningar i livet”.[1]

Alla behöver vi verktyg som hjälper oss hantera livets prövningar och åtföljande känslor. Hanteringsstrategier är beteendemönster som vi använder för att få hjälp att klara av stressiga situationer och obehagliga känslor. De kan vara att distrahera dig från dina problem eller att prata igenom ett problem med en vän.[2]

Under en stor del av mitt liv försökte jag kontrollera mina känslor, till exempel distrahera mig själv från svåra känslor eller ignorera dem så att jag slapp möta dem. Under mina tonår utvecklade jag negativa hanteringsstrategier, som att klamra mig fast vid perfektionism eftersom jag tänkte att om jag aldrig gjorde några misstag så kunde jag undvika att bli sårad. Jag bad heller inte om hjälp eftersom jag var rädd att vara en börda för andra.

Men jag lärde mig så småningom att de vanor jag haft så länge för att hantera min stress eller ångest var skadliga och inte till någon hjälp. Jag insåg att jag behövde lära mig hantera mina utmaningar och hantera dem på sundare sätt. Det krävdes mycket självrannsakan, efterforskningar och övning för att bli av med de negativa hanteringsstrategier jag använt tidigare. Jag har fått en större insikt om hur Jesu Kristi försoning kan hjälpa mig förändras och bli ”en ny skapelse” (2 Korintierbrevet 5:17) med Kristi hjälp. Jag lär mig nu att hantera svåra känslor på sätt som hjälper mig att använda mina utmaningar till att bli mer kristuslik.

Att skapa sunda hanteringsstrategier

Problemet med osunda hanteringsstrategier är att de kan ge tillfällig lindring, men de kan förvärra problemen i det långa loppet. Undvikande beteenden kan eskalera och bli beroenden och distraktioner som gör det ännu svårare att hantera sina problem.

Hanteringsstrategier bör inte inkludera distraktion från verkligheten eller att man undviker ett problem man står inför. De kan i stället hjälpa dig att ladda om, fokusera, påminna dig om din personliga identitet och få den känsla av kontroll du behöver för att ta itu med de situationer och känslor du ställs inför.[3]

Inom den psykiska vården finns det generellt två slags sunda hanteringsstrategier: den problembaserade (vidtagande av åtgärder för att lösa sina problem) och den känslobaserade (ändring av tänkesätt innan man närmar sig sina problem för att undvika respons som bygger på rädsla). En problembaserad strategi kan vara att göra upp en budget om man är stressad över ekonomin. En känslobaserad strategi kan vara att ta sig tid att motionera eller lyssna på lugn musik för att hämta sig från en jobbig dag.

Som en Kristi efterföljare finner jag att jag litar mer på en andligt baserad hanteringsstrategi. När svåra tider kommer är det precis lika viktigt att ha ett evigt perspektiv, vända sig till upplyftande resurser och förlita sig på sin tro på Jesus Kristus som att ha andra hanteringsstrategier som ger styrka att möta utmaningar.

Alla typer är användbara för olika omständigheter och kan till och med kombineras.

Här är några exempel på sunda hanteringsstrategier som du kan pröva:

Andligt baserade:

- Vänd dig till upplyftande resurser som för dig närmare Kristus, såsom skrifterna, konferenstal och psalmer.
- Läs din patriarkaliska välsignelse för att få ett evigt perspektiv.
- Be och begrunda vad Gud kanske försöker lära dig.
- Tjäna andra genom att utföra tempelförrättningar, ta med ett mål mat till en granne eller släktforska

Problembaserade:

- Skriv en att-göra-lista och utför uppgifterna en efter en.
- Upprätta sunda gränser, som att säga nej till förfrågningar som gör dig onödigt stressad.
- Öva på bättre tidshantering genom att skriva att-göra-listor, ställa in en timer eller ställa in gränser på dina enheter.
- Be om stöd från närstående, kollegor, ledare i kyrkan och vänner du har förtroende för.

Känslobaserade:

- Ha en rutin för självomsorg som att motionera, umgås med närstående eller ta ett bad.
- Öva på medkänsla med dig själv genom att påminna dig själv om att alla har dåliga dagar och kämpar med svåra känslor.
- Öva på mindfulness genom att meditera, skriva en tacksamhetslista eller skriva i din dagbok.
- Ring en vän för att prata så att du kan se saker och ting ur ett annat perspektiv.





”Genom Jesus Kristus får vi styrkan att göra bestående förändringar. När vi ödmjukt vänder oss till honom, ökar han vår förmåga till förändring.”

– Syster Rebecca L. Craven



Ändra dina vanor

Du kan inte ändra dina vanor över en natt, men det är värt det att lära sig nya, sunda sätt att hantera utmaningar. Varje gång du väljer en sundare respons blir livet lättare och du blir mer känslomässigt motståndskraftig, kapabel och kristuslik.

Här är några förslag som har hjälpt mig att utveckla bättre vanor som kanske kan vara till hjälp för dig:

Förtrösta på hjälp från din himmelske Fader och Jesus Kristus. Syster Rebecca L. Craven, andra rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap, har sagt: ”Genom Jesus Kristus får vi styrkan att göra bestående förändringar. När vi ödmjukt vänder oss till honom, ökar han vår förmåga till förändring.”[4] Gud vill hjälpa oss att lära. Även när vi återgår till gamla vanor eller ger efter för frestelser kan vi få tröst i vetskapen om att han inte låter oss kämpa ensamma.

Vi kan övervinna våra dåliga vanor och åstadkomma varaktiga förändringar genom vår Frälsare. President Russell M. Nelson har sagt:

”Att övervinna världen innebär verkligen inte att bli fullkomlig i detta liv, och inte heller att era problem dunstar bort som genom trolleri – för det gör de inte. Och det innebär *inte* att ni inte fortfarande gör misstag. Men att övervinna världen innebär faktiskt att er motståndskraft mot synd ökar. Era hjärtan mjuknar när er tro på Jesus Kristus ökar [se Mosiah 5:7] …

Varje gång ni söker efter och följer Andens maningar, varje gång ni gör något gott – sådant som ’den naturliga människan’ inte skulle göra – övervinner ni världen.”[5]

Kom ihåg att du använde dig av vanor av en anledning. Du skulle inte hålla fast vid dåliga vanor om de inte hjälpte dig på något sätt, även om den ”hjälpen” är en falsk känsla av glädje eller trygghet. Mina perfektionistiska tendenser brukade till exempel hjälpa mig undvika att ta itu med min rädsla för att inte uppfylla andras förväntningar.

Men när jag släppte de förväntningarna kände jag mig så lättad! När du medvetet inser vilket problem du undviker med dina negativa hanteringsstrategier kan du medvetet skapa en sundare plan för hur du ska hantera dina känslor.

Genom att ställa dig själv de här frågorna kan du bli mer självmedveten och svara på ett annat sätt:

- Vad är det för behov den här negativa vanan försöker fylla?
- Vilken känsla hjälper den här vanan mig att undvika?
- Vad är ett sundare alternativ jag kan pröva för att uppfylla det behovet?

Gör goda vanor bekväma. Se till att den sunda hanteringsmekanismen är det enklaste valet genom att ta bort andra frestelser eller hinder. Jason Whiting, professor på Brigham Young University, berättade en gång om en ung man som han gav råd till som kämpade med pornografi som en hanteringsmekanism. Mannen visste att han var mer mottaglig för frestelser när han var ensam, stressad eller trött, så han undvek elektroniska enheter vid dessa tillfällen och ansträngde sig för att skriva dagbok, sova gott, läsa skrifterna och motionera i stället.[6] Var din egen förkämpe och se till att bättre val finns tillgängliga!

Var snäll mot dig själv. En del av att vara människa är att misslyckas även när man gör sitt bästa. Du behöver inte fullända dina hanteringsstrategier på en dag. Man måste bara öva på dem! Vi kan vara som Nephi, som sa följande om sina ansträngningar att skriva helig skrift: ”Och om jag nu misstar mig … på grund av den svaghet som finns i mig enligt köttet … ursäktar [jag] mig” (1 Nephi 19:6).

Förändring tar tid, och jag lär mig fortfarande att hantera utmaningar på ett sunt sätt. Men genom tro, tålamod och övning har jag redan sett stora förbättringar i mitt sätt att hantera svårigheter. Jag vet att du genom att vända dig till Kristus och ha tro på din förmåga att växa kan skapa bättre vanor som hjälper dig att leva ett lugnare och mer målinriktat liv. ■

SLUTNOTER

1. Neal A. Maxwell, ”Tillämpa Kristi försonande blod”, *Nordstjärnan*, jan. 1998, s. 23.
2. Allaya Cooks-Campbell, ”How Coping Mechanisms Help Us Manage Difficult Emotions and Situations”, BetterUp, 22 feb. 2022, betterup.com/blog/coping-mechanisms.
3. Amy Morin, ”Healthy Coping Skills for Uncomfortable Emotions”, Verywell Mind, 6 sep. 2022, verywellmind.com/forty-healthy-coping-skills.
4. Rebecca L. Craven, ”Behåll växeln”, *Liahona*, nov. 2020, s. 59.
5. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 96, 97.
6. Se Jason Whiting, ”Hur vi kan övervinna en lustfylld värld”, *Liahona*, juni 2022, s. 18–19.

HANS HAND MIG BESKYDDAR, MIG TRÖSTAR HANS STAV, AV MICHAEL MALM. FÅR INTE KOPIERAS

Mitt hopp om ett pornografifritt liv

För mig gällde allt eller inget om jag skulle övervinna pornografi, men ett förändrat perspektiv gav mig hopp om mig själv och på Jesus Kristus.

David J.

Jag tog del av pornografi första gången när jag var åtta år. Jag hade ingen aning om att det var dåligt eftersom ingen hade pratat med mig om det förut. Men när jag var sjutton år och började lära mig om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga insåg jag att den vanan jag haft i åratal inte rimmade med buden eller evangeliets normer. Jag bestämde mig för att sluta med vanan när jag undersökte kyrkan ytterligare och så småningom blev medlem.

Först trodde jag att det skulle vara lätt att sluta söka mig till pornografi. Jag klarade några dagar utan problem. Men sedan blev jag stressad och halkade tillbaka till mina vanor. Det här hände ofta. Jag kände så mycket skam och var rädd att andra skulle tycka att jag var en mörk och hemsk person. Så jag dolde det för alla.

Jag sökte hjälp

Men jag började känna mig manad att söka hjälp. Jag kunde själv bara uppbåda tillräckligt med viljestyrka för att klara en kort tid utan pornografi.

När jag äntligen var ärlig med min biskop och min bästa vän var de medkännande och hjälpte mig att avhålla mig från det. Jag åkte på mission, och med hjälp av min missionspresident hade jag inga problem på missionsfältet.

Men en vecka efter att jag hade kommit hem började covid-pandemin. Ensam, orolig och deprimerad återvände jag till min gamla vana. Jag kämpade nästan varje dag, men jag hade lärt mig att vara öppen om det och sökte återigen hjälp från närstående.

Jag började på Brigham Young University. Jag visste att jag behövde få mitt problem under kontroll, men trots att jag gjorde mitt bästa så återföll jag när jag var ensam och stressad. Varje gång jag försökte och misslyckades kändes det som om jag var tillbaka på ruta ett. Jag läste skrifterna, bad hela tiden och gjorde allt jag kunde för att få kontakt med Kristus, men jag höll på att förlora hoppet. Pornografi hindrade min utveckling i livet på många sätt, särskilt andligt.

Men då upptäckte jag en BYU-klubb där elever som hade problem med pornografi kunde träffas och stötta varandra. De jag fick kontakt med var så kärleksfulla och stöttande. Redan från början hjälpte de mig att förnya mitt hopp om ett pornografifritt liv.

En strävan är nyckeln

Tro, hopp och en daglig ansvarighetsgrupp hjälpte mig att börja avstå från pornografi under längre tid. En vecka gick utan pornografi, sedan två veckor, sedan en månad. Jag uppnådde tidsperioder jag tidigare aldrig uppnått. Det var ett underverk. Jag lärde mig att för att få framgång så behövde jag ha små mål i stället för en allt-eller-inget-inställning.

Jag inser helt och fullt att min resa mot att övervinna pornografi inte är över. Pornografianvändning är komplicerat och uppstår ofta genom ouppfyllda behov eller andra underliggande problem som behöver lösas. Statistiskt sett kan jag återfalla, men jag tänker annorlunda nu.

Jag strävar framåt. Varje dag strävar jag efter att vända mig till timliga och andliga resurser och till Jesus Kristus så att jag kan bli bättre. Hoppets låga växer varje gång jag väljer att vända mig bort från pornografi – känslan är fantastisk.

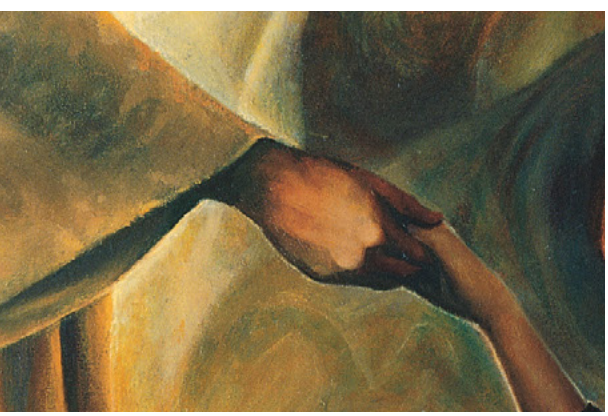
Jag brukade tycka att jag var en hemsk person som hade det här problemet, men broder Bradley R. Wilcox, andre rådgivare i Unga mäns generalpresidentskap, sa något som ger mig hopp: ”Vissa får av misstag budskapet att de inte är värdiga att helt

UPPIFRÅN: DETALJ FRÅN *SE PÅ MINA HÄNDER OCH MINA FÖTTER*, AV HARRY ANDERSON; DETALJ FRÅN *MÖTET MED FRÅLSAREN*, AV JEN TOLMAN; DETALJ FRÅN *JESUS SOM BOTAR EN LAM MAN*, AV DAN BURR; DETALJ FRÅN *KRISTUS UPPVÄCKER JAIRUS DOTTER*, AV GREG K. OLSEN; DETALJ FRÅN *KRISTUS GÅR PÅ VATTNET*, AV ROBERT T. BARRETT











och hållet delta i evangeliet eftersom de inte är helt fria från dåliga vanor. Guds budskap är att värdighet inte är felfrihet. Värdighet är att vara ärlig och att försöka. Vi måste vara ärliga mot Gud, våra prästadömsledare och andra som älskar oss, och vi måste sträva efter att hålla Guds bud och aldrig ge upp bara för att vi misslyckas."[1]

Liksom pojken i hans tal som kämpade med pornografi strävar jag efter "små mål [jag kan] uppnå" och "stegvis tillväxt" i stället för "förväntningar om allt eller inget".[2]

Jag har kommit långt vad gäller att övervinna pornografi tack vare hjälpen jag har fått av kärleksfulla ledare i kyrkan och vänner. Men det som också hjälpte mig var heliga vanor. När det var som allra jobbigast kände jag mig ofta ovärdig att delta i andliga rutiner – jag trodde felaktigt att min himmelske Fader och Jesus Kristus skämdes över mig. Men jag fick veta att de alltid kärleksfullt inbjuder mig att vända mig till dem genom skrifterna, bön och tempeltjänst för att få tillgång till deras helande kraft, särskilt i mina mörkaste stunder.

Jag har inga tvivel om att jag i min fortsatta strävan framåt en dag kommer att kunna återvända till min Fader i himlen med vetskap om att jag gjorde mitt bästa. Och jag kommer att gråta vid min Frälsare Jesu Kristi fötter för att han gjorde det möjligt. Jag är mer än tacksam för gåvan av hans försoning och för alla möjligheter han ger mig när jag fortsätter försöka.

Tro och hopp i Kristus

Om du kämpar med pornografi ska du veta att du inte är ensam. Ge inte upp. Resan mot att övervinna pornografi kräver tid, tro och ansträngningar. Men det faktum att du försöker få hjälp innebär att du är på rätt väg. Vänd dig till Gud. Vänd dig till dem som älskar dig. Be om hjälp. Var ärlig och ödmjuk. Låt dina ledare i kyrkan veta att du har det svårt.

Jesus Kristus är med dig i din strävan efter att övervinna pornografi, oavsett hur många chanser som krävs. Han vet att du har ett gott hjärta och ett gudomligt värde. Dina ansträngningar att sträva framåt betyder *allt* för honom, och när du utövar tro erbjuder han sin barmhärtighet för att hjälpa dig övervinna din svaghet (se Ether 12:27). Som president Russell M. Nelson lovade: "En tro på Jesus Kristus är den *största kraft* som är tillgänglig för oss i det här livet. Allt är möjligt för den som tror."[3] ■

SLUTNOTER

1. Bradley R. Wilcox, "Värdighet är inte felfrihet", *Liahona*, nov. 2021, s. 62.
2. Bradley R. Wilcox, "Värdighet är inte felfrihet", Liahona, nov. 2021, s. 62.
3. Russell M. Nelson, "Kristus har uppstått – tro på honom förflyttar berg", *Liahona*, maj 2021, s. 104; betoning i originalet.

TILL FÖRÄLDRAR



Vår personliga resa mot Gud

Kära föräldrar!

Vår resa mot fullkomlighet, som vi kan se i månadens nummer, gör vi genom att ha tro på vår himmelske Fader och Jesus Kristus, omvända oss, ingå och hålla heliga förbund och söka Guds vägledning i våra liv.

SAMTAL OM EVANGELIET

Vårt uppdrag att komma till Kristus

Fråga era barn vad det innebär att ge sig ut på ett uppdrag. Berätta om några lärdomar från äldste Neil L. Andersens artikel på sidan 4 om vårt uppdrag att komma till Kristus. Vilka verktyg stärker oss på den här resan?

Uppmuntra till kristuslik utveckling

Prata med era barn om vilka långsiktiga mål de har, såsom yrke, mission eller tempeläktenskap. Läs förslagen på sidan 14–17. Tillsammans kan ni planera några aktiviteter som kan hjälpa era barn att nå sina mål.

Att minimera exponering för olämpligt material

Med hjälp av artikeln på sidan 8 kan ni prata om hoppet om att man kan omvända sig om man har problem med pornografi. Gör upp en familjeplan för att minimera risken för att utsättas för olämpligt material i media som TV och internet.

FRÅN TIDSKRIFTEN *VÄGLEDNING FÖR DE UNGA*

Ungdomar har en unik roll i frälsningsplanen, och ett personligt sätt att hitta den här rollen är genom en patriarkalisk välsignelse. Ni kan prata om frågorna på den här sidan under en hemafton och förklara hur gudomlig vägledning kan hjälpa familjemedlemmarna att förbereda sig för och övervinna livets utmaningar.

Vad är en patriarkalisk välsignelse?

Den här välsignelsen tillkännager en persons släktlinje i Israels hus och ”ger inspirerad ledning från vår himmelske Fader”,[1] och innehåller ofta löften, välsignelser, andliga gåvor och varningar som är specifika för den personen. Den ges av en patriark efter bemyndigande från biskopen eller grenspresidenten.

Hur gammal måste jag vara för att be om att få den?

”Prästadömsledare ska inte ange en minimiålder för mottagande av patriarkalisk välsignelse.”[2] Mottagaren ska vara gammal nog för att förstå den här välsignelsens heliga natur.

Hur förbereder jag mig?

Kom närmare Gud genom omvändelse, genom att studera profeternas lärdomar och offra världsliga ting. Begrunda under bön frågor om din roll i vår himmelske Faders plan och stärk din önskan att följa hans vilja.

För att lära dig mer om hur man förbereder sig för den här välsignelsen, läs ”Redo för min patriarkaliska välsignelse” i månadens Vägledning för de unga.





FRÅN TIDSKRIFTEN *VÄNNEN*

Specialnummer om dopet

Den här månaden handlar *Vännen* om dop, konfirmation och att vara medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga! Läs ett särskilt budskap från första presidentskapet, läs om andra barn som har döpts och konfirmerats, och gör aktiviteter för att hjälpa ditt barn lära sig om sina dopförbund.

För att beställa ytterligare exemplar av det här specialnumret i framtiden, gå till store.ChurchofJesusChrist.org.

Aktiviteter på nätet för *Kom och följ mig*

Den här månaden kan du hitta veckoaktiviteter på friend.ChurchofJesusChrist.org som bidrar till att göra skriftstudier med familjen roliga.

SLUTNOTER

1. *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 18.17, JesuKristiKyrka.org.
2. *Allmän handbok*, 18.17.

Vad kunde jag göra för att hjälpa mitt barnbarn?

Jag försökte lita på Guds vilja eftersom Heather tillhörde vår himmelske Fader innan hon tillhörde oss.



Christy Monson

Vårt lilla barnbarn (jag kallar henne Heather) var ett glatt, sprudlande barn. Hon hade alltid ett leende på läpparna. Men när hon fyllde tolv förändrades allt det där. Hon fick ångest, kände ibland panik och började skada sig själv. Hon stannade hemma från skolan och gömde sig i sitt rum.

Hennes föräldrar ringde mig och kände sig mycket bekymrade. Jag lyssnade och var medkännande. Men det var inte min uppgift att säga vad de skulle göra. Det ingick i deras roll som föräldrar. Min uppgift som mormor var att lyssna och ge dem förslag medan de funderade på vad de skulle göra.

De såg till att Heather fick medicinsk hjälp och terapi. Under de följande månaderna verkade det gå långsamt framåt. Heathers mamma såg till att hon fick distansundervisning eftersom hon missade så mycket av skolan. Heather fortsatte att stänga in sig på sitt rum och ägna sig åt konst.

Vad kunde jag göra?

Be

Jag knäböjde dagligen i bön för Heather. Alla släktingar bad, men Heather isolerade sig fortfarande. Jag ville att Gud skulle göra så att hon blev samma glada flicka igen.

Jag fortsatte att be och Anden påminde mig om en lärdom från president Gordon B. Hinckley (1910–2008): ”Glöm aldrig att dessa små är Guds söner och döttrar och att ni har ett förmyndarskap för dem, att Gud var förälder innan ni blev föräldrar och att han inte har avsagt sig sin föräldrarättighet eller sitt intresse för sina små.”[1]

Lita på Gud

Jag började be om Guds vilja, hans tidsplan och hans vägledning, inte min. Jag behövde respektera att han var Heathers Fader i himlen. Jag försökte lyssna på Anden, inte bara be i panik om att min vilja skulle ske. Jag visste att han skulle ta hand om Heather. Jag läste och läste återigen 3 Nephi 18:20: ”Vad ni än ber Fadern om i mitt namn, som är rätt, med tro på att ni ska få, se, det ska bli er givet.” Min himmelske Fader lovade, så jag bestämde mig för att lita på honom.



Kärlek

Anden påminde mig om att jag var mormodern och jag kunde älska Heather på ett annat sätt än hennes föräldrar. Jag behövde bara visa att jag tyckte om hennes sällskap. Vi sms:ade till varandra. Vi pratade om att vi båda var Guds döttrar, och vi hade samtal om evangeliet. Hon gjorde flera konstverk bara åt mig. Jag kramade henne så ofta jag fick chansen. Vi lagade mat tillsammans, handlade tillsammans och tittade på hennes favoritfilmer tillsammans.

Allteftersom månaderna gick gjorde hon små framsteg. Med hjälp av sin mamma höll hon en lektion i *Kom och följ mig* under vår familjs videokonferens. Andra gånger delade hon med sig av ett skriftställe. Hon bakade kakor med sin faster och spelade spel med sina kusiner.

Långsamt började Heathers liv förändras. Hon blev vän med en flicka i grannskapet när hon var ute med sin hund. Hennes föräldrar uppmuntrade henne att stanna kvar på Unga kvinnors lektion på söndagen, inte bara vara med på sakramentsmötet. Hon träffade en ny vän på en ungdomsaktivitet. När Heather kände sig starkare bestämde hon sig för att försöka börja i skolan igen. Det går bra för henne i skolan nu och hon tycker om seminariet.

Var tacksam

För varje steg som Heather tog kände jag mig oerhört tacksam. Jag är tacksam för hennes föräldrar, hennes släktingar, de unga kvinnorna och deras ledare och en hängiven seminarielärare. Jag uttrycker min tacksamhet för dessa änglar på jorden i mina dagliga böner.

Heathers liv är inte perfekt, men hon har fått visdom, styrka och mod genom den här prövningen. Hon kan återigen le glatt och sprudlande mot människor omkring sig. Hon håller på att bli en produktiv, lösningsinriktad tonåring. Gud är Heathers himmelske Fader och hjälper henne att bli sitt bästa jag. Hennes jordiska föräldrar är mottagliga för Anden och försöker vägleda henne med hans hjälp. Jag lyssnar fortfarande när de behöver prata, och jag visar alltid kärlek.

Allas liv är olika. Och vår himmelske Fader vet bäst hur han ska välsigna var och en av oss.

Jag är tacksam för att vi har möjlighet att ”ständigt vaka över varandra”.[2] Svårigheter i familjen är till välsignelse i mitt liv, för genom dem undervisar min himmelske Fader mig. ”Var ödmjuk så ska Herren din Gud leda dig vid handen och besvara dina böner” (Läran och förbunden 112:10).

Han är min himmelske Fader såväl som Heathers. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Gordon B. Hinckley, ”Den levande profetens ord”, *Nordstjärnan*, maj 1998, s. 26.
2. Erich W. Kopischke, ”Några tankar om psykisk hälsa”, *Liahona*, nov. 2021, s. 38.

ILLUSTRATIONER: CAROLYN VIBBERT





MYNTET I **FISKENS MUN**

Vad kan det här underverket lära oss om hur Herren utför sitt verk?



Äldste S. Mark Palmer
i de sjuttios kvorum

Då och då läser vi en berättelse i Nya testamentet som skiljer sig från de andra liknelserna och underverken. Så är det med underverket om tempelskatten i fiskens mun.

Underverket får inte så mycket uppmärksamhet eller kommentarer och förbises lätt, eftersom det bara är fyra verser långt:

”När de sedan var framme i Kapernaum, kom de som samlade in tempelskatten fram till Petrus och frågade: ’Betalar inte er mästare tempelskatt?’

’Jodå’, svarade han. När Petrus kom hem var det Jesus som frågade först: ’Vad tror du, Simon? Från vilka tar jordens kungar upp tull och skatt? Från sina söner eller från andra?’

Han svarade: ’Från andra.’ Då sade Jesus till honom: ’Alltså är sönerna fria.

Men vi ska inte stöta oss med dem, så gå ner till sjön och kasta ut en krok. Ta sedan den första fisken du får upp och öppna munnen på den. Då hittar du ett silvermynt. Ta det och ge till dem för mig och dig’” (Matteus 17:24–27).

Underverket

Varför var det bara Matteus som tog upp det här underverket i sin uppteckning om Herrens verksamhet? Var det för att Matteus, som hade varit tullindrivare, kände en särskild personlig koppling till den här situationen? Var det för att Matteus kom från Kapernaum, där detta ägde rum? Eller var det för att visa ännu ett exempel på Jesu Kristi mirakulösa makt att inte bara befalla elementen (se Matteus 8:23–27) utan också fiskarna i havet? (se 1 Moseboken 1:28).

När vi begrundar de här verserna lär vi oss mycket av Frälsarens svar till sin apostel Petrus. De flesta underverk som Jesus Kristus utförde var gudomliga handlingar till välsignelse för andra. Men det här underverket verkar vara avsett som ett undervisningstillfälle för att förbereda Petrus och de andra apostlarna för framtida ledarskap i riket. Genom ord och handling undervisade Jesus om sin identitet som Guds Son, sin makt att urskilja vad Petrus just hade sagt till skatteindrivarna, hans ”förbluffande allvetande” i det att han visste exakt var en viss fisk skulle vara,[1] och hans önskan att aldrig i onödan förolämpa eller bli en stötesten för dem som har svag tro (se 1 Korintierbrevet 8:9–10; 9:22).

ILLUSTRATIONER: DAVID GREEN

En nutida apostel beskriver talande detta underverk som ett som gör det möjligt för Jesus att ”på nytt bekräfta sin gudomliga ställning som Guds Son för Petrus på ett mirakulöst sätt. Han är på väg att utföra ett ovanligt och unikt underverk, ett som inte liknade något annat som utförts av hans händer. Han ska betala en skatt som han inte är skyldig, med pengar som han inte har tjänat, för att blidka dem som han föredrar att inte förolämpa.”[2]

Kort historisk bakgrund

Den årliga tempelskatten utgjordes av två denarer, eller en halv sikel, och skulle betalas av varje vuxen man i Israel, även om präster och rabbiner vanligen ansåg sig vara undantagna. Syftet med dessa skattepengar var att stödja templets underhåll och aktiviteter. Det var ett religiöst krav, inte ett krav från regeringen.

Den här skatten kallades ursprungligen ”försoningspenning” på Moses tid. Om det fanns någon som var befriad från denna skatt, så var det Messias, han som skulle sona hela mänsklighetens synder.[3] Men trots att Petrus var så snabb att lyda skatteindrivarna gav Herren Petrus värdefulla lärdomar i stället för att tillrättavisa honom.

Som så ofta var fallet undervisade Jesus genom att först ställa tankeväckande frågor. De här frågorna klargjorde för Petrus att Herren inte var underkastad en sådan skatt eftersom han är Guds Son, och templet är hans Faders och Sonens hus. Men med fullkomlig ödmjukhet ”stöttade” han sedan det åtagande som hans apostel hade gjort och hjälpte honom förstå att det här inte var ett tillfälle att förolämpa någon i onödan. Även om det skulle ha varit så lätt att införskaffa den nödvändiga halva sikeln på ett vanligt sätt, använde han det här tillfället till att stärka sina apostlars tro genom att visa Petrus sin mirakulösa makt att utöva makt till och med över en fisk i havet.

Förvärvade insikter

Tänk på de här insikterna som Petrus och de andra apostlarna fick och hur de kan tillämpas på oss:

1. Petrus lärde sig att Jesus Kristus kunde förnimma hans tankar. Innan Petrus talade visste Jesus redan vad Petrus hade sagt till dem som hade kommit för att samla in skatten. Senare använde Petrus samma urskillningsgåva när Ananias och Safira ljög om sina offergåvor (se Apostlagärningarna 5:1–11).

2. Jesus lärde att oavsett materiella eller ekonomiska krav bereder Herren en utväg för hans verk att gå framåt, antingen genom mirakulösa eller triviala medel.

Ett nutida exempel på ”myntet i fisken” inträffade när Brigham Young och Heber C. Kimball färdades med diligens genom Indiana och Ohio på väg till sina uppdrag i England. De påbörjade sin resa med 13,50 dollar och förväntade sig inte att kunna resa långt med diligensen, men vid varje anhalt, när Brigham Young öppnade sin koffert, hittade han mirakulöst de pengar som behövdes för att betala biljetterna till nästa anhalt.[4] Vid ankomsten hade de betalat över 87 dollar. Som det står i första presidentskapets dagbok från 1860: ”[Brigham Young] hade gått till sin koffert, och till hans stora förvåning hade han funnit en del [pengar] där, och än i dag vet han [inte hur] de kom dit utom genom någon osynlig mellanhand från den himmelska världen för att föra evangeliets förkunnande framåt.”[5]

3. Vid behov utför Herren underverk för att infria löften som getts av hans kyrkas ledare. År 1967 lovade president Spencer W. Kimball att när kyrkans medlemmar gjorde sin del skulle järnridån i Europa och bamburidån i Asien falla så att missionsarbetet kunde blomstra över hela världen.[6] På den tiden verkade den här möjligheten oerhört avlägsen, otänkbar och till och med långsökt. Men inom



två årtionden föll de här murarna på oväntade, till och med mirakulösa sätt.

4. Även om vi som Kristi lärjungar kanske vet att vi har rätt, finns det tillfällen då vi genom att insistera på eller kräva att andra inser att vi har rätt helt enkelt skulle orsaka onödiga förnärmelser. Och ännu värre är att det kan bli en stötesten för någon annans andliga utveckling.

Ett underbart exempel på sådan ödmjukhet och ovilja att bli en stötesten finner vi i den tidigare rådgivaren i första presidentskapet, president James E. Fausts (1920–2007) upplevelse. ”Hans son Marcus pratade … om att följa med honom till Washington D.C. tempel för att delta i en [begåvnings]session. När president Faust överlämnade sin rekommendation för att få komma in – en särskild sådan som används av generalauktoriteter – kände tempeltjänaren inte igen honom eller rekommendationen och nekade honom tillträde. ’I stället för att genera mannen genom att berätta vem han var, ursäktade pappa sig artigt och vi gick alla därifrån.’”[7]

Jag är tacksam för Matteus redogörelse för myntet i fisken. Fiskaren Petrus, som var så mänsklig och impulsiv, fick återigen se ett underverk som hade med fiske att göra.[8] Det ger oss hopp om att Herren också hjälper oss att utvecklas, trots våra misstag. Liksom Petrus lär vi oss av vår Mästares exempel, han som hade tålamod med brister och var ödmjuk trots att han hade all makt.

Må vi, liksom de forna apostlarna, erkänna Herren som Guds Son och lita på att han på mirakulösa sätt kan ge oss medel till att uppnå sina avsikter. Och må vi, i vårt tjänande och i våra relationer till andra, eftertänksamt begrunda ord eller handlingar som kan bli en stötesten, särskilt för dem som är svaga i tron. ■

SLUTNOTER

1. Se Neal A. Maxwell, i ”We Can’t Comprehend the Capacity of God”, *Church News*, 22 feb. 2003, thechurchnews.com.
2. Bruce R. McConkie, *The Mortal Messiah* [1980], 3:76.
3. Se James E. Talmage, *Jesus Kristus* (1964), s. 375.
4. Se Historical Department office journal, 16 feb., 1859, s. 164, kyrkans historiska bibliotek.
5. President’s Office Journals, 18 jan. 1860, s. 28, i Brigham Youngs kontorsfiler, kyrkans historiska bibliotek.
6. Se *The Teachings of Spencer W. Kimball*, red. av Edward L. Kimball (1982), s. 582.
7. Carrie A. Moore, ”Remembering President James E. Faust”, *Deseret News*, 11 aug. 2007, deseret.com.
8. Se Lukas 5:4–11; se även Johannes 21:1–24 (lägg märke till att detta underverk senare inträffade).

Vem var aposteln Paulus?



Bakgrund

- judiskt namn: Saulus
- föddes i Tarsus, en stad i dagens Turkiet
- föddes med romerskt medborgarskap
- växte upp i ett respektabelt och religiöst hem
- skickades till Jerusalem för studier och blev farisé
- fariseerna såg kristendomen som en förvrängning av judendomen, så Saulus ”försökte utplåna församlingen” (Apostlagärningarna 8:3) i ett försök att försvara sin religion.

Omvändelse

Medan Saulus färdades till Damaskus för att fängsla flyende efterföljare till Kristus ”strålade plötsligt ett ljus från himlen omkring honom” (Apostlagärningarna 9:3). Efter att fallit till marken ”hörde [han] en röst som sade till honom: ’Saul! Saul! Varför förföljer du mig?’” (Apostlagärningarna 9:4). Kristus befallde Saulus, som hade blivit blind av synen, att gå in i Damaskus och invänta instruktioner.

Efter tre dagar i blindhet fick Saulus besök av lärjungen Ananias, som botade hans blindhet (se Apostlagärningarna 9:17–18). Saulus döptes sedan och begav sig till Jerusalem, men alla lärjungarna ”var rädda för honom, eftersom de inte trodde att han var en lärjunge” (Apostlagärningarna 9:26).

Saulus kallades att tjäna bland hedningarna, och från den stunden omnämns han i Bibeln som Paulus, sitt latinska namn. Paulus omvändelse är ett vittne om att Jesu Kristi evangelium är tillgängligt för alla som omvänder sig och ”var vi än är eller vad vi än har gjort, är det aldrig för sent att vända om”.[1]

Varför Paulus?

Paulus var en apostel som kunde undervisa ”hedningarna i icke-judiska länder, som kunde stå emot kritiken från sina egna landsmän (även i kyrkan) och som hade kunskap och utbildning till att undervisa både judar och icke-judar i alla samhällsskikt i hela Romarriket”.[2]

Paulus, en romersk medborgare och före detta farisé som talade hebreiska, grekiska och lite latin, var unikt kvalificerad att fullgöra detta uppdrag (se Apostlagärningarna 9:15).

Det centrala budskapet

Som apostel stod Paulus som ett vittne om Jesus Kristus och hans återlösande kraft. ”Det centrala temat i alla hans skrifter är hur Jesus Kristus återlöste världen och hur de heliga kan åtnjuta välsignelserna av [hans] försoning.”[3]

FRÅN VÄNSTER: *PAULUS PREDIKAR FÖR JUDARNA I SYNAGOGAN I DAMASKUS, FRÅN SCENER UR PAULUS LIV (MOSAIK)*, BYSANTINSK KONST FRÅN 1200-TALET, BRIDGEMAN IMAGES; *PAULUS SKRIVER*, AV JACOB ADRIAENSZ. SCALA / WHITE IMAGES / ART RESOURCE, NY; STILLBILD FRÅN EN KYRKANS BIBELVIDEO; *APOSTELN PAULUS*, AV KAREL SKRETA, BERLIN / GEMAELDEGALERIE ALTE MEISTER, STAATLICHE KUNSTSAMMLUNGEN, DRESDEN, TYSKLAND / ELKE ESTEL | HANS-PETER KLUT / ART RESOURCE, NY; *PAULUS PREDIKAR EVANGELIET I ANDRA LÄNDER*, AV PAUL MANN; *PAULUS 1407*, BY ANDREI RUBLEV, BRIDGEMAN IMAGES; *PAULUS*, AV ETIENNE PARROCEL, FOTO © CHRISTIE'S IMAGES / BRIDGEMAN IMAGES

SLUTNOTER

1. Gerrit W. Gong, ”Vår tros lägereld”, *Liahona*, nov. 2018, s. 41.
2. Robert J. Matthews, ”Saul of Tarsus: Chosen for a Special Need”, *Ensign*, sep. 1987, s. 62.
3. David Rolph Seely och Jo Ann H. Seely, ”Paul: Untiring Witness of Christ”, *Ensign*, aug. 1999, s. 26.

Vad undervisade Paulus om i sina fyra första brev?

Aposteln Paulus brev
Del 1

Romarbrevet

- Till kyrkans medlemmar i Rom.
- Skrivet från Korint omkring 55–56 e.Kr.
- **Syfte:** att uppmuntra enighet, förtydliga läran och förbereda för Paulus besök i Rom.
- **Viktiga lärdomar:** tro, frälsning och att bli mer kristuslik trots vår fallna natur.

1 Korintierbrevet

- Till kyrkans medlemmar i Korint.
- Skrivet från Efesos omkring 55–56 e.Kr.
- **Syfte:** att stärka de heliga mot splittring och omoral.
- **Viktiga lärdomar:** enighet, andliga gåvor, kärlek och att bygga en grundval på Jesus Kristus.

2 Korintierbrevet

- Till kyrkans medlemmar i Korint.
- Skrivet från Makedonien omkring 55–57 e.Kr.
- **Syfte:** att uttrycka tacksamhet till dem som hörsammade hans tidigare brev och att varna för falska lärare.
- **Viktiga lärdomar:** lagens ande, att övervinna prövningar, samt myndigheten att predika evangeliet.

Galaterbrevet

- Till kyrkans medlemmar i Galatien.
- Skrivet från Makedonien omkring 55–57 e.Kr.
- **Syfte:** att undervisa om Guds högre lag under det att de heliga återgick till Moses lag.
- **Viktiga lärdomar:** Jesu Kristi försoning, Andens frukter och den frälsande kraften i tron på Jesus Kristus.

”Jag är ju den minste av apostlarna, inte värd att kallas apostel, eftersom jag har förföljt Guds församling.

Men genom Guds nåd är jag vad jag är, och hans nåd mot mig har inte varit förgäves, utan jag har arbetat mer än alla de andra – fast inte jag själv, utan Guds nåd som varit med mig.”

1 Korintierbrevet 15:9–10

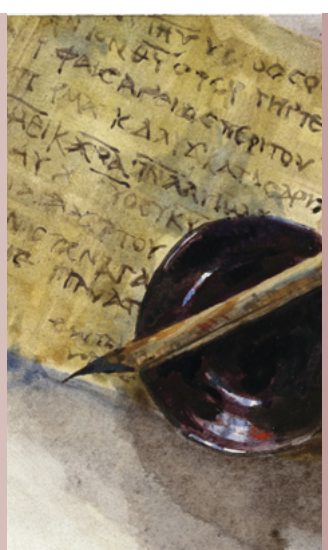


ILLUSTRATION: ELSPETH YOUNG

Källnotering

Uppgifter baserade på *New Testament Study Guide for Home-Study Seminary Students* (2016), s. 217, 228, 250, 261.

Apostlagärningarna 22–28

Hur kan Frälsaren återlösa mig från prövningar?



Paulus lade kvistar på en eld ”när en huggorm kröp ut på grund av hettan och högg sig fast i hans hand” (se Apostlagärningarna 28:3). Men han ”skakade av sig ormen ner i elden och tog ingen skada” (v. 5). Vi ställs alla inför utmaningar, frestelser och svagheter i jordelivet, och liksom Paulus kan vi med tro på Jesus Kristus och genom lydnad mot hans bud ”skaka av oss” våra prövningar och finna lindring genom att lita på Guds kraft att återlösa oss.

DISKUSSION

Frälsaren lovade sina lärjungar ”makt att trampa på ormar och … ingenting ska någonsin skada er” (Lukas 10:19). Vilka ”ormar” eller prövningar har Herren hjälpt dig att övervinna i ditt liv?

Hur kan jag övervinna …

Utmaningar?

”Tro på Återlösaren är en handlingens och kraftens princip. När vi **handlar i enlighet med sanningarna i hans evangelium**, välsignas vi med andlig förmåga att sträva fram genom dödlighetens utmaningar med fokus på den glädje som Frälsaren erbjuder oss.”[1]

Frestelser?

”När livets stormar kommer kan du stå stadigt eftersom du **står på den klippa som din tro på Jesus Kristus utgör.** Den tron leder dig till att omvända dig dagligen och ständigt hålla dina förbund. Då kommer du alltid att minnas honom. Och genom hatets och ogudaktighetens stormar känner du dig stadig och hoppfull.”[2]





Svagheter?

”**När vi håller våra förbund** kan Frälsarens kraft rena oss medan vi lär oss genom erfarenhet – vare sig det är en mindre felbedömning eller ett stort misslyckande. Vår Återlösare är där för att ta emot oss när vi faller *om* vi vänder oss till honom.”[3]

SLUTNOTER

1. David A. Bednar, ”Men vi gav inte akt på dem”, *Liahona*, maj 2022, s. 14, betoning i fetstil tillagd.
2. Henry B. Eyring, ”Stadig i stormarna”, *Liahona*, maj 2022, s. 29.
3. Jean B. Bingham, ”Förbund med Gud stärker, beskyddar och förbereder oss för evig härlighet”, *Liahona*, maj 2022, s. 67; betoning i fetstil tillagd.

UPPIFRÅN: *PAULUS OCH HUGGORMEN*, © CLASSIC BIBLE ART COLLECTION / MED TILLSTÅND FRÅN GOODSALT.COM; *PAULUS RÄDDAS*, AV JAMES E. SEWARD, © PROVIDENCE COLLECTION / MED TILLSTÅND AV GOODSALT.COM; *PAULUS I FÄNGELSE*, AV HENRY COLLER, © PROVIDENCE COLLECTION / MED TILLSTÅND AV GOODSALT.COM

Romarbrevet 1–6

Hur kan jag bli mer omvänd till evangeliet?

I Romarbrevet lär aposteln Paulus att omvändelse kräver mer än att bara tro. Vi måste handla i tro och omvända oss från våra synder för att förändra vår natur och bli omvända till Jesu Kristi evangelium.

"Inte för någon räcker det med att bara arbeta mekaniskt. Evangeliets bud, förrättningar och förbund är inte en lista över insättningar som ska göras på ett himmelskt konto. Jesu Kristi evangelium är en plan som visar oss hur vi ska bli vad vår himmelske Fader vill att vi ska bli."

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, "Uppmaningen att bli något" (*Liahona*, jan. 2001, s. 40).

Tre sätt att stärka din omvändelse

Berätta om din tro för andra. På samma sätt som att undervisa om ett begrepp kan hjälpa dig att förstå något bättre kan du bygga upp din egen tro genom att bära ditt vittnesbörd om evangeliet för andra. Hur kan du visa att du "inte skäms för evangeliet" (se Romarbrevet 1:16)?





Begrunda vad som ligger bakom dina handlingar. Paulus lär att våra handlingar bör återspegla vår nivå av inre omvändelse (se Romarbrevet 2:21–23, 28–29). Hur kan du göra yttre uttryck för tro – som att ta sakramentet, tjäna andra eller besöka templet – mer meningsfulla?

Kom ihåg ditt dopförbund. När du döptes ingick du förbund att omvända dig från dina synder genom Kristi försoning (se Romarbrevet 6:4–6). Du känner kanske inte en stark omvändelse till evangeliet nu, men varje dag är en möjlighet att förnya ditt förbund med Gud och bli mer som han. Hur kan du visa Herren att du vill bli omvänd till hans evangelium?



MITTEN: FOTOGRAFI AV PAR TAGET FRAMFÖR LAIE TEMPEL I HAWAII

Romarbrevet 7–16

Vad menar Paulus med ”barnaskapets Ande”?

Som Guds barn har vi en gudomlig natur, men vi har fötts in i en fallen värld. Vi är fångar under synden. Aposteln Paulus kallar detta ”slaveriets ande” (Romarbrevet 8:15). I sin barmhärtighet bereder Gud en utväg åt oss. När vi ingår förbund med honom befrias vi från slaveriets ande och tar emot ”barnaskapets Ande” (en annan översättning är ”adoptionens ande”, det fulla erkännandet av barnaskapet, ö.a.) (Romarbrevet 8:15).

Barnaskapets Ande

På Paulus tid syftade barnaskapet, eller *adoptionen*, till att namnge någon utanför familjen till arvinge. Den adopterade personen skulle sedan ansluta sig till det nya hushållet, ta ett nytt namn och ta emot ett arv.

Paulus använder uttrycket ”barnaskapets Ande” (eller adoptionens ande) som en liknelse för Guds förbundsfolk. När vi ingår förbund med Gud tar vi på oss Kristi namn. Genom våra förbund blir vi mer än hans barn. Vi får ”barnaskapets Ande” och blir hans arvingar. Om vi förblir värdiga får vi ärva allt som Gud har (se Läran och förbunden 84:38).





”Känn till sanningen om vad Gud Fadern och hans Son, Jesus Kristus, har erbjudit dig.

De har kort sagt erbjudit dig allt!

… [Vår himmelske Faders] plan gör bokstavligen hela evighetens rikaste välsignelser tillgängliga för oss, inklusive vår potential att bli ’Kristi medarvingar’ [Romarbrevet 8:17].”

President Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.



EN FAMILJ DELAR MED SIG, AV DICK WAHL. © LIFEWAY COLLECTION / MED TILLSTÅND AV GOODSALT.COM; ILLUSTRATION AV KRISTUS SOM STIGER NER FRÅN HIMLEN: JERRY THOMPSON

DISKUSSION

Vilka löften ger Gud mig när jag ingår förbund med honom? (Se Romarbrevet 8:17–18.) Vilka ansvar har jag som arvinge till Gud? (Se Romarbrevet 12.)

1 Korintierbrevet 1–7

Hur kan jag behandla min kropp som ett tempel?

President Russell M. Nelson har sagt: ”Den fysiska kroppen är ett enastående underverk …

Din kropp, oavsett dess naturliga gåvor, är … ett tempel för din ande.”[1]

Men ibland kritiserar vi vårt utseende eller önskar att våra kroppar såg annorlunda ut. Vi kan fastna i världsliga trender eller normer som får oss att glömma vad kroppen är menad att vara. De är tempel för våra andar och för den Helige Anden.

Hitta svar i 1 Korintierbrevet 6

För vem är min kropp ett tempel? (Se 1 Korintierbrevet 6:19.)

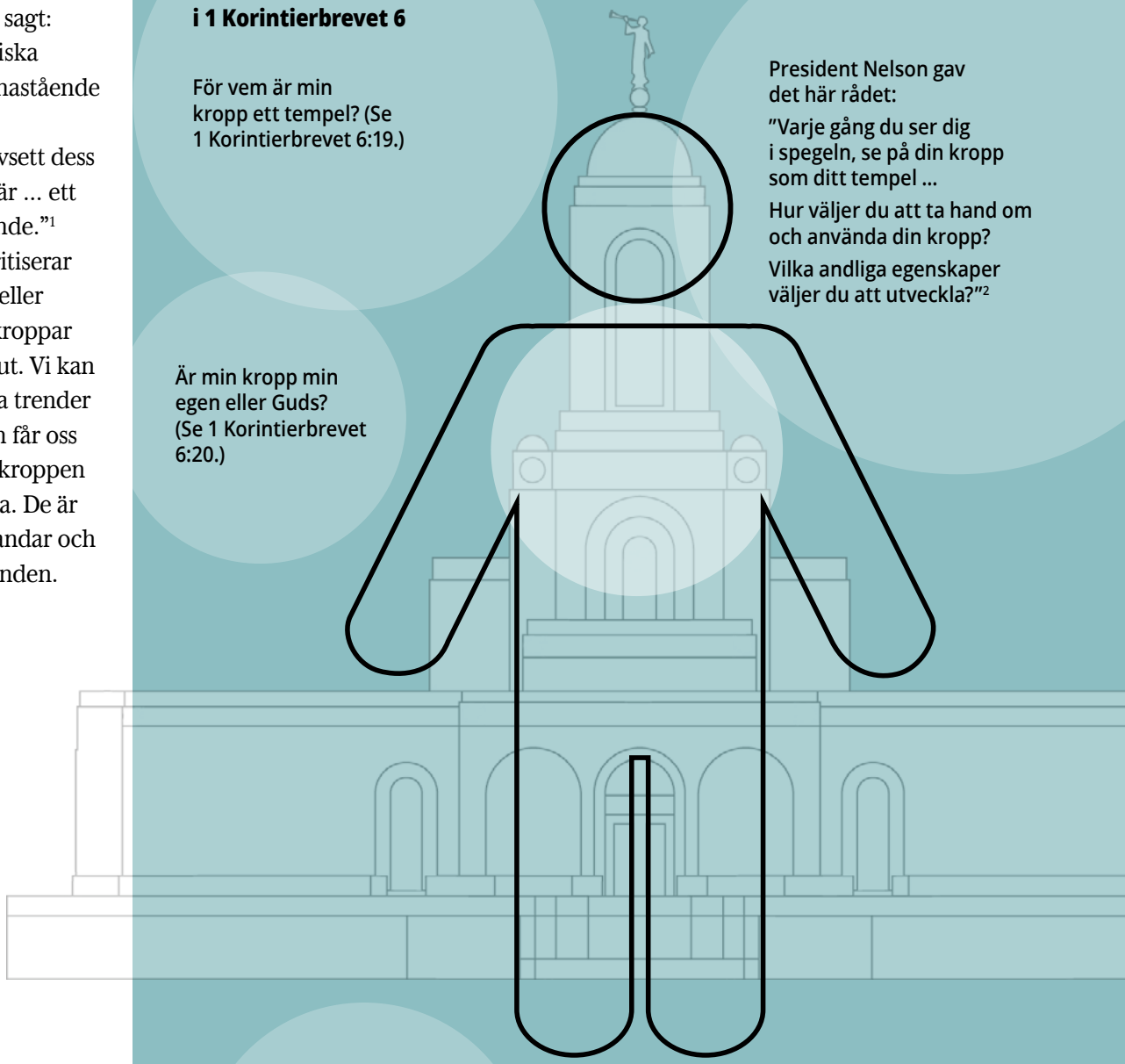
Är min kropp min egen eller Guds? (Se 1 Korintierbrevet 6:20.)

President Nelson gav det här rådet:

”Varje gång du ser dig i spegeln, se på din kropp som ditt tempel …

Hur väljer du att ta hand om och använda din kropp?

Vilka andliga egenskaper väljer du att utveckla?”[2]



DISKUSSION

Vad kan du göra för att behandla din kropp som ett tempel? (Tänk på uppenbarad vägledning från vår himmelske Fader, såsom Visdomsordet och kyskhetslagen.)

Upptäck mer

Se avsnittet ”Din kropp är helig” i *Vägledning för de unga: En guide för att göra val* (2022), s. 22–29.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta”, *Liahona*, aug. 2019, s. 50, 52.
2. Russell M. Nelson, ”Beslut för evigheten”, *Liahona,* nov. 2013, s. 107.

NÄR DU KÄMPAR MED PORNOGRAFI

Hur vänder vi oss utåt för hjälp och hopp?

8, 34



UNGA VUXNA

HUR MAN HANTERAR SVÅRA KÄNSLOR

30

FAR- OCH MORFÖRÄLDRAR

ATT HJÄLPA SINA BARNBARN

38

JESU UNDERVERK

FYRA LÄRDOMAR AV MYNTET I FISKENS MUN

40

JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

SWEDISH
4 021904618 0 5



Lokala sidor

L2 **Sabbatens sanna innebörd**
Äldste Thomas Hänni

L3 **Templet stängdes – då grät himlen**
Inger Höglund

L5 **Vår tid i Herrens hus**
Bo Christer och Nancy Bertilson

L7 **Lärdomar vi tar med oss**
Gunilla och Ulf Lundahl

L8 **Reflektioner från tiden i templet**
Kevin och Susan Richardson

L8 **Undervisning om templet**
Emma Vourinen

L10 **Mitt favoritskriftställe**
Rebecca Dundee

L10 **Ett återbesök till där allting började**
Heidi Brändh

L14 **Minnesord**

L14 **Dolda talanger – tysta gåvor**
Alicia Valderas

L15 **Dolda talanger – tysta gåvor**
Alicia Valderas

L16 **Kontaktinformation**





Sabbatens sanna innebörd

Äldste Thomas Hänni, Spanien
Områdessjuttio i området Europa Nord

Kära vänner!

Vilken glädje det är att vandra med er och med Herren, alla tillsammans på lärjungeskapets stig.

När Jesus besökte nephiterna höll han ett föredrag som liknade bergspredikan och betonade att det som fanns i gamla dagar, det som var under lagen, hade fullbordats i honom[1]. Herrens ord som gavs för över 2 000 år sedan att *det gamla är borta och allt har blivit nytt*[2] genljuder fortfarande i dag. En högre ”lag” gavs, ett heligare sätt att leva lärdes ut.

När Jesus var på jorden undervisade han genom att lätta bördor och hjälpa behövande. En del kanske tror att vår tro begränsar vår handlingsfrihet och våra möjligheter, men vi upplever alla att den rena sanning och lära som Herren ger oss gör oss fria och ger gudomlig vägledning, lindring och trygghet i en orolig värld.

Jesu undervisning skilde sig från fariseernas, särskilt i fråga om hur man helgar sabbatsdagen. Fariseerna försökte visa sig vara rättfärdiga, men deras motiv var orena. Jesus lärde att det var viktigare att göra gott och hjälpa andra än att följa stränga tolkningar av lagen. Han använde helande underverk som ett tillfälle att undervisa om sabbatens sanna innebörd och om vikten av medkänsla och kärlek.

När Jesus sa att ”sabbaten skapades för människan och inte människan för sabbaten”,[3] menade han att sabbatsdagen är en dyrbar gåva från Gud som ger oss en paus från vardagens utmaningar och en chans till fysisk och andlig förnyelse. Sabbaten är inte en dag för regelbundna dagliga aktiviteter utan ger ytterligare möjligheter till vila och lindring, personlig uppenbarelse genom att lyssna till och lära av Herrens ord och möjligheten att göra gott och lyfta upp andra.

Om vi betonar stränga och blinda regler baserade på traditioner och strukturer över eviga och sanna gudomliga principer går vi miste om hans gudomliga avsikt att hjälpa oss utvecklas. När vi fokuserar på Herren blir hans ok milt och hans börda lätt.[4] Gud ger oss bud, inklusive budet att helga sabbatsdagen, *inte för att förtrycka oss utan för att välsigna oss.* Vägen till vår himmelske Fader är rak och smal, men Herren kom för att säga att vi inte behöver vandra på den ensamma. Hans inbjudan, till alla som känner sig ”tyngda av bördor”[5] av någon anledning, är att stå bredvid honom, att glatt förbinda oss till honom och att låta honom dela våra bördor.

På hebreiska betyder ordet Sabbat ”vila” [eller ”ro”]. Ja, hans löfte är att vi ”ska finna ro för [våra] själar.”[6]



Gör vi fortfarande listor över vad vi ska göra eller inte göra på sabbatsdagen? Eller har vi förändrats i och med Kristus och ritar upp – med vår himmelske Faders hjälp – vår egen personliga plan för tiden före, under och efter sabbatsdagen?

Vi kan göra sabbaten till en glädje genom att tjäna andra, särskilt dem som inte mår bra eller dem som är ensamma eller nödställda. När vi lyfter andra lyfter vi samtidigt oss själva.[7]

Låt oss ha kontakt med vår himmelske Fader hela tiden, men särskilt på sabbatsdagen, både i och utanför kyrkans byggnad, i våra hem och i våra vänners och familjers hem.

Jag är tacksam för möjligheten att vandra med er och med Herren på lärjungeskapets stig. Jag känner mig välsignad att ha Herren och er som mina bröder och systrar och vänner på min sida. Jag är tacksam för sabbaten i min och min familjs liv. Den hjälper oss att återknyta andligen och tillbringa tid tillsammans som stärker vår kärlek och våra band.

Jag vill uppmana dig att fundera över hur du personligen kan göra sabbatsdagen till en glädje. Vi behöver din hjälpande hand och ditt kärleksfulla leende under våra söndagsmöten i våra kapell. Vi kan inte vandra längs stigen ensamma. Må vi fortsätta lära oss och tillämpa hans lärdomar i våra liv och sträva efter att helga sabbatsdagen som en helig gåva från Gud. Må vi dela den här gåvan med andra! ■

SLUTNOTER:

1. 3 Nephi 12:46.
2. 3 Nephi 12:47.
3. Mark 2:27.
4. Matteus 11:30.
5. Matteus 11:28.
6. Matteus 11:29.
7. Russel M. Nelson, ”Sabbaten är en lust och en glädje”, generalkonferensen i april 2015.

Templet stängdes – då grät himlen

Inger Höglund
Redaktionen

Lördagen den 25 mars var en ovanligt dyster dag i Västerhaninge. Det regnade strida droppar och hela dagen var det väldigt grått och mörkt. Men det var inte bara himlen som grät, många tempelbesökare grät denna dag. Och dessa var många; förmodligen har det aldrig varit fler sessioner en lördag – alla sessionsrummen var fulla. Orsaken till tårarna var att denna dag var den sista dagen på en lång, obestämd tid då templet här hade öppet. Det stängdes därefter för att byggas om till ett nästan dubbelt så stort och dubbelt så stadigt tempel.

Många var ledsna för att de kommer att behöva åka långt för att komma till ett tempel. De närmaste ligger i Helsingfors och Köpenhamn. Medlemmarna grät för att de inte kommer att ha råd att åka dit så ofta och de äldre var ledsna för att de saknar ork att företa resor utomlands. Det kanske sorgligaste var att förmodligen aldrig mer få se kära vänner som man träffat i templet genom alla år. Och de norska













medlemmarna tänkte: Om vi åtminstone haft ett färdigt tempel i Oslo.

Men nu får vi som är äldre erinra oss de långa tempelresorna som vi gjorde till Schweiz, för att inte tala om alla medlemmar som lämnade anhöriga och vänner i Sverige mellan 1850 och 1955 för att komma till templet i USA och aldrig mer komma tillbaka. Våra uppoffringar är ett intet mot vad de tidiga heliga fick göra. Och kanske gör vi nu en resa till Rom, Paris eller London eller något vackert tempel ännu längre bort.

Och naturligtvis väntar vi med iver på att det ska byggas upp igen. ■

Vår tid i Herrens hus

Bo Christer och Nancy Bertilson

I och med stängningen av Stockholms tempel bad vi paren som tjänade i tempelpresidentskapet att dela med sig av sina reflektioner. Först ut är Bo Christer och Nancy Bertilson som tjänade som tempelpresident respektive tempelvärdinna. Sedan följer Gunilla och Ulf Lundahl som tjänade som assistent till tempelvärdinnan respektive förste rådgivare till tempelpresidenten. Därefter en text av Kevin och Susan Richardson, andre rådgivare till tempelpresidenten respektive assistent till tempelvärdinnan.



Från vänster till höger: Gunilla och Ulf Lundahl, Nancy och Bo Christer Bertilson samt Kevin och Susan Richardson.

Onsdagen den 29 mars 2023 klockan halv tre på eftermiddagen uttalade president Bo Christer Bertilson orden ”The Stockholm Sweden Temple is now decommissioned”, det vill säga att templet i Stockholm avvecklats från fortsatt tjänst. Därmed avslutades drygt 37 års idogt tjänande i Herrens hus i Stockholm. Tempelvärdinnan, syster Nancy Bertilson, bar sitt vittnesbörd om verkets storhet och känslan av att hängivna sista dagars heliga tempeltjänare på andra sidan slöjan också deltog denna historiska dag.

När vi kallades av president Eyring rådde coronapandemi och stora restriktioner i templets öppethållande samt strikta hygienregler och bud om munskydd och idog desinficering. Ett nytt datasystem och bokningar online krävde inlärning. Successivt lättade restriktioner och vi fick utöka tillgänglighet och slippa bära munskydd. Äntligen fick vi se vandras vänliga leenden – så glada vi var!

Den 12 september 2022 lät första presidentskapet annonsera ombyggnation av templet i Stockholm under 3 år. Tiden från dess tills stängningen har inneburit allt intensivare arbete. Syskon från Norge, Lettland, Sverige, Finland och USA har valt att tjäna under långa perioder. Ungdomar har kommit i stora antal liksom tempeltjänare, som de sista månaderna var så många att de knappt rymdes i två begåvningsrum – ett för systrar och ett för bröder. Sista veckan var tidvis alla fyra sessionssalar för begåvning, alla tre beseglingsrum, rummen för inledande förrättningar på både kvinnor och mäns sida samt dopssalen igång samtidigt under hela dagen.

Lördagen den 25 mars var sista dagen som templet hölls öppet för förrättningsarbete. Paret Linda och Johannes Stenberg var skiftkoordinatorer och extra sessioner hölls för att tillgodose de många besökarnas önskemål om att hinna utföra arbete. Den avslutande begåvningssessionen startade klockan 15. Utan att så planerats blev president Bertilson den siste som inbjöds att passera förlåten i detta tempel.

Tisdagen den 28 mars inleddes avvecklingen av templet inför ombyggnationen. Templets fasta personal, presidentskapet och tempelvärdinnan med assistenter påbörjade enligt instruktioner från templets skrivare Ola Kärn och fastighetschef Jens Carlsson ett intensivt arbete med att demontera allt heligt material. John Doughty och Justin Boulter från kyrkans tempelavdelning deltog aktivt med händer och fötter i arbetet och övervakade att allt gick rätt till.

Onsdagen den 29 mars klockan 13 samlades vi utanför templets entré när Jens Carlsson tog bort ”hörnstenen” och blottade den kopparlåda som förvarar minnen från templets invigning 1985 och som planeras öppnas 100 år efter dess insättande. Snön yrde och i sträng kyla överlämnade president Bertilson lådan till broder Carlsson för förvaring tills templet återinvigs och lådan återinsätts bakom ”hörnstenen”.

En timme senare, klockan 14.20, samlades tempelpresidentskapet, skrivare, all fast personal och tempelavdelningens representanter i celestiala rummet på stolar som fyllde salen. Andäktig vördnad och tystnad rådde och många sågs rörda till tårar. Som bärare av prästadömets nycklar för templet, påminde president Bertilson kort om templets invigning och betydelse för att tusen och åter tusenden fått sina förrättningar utförda här. Han uppsände en kort innerlig bön av tacksamhet och vädjande hopp: tacksamhet för möjligheten vi fått att tjäna och utveckla kärlek och himmelsk sällskaplighet; vädjande hopp om att vårt tjänande må tas emot av Gud och de förfäder vi utfört arbete för och att vi uppfyller president Nelsons uppmaning att samla Israels folk på båda sidor av slöjan, och Malakis profetia om att ”vända fädernas hjärtan till barnen och barnens hjärtan till deras fäder” (Malaki 4:6).

Första presidentskapet och tempelavdelningen har fått vår rapport om templets stängning, våra förhoppningar för framtiden och vårt innerliga tack för förmånen att under ett år och sju månader ha fått tjäna i dessa unika ämbeten som vi kommit att älska. Älska, inte minst på grund av de vänskapsband som knutits med hängivna och kärleksfulla rådgivare och assistenter – Nymans, Lundahls och Richardsons, skrivarna med Ola Kärn i spetsen, personalen, förrättningsarbetare och ställföreträdare från Sverige, Norge, Lettland, USA och Finland.

Vi har upplevt mirakel som vittnar om att templet är Herrens hus. Vi har känt Hans kärlek, ande, frid och ljus i rikt mått. Slöjan är tunn i templet och vi har dagligen vägletts av osynliga händer och sett Israels insamling och prästadömets nycklar användas för att uppfylla Malakis profetia.

Nu ser vi med tillförsikt fram emot det ”nya” templet och väntar ivrigt på att komma dit rena och redo att tjäna. Till dess får vi söka närliggande tempel – främst Helsingfors och Köpenhamn. Tempel är fantastiska universitet där Kristus är centralgestalten och hans försoningsoffer, kärlek, vänlighet och sätt att tjäna och hålla heliga ting heliga undervisas om i ord och gärning. Förrättningarna vittnar om en kärleksfull och barmhärtig Gud som älskar vart och ett av sina barn och som vill att vi kommer till honom – genom Kristus. ”Jag är vägen, sanningen och livet. Ingen kommer till Fadern utom genom mig” (Johannes 14:6). Vi vittnar mer än någonsin om att Jesus Kristus är världens Frälsare och leder detta verk. ■



Lärdomar vi tar med oss

Gunilla och Ulf Lundahl

Tiden blev ju lite kortare än vi trott, 17 månader i stället för tre år. Vi hade en känsla av vemod och viss sorg när vi lämnade templet för sista gången, men samtidigt även en glädje över att templet nu ska restaureras för att kunna stå där under tusenårsriket. Vilken underbar plan!

Det är många goda erfarenheter vi har upplevt under denna tid, både i templet och utanför. Vårt vittnesbörd om vår Herre Jesus Kristus har verkligen vuxit och kärleken till Herrens hus har ökat väsentligt. Bara för att lista några punkter som vi lärt oss:

- När vi besöker templet så uppfyller vi Herrens önskan.
- Vi följer då även vår profet Russel M. Nelsons uppmaningar om att besöka templet så ofta vi kan.
- Vi får arbeta med många av de bästa människorna och som har en gällande tempelrekommendation.
- Vi som presidentskap har fått möjligheten att se templet från en annan vinkel – från kontorets och de anställdas vinkel, och fått se vilket stålande arbete de utför, den hjälp de ger alla och hur väl allt fungerar runt templet, distributionscentret och i gästhemmet.
- Vi har märkt hur vördnad i templet förändrar närvaron av den Helige Anden (när stillheten och tystnaden fyller templet).
- Vi har fått uppleva ytterligare andliga förtydliganden i tempelundervisningen.
- Vi har upplevt hur den ständiga närvaron i templet förändrat oss.
- Vi har fått uppleva andras och den egna glädjen över att vara i Herrens hus, inte minst alla ungdomars glädje, vilket har varit rörande.
- Vi har fått känna den inspiration som strömmar från templet och fått erfara underbara personliga uppenbarelser.
- Vi har alltmer förstått och känt glädjen i genealogi.
- Vi har alltmer förstått betydelsen av det arbete som utförs för dem som är på andra sidan döden.
- Vi har alltmer kommit närmare Jesus Kristus och känt den trygghet som det innebär.
- Vi har känt alltmer kraft och beslutsamhet att följa vår Frälsare.
- Vi har verkligen känt en jättestor glädje och tacksamhet av att ha fått möjligheten att arbeta tillsammans med er allesammans som besökt templet och fått lära känna er, åtminstone lite grand.
- Vi har också lärt och förstått vilket arbete alla ni tempelarbetare uträttar i templet, verkligen imponerande och icke minst ni koordinatorer!

Ja, det finns mycket mer att säga men till slut vill vi av hela vårt hjärta uttrycka ett innerligt STORT TACK för all hjälp vi har fått under denna tid! ■

Reflektioner från tiden i templet

Kevin och Susan Richardson

När vi kom till Sverige i maj 2022 hade vi tänkt tjäna i templet i tre månader för att förnya vänskapen med många medlemmar från vår tidigare tempelmission som varade från 2015 till 2017. Vår tidsram blev lite större i och med att vi var i full fart med att göra just detta när tempelpresidentskapet omorganiserades den 26 oktober 2022. Med denna nya kallelse kom vi att mer fullkomligt förstå och uppleva templets välsignelser. Dessa tankar har kommit till oss:

- Kristi försoning är verklig och tillämplig på oss alla i vår strävan att komma närmare vår Fader i himlen och vår Frälsare.
- Vänlighet, tacksamhet och kärlek är till glädje för alla människor. Till alla som vi tjänat med och träffat i templet: tack för er exemplariskt kristuslika godhet, Kristi rena kärlek.
- Det sker underverk varje dag i templet.
- Insamlingen accelereras: ”För på den dagen ska det ske att var och en ska höra evangeliets fullhet på sitt eget tungomål och på sitt eget språk, genom dem som är ordinerade till denna kraft under inflytandet av Hjälparen, utgjuten över dem för att uppenbara Jesus Kristus” (L&F 90:11).
- Vi är alla en del av Guds familj. Det kändes som att alla som kom till templet tillhörde vår familj. ”När Frälsaren visar sig ska vi se honom som han är. Vi ska se att han är en människa som vi. Och samma sällskaplighet som finns bland oss här kommer att finnas bland oss där, men den kommer att vara förenad med evig härlighet, vilken härlighet vi inte nu åtnjuter” (L&F 130:1–2).
- Inskriptionen vid ingången till alla tempel, ”Herrens hus” och ”Helgat åt Herren” har fått större mening och kraft i våra liv. ”Därför är gudaktighetens kraft uppenbar i dess förrättningar” (L&F 84:20).

När nu templet har stängts och alla har avlösts känner vi var och en ett tomrum. Men ”med invigningen av varje nytt tempel kommer ytterligare gudomlig kraft in i världen för att stärka oss och motverka motståndarens tilltagande ansträngningar” (president Russel M. Nelson, generalkonferensen i oktober 2022). Stockholm får ett förnyat tempel för att arbetet med Israels insamling ska kunna fortsätta under tusenårsriket. Vi ser fram emot denna förnyelse precis som ni alla gör. Det har varit ett privilegium och en välsignelse att få tjäna tillsammans med ett så otroligt fint presidentskap, likaså personalen, förrättningstjänarna och vänner från hela världen.

Vi vet att Gud lever, Jesus Kristus känner oss och älskar var och en av oss. Må vi alla bli som han genom vår strävan att återvända till Guds närhet i de eviga rikena. ■

Undervisning om templet

Emma Vourinen
Norrköpings församling

Söndagen den 12 mars, två veckor innan Stockholms tempel skulle stängas för renovering, hade Norrköpings församling och Linköpings gren (vi har gemensamma möten en gång i månaden) förmånen att få besök av vår dåvarande tempelpresident och tempelvärdinna Bo Christer och Nancy Bertilsson.

Under sakramentsmötet talade syster Bertilsson bland annat om när hon läste i Mormons bok om när Jesus besökte nephiterna efter sin uppståndelse. Hon önskade att hon fått vara med och ta del av denna fantastiska händelse då alla fick komma fram en och en för att titta och känna på Kristi märken efter korsfästelsen. Vi kan bara föreställa oss hur det var och har i dag tillfälle att minnas Jesus och allt han har gjort för oss lite extra varje gång vi tar del av sakramentet.

President Bertilsson talade om förundran. Han berättade även om en person som i en dröm ville komma till Herren men fick svaret att ”din tid är ännu inte inne”. Personen sa: ”Lova mig att jag får komma till dig när min tid är inne.” Svaret han fick var: ”Det är upp till dig.”

Andra timmen hade vi ett gemensamt möte där både Hjälpföreningen, äldstekvorumet, Unga kvinnor och Unga män samlades för att ta del av ytterligare undervisning från vårt tempelpresidentpar.

Bo Christer började med att berätta om Stockholms tempels historia, bland annat att det tidigare hade funnits ett hednatempel på platsen där templet står i dag, samt att gång- och cykelvägen utanför templet förr var en viktig transportväg. Vi fick även höra hur det gick till när det bestämdes på vilken plats templet skulle byggas. Efter flera alternativ på olika platser runt om i Stockholm stod det till sist mellan Botkyrka och Västerhaninge.

När det hölls öppet hus i templet hade man räknat med att det skulle komma cirka 3 000–4 000 personer. Men det kom 50 000! På den tiden fanns det inte sociala medier som i dag. Så vi kan ju tänka hur många fler det kommer att komma nästa gång!

Vi fick höra fantastiska berättelser om hur personer som inte var medlemmar kände något speciellt när de var i templet under öppet hus, då alla som vill är välkomna att komma och titta innan det invigs.

Vi kommer att sakna att regelbundet kunna åka till templet under de kommande tre åren, men ser fram emot öppet hus, invigning och när det ska öppnas igen, finare än någonsin! ■



Dåvarande tempelpresident och tempelvärdinna, Bo Christer och Nancy Bertilson, hälsade på i Norrköpings församling. Medlemmarna i Linköpings gren var också på besök.



Mitt favoritskriftställe

Rebecca Dundee
Västra Frölunda

Ett av mina favoritskriftställen är Jesaja 1:18. *”Kom, låt oss gå till rätta med varandra, säger HERREN. Om än era synder är blodröda ska de bli snövita, om än de är röda som scharlakan ska de bli vita som ull”.*

Jag tycker om den här versen så mycket för att den verkligen beskriver på ett bra sätt att även om vi gör fel ibland så finns det alltid en chans – till och med flera chanser – att förbättra oss. Genom Kristi försoning är detta möjligt! Kristus och vår himmelske Fader älskar oss så mycket och vill att vi alla ska kunna komma tillbaka till dem en dag. Genom omvändelse får vi möjligheten att förbättra oss och bli fria från våra synder.

Jag tycker om att versen uttrycker att något så blodrött kan bli snövitt. Det beskriver verkligen på ett bra sätt att vi genom omvändelsen kan bli vita som snö. Det är så skönt att veta! Det är okej att göra misstag ibland och det är inte kört. Vi kan alltid omvända oss tack vare vår storebror Jesus Kristus. ■

Ett återbesök till där allting började

Heidi Brändh
Redaktionen

Tidigt söndagen den 24 april 2022 satte sig Vera Silfverberg Brändh och Marcus Brändh i bilen för att påbörja en efterlängtad och sedan länge planerad resa till Ungern. Flyget gick från Arlanda med destination Budapest. Väl där mötte de upp med Zsolt, Veras äldste son, som flugit in från Finland. De skulle tillsammans göra en resa i släktingars fotspår och skapa en anknytning till de släktingar som gått före.

Vera, som har judiskt påbrå eftersom hennes mamma föddes som judinna, blev medlem i kyrkan i mars 1975 när hon döptes i Jordanfloden i Israel. Hon bodde vid tillfället i Jerusalem tillsammans med sin dåvarande make Leif. Det var under en resa till Betlehem som Vera fick ett vittnesbörd om Jesus och bestämde sig för att ta reda på mer. Vera har genom åren gjort tempelarbete för släktingar som gått vidare, men många av dem har hon aldrig träffat. Nu ville hon veta mer, besöka deras gravar och få se var de levt sina liv. Hon hade förberett sig väl och hade i förväg kontaktat den judiska församlingen i Békéscsaba och berättat om deras resa. På så sätt hade hon kommit i kontakt med en professor, dr Istvan Balogh, på det judiska universitetet i Budapest, samt Tamara Moskovits, medlem i judiska församlingens föreståndarskap i Békéscsaba.

Första gravbesöket som gjordes under resan var till Veras föräldragrav i Magyar Szentek Temploma (Ungerska heligas tempel) i Budapest, där även Veras syster Aniko, som gick bort 2020, ligger begravd. Tempelarbetet hade Vera redan gjort och hon berättade att det var med tunga



Marcus, Vera och Zsolt mötte upp på flygplatsen i Budapest.

känslor hon stod vid marmorplattorna där deras namn finns inristade. Känslan och vetskapen om att vara ensam kvar av den lilla familjen på fyra personer var påtaglig. Resan fortsatte sedan till den kyrkogård där Zsolts pappa ligger begravd tillsammans med föräldrar och morföräldrar.

Efter minnesvärda dagar i Budapest fortsatte resan till Békéscsaba, en mindre stad i sydöstra Ungern. Veras mamma är född där och hennes släkt ligger begravd på den judiska kyrkogården i staden. På den tiden fanns det två judiska synagogor där, men de finns inte kvar längre. Den ena byggnaden används dessvärre som ett varuhus och det finns ett minnesplakat på husväggen där det står att byggnaden en gång i tiden varit en synagoga. Mittemot finns den ortodoxa synagogan men den används numera som frikyrka.

Det finns en nybyggd synagoga där den judiska församlingen samlas, som var nästa anhalt på resan. Vera och sönerna sökte sig dit för att träffa Tamara som lovat ta emot dem och hjälpa dem. Marcus och Zsolt fick varsin kalott på huvudet när de klev in i byggnaden. Synagogan har ett himmelsblått kupoltak med små guldstjärnor där varje stjärna representerar en person från Békéscsaba som dog i förintelsen. Innan kriget fanns det över 4 000 judar i staden, men en stor del av den judiska befolkningen deporterades under andra världskriget och endast några få återvände. Numera finns en liten församling judar kvar i staden.

Vera, Zsolt och Marcus fick ett härligt välkomnande av Tamara. Hon var hjälpsam på alla sätt och vis och hade förberett sig väl. En stor del av de judiska uppteckningarna brändes och förstördes under kriget, men i Békéscsaba hade man på en vind hittat en del uppteckningar. Dessa uppteckningar fick Vera ta del av och hon fotograferade det som var av intresse. Efter rundvandringen med Tamara och besöket i själva synagogan gick Vera, Zsolt och Marcus ut för att leta rätt på gravarna på kyrkogården.

Kyrkogården var igenvuxen, vädret var inte på deras sida och det var svårt för dem att hitta släktingarnas gravar. Trots det kände Vera att de var där – hennes morfar, en moster, en morbror, mormors far, som var kantor i den judiska församlingen, med hustru och kanske även andra. Veras mormors far kom till Europa från Jerusalem för att lära sig yrket som urmakare. Han fick problem med ögat, fick operera bort det och ersätta det med ett glasöga och kunde då inte



Kyrkogården i Békéscsaba.



Jakab Rosenthal, huvudkantor i neolog församling i Békéscsaba. Huvudkantorn var rabbins högra hand.

fortsätta som urmakare. Men tack vare sin sångröst kunde han få tjänst som kantor i den judiska församlingen i Békéscsaba. Där träffade han Veras mormors mor, gifte sig och blev kvar.

Det var naturligtvis ledsamt för Vera att inte kunna hitta gravarna, men ändå infann sig en känsla av tröst över att ha varit där på plats. Hon kunde känna deras närvaro. Avskedet var känslomässigt tungt trots att Vera aldrig tidigare varit i staden. Hon kände en koppling till släkten som bott och levt på den platsen. Hon kände samtidigt att hon hade starka rötter där, att hon inte var ensam och att hon en dag ska få träffa dem i en glädjefylld återförening.

Resan fortsatte sedan nästa dag mot Mohacs, den stad där Vera växte upp. Trots att staden förändrats sedan Vera senast var där, så kände hon igen sig. Efter lite rundvandring i staden fortsatte Vera, Marcus och Zsolt till den judiska kyrkogården där Veras mormor ligger begravd. Här kände Vera igen sig eftersom hon besökt graven med sin mamma som ung.

Efter en stunds letande hittade de graven som var övervuxen med murgröna. De rengjorde graven och hittade tre små stenar som de placerade på den som en symbol för att personerna inte är bortglömda – att de, Vera, Marcus och Zsolt, varit där vid gravarna. Veras mormors namn, Cecilia Rosenthal, samt Edit, Veras mosters namn, gick att läsa på gravstenen. Edit dog i Auschwitz och för hennes del är graven ett minnesmärke då kroppen inte hittades. Veras mamma, Lydia, klarade sig undan förföljelsen då hon innan den började hade gift sig med en katolsk man. Men Lydia förlorade nästan alla sina släktingar i förintelsen.

Efter besöket på kyrkogården fortsatte Vera, Zsolt och Marcus sin rundvandring i Mohacs och besökte ännu fler platser där Vera hade minnen från sin barndom och sina ungdomsår. Resan fick så småningom ett avslut. Ett sista besök hos släktingar i Budapest och sedan bar det av hemåt igen. Hon beskriver det som ”en underbar resa, en avslutningsresa, ett återbesök till mitt livs början”.

Som med så mycket annat brukar det goda vi gör skapa ringar på vattnet och mer gott föds ur det. Så var det även med denna resa. Väl hemma



Veras mormor, Cecilia Rosenthal, med sitt första barn.

igen hade Vera kontakt med den judiska professorn. Hon berättade om gravarna i Békéscsaba och hur hon och sönerna inte kunnat lokalisera släktingarnas gravar. Professorn lovade att han skulle hjälpa dem. Som en följd därav har den judiska församlingen i Békéscsaba bestämt att de ska dokumentera alla gravar på kyrkogården. Och professorn har lovat att höra av sig så fort han vet var gravarna som Vera letat efter finns. ■



Graven i Mohacs där Veras mormor, Cecilia, ligger begravd och Veras moster, Edit har sin minnessten.



Kupoltaket med stjärnor i synagogan i Békéscsaba där varje stjärna representerar en person från staden som dog i förintelsen.



Hans Ljung som tillhörde Trollhättans församling.

Minnesord

Den 30 december 2022 lämnade min älskade make, Hans Ljung, sitt jordiska hem för sitt himmelska. Jag är så tacksam att jag har fått dela mitt liv med honom. Vi hade varit gifta i 61 år och känt varandra i 65 år. Mycket hinner hända under en så lång tid.

Hans älskade människor, barn som vuxna, men särskilt små barn. Vi hade möjlighet att vara scoutledare tillsammans under många år, både i kyrkan och utanför.

Hans älskade sitt yrke som lotskapten i Trollhätte kanal och många är de fartyg han fört säkert i hamn.

Familjen var honom särskilt kär. Vi var fyra i familjen när vi 1975 blev dubbelt så många. Min syster och hennes man omkom i en trafikolycka och deras fyra barn blev föräldralösa. Naturligtvis ställde Hans genast upp och han blev pappa till fyra pojkar och två flickor. Vi hade nyligen byggt ett stort hus och undrade vad vi skulle ha alla rummen till. Vi visste inte – men Herren visste!

Hösten 1979 blev Hans medlem i kyrkan efter att ha lyssnat på missionärerna och fått ett vittnesbörd. Några månader senare var det min tur och efter det har livet bestått av mycket tjänande. Hans fick tidigt upp ögonen för genealogi. Han älskade att släktforska och var glad då han kunde hjälpa andra med det.

När vi blev medlemmar fick vi en önskan om att tjäna som missionärer. Den önskan uppfylldes med råge. Vi hade en underbar tid tillsammans under åtta år som heltidsmissionärer i London, Stockholm och Köpenhamn.

Jag har fina minnen att se tillbaka på och jag är säker på att Hans fortsätter att tjäna på andra sidan. ■

- Elvy

Min väg till evangeliet

Peter Fredriksson
Utby församling

Min resa började när jag vaknade upp efter min lungtransplantation i augusti 2022 efter en tid i respirator. Jag var på något sätt glad att jag överlevt operationen och började tänka på vår Fader i himlen. Där och då bestämde jag att kommer jag på benen igen ska jag undersöka mer om honom. Så under hösten började jag undersöka alla möjliga kyrkor och religioner men fann aldrig det där jag sökte efter.

I januari såg jag ett videoklipp på Facebook där en missionär pratade om sin upplevelse i livet, och det gick rakt in i mitt hjärta. Jag försökte på en gång kontakta missionärerna för att få veta mer och fick till slut kontakt med äldste Peter Erdman. Han ledsagade mig och besvarade många frågor, och inga frågor gav någonsin fel svar. Till slut fick han mig att ta steget att komma till kyrkan och då träffade jag honom och äldste Gunnar Östhed som



Peter tillsammans med äldste Östhed och äldste Erdman.

tog emot mig med varm omsorg. Jag kände mig hemma.

Jag tror att det redan var under den första lektionen som allt blev klart och den Helige Anden var så tydlig. Jag blev förälskad. Nu står jag här!

När jag gick med i kyrkan påverkades inte bara mitt liv utan jag har också kunnat se min väns liv förändras. Det är något som jag är väldigt tacksam över att jag har fått vara en del av och kunnat se. ■

Dolda talanger – tysta gåvor

Alicia Valderas
Jakobsbergs församling

Gud har gett oss andliga gåvor för att göra nytta, för att de ska kunna vara till välsignelse för andra och att de och vi också kan komma närmare Gud. Herren kan göra oss till redskap för att välsigna andra.

Syster Anne C. Pingree (tidigare rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap) har sagt: ”Att bli ett medel i Herrens händer är en stor förmån och ett heligt ansvar. Varhelst vi lever, oavsett våra omständigheter, oavsett civilstånd eller ålder, är Herren i behov av att *var och en* av oss uppfyller sin unika del i att uppbygga hans rike i denna sista tidshushållning” (generalkonferensen i november 2005).

Dessa gåvor, de tysta gåvorna, upphöjer Guds barn och de hjälper oss att nå syftet med våra liv.



De kan vara till exempel:

- gåvan att fråga och att lyssna
- gåvan att söka rättfärdighet
- gåvan att inte döma, att ta hand om andra
- meditationens och bönens gåva
- gåvan att söka Guds vägledning
- gåvan att gråta
- gåvan att undvika konflikter och att komma överens med andra.

Många visar inte sina gåvor på grund av rädsla eller för att de anser att de behöver förfinas lite. Genom dessa dolda talanger och tysta gåvor kommer du upptäcka att du kan nå ut till andra och lyfta dem. ■

Kontaktinformation



Kan du bidra till de lokala sidorna i *Liahona*? Vi vill inbjuda fler att dela med sig av sina andliga erfarenheter, missionärsminnen eller andra trosstärkande berättelser. Mejla frågor och bidrag till: liahona.sverige@gmail.com.

Beställ en prenumeration av *Liahona* via kyrkans digitala butik: https://store.churchofjesuschrist.org.

Det går även att starta eller avbryta en prenumeration genom att skriva till: ordersEU@churchofjesuschrist.org. ■



SWEDISH