

OKTOBER 2023

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



LEDD AV
LEVANDE PROFETER

PRÄSTADÖMSNYCKLAR

Hur Herren leder sitt verk, s. 4

UTVECKLA KRISTUSLIKA EGENSKAPER

Kombinera "göra" med "att vara", s. 10



Jag är tacksam för levande profeter och apostlar

I och med Herrens apostlars död och början på det stora avfallet, kastades världen in i ett tidevarv av andligt mörker. Sedan började Herren, några århundraden före Joseph Smiths tid, lägga grunden till återställelsen av evangeliets fullhet.

Uppfinningen av tryckpressen, renässansen, reformationen, européernas upptäckt av Amerika och så vidare var alla en förberedelse för vad som skulle komma att ske i den heliga lunden "på morgonen en härlig, klar dag, tidigt på våren artonhundratjugo" (Joseph Smith – Historien 1:14). Den vårmorgonen var en Guds profet återigen på jorden, och det andliga mörkets tidevarv var äntligen över!

I månadens Liahona undervisar president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, om det outhärliga med nutida profeter och apostlar, deras prästadömsnycklar och myndighet, samt deras roll som särskilda vittnen om Jesu Kristi namn (s. 4).

En viktig del av deras vittnesbörd är den om Frälsarens gudomliga natur och egenskaper, och de återspeglar hans inbjudan till oss att vara "sådana som jag är" (3 Nephi 27:27).

På sidan 10 delar jag med mig av insikter om hur var och en av oss kan "utöva dygd" (Läran och förbunden 46:33) i sina ansträngningar att bli mer som Jesus Kristus.

Jag är så tacksam för levande profeter och apostlar – särskilda vittnen om Jesus Kristus!



Äldste Lynn G. Robbins

Generalauktoritetssjuttio emeritus

◀ *"Denne är min älskade Son. Hör honom!"*

JOSEPH SMITH –
HISTORIEN 1:17



”Som Bibeln förkunnar är Jesu Kristi sanna kyrka ’uppbyggd på apostlarnas och profeternas grund, där hörnstenen är Kristus Jesus själv’ (se Efesierbrevet 2:20).”

President Dallin H. Oaks, sidan 4

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga
Oktober 2023
Årgång 147 nr 10
Liahona 19048

OMSLAG



Foto: Leslie Nilsson

INNEHÅLL

4 Nutida profeters fasta vittnesbörd

President Dallin H. Oaks

Profeter och apostlar får sin myndighet direkt från Jesus Kristus.

8 Evangeliets grunder Jesu Kristi Kyrka organiseras

10 ”Utöva ständigt dygd”

Äldste Lynn G. Robbins

När vi lär oss att balansera kompletterande dygder blir det lättare att göra som Kristus gjorde och bli så som han är.

16 Vad det innebär och inte innebär att förlåta

Bruce K. Fordham

Att förstå vad förlåtelse är – och vad det inte är – kan leda till läkedom.

20 Stödverksamhetens principer Tjäna med flit

22 Sista dagars heliga berättar

Inspirerande berättelser från medlemmar runt om i världen som litade på att Herren hade ett syfte med deras prövningar.

25 Porträtt av tro En störtflod av vatten och välsignelser

*Äldste Brian Moses Nalin
och äldste Silas Toa*

32 Till föräldrar På en fast grund

34 Trofast åldrande ”Räknas” pratstunder under promenader som stödverksamhet?

Mark Eubank

36 Att andligen och timligen föra Herrens får på bete

Äldste Arnulfo Valenzuela

Vår kärlek till Herren visar sig i vårt sätt att älska och tjäna hans får.

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: Alecia Schubert

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.

- 40 Jesu underverk
**Helande underverk:
Tjåna den enskilde**
Åldste William K. Jackson

UNGA VUXNA

- 26 **Lyssnar du på konferensen med
öronen – eller med hjärtat?**
Stephanie E. Jensen
När vi öppnar hjärtat för våra ledare
i kyrkan kan vi lättare ta emot deras
budskap.
- 30 **Kunde jag vara en av Guds utvalda?**
Love Nxumalo
Jag var rädd att aldrig kunna bli bra nog
för upphöjelse tills jag fick veta vad det
innebär att bli utvald.

KOM OCH FÖLJ MIG

- 44 **Aposteln Paulus prövningar**
En titt på hur Paulus hanterade
motgångar, och en översikt över fem av
hans brev.
- 46 **Galaterbrevet 5; Efesierbrevet 1;
Filipperbrevet 2;
1 Tessalonikerbrevet 5**
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.

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 EVANGELIE- BIBLIOTEKET

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



30

Liahona (ett ord i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fiji, finska, franska, grekiska, indonesiska, isländska, italienska, japanska, khmer, kinesiska, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshalliska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, 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: October 2023 Vol. 147 No. 10. 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.



NUTIDA PROFETERS FASTA VITTNESBÖRD



President Dallin H. Oaks

förste rådgivare
i första
presidentskapet

Prästadörets myndighet ges endast genom ordination som bemyndigats av Herren Jesus Kristus, som leder sin återställda kyrka i dag.

S om Bibeln förkunnar är Jesu Kristi sanna kyrka ”uppbyggd på apostlarnas och profeternas grund, där hörnstenen är Kristus Jesus själv” (se Efesierbrevet 2:20). Jag upplevde en tillämpning av denna grundläggande princip i det återställda evangeliet för många år sedan.

En medlem i kyrkan tog med sin granne till mitt kontor. Grannens make var pastor i en protestantisk kyrka med en stor församling. I många år hade det här paret tjänat Herren med stor flit i sin kristna verksamhet. Han hade döpt många människor in i den kyrkan.

Nu, påverkad av sina sista dagars heliga grannar, hade han läst Mormons bok och blivit omvänd till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Han var redo att avsäga sig sitt pastorsämbete och sluta sig till den återställda kyrkan. Men först behövde han och hans fru få svar på sin fråga om prästadörets myndighet. Den här kvinnan påminde mig om att hennes man hade döpt många människor och frågade mig: ”Menar du att min make inte hade någon myndighet att döpa alla dessa människor som han döpte?”

Anden gav mig svaret, som den gör i sådana här situationer.

”Nej!” svarade jag. ”Jag är säker på att din man hade myndighet att döpa alla som han döpte. Han hade all den myndighet som hans kyrka kunde ge honom. Han kunde förrätta vigslar. Han

kunde göra människor till medlemmar i församlingen. Han kunde leja ett företag att lägga nytt tak på er kyrka. Men det är inte den slags myndighet vi pratar om här. Myndigheten som du undrar över är den myndighet som Jesus gav Petrus, att allt han gjorde på jorden skulle vara gällande i himlen (se Matteus 16:19). Och eftersom denna gudomliga myndighet måste kunna spåras tillbaka till apostlar, finns den endast i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.”

PRÄSTADÖMSNYCKLAR

Prästadörets myndighet förvärvas inte genom en studiekurs eller examen från ett seminarium. Skrifterna kan utbilda, stärka vittnesbörd om Frälsaren Jesus Kristus och även frambringa en önskan att tjäna Gud, men de förlämnar inte myndighet. Inte heller ges prästadörets myndighet genom inspiration eller egen strävan. Prästadörets myndighet ges endast genom ordination. Det tydliggörs i Bibeln.

Under sin jordiska verksamhet sa Frälsaren Jesus Kristus till de tolv apostlarna: ”Ni har inte utvalt mig, utan jag har utvalt er och bestämt er till att gå ut och bära frukt” (Johannes 15:16). Aposteln Paulus lärde: ”Ingen tar sig denna värdighet

President Russell M. Nelson och hans fru Wendy vid en sammankomst för missionärer i Auckland, Nya Zeeland, maj 2019. Som president Nelson har sagt styr Frälsaren sin kyrka genom ”en gudomlig successionsplans tysta verk”.



[prästadömet], utan man blir kallad av Gud liksom Aron blev det” (Hebreerbrevet 5:4).

Vissa saker följer på det faktum att myndighet endast uppnås genom att man är utvald och ordinerad av Gud. Främst är vikten av de ”nycklar” som Jesus gav Petrus vid detta heliga tillfälle (se Matteus 16:19). ”Prästadömsnycklar är myndigheten att leda användningen av prästadömet till förmån för Guds barn.”¹

Som Frälsaren visade genom att ge nycklarna till Petrus, ges prästadömsnycklar till hans apostlar. Dessa nycklar, som gick förlorade i och med de ursprungliga apostlarnas död, behövde återställas så att prästadömet myndighet kunde förlänas och utövas i den återställda kyrkan. Detta gjordes när himelska budbärare, som handlade under Jesu Kristi ledning, kom för att återställa Jesu Kristi kyrka. De gjorde det genom att undervisa och ordina profeten Joseph Smith och ge honom de nödvändiga prästadömsnycklarna. Dessa nycklar existerar inte utanför Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

På så sätt har Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga – den återställda kyrkan – myndighet att utföra alla de handlingar och förrättningar som utförts i tidigare evangelieutdelningar och att låta detta bli ”bundet [giltigt] i himlen” (Matteus 16:19; Läran och förbunden 128:8). Dessa nödvändiga

förrättningar för frälsning och upphöjelse innefattar dop, förläning av den Helige Anden, tempelbegåvning och äktenskap för evigheten. Allt detta, för levande och döda, gör det möjligt för oss att återvända till Gud Fadern och Sonen, och våra familjerelationer förevigas.

Genom sin undervisning och sin försoning är Herren Jesus Kristus den viktigaste hörnstenen i allt detta, och hans verk fortskrider genom hans apostlar och profeter.

Profeten Joseph Smith lärde att ”de fundamentala principerna i vår religion är apostlarnas och profeternas vittnesbörd om Jesus Kristus, att han dog, begravdes och uppstod på den tredje dagen och uppsteg till himlen. Allt annat som tillhör vår religion är endast tillägg till detta”.²

SÄRSKILDA VITTNEN

De tolv apostlarna kallas att vara ”särskilda vittnen om Kristi namn i hela världen” (Läran och förbunden 107:23). De har ett unikt vittnesbörd om Jesus Kristus. De vittnar om att han lever, om hans gudomlighet, hans mission och försoning, hans uppståndelse, hans heliga prästadöme och vår potential att uppnå evigt liv. Apostlar får hjälp i detta av andra som kallats att utöva ”profetians ande” (Uppenbarelseboken 19:10).

I en värld som tvivlar på Frälsarens gudomlighet vittnar jag tillsammans med mina bröder i första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum om hans gudomliga mission och försoning. Vi vittnar om ”att han är Faderns Enfödde” (Läran och förbunden 76:23). Vi vittnar om att han har en uppstånden ”kropp av kött och ben, lika påtaglig som en människas” (Läran och förbunden 130:22). Vi vittnar om att tack vare hans uppståndelse kommer alla Guds barn också att uppstå (se 1 Korintierbrevet 15:21–22; 2 Nephi 9:6, 22; Mormon 9:13; Läran och förbunden 29:26). Vi vittnar om att han talar till sina tjänare i vår tid (se Läran och förbunden 1:38). Vi vittnar om att ”under himlen finns inget annat namn som människor fått genom vilket vi blir frälsta” (Apostlagärningarna 4:12; se även Mosiah 3:17; Mose 6:52).

Vi delar våra vittnesbörd – och vår Frälsares lärdomar – med kärlek. President Russell M. Nelson har förkunnat:

”Guds lagar är helt och hållet motiverade av hans oändliga kärlek till oss och av hans önskan att vi ska bli allt som vi kan bli ...

Herren Jesus Kristus, vars kyrka det här är, utser profeter och apostlar till att förmedla hans kärlek och undervisa om hans lagar.”³

President Nelson har också sagt: ”Ni kanske inte alltid förstår varje förkunnelse från en levande profet. Men när ni vet att en

profet är en profet, kan ni gå till Herren i ödmjukhet och tro och be om ett eget vittnesbörd om vad än hans profet har förkunnat.”⁴

Allt detta åstadkoms genom Herrens kyrka, som leds genom hans apostlars profetiska verksamhet. Samma dag som president Nelsons ledarskap för kyrkan tillkännagavs, gav han denna värdefulla förklaring av vad han kallade ”Herrens majestätiska sätt att styra sin kyrka”:

”När en president för kyrkan går bort är det inget mysterium vem som sedan kommer att kallas att verka i det ämbetet. Det finns ingen valrörelse, inga kampanjer, utan bara en gudomlig successionsplans tysta verk, en plan som Herren själv inrättat.

Varje dag under en apostels ämbetsstid är en dag fylld av lärande och förberedelse inför större ansvar i framtiden. Det krävs årtionden av tjänande innan en apostel går från juniorstolen till seniorstolen i ringen. Han får under den tiden personlig erfarenhet av varje aspekt av kyrkans arbete. Han blir också väl bekant med jordens folk och deras historia, kultur och språk, då uppdrag tar honom världen över

upprepade gånger. Successionsordningen för kyrkans ledarskap är unik. Jag känner inte till något liknande. Det bör inte förvåna oss, för det här är Herrens kyrka. Hans sätt är inte människans sätt.”⁵

Jag vittnar om den gudomliga process varigenom Herren leder sin kyrka i dag.

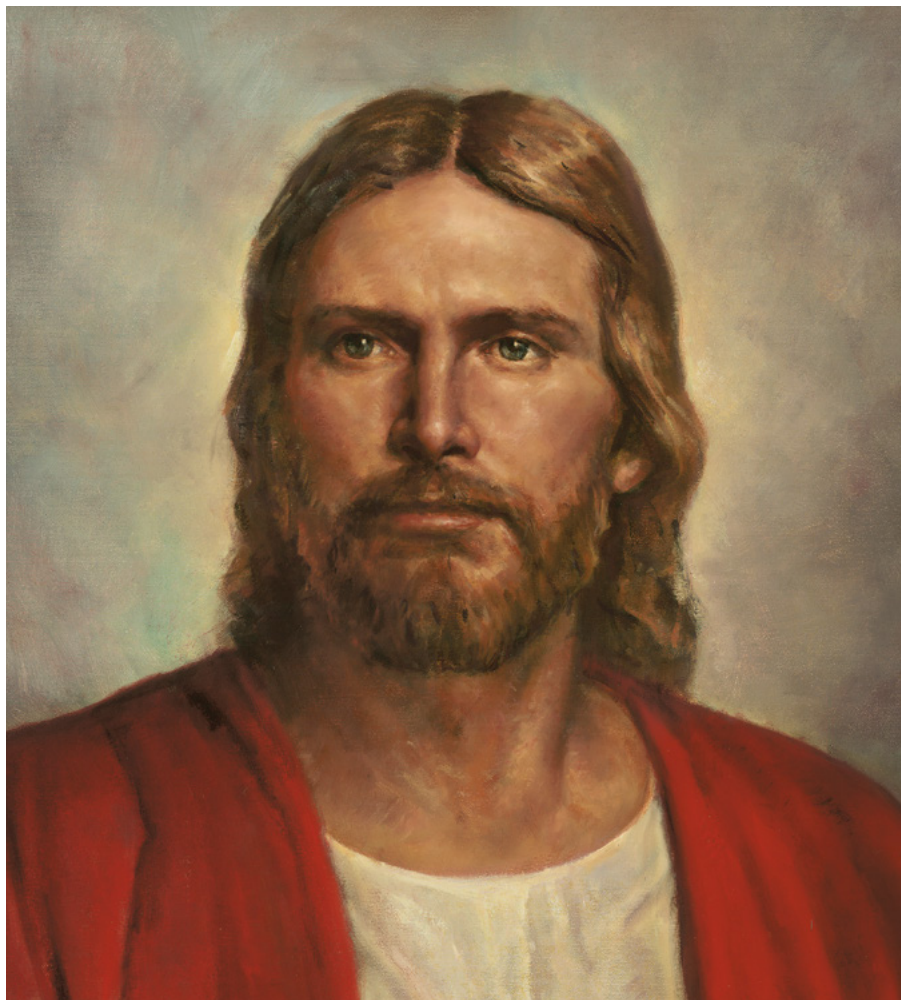
SLUTNOTER

1. *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 3.4.1, JesuKristiKyrka.org.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 49.
3. Russell M. Nelson, ”The Love and Laws of God” (andakt på Brigham Young University, 17 sep. 2019), s. 3, speeches.byu.edu; originalbetoningar borttagna.
4. Russell M. Nelson, ”Stå som den sanna millenniegenerationen”, *Liahona*, okt. 2016, s. 53.
5. Russell M. Nelson, ”När vi går framåt tillsammans”, *Liahona*, april 2018, s. 6.

Bilden från 1984 (nedan) av de tolv apostlarnas kvorum visar fyra framtida presidenter för kyrkan. En femte apostel, president Gordon B. Hinckley, verkade då i första presidentskapet. Genom tjänande och erfarenhet förbereds varje apostel för framtida ansvar, för vissa som president för kyrkan.



Jesu Kristi Kyrka organiseras



Första presidentskapet

Kyrkans president är Guds profet på jorden i dag. Han är senioraposteln och den enda personen på jorden som tar emot uppenbarelse till vägledning för hela kyrkan. Herren inspirerar honom att veta vilka två apostlar han ska kalla att verka som hans rådgivare. De bildar första presidentskapet. Alla tre är profeter, siare och uppenbarare.

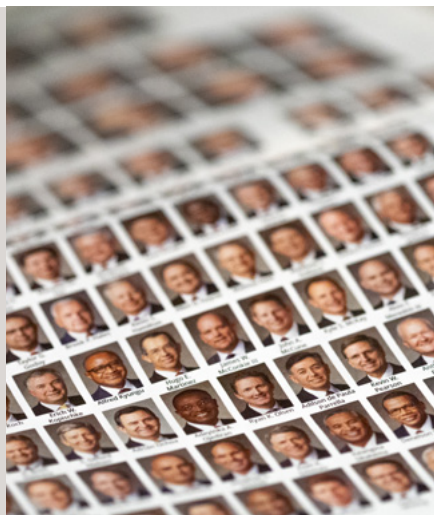
Jesus Kristus är överhuvud för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Han inspirerar profeter och apostlar att leda kyrkan i dag, liksom han gjorde på Nya testamentets tid. De bistås av andra ledare i kyrkan.

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är Frälsarens kyrka. Den är "uppbyggd på apostlarnas och profeternas grund, där hörnstenen är Kristus Jesus själv" (se Efesierbrevet 2:20). Det innebär att han är den viktigaste delen av grunden. Han leder kyrkan genom de profeter och apostlar som han har utvalt till att vara ledare.



De tolv apostlarnas kvorum

Medlemmarna i första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum är profeter, siare och uppenbarare. De är kallade att vara särskilda vittnen om Jesus Kristus. De reser runt i världen för att undervisa och vittna om honom. (Se Läran och förbunden 107:23, 33.)



De sjuttios kvorum

Medlemmar i de sjuttios kvorum kallas också att vara vittnen om Jesus Kristus (se Läran och förbunden 107:25). De hjälper de tolv kvorum att undervisa om evangeliet och bygga upp kyrkan i hela världen.



Lokala ledare

Ditt stavs- eller distriktspresidentskap, biskopsråd eller grenspresidentskap samt äldstekvorumets och Hjälpföreningens presidentskap har också kallats av Gud. De kan hjälpa dig att lära och leva efter evangeliet. Du kan få veta mer om några av de här ämbetena i artikeln Evangeliets grunder i mars 2022, "Tjänande i våra ämbeten".

UR SKRIFTERNA

Profeter och apostlar leder oss till Jesus Kristus (se Efesierbrevet 4:11–13).

Första presidentskapet, de tolv och de sjuttio är kyrkans presiderande kvorum (se Läran och förbunden 107:21–35).



HANS HAND ÄR ÄNNU UTSTRÄCKT. AV YONGSUNG KIM, MED TILLSTÅND AV HAVENLIGHT



**Äldste
Lynn G. Robbins**
Generalauktor-
itetssjuttio
emeritus

"UTÖVA STÄNDIGT DYGD"

I vår strävan att bli som Jesus Kristus finns här sex viktiga saker att komma ihåg när vi utvecklar kristuslika egenskaper.

Den största och mest förunderliga predikan som Frälsaren någonsin hållit var hans syndfria liv – en *livslång predikan*. Med den kom denna inspirerande uppmaning: "Vad slags män [och kvinnor] bör ni då vara? Sannerligen säger jag er: Sådana som jag är" (3 Nephi 27:27).

"Ni måste ständigt utöva dygd" (Läran och förbunden 46:33)

Dygd är "redbarhet och moralisk ypperlighet".¹ Att ständigt utöva dygd kräver ständig ansträngning med en inspirerad att-göra-lista. Verben *vara* och *göra* är ett doktrinärt par. *Vara* utan *göra* – som tro utan gärningar eller kärlek utan tjänande – är "i sig själv död" (Jakobs brev 2:17). På samma sätt beskriver *göra* utan *vara* dem som "ärar mig med sina läppar, men deras hjärtan är långt ifrån mig" (Markus 7:6). Frälsaren fördömer detta att *göra* utan att *vara* som hyckleri (se Matteus 23:23; Markus 7:6).

Människor har ofta att-göra-listor som de bockar av när de har gjort en uppgift på listan. Men du kan inte bocka av att *vara*. När kan du till exempel bocka av föräldraskap som något du utfört? Du blir aldrig färdig med att *vara* mamma eller pappa, som är en livslång insats.

Vi utövar varje *dygd* (vara) genom en inspirerad att-göra-lista över tillhörande handlingar. Om jag vill bli mer kärleksfull, vad kan jag då göra i stödverksamheten i dag för att hjälpa mig bli mer kärleksfull?

Om jag vill bli mer tålmodig, vad kan jag då göra i dag för att förbättra mig?

När vi befinner oss vid ett moraliskt vägskäl i livet frågar vi oss ofta: Vad skulle Jesus göra? När vi gör det han skulle göra utövar vi dygd och *blir* som han. Om vi "går omkring och gör gott" (se Apostlagärningarna 10:38), som han gjorde, växer vi i kärlek och medkänsla, och det blir en del av vår natur.

Eldflugeeffekten

De förunderliga eldflugorna syns bara på natten. Dessa förtrollande små naturens underverk syns inte på dagen. Det krävs mörker för att eldflugornas ljus ska bli synligt. Det är kontrasten som uppenbarar deras ljus.

Eldflugorna och stjärnorna är exempel i naturen på hur mörker behövs för att uppenbara ljus som annars döljs i fullt dagsljus. Eftersom Kristi ljus ständigt är närvarande känner många medlemmar i



kyrkan inte igen de dagliga former av ljus som inspirerar dem att *utöva dygd*.

Ett vittnesbörd om kristuslika egenskaper får vi till stor del genom att jämföra motsatser, eller genom att "[smaka] det bittra så att [vi] kan värdesätta det goda" (Mose 6:55). Om Adam och Eva inte hade fallit skulle de inte ha haft någon "glädje eftersom de inte kände till sorg" (2 Nephi 2:23). President Brigham Young lärde: "Alla fakta bevisas och klargörs genom sina motsatser."²

Barn lär genom att jämföra motsatser: ja/nej, upp/ner, över/under, stor/liten, varm/kall, snabb/långsam och så vidare. Det är kontrasten som ger klarare insikt. För att förstå en dygd krävs att man på liknande sätt studerar dess motsats.

Vi vill till exempel alla *vara* friska, men vår tacksamhet för hälsa och vår önskan att behålla den kommer ofta först efter att vi drabbats av motsatsen till hälsa: sjukdomar och skador. Frälsaren själv "fick ... lära sig lydnad genom sitt lidande" (Hebreerbrevet 5:8).

Ibland beskrivs en dygd bäst med hjälp av dess motsats, såsom "utan hyckleri" och "utan svek" (Läran och förbunden 121:42), "inte lätt förargad" (Moroni 7:45) och så vidare.

Att utöva dygd är inte bara en livslång strävan att utveckla kristuslika egenskaper. Det är också ett försök "att säga nej till ogudaktighet och världsliga begär" (Titus 2:12; se även Joseph Smiths översättning av Matteus 16:26; Moroni 10:32). I vår strävan att utveckla en kristuslik dygd växer den när vi avlägsnar dess motsats: Vi "lägger av den naturliga människan" och "blir en helig genom Herren Kristi försoning" (Mosiah 3:19).

Tillämpning av eldflugeeffekten på ett urval av egenskaper visar sanningen, kraften och *vittnesbördet* hos var och en av dem:

- kärleksfull kontra hatisk, fientlig och ovänlig
- ärlig kontra oärlig, svekfull och hycklande
- förlåtande kontra hämndlysten, harmsen och bitter
- vänlig kontra elak, arg och ovänlig
- tålmodig kontra lättförargad, hetlevrad och intolerant
- mild kontra arrogant, förmäten och nedlåtande
- fridsskapare kontra stridslysten, bråkmakare och provocerande.

Kontrasten hjälper oss att se styrkan i våra vittnesbörd om varje dygd och hur många andliga upplevelser vi har varje dag med vårt samvete. Kontrasten gör att vi tydligt kan se Kristi ljus.

När de går till överdrift blir *alla* dygder svagheter

När våra önskningar överdrivs blir de skadliga och måste "[kontrolleras] med omdöme, inte omåttligt" (Läran och förbunden 59:20). Lidelser kan bli tvångsmässiga. Tygla därför "alla dina lidelser" (Alma 38:12). Önskningar kan bli nyckfulla och fanatiska, så "ha disciplin i allt" (se 1 Korintierbrevet 9:25; Alma 7:23; 38:10; Läran och förbunden 12:8).

Som ytterligare illustration följer här några dygder som gått till extrem överdrift:

- Överdriven frimodighet blir övermod (se Alma 38:12).
- Fliten leder till utbrändhet eller gör att vi löper fortare än vi har kraft till (se Mosiah 4:27).
- Överdriven ärlighet blir hänsynslöshet och taktlöshet. Sådant kan ursäktas hos barn men inte hos vuxna som saknar dygderna att vara omtänksam, vänlig och empatisk.
- Överdriven sparsamhet blir själviskhet, snålhet och gnidighet.
- Överdriven tolerans blir släpphänthet, vårdslöshet och fumlighet.
- Överdriven kärlek blir curlande, kvävande, hämmande och alltför tillåtande.

Alla dygder behöver minst en kompletterande dygd, en gudomlig kontroll och balans, för att inte gå till överdrift. Liksom rättvisans vågskålar symboliserar behovet av balans mellan rättvisa och barmhärtighet, behöver alla dygder klokt balanseras upp av sina kompletterande dygder.

President Ezra Taft Benson (1899–1994) delade den här insikten om Frälsaren: "Alla dygder efterlevdes och var i fullkomlig balans i hans liv."³

När människor känner att deras liv är ur balans eller att de betar sig på ett fanatiskt eller extremt sätt, är det klokt att fundera över vilka dygder som saknas och behövs för att balansen ska kunna återställas i deras liv. Annars kan en dygd bli skadlig och en styrka "kan bli vårt fall", som president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt.⁴

En dygd utan dess kompletterande dygd är en halvsanning

En halvsanning är vilseledande eftersom den bara delvis är sann eller kan vara helt sann men bara en del av sanningen i sin helhet.

Några exempel på halvsanningar vad gäller dygder:

- *Handlingsfrihet utan ansvar* är vad Korihor lärde: att "varje människa segrade alltefter sin styrka. Och vad människan än gjorde så var det inte något brott" (Alma 30:17).
- *Tro utan gärningar och barmhärtighet utan rättvisa* är exempel på vad Nehor lärde: "att hela människosläktet skulle bli frälst ... för Herren hade skapat alla människor och hade även återlöst alla människor, och till sist skulle alla människor få evigt liv" (Alma 1:4).
- *Rättvisa utan nåd* skildras rörande i Victor Hugos mästerverk *Les Misérables*, i rollfiguren Javert. Rättvisan är en dygd endast när den regleras genom barmhärtighet – annars blir den till orättvisa, dess motsats.
- *Kärlek och medkänsla utan oberoende* kan vi se i Helen Kellers liv.⁵ Hennes föräldrar hade få eller inga förväntningar på sin blinda och döva dotter. Det var Anne Sullivan, en lärare för blinda och döva, som introducerade den kompletterande dygden oberoende och hjälpte Helen att nå sin sanna potential.
- *Tolerans utan sanning* och *kärlek utan lag* nedvärderar, kompromissar och förvränger Herrens normer och resulterar i avfall genom självbedrägeri (se 4 Nephi 1:27).
- Å andra sidan var fariséerna ett perfekt exempel på *lag utan kärlek* och *sanning utan tolerans* och resultatet blev avfall genom högmöd.
- *Att vara rättfärdig utan att vara inkluderande* (se Lukas 15:1–7) kan leda till självgodhet, fördomar och hyckleri.
- *Tro och hopp utan tålmod* (Herren "välsignar ... er omedelbart" [Mosiah 2:24], men "han prövar deras tålmod" [Mosiah 23:21]) kan leda till tvivel på sig själv och till förlust av tro.

Varje dygd är en halvsanning om den inte balanseras upp av dess kompletterande dygd(er) som behövs för doktrinär jämvikt.

Kraften i och vikten av Och

Som "fader till stridigheter" (3 Nephi 11:29) hetsar Satan listigt till vrede genom att ställa dygder mot varandra med en "mot"-mentalitet, såsom rättvisa kontra barmhärtighet. Men Herren "råder ... med rättvisa och med stor barmhärtighet" (Jakob 4:10, betoning tillagd). Dessa

två dygder är inte motsatser utan komplementerande. För att uppnå *fullkomlig balans* är det doktrinärt mer korrekt och klokare att säga:

- rättvisa *och* barmhärtighet (i motsats till rättvisa kontra orättvisa)
- handlingsfrihet *och* ansvar
- tro *och* gärningar
- religiös/förbundshållande (utåt) *och* andlig/lärjungenskap (inåt)
- enhetlighet *och* flexibilitet
- enighet *och* mångfald
- lagen till punkt och pricka *och* andemeningen i lagen
- vördnad/högtidlighet *och* glädje/umgänge
- frimodighet *och* mildhet
- tapperhet *och* omdöme
- disciplin *och* ömsint godhet
- rättvisa för alla *och* principfasthet
- vänlighet *och* fasthet
- "Ert ljus [ska] lysa för människorna" (Matteus 5:16) *och* ni ska inte "sträva efter att äras av människor" (se Läran och förbunden 121:35)
- Och så vidare

Kärlek – den universella dygden

Kärnan i de två stora buden – att älska Gud och att älska vår nästa – är dygden kärlek. "På dessa två bud", sa Jesus, "hänger hela lagen och profeterna" (Matteus 22:40). Äldste James E. Talmage (1862–1933) i de tolv apostlarnas kворum kallade kärleken "detta första, största och allt omfattande bud" och sa att det är det största "på grund av den enkla och matematiska sanningen, att det hela är större än någon del".⁶

"Alla andra bud sammanfattas i detta ord: Du ska älska din nästa som dig själv.



Kärleken gör inte sin nästa något ont. Alltså är kärleken lagens uppfyllelse" (Romarbrevet 13:9–10). Kärlek är den dygd som tar mänskligheten från Moses lag till evangeliets lag.

På grund av kärlekens omfattande natur kan alla andra dygder sägas vara dess beståndsdelar, för den "är tålig", den är "mild", den "avundas inte" och den "är inte uppblåst" (se 1 Korintierbrevet 13:4–8; Moroni 7:45).

Tänk på det här exemplet: När en mor ger en sked till sitt lilla barn är det en insiktsfull fallstudie i kärlek, eller kristuslik kärlek. Tänk på de många dygderna i det här scenariot: tillit, kärlek, hopp, oberoende, tolerans (för kladd och trots), mildhet, vänlighet, tålmod, lugn, fasthet, överbevisning och så vidare. Modern "beter sig inte illa ... Allt bär [hon], allt tror [hon], allt hoppas [hon], allt uthärdar [hon]. [Hennes kärlek] upphör aldrig" (1 Korintierbrevet 13:5, 7–8).

Så tacksamma vi är för en kärleksfull Fader i himlen vars kärlek är tålig och mild trots den oreda vi skapar i våra liv!

Så inte undra på att skrifterna identifierar kärleken som "störst av dem" (1 Korintierbrevet 13:13; Moroni 7:46), som den nådegåva som är störst (se 1 Korintierbrevet 12:31) och som den som är "framför allt" (1 Petrusbrevet 4:8). I grund och botten är uppmaningen att "be till Fadern av allt ert hjärta att ni må vara fyllda av denna kärlek" (Moroni 7:48) en uppmaning att be om alla dygder och sträva efter en *fullkomlig balans* mellan dem. Utan balans kan till och med kärleken göras extrem, som i fallet med Helen Kellers kärleksfulla men tillåtande och eftergivna föräldrar.



När en mor ger en sked till sitt lilla barn är det en insiktsfull fallstudie i kärlek. Modern visar tillit, kärlek, hopp, tolerans (för kladd), tålmod, lugn, överbevisning och så vidare.

Dygder är gåvor från Anden

I kapitel 6 i *Predika mitt evangelium*, ”Hur utvecklar jag kristuslika egenskaper?”, får missionärerna lära sig att ”kristuslika egenskaper är gåvor från Gud. De kommer när du utövar din handlingsfrihet på ett rättfärdigt sätt. Be din himmelske Fader välsigna dig med dessa egenskaper, för du kan inte utveckla dem utan hans hjälp”.⁷

För att framgångsrikt utöva dygd krävs det att vi balanserar vår tro på Jesus Kristus och bön, *och* ”med glädje gör allt det som står i vår makt” (se Läran och förbunden 123:17).

Moroni lärde oss att vårt hopp om att bli som Jesus Kristus fokuserar på honom: ”Kom till Kristus och bli fullkomnade i honom och avstå från all ogudaktighet. Och om ni ... älskar Gud av all er förmåga, allt ert sinne och all er styrka, då är hans nåd tillräcklig för er så att ni genom hans nåd kan bli fullkomliga i Kristus” (Moroni 10:32).

Må Herrens *predikan för hela livet* bli vår egen bön och strävan. När vi *ständigt* utövar dygd (se Läran och förbunden 46:33), *ständigt* pryder våra tankar med dygd, ska vår självtillit växa sig stark i Guds närhet och läran om prästadömet ska falla över våra själar som himlens dagg (se Läran och förbunden 121:45). ■

SLUTNOTER

- 1.Handledning för skriftstudier, ”Dygd”, skrifterna. JesuKristiKyrka.org.
2. *Discourses of Brigham Young*, urval av John A. Widtsoe (1954), s. 433; se även s. 76.
3. Ezra Taft Benson, *An Enemy Hath Done This* (1969), s. 52. Se även Spencer J. Condie, *In Perfect Balance* (1993).
4. Se Dallin H. Oaks, ”Vår styrka kan bli vårt fall”, *Liahona*, maj 1995, s. 10–23.
5. På grund av en sjukdom vid ett års ålder blev Helen Keller döv och blind men blev en framgångsrik lärare och författare.
6. James E. Talmage, *Jesus Kristus* (1964), s. 540.
7. *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* (2004), s. 116.

VAD DET INNEBÄR OCH INTE INNEBÄR ATT FÖRLÅTA

*Att kunna förlåta sig själv och andra
är en gudomlig gåva som ger oss inre
frid och för oss närmare vår Frälsare.*

Bruce K. Fordham

S om psykoterapeut försöker jag hjälpa många individer som brottas med livets bekymmersamma omständigheter och problem, bland annat förlåtelse. De längtar efter förlåtelse av andra, samhället, lagen eller av sig själva. Men tyvärr verkar förlåtelsen oåtkomlig, och att söka den skapar ibland stress, ångest och kanske till och med panik. Varför?

Det är verkligen en svår sak att förlåta sig själv och andra. Detta resulterar ofta i frustration, vilket gör det svårt att höra eller känna den Helige Andens röst eftersom vi är upptagna av oroliga tankar. Anden ”smeker så försiktigt att om vi är upptagna, kanske vi inte känner den alls”.¹

Genom studier och begrundan av skrifterna och nutida profeters lärdomar kan du få veta hur du kan förstå och känna vad kärnan i förlåtelse är – och vad den inte är. När du en gång har förstått den här innebörden börjar du inse hur djupt helande det kan vara att släppa taget om förbittring, hur det kan skänka frid åt ditt stridande hjärta.²

President James E. Faust (1920–2007), som verkade som andre rådgivare i första presidentskapet, sa: ”Om vi i vårt hjärta kan förlåta dem som har vållat oss skador och oförrätter, lyfter detta vår självkänsla och vårt välbefinnande till ett högre plan.”³

Att förlåta dem som skadar oss

Under kyrkans första år fick Joseph Smith starkt stöd av William W. Phelps. Han var en av de första sista dagars heliga att sändas till Jackson County i Missouri, där Herren kallade honom som rådgivare i presidentskapet där.

Men när broder Phelps började gå vilse förvärrades hans beteende så mycket att Herren uppenbarade för Joseph Smith att om broder Phelps inte omvände sig skulle han ”borttagas”



från sin plats.⁴ Han omvände sig inte och uteslöts den 10 mars 1838.

Fastän William döptes på nytt fortsatte han att ha problem med kyrkan och kyrkans ledare. I oktober 1838 vittnade han mot profeten och andra ledare i kyrkan. Det ledde till att Joseph Smith fängslades i november 1838.

Under de följande fem månaderna satt profeten i två olika fängelser i Missouri, ett av dem var fängelset i Liberty.

År 1840 hade William W. Phelps upplevt en djup förändring i hjärtat och skrivit till profeten och vädjat om förlåtelse. Brevet som Joseph skrev som svar avslutades med dessa poetiska ord:

”Kom och förena dig med oss, käre broder, då vi nu inte längre är i strid med varandra

ty vi var en gång vänner och har äntligen blivit det igen.”⁵

Joseph förlät villigt broder Phelps och välkomnade honom tillbaka till full gemenskap.

Fyra år senare, när broder Phelps fick veta att Joseph och Hyrum hade dödats av en pöbelhop, blev han förkrossad. Att broder Phelps fick Josephs förlåtelse kan ha inspirerat honom när han skrev de vackra och rörande orden till psalmen ”Pris åt den man”.⁶

Vad förlåtelse inte är

För att bättre förstå vad det innebär att förlåta andra kan det vara till hjälp att förstå vad förlåtelse inte innebär.

För det första behöver man inte lita på den förlåtna parten när förlåtelseprocessen är klar. Låt oss till exempel säga att du hade ett par fina löparskor som jag eftertraktade så mycket att jag stal dem från dig. En kort tid senare kände jag skuld över stölden, så jag lämnade tillbaka skorna till dig och vädjade om förlåtelse. Du svarade med ord av förlåtelse, och jag gick vidare. Men låt oss anta att jag senare kontaktade dig och frågade om jag fick låna de där skorna. Tveksamt lät du mig veta att du hade förlåtit mig, men att det skulle dröja ett tag innan du kände att du kunde lita på mig igen. Ofta kräver läkedom och tillit tid.

För det andra behöver du inte ha överseende med personens olämpliga agerande på grund av en livssituation. I exemplet med de stulna skorna är det viktigt att inte säga till mig: ”Det är okej att du stal skorna. Jag vet att du har haft det svårt.” Genom att ha överseende med ett olämpligt beteende tillåter du den som felar att undvika sitt ansvar för handlingar som krävde förlåtelse från början.

För det tredje betyder förlåtelse inte att den andra personen ska få bestämma hur du känner. Förlåtelse innebär att inse att det är *du* som bestämmer hur du ska känna genom att hantera dina tankar och genom att vara en sann Kristi lärjunge. Återigen, om du i exemplet med de stulna skorna sa att jag var förlåten men kände bitterhet varje gång du såg mig, skulle en djupare känsla av förlåtelse uppenbarligen krävas.

För det fjärde: förlåtelse kräver inte ett nära umgänge med personen som är förlåten. Förlåtelse är en inre process som kräver att man släpper taget om bitterhet. Den innebär inte nödvändigtvis att den förlåtna personen uppgraderas till att bli en nära vän eller förtrogen. Vad gäller vissa personer som korsar vår väg i livet är det bästa att älska dem på avstånd.⁷

För det femte kräver förlåtelse inte att den förlåtna personen ber om ursäkt. Det är den personens ansvar. President Faust sa: ”De flesta av oss behöver tid till att arbeta oss igenom smärta och förlust. Vi kan finna alla möjliga skäl till att skjuta upp förlåtelsen. Ett av dessa skäl är att vänta på att syndarna ska omvända sig innan vi förlåter dem. Men ett sådant dröjsmål gör att vi går miste om den frid och lycka som vi annars skulle kunna ha. Dårskapen att älta gamla oförrätter leder inte till lycka.”⁸

Att förlåta sig själv

Förmågan att förlåta andra kommer snabbare genom förmågan att förlåta sig själv. Men det finns de som känner att det är svårt att förlåta sig själv. Om de fortsätter att straffa sig själva med negativa tankar på synder som de har omvänt sig från, förhindrar de ovetandes kraften i vår Frälsares försoning från att rena dem från de negativa följderna av självbestraffning.

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Det finns något i många av oss som inte gärna vill glömma tidigare misstag i livet – antingen egna misstag eller andras. Det är inte bra. Det är inte kristligt. Det står i rak motsats mot Kristi försonings storslagenhet och majestät. Att binda sig till tidigare misstag är det värsta slaget av vältrande i det förflutna som vi har kallats att sluta med.”⁹

Eller som ett ofta citerat ordspråk lyder: ”När djävulen påminner dig om ditt förflutna, så påminn honom bara om hans framtid!”

På min terapimottagning frågar patienter mig ofta: ”Men vad kan jag faktiskt göra för att kunna förlåta mig själv?”

För det första måste vi acceptera sanningen att Herren Jesus Kristus redan har lidit för våra synder. Som

vi lär oss i Alma 7:13 "lider Guds Son [ändå] i köttet för att han ska kunna ta på sig sitt folks synder, så att han kan utplåna deras överträdelser genom sin befrielses kraft". Att straffa sig själv är en improduktiv och till och med destruktiv strävan!

För det andra måste vi inte bara ha en tro *på* Frälsaren utan också tro *honom*. Med andra ord kan vi verkligen tro på dessa hans ord:

"För se, jag, Gud, har lidit detta för alla, för att de inte ska behöva lida om de omvänder sig.

Men om de inte omvänder sig måste de lida liksom jag" (Läran och förbunden 19:16–17).

Frälsaren uppmanade oss att förlåta (se Läran och förbunden 64:9), så genom att inte förlåta oss själva eller andra kan vi felaktigt anta att *vårt* lidande på något sätt kan återlösa oss bättre än Herrens lidande. Med den här högmodiga uppfattningen riskerar vi att följa motståndaren i stället för att lita på den läkande kraften i vår Frälsares försoning.

Vi kan inte förvänta oss att vi ska glömma vad vi har gjort fel, men vi kan med tiden glömma smärtan av förbittring och självbestraffning. Vi lär oss av Alma 36:19 att Alma den yngre kunde resa sig ur sitt förflutna: "[Jag kunde] inte längre komma ihåg mina kval, ja, jag sönderslets inte längre av minnet av mina synder."

Att kunna förlåta är en gudomlig gåva och dess värde kan inte mätas. Dess belöning är en inre frid som slutligen för oss närmare vår Frälsare. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Boyd K. Packer, "Herrens lycka", *Nordstjärnan*, juli 1983, s. 30
2. Se Kristin M. Yee, "Huvudprydnad i stället för aska: Förlåtelsens helande stig", *Liahona*, nov. 2022, s. 36–38.
3. James E Faust, "Förlåtelsens helande kraft", *Liahona*, maj 2007, s. 68.
4. History, 1838–1856 [Manuscript History of the Church], vol. B-1, s. 781, josephsmithpapers.org.
5. Omskrivning av en dikt av Charles Wesley, "An Epistle to the Reverend Mr. George Whitefield"; *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 395.
6. Se "Pris åt den man", *Psalmer*, nr 16.
7. "Han sa *inte heller*: 'För att ni helt ska kunna förlåta, måste ni återvända till skadliga förhållanden eller låta övergrepp och destruktiva omständigheter upprepas'" (Jeffrey R. Holland, "I förlikningens anda", *Liahona*, nov. 2018, s. 79).
8. James E. Faust, "Förlåtelsens helande kraft", s. 68.
9. Jeffrey R. Holland, "Det bästa ligger framför oss", *Liahona*, jan. 2010, s. 19.



KRAFT ATT FÖRLÅTA

"Jag upprepar min uppmaning att avsluta konflikterna i *ditt* liv. Utöva den ödmjukhet, det mod och den styrka som krävs för att både förlåta och att söka förlåtelse. Frälsaren har lovat att 'om [vi] förlåter människorna deras överträdelser, ska [vår] himmelske Far också förlåta [oss]' [Matteus 6:14] ...

Om förlåtelse för närvarande verkar omöjligt, vädja då om kraft genom Jesu Kristi försonande blod att hjälpa dig. När du gör det lovar jag dig personlig frid och ett andligt momentum som skjuter i höjden."

President Russell M. Nelson, "Styrkan i andligt momentum", *Liahona*, maj 2022, s. 100.

Tjäna med flit

Vi kan göra stor skillnad genom att tjäna med flit.

Med hjälp av Kristi och hans lärjungars exempel i Nya testamentet kan vi lära oss hur vi utvecklar kristuslika egenskaper som kan hjälpa oss i våra ansträngningar att tjäna som Frälsaren.

Tychikus är inte det kändaste namnet i Nya testamentet, men han var ett exempel på omsorg och tjänande med flit. Även om hans tjänande ibland utfördes bakom kulisserna möjliggjorde hans trofasthet för Paulus att utföra sitt viktiga verk.

Tychikus delade ut brev till de heliga i Efesos och Kolosse, och tröstade och uppmuntrade dem (se Efesierbrevet 6:21–22 och Kolosserbrevet 4:7–8). Han färdades till olika områden, såsom Kreta och Efesos, för att hjälpa till i verket, och lösgjorde därmed ledare som Titus och Timoteus till att bistå Paulus (se 2 Timoteusbrevet 4:12). Paulus kallade Tychikus ”en älskad broder och trogen tjänare i Herren” (Efesierbrevet 6:21).

Flit innefattar ihärdighet, särskilt när man stöter på motstånd. Vår flit hjälper Herren veta att han kan räkna med oss eftersom vi inte ger upp, inte ens när det blir svårt. Det verkar som om Paulus, på grund av Tychikus flit, anförtrorde honom en del viktiga uppgifter. Herren har också gett oss några viktiga uppdrag. Kommer vi att framhärda i våra ansträngningar att vara till hjälp för dem som han har bett oss tjäna?

Utveckla ett flitigt hjärta

Det kan finnas många anledningar till att vi möter motstånd när vi hjälper och tjänar andra. Men Herren litar på att vi framhärda i våra ansträngningar att göra vårt allra bästa, även när det inte är lätt.

Här är några tankar om hur vi kan utveckla den kristuslika egenskapen flit.

1. ”När jag känner att andra intressen lockar mig bort från mina prästadömsansvar och när min kropp vill vila ger jag mig själv uppmaningen: ’Kom ihåg honom.’ Herren är vårt fullkomliga exempel på flitigt tjänande.”¹
2. Kom ihåg att Herren kallade ledare att hjälpa till i hans verk. Att hjälpa och tjäna med flit innebär inte att man måste göra allt själv. Sök stöd från Herren och dina lokala ledare.
3. Be om inspiration för hur du kan utveckla mer flit. Vår himmelske Fader förstår att livets utmaningar innebär att tjänande inte alltid är lätt, och han står redo att hjälpa och inspirera oss.
4. Kom ihåg att Herren älskar ansträngning och att vi inte genast lär oss att bli flitigare. Med övning och tålamod växer din flit.





UPPTÄCK MER

- *Predika mitt evangelium:*
Vägledning för missionärer är inte bara för missionärer! Slå upp kapitel 6 om att utveckla kristuslika egenskaper, som innefattar flit som studieämne. Du hittar tankar, profeters undervisning och skriftställen som du kan studera i din strävan att bli flitigare. *Predika mitt evangelium* finns i Evangeliebiblioteket.
- Under generalkonferensen i april 2020 berättade Joy D. Jones, tidigare generalpresident för Primär, vad profeten har sagt om ansträngningar (se "En särskilt ädel kallelse", *Liahona*, maj 2020, s. 16).

Tjäna med flit

1. Att vara flitig innebär inte att framhärda på ett sätt som gör människor obekväma. Respektera deras önskningar som du hjälper och tjänar. Kom ihåg att även om få personer tycker om att tvingas till umgänge så vill nästan alla ha fler sanna vänner i livet.
2. Flit innebär att ta initiativ i sitt tjänande snarare än att behöva bli tillsagd vad som behövs göras hela tiden.
3. Flit innefattar små, uppriktiga gester. Att visa flit i sitt tjänande behöver inte innebära storslagna gester.
4. Ett av de bästa sätten att tjäna flitigt är att lära känna dem du stöttar och tjänar och begrunda hur du kan tillgodose deras behov. Fråga dig vad du skulle uppskatta hjälp med om du var i samma situation. Genom att gå igenom den här processen kan du lättare relatera till dem du är stödperson för och göra ditt tjänande mer omtänksamt och personligt.

SLUTNOT

1. Henry B. Eyring, "Verka med all flit", *Liahona*, maj 2010, s. 62.

Från likgiltighet till målmedvetenhet

Xóchitl Bott Rivera, Kyrkans tidskrifter

Gud hjälpte mig att förstå hur jag kunde använda min prövning till att hjälpa andra med samma svårigheter.

Et vanligt symptom som människor känner när de kämpar mot depression och andra psykiska sjukdomar är att man har svårt att känna den Helige Anden. De har ofta svårt att känna denna upplysande, varma känsla inombords.

Eftersom jag led av en djup depression och tvångssyndrom var detta min verklighet i många år. Jag visste inte hur Anden kändes. När mina symptom blev allvarliga under college hamnade jag på sjukhus i en vecka.

Under dessa mörka stunder i mitt sinne undrade jag hur de här sjukdomarna skulle hjälpa mig i det långa loppet. Hur skulle Gud använda den här jobbiga upplevelsen till mitt eget bästa? Vad var hans avsikt med att ge mig den här prövningen?

Jag bad om prästadömsvälsignelser under den här tiden, och varenda gång hörde jag den här meningen upprepas: "Gud har gett dig resurser till att övervinna den här prövningen." Med tro på att han skulle leda mig till det jag behövde för att bli frisk bestämde jag mig för att lita på mina läkare. Bit för bit fick jag den hjälp jag behövde. Med tiden berättade jag om min resa mot psykisk hälsa på nätet.

Snart började jag få meddelanden från mina manliga vänner som frågade mig om min psykiska hälsa och berättade om liknande tankar och känslor. De bad mig om hjälp att veta hur de skulle tackla sina avtrubbade känslor. Först blev jag förvånad.

I många kulturer förväntas män alltid verka starka och aldrig avslöja sina känslor. Det gör det svårt för dem att medge att de behöver hjälp, och de lider ofta i tysthet.

När det här hände för tredje gången insåg jag att mina prövningar hade förberett mig för att kunna hjälpa. Alla dessa mörka stunder, alla dessa terapisessioner, alla mina böner och alla mina ansträngningar att utöva tro när jag sökte himmelsk hjälp lärde mig att upptäcka andra med liknande prövningar och hur man leder dem mot hjälp.

Jag har kommit till insikt om sanningen i dessa ord från äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum: "Om du hade blindtarmsinflammation skulle Gud förvänta sig att du sökte få en prästadöms välsignelse och bästa möjliga medicinska vård. Det gäller även känslomässig ohälsa. Vår Fader i himlen förväntar sig att vi använder *alla* de underbara gåvor han har gett oss i den här härliga tidsutdelningen".¹

SLUTNOT

1. Jeffrey R. Holland, "Som ett krossat kärll", *Liahona*, nov. 2013, s. 41.



Vi älskar Herren ändå

Emma Jane Nelson, Idaho, USA

Resultatet blev inte vad vi hade hoppats på, men jag visste att mina böner för min son inte hade varit förgäves.

För ungefär tre år sedan fick min son Mark en cancerdiagnos. Kirurger opererade honom, men cancer fortsatte att sprida sig. Hela familjen bad och fastade för honom under de där långa månaderna.

Jag hade läst i skrifterna och i olika konferenstal hur viktig och verklig trons kraft är. Jag bestämde mig för att fasta och be, för jag kände att min tro var stark nog för ett underverk att ske. Min son skulle bli frisk, eller så skulle hans cancer försvinna. Jag avslutade alltid mina innerliga böner med "ske din vilja".

Jag läste alla tal om tro jag kunde hitta från tidigare generalkonferenser eller i annat material som publicerats av kyrkan. Jag kände att tal av president Russell M. Nelson var särskilt tröstande.

Vår son dog den 28 juni 2021. Alla blev vi förtvivlade och förkrossade. Jag kände att min tro trots allt inte hade varit stark nog.

En dag tittade jag på baksidan av ett generalkonferensnummer av *Liahona* och såg ett foto av president Nelson stående vid talarstolen. Under fotot fanns ett citat från ett av hans tal. Han sa att det krävs tro att bli medlem i kyrkan, följa profeterna, utföra en mission, leva efter kyskhetslagen och undervisa om evangeliet. "Det krävs tro att vädja om en närståendes liv och ännu mer tro för att acceptera ett nedslående svar."¹

Jag läste den meningen minst tre gånger innan jag insåg att den var till mig. En lugn känsla kom över mig. Jag visste att våra böner för min son inte hade varit förgäves. Min tro

var stark på ett sätt som Herren var medveten om och hade tagit emot.

Vår familj har upplevt vår beskärda del av förluster, bland annat min mans och tre barnbarns bortgång. Min tro på min himmelske Fader och Jesus Kristus säger mig att min avlidne son är med min man och mina barnbarn. Den vetskapen ger mig frid. Trots vår familjs motgångar älskar vi fortfarande Herren och hans evangelium, och våra vittnesbörd har vuxit. Jag vittnar om att president Nelson är en profet och att råden han ger oss kommer från Herren.

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Kristus har uppstått – tro på honom förflyttar berg", *Liahona*, maj 2021, s. 104.



Jag vägledades till ett jobb

Ildinete de Santo Souza, São Paulo, Brasilien

Jag hittade inget jobb, men jag var säker på att Herren skulle välsigna mig för mina ansträngningar att bli oberoende.

Under min sista termin på college kände jag att jag borde börja söka jobb inom mitt studieområde, som var utbildning. Jag planerade att arbeta deltid som grundskolelärare. Vid det laget hade mina barn redan vuxit upp.

Som en förberedelse för att ge mig in på arbetsmarknaden anmälde jag mig till en av kyrkans oberoendekurser för att få hjälp att hitta ett jobb.¹ När jag kom till min första lektion var jag den enda eleven där. Läraren var en man med amerikansk brytning som var ivrig att tjäna andra. Under våra lektioner förklarade han evangelieprinciper som skulle hjälpa mig att utveckla tro på Herren och handla i tro.

Det tog mig två timmar att ta mig till kyrkans oberoendecenter i São Paulo, men jag kom till lektionen i tid varje vecka. Jag tog kursen på allvar eftersom den var viktig för mig.

Men mot slutet av kursen hittade jag inget jobb som lärare. Jag sa dock till min handledare att jag var säker på att Herren skulle välsigna mig och att det inte skulle dröja innan jag hittade ett jobb. Jag studerade inför de prov jag behövde ta för att kunna konkurrera om en lärartjänst, och jag började gå en oberoendekurs i hur man startar eget företag.²

Omedelbart efter proven skyndade jag mig till stavens oberoendekurs. Jag berättade för alla där hur förberedd jag hade känt mig inför proven – tack vare mina studier och mina oberoendekurser.

Till slut fick jag jobbet jag ville ha. Jag kände en enorm glädje, och jag var tacksam över att kunna betala tionde och offergåvor till Herren. Under min andra oberoendekurs manade Anden mig att gå kursen EnglishConnect 2 och vidareutbilda mig.³

Jag kände mig så välsignad att få denna vägledning från Herren i mina viktiga beslut i livet. Jag vet att han håller sina löften och att om vi håller hans bud välsignar han oss timligt och andligt med det vi behöver för att ha framgång (se Mosiah 2:41).

SLUTNOTER

1. Se *Hitta ett bättre jobb för oberoende* (2016), ChurchofJesusChrist.org/study/life-help/self-reliance.
2. Se *Att starta och utveckla mitt företag för oberoende* (2017), ChurchofJesusChrist.org/study/life-help/self-reliance.
3. Se englishconnect.org/courses.



En störtflod av vatten och välsignelser

Äldste Brian Moses Nalin och äldste Silas Toa, Vanuatumissionen Port Vila

Medan den översvämmade floden förde bort vår pickup, bad vi att Guds kraft skulle bevara våra skrifter och dopblanketter. Vi hade tro på att han kunde rädda dem enligt sin vilja.

Skanna koden för att läsa mer



Lyssnar du på konferensen med öronen – eller med hjärtat?

Stephanie E. Jensen

Kyrkans tidskrifter

Personlig uppenbarelse handlar helt och hållet om att lyssna till Anden med hjärtat.

Jag känner att generalkonferenstal hjälper mig att känna den Helige Anden. XXX Genom att lyssna på konferensen får vi möjlighet att känna Guds kärlek och få andlig inspiration.

Och eftersom talarna vittnar om sanningen inbjuds Anden till alla närvarandes hjärta och sinne (se Alma 31:5) och låter oss förstå Gud och hans avsikter lite bättre (se Läran och förbunden 76:5–10).

Men ibland kan distraktioner eller andra utmaningar göra det svårt att ta emot andliga intryck under konferensen. Kanske känner man sig besviken över att ens tro inte stärktes eller att ens frågor inte besvarades.

Vad gör man då?

Vi kan börja med att fundera över om det finns något som gör det svårt för oss att fokusera. Vi kan se till att inte bara lyssna med våra öron, utan begrunda de meningar och känslor som vi får i vårt sinne *och* hjärta. För att lyssna med hjärtat kan vi be om hjälp med att förstå hur budskapen kan gälla oss personligen (se Läran och förbunden 8).

Att förstå personlig uppenbarelse och hur den förhåller sig till budskap från Guds tjänare kan hjälpa oss veta vad det innebär att lyssna med sinne och hjärta.

Guds plan – din lycka

Personlig kommunikation mellan dig och din himmelske Fader är vad vi kallar personlig uppenbarelse. Och den *är* personlig. Som äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Personlig uppenbarelse hör med rätta hemma hos den enskilde. Du kan till exempel få uppenbarelse om var du ska bo, vad du ska jobba med eller vem du bör gifta dig med. Kyrkans ledare undervisar om läran och delger inspirerade råd, men ansvaret för dessa beslut vilar på dig. Det är din uppenbarelse att få."¹

Gud kan tala direkt till *ditt* sinne och hjärta om personliga angelägenheter, men du måste vara villig att höra honom (se Jakobs brev 1:5). Du har fortfarande handlingsfrihet. Men hans plan för din lycka kan bara göra dig lycklig om du väljer att komma närmare honom.



President Russell M. Nelson frågade oss nyligen: "Är *du* villig att låta Gud vara det viktigaste inflytandet i ditt liv? Vill du låta hans ord, hans bud och hans förbund påverka det du gör varje dag? Vill du låta hans röst få prioritet över alla andra?"²

Din villighet att lyssna till Guds röst avgör till stor del hur mycket du faktiskt kan höra honom. Även om du bara *vill* vara villig just nu, "så låt denna önskan verka i [dig]" (Alma 32:27) för att förändra ditt hjärta.

Profeter talar sanning

Det finns de som felaktigt läst in lite för mycket i den "personliga" delen av personlig uppenbarelse. De hävdar felaktigt att profeternas och apostlarnas lärdomar inte gäller alla – att vi själva kan avgöra vad som är tillämpligt på oss och att "sanningen är relativ – att var och en själv ska avgöra vad som är sant för honom eller henne". Som president Nelson har varnat är "en sådan övertygelse ... bara önsketänkande hos dem som felaktigt tror att de inte heller ska stå till svars inför Gud".³

Gud kallar profeter och apostlar att stå som vittnen om Jesus Kristus, att tala sanning och att leda sitt rikes angelägenheter på jorden. Och de har tagit på sig dessa ämbetens ansvar. (Se Läran och förbunden 107:23.)

Sanningen är Andens språk, så när vi hör frimodiga och tydliga vittnesbörd om eviga sanningar, kommer den Helige Anden för att se till att fullkomligheten och skönheten i dessa sanningar gör avtryck på oss. Anden kan också hjälpa oss förstå hur sanningen i våra ledares ord kan tillämpas på oss personligen.

Äldste Renlund har sagt: "Jag uppmanar dig att ha självförtroendet att påkalla personlig uppenbarelse för dig själv, förstå det Gud har uppenbarat, i harmoni med skrifterna och de bud han har gett genom sina tilldelade profeter, och inom ditt ansvarsområde och din handlingsfrihet."⁴

Deras största önskan

Ibland känner du dig kanske osäker på vad profeten och apostlarna undervisar om. Eller så har du kanske svårt att

förstå hur deras ord gäller dig. Kom i dessa stunder ihåg att deras kall är att vägleda *dig*, ett dyrbart barn till vår himmelske Fader, tillbaka till honom.

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Vi ska inte bli oroliga när Herrens tjänares ord går tvärt emot världens tänkesätt, och ibland vårt eget tänkesätt ... Deras högsta önskan är att behaga Herren och hjälpa Guds barn tillbaka till hans närhet."⁵

Ett fokus på profeternas och apostlarnas kärleksfulla önskan förändrar vårt sätt att ta emot deras ord. Genom att förstå hur mycket de älskar och är hängivna mot vår himmelske Fader, Frälsaren och din frälsning kan du bli villigare att låta deras ord nå ditt hjärta.

Att vara en Jesu Kristi lärjunge i de sista dagarna kan vara svårt. Det kan vara svårt att höra maningar från talarstolen som vi inte alltid vill eller känner oss beredda att höra, särskilt när världens röster ofta tolkar profeternas råd som ännu en lista över regler eller restriktioner.

Men Herren ger oss verkliga profeter och apostlar att vägleda oss så att vi kan leva så bra och glädjerikt som möjligt. De tvingar oss inte att följa deras råd. I stället ger de oss uppmaningar, hjälper oss förstå varför Herren har höga normer för sina lärjungar och hjälper oss fördjupa vår tro på Gud.

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum sa nyligen: "Är det fel att ha regler? Naturligtvis inte. Vi alla behöver dem varje dag. Men det är fel att fokusera enbart på regler i stället för att fokusera på Frälsaren. Ni behöver veta varför och hur och sedan beakta konsekvenserna av era val ...

Viktiga timliga och andliga val bör inte baseras endast på personliga preferenser eller på vad som är bekvämt eller populärt. Herren säger **inte**: 'Gör som du vill.'

Han säger: 'Låt Gud råda.'⁶

Jesus Kristus är vår styrka och hans profeter och apostlar leder oss tillbaka till honom. De hjälper oss att söka honom efter bästa förmåga så att vi kan få alla välsignelser som Gud har i beredskap åt oss.

Vandra på förbundsstigen med tillförsikt

Med tro på Jesus Kristus och ett villigt hjärta kan du få veta sanningen om allting (se Moroni 10:4–5). När du lyssnar på profeterna och apostlarna kan du förstå Andens viskningar genom personlig uppenbarelse.

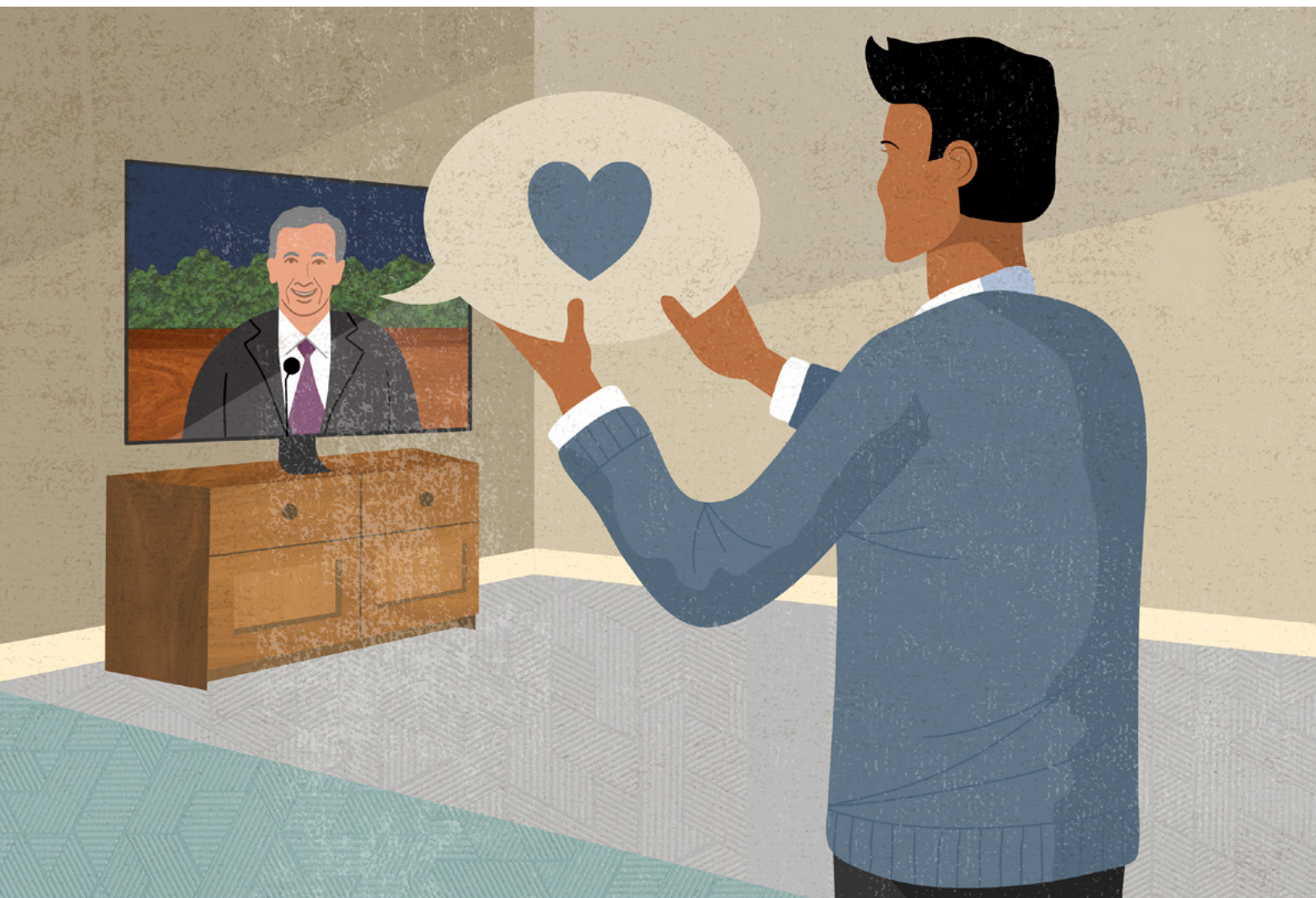
Du har ledare som är utvalda av Gud och som är kvalificerade att hjälpa dig. De kan leda dig tillbaka till förbundsstigen om det behövs. De kan hjälpa dig att hålla dig kvar om det är svårt just nu. Och oavsett ditt förflutna kan de hjälpa dig att vända dig till Jesus Kristus och vandra på förbundsstigen med tillförsikt.

Äldste Andersen har sagt: "Det finns en skatt av himmelsk vägledning i generalkonferensens budskap som väntar på att ni ska upptäcka den. Provet för oss alla är hur vi låter oss påverkas av det vi hör, det vi läser och det vi känner."⁷

Om du lyssnar på Guds budskap med vidöppna öron och ett öppet hjärta, växer *du* i ditt vittnesbörd. *Du* får veta att evangeliet är sant och kommer till tro på Herrens profets och apostlars myndighet. *Du* kommer verkligen att finna och leva det bästa livet – det liv som din himmelske Fader vill att du ska leva eftersom *han älskar dig*. ■

SLUTNOTER

1. Dale G. Renlund, "Ett ramverk för personlig uppenbarelse", *Liahona*, nov. 2022, s. 17.
2. Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 94.
3. Russell M. Nelson, "Vad är sant?", *Liahona*, nov. 2022, s. 30.
4. Dale G. Renlund, "Ett ramverk för personlig uppenbarelse", s. 18.
5. Neil L. Andersen, "Herrens röst", *Liahona*, nov. 2017, s. 125.
6. Dieter F. Uchtdorf, "Jesus Kristus är ungdomarnas styrka", *Liahona*, nov. 2022, s. 11.
7. Neil L. Andersen, "Herrens röst", s. 125.



Kunde jag vara en av Guds utvalda?

När jag växte upp trodde jag att Gud hade en lista över favoritbarn, och jag trodde inte att jag fanns med på den listan.

Love Nxumalo

Är du utvald?
När jag växte upp var jag inte så religiös. Jag kände till grunderna i kristendomen, men jag hade alltid fler frågor än jag

hade tro och tänkte egentligen inte så mycket på det. Men jag hade alltid hört min hängivna, religiösa moster upprepa Matteus 22:14:

"Många är kallade, men få är utvalda."

"Utvalda till vad?" brukade jag undra.

Jag förstod aldrig vad den här versen verkligen betydde, och jag brydde mig aldrig om att fråga henne. Jag började anta att den här versen i skrifterna betydde att Gud måste ha en lista över sina favoritbarn som skulle fylla himlens platser – hans utvalda få.

Jag trodde inte att jag var en av de favoriterna.

Ju äldre jag blev och ju mer jag såg mig omkring på hur andra levde, verkade det som om oavsett vad jag gjorde i mitt liv, vare sig bra eller dåliga saker, så skulle jag vara obetydlig om jag inte var en av hans "utvalda".

Jag visste inte ens hur jag skulle nå den positionen!

Med vetskapen om det började jag tro att jag aldrig skulle åstadkomma särskilt

mycket i Guds ögon. Jag skulle inte ärva hans välsignelser eller löften eftersom jag inte föddes som favorit.

Räknad som en av hans utvalda

De här tankarna fyllde mig ofta med oro. Jag ville förtvivlat gärna lära mig mer om vad det innebar att bli en av Guds utvalda, och vad som krävdes för att få ta emot hans välsignelser.

En dag skrollade jag på sociala medier när jag såg en annons för Kom och följ mig. När jag klickade på annonsen hittade jag ett sätt att få kontakt med missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Min villighet att finna svar och hopp om livet fick mig att gå med på att träffa dem.

Genom deras lektioner och många böner lärde jag mig så mycket om Jesu Kristi evangelium, mitt syfte med livet och, viktigast av allt, den fullkomliga kärlek som min himmelske Fader har till mig – sitt gudomliga barn.

Jag döptes och kände så mycket glädje och insikter fylla mitt liv. Men jag kände ändå inte riktigt den försäkran jag längtade efter. Mina oroliga tankar innan jag blev medlem i kyrkan hade minskat, men jag visste ändå

inte om jag var en av Guds utvalda få som skulle ärva allt han har. Jag visste inte vad mer jag kunde göra för att bli en av de där speciella människorna.

Allt det förändrades några månader senare när jag såg på generalkonferensen. Jag hoppades att jag skulle få svar på frågor som fortfarande kändes bekymmersamma när äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum började tala. Jag blev mycket överraskad av att höra honom nämna samma vers som hade gjort mig förbryllad i hela mitt liv.

Plötsligt fylldes jag av hopp.

Äldste Bednar förklarade att "[vår himmelske Fader] begränsar inte 'de utvalda' till ett litet antal. I stället är det våra hjärtan, våra önskningar, vår strävan att hedra heliga evangelieförbund och förrättningar, vår lydnad mot buden och, viktigast av allt, Frälsarens återlösande nåd som avgör om vi räknas som en av Guds utvalda."¹

Och i det ögonblicket visste jag att jag är utvald.

Äldste Bednars ord gav mig en djup känsla av tacksamhet som överväldigade mig. Jag kände mig mer välsignad än någonsin för att ha funnit Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Jag väljer honom också

Gud har inga favoriter – han älskar alla sina barn med fullkomlig kärlek – men att vara utvald innebär att vi också väljer honom.

Vi är utvalda eftersom vi väljer att låta honom råda i våra liv framför allt annat.

Äldste Bednar inspirerade mig att trofast hålla mig kvar på förbundsstigen medan jag håller ut intill änden. Jag kände mig också inspirerad av president Russell M. Nelsons budskap att prioritera min relation med min himmelske Fader och att sträva efter att överge och övervinna världen² så att jag kan återvända till honom!

Jag vittnar om att vi alla, oavsett vår bakgrund, våra synder, vår otillräcklighet eller vårt tvivel, tack vare Jesus Kristus kan vara Guds "utvalda". Vi kan leva med vår himmelske Fader igen och ärva "allt vad [han] har" (Läran och förbunden 84:38). Om vi kommer till Kristus, ingår och håller förbund, tar emot hans evangeliums fullhet och strävar efter att bli som han, blir vi verkligen en av hans utvalda. Det är en sådan vacker gåva från vår kärleksfulle himmelske Fader. ■

Författaren bor i KwaZulu-Natal, Sydafrika.

SLUTNOTER

1. David A. Bednar, "Klä dig i din styrka, Sion", Liahona, nov. 2022, s. 94.
2. Se Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", Liahona, nov. 2022, s. 95–98.

Vi är utvalda eftersom vi väljer att låta honom råda i våra liv framför allt annat.

TILL FÖRÄLDRAR



På en fast grund

Dåvarande äldste Russell M. Nelson och andra ledare i kyrkan på en ledarskapskonferens för prästadömet i Madagaskar 2011.

Kära föräldrar!

I skrifterna står det att kyrkan är uppbyggd ”på apostlarnas och profeternas grund, där hörnstenen är Kristus Jesus själv” (Efesierbrevet 2:20). President Dallin H. Oaks vittnar om ”den gudomliga process genom vilken Herren leder sin kyrka i dag” (s. 7).

SAMTAL OM EVANGELIET

Levande profeter

Prata i familjen om vad ni har lärt er av generalkonferensen den här månad. Dela citat från president Dallin H. Oaks artikel om nutida profeter och prästadömsnycklar (s. 4). Vilka välsignelser får ni genom att följa profeternas och apostlarnas maningar i dag?

Tro till att se underverk

Be en familjemedlem läsa upp Matteus 9:20–22, som handlar om att Kristus botade kvinnan med ”blödningar”. Hur kan vi utveckla tro till att se underverk? Varför utförde Kristus underverk? (se s. 43).

Hur man blir kristuslik

Äldste Lynn G. Robbins undervisar om hur vi kan följa Frälsarens uppmaning att vara som han genom att införliva kristuslika egenskaper i våra liv (se s. 10). Du kan dela några av hans exempel, som det om eldflugorna eller mamman som matar ett litet barn, för att hjälpa dina barn förstå hur de kan utveckla kristuslika egenskaper i sitt dagliga umgänge med människor.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Bevara tron

2 Timoteusbrevet 4

Mot slutet av sitt liv sa aposteln Paulus till Timoteus: "Jag har kämpat den goda kampen, jag har fullbordat loppet, jag har bevarat tron" (2 Timoteusbrevet 4:7). Prova den här aktiviteten för att lära er om att "bevara tron":

Innan familjens hemafton

1. Intervjua några äldre personer som har varit trofasta i evangeliet. De kan vara far- och morföräldrar eller medlemmar i din församling eller gren.
2. Ställ frågor om sådant som intresserar dig eller frågor som de här: Vilka prövningar har du upplevt och övervunnit? Har du varit med om något som krävde mod att leva efter evangeliet? Vad har hjälpt dig mest att bevara din tro på Jesus Kristus?

3. Skriv ner eller spela in deras vittnesbörd och upplevelser.

Under familjens hemafton

1. Dela vittnesbörden du hörde och vad du lärde dig med din familj.
2. Vad lärde de här personerna dig om att övervinna svårigheter genom tro?

Diskussion: Hur kan du bevara tron under hela ditt liv, trots svårigheter?

Insänt av Mitzi Schoneman

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Att känna igen Anden

Äldste Ronald A. Rasband undervisar om fyra sätt varpå vi kan lära oss att känna igen den Helige Andens inflytande i våra liv och svara på det.

Varför regler?

Broder Bradley R. Wilcox undervisar om kraften och glädjen som kommer av att fokusera på syftet med de regler vi följer.

Förbered dig för framtiden

Se hur ungdomar kan förbereda sig för framtiden genom att lära sig sju hemligheter om ett självständigt liv.

Hur man får ett vittnesbörd om profeter

Lär dig hur några ungdomar kom till insikt om att profeterna och apostlarna är kallade av Gud – och hur du också kan det.



FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Jesus Kristus leder sin kyrka

Läs ett budskap från president Henry B. Eyring om hur Frälsaren leder sin kyrka genom profeter. Gör sedan den tillhörande aktiviteten med dina barn.

Aktiviteter för Kom och följ mig

Hitta veckoaktiviteter som hjälper din familj att lära av Nya testamentet. Du får också tips om undervisning av yngre barn i avsnittet För små vänner i *Vännen*.

Undervisa om oberoende

Hitta resurser för att hjälpa dina barn lära sig om att utveckla sina talanger, sätta mål och arbeta hårt.

Vi minns abuela

Lär dig hur firandet av Día de Muertos i Mexiko hjälper Lyan och hennes familj att lära sig om sin släkthistoria.



"Räknas" pratstunder under promenader som stödverksamhet?

Att visa att vi bryr oss räknas för Herren och varandra.

Mark Eubank

Redaktionens anmärkning: ett av stödverksamhetens huvudsyften är att hjälpa varandra att gå in på och hålla sig kvar på förbundsstigen. Som Moroni lärde: "Och deras namn upptecknades så att de skulle bli ihågkomna och få näring genom Guds goda ord för att hålla dem på den rätta vägen" (Moroni 6:4). Följande berättelse beskriver två trofasta bröder som inte hade ett formellt uppdrag att vara stödbröder åt varandra men som hittade enkla sätt att stärka varandra.

När min bror och jag var små älskade vi att besöka mormor. Hon bodde omkring 15 minuter från vårt hus, så vi besökte henne ofta. Många gånger när vi kom hem till henne höll hon på att prata i telefon. En granne ringde nästan varje dag bara för att prata. Vi förstod aldrig varför mormor ägnade all denna tid åt att prata i telefon med en granne. Så vi bad henne säga till sin granne att hon var upptagen. Mormor brukade då avsluta samtalet, le och ägna oss sin uppmärksamhet.

Minst 60 år senare inser jag att mormor inte stördes av grannens täta telefonsamtal. Snarare stöttade de här två änkorna varandra – de pratade med varandra när andra inte hade den tiden eller intresset av att bara prata.

Tjänande är ett uttryck för lärjungeskap

I vår strävan att bli mer som vår Frälsare tar vi tillfällen att tjäna, oavsett "vem" eller "när". Lägg märke till hur Frälsaren tog sig tid att undervisa Nikodemus – en farisé – som kom på kvällen för att ställa frågor till honom (se Johannes 3). På liknande sätt visade Jesus kärlek och medkänsla när han undervisade den samariska kvinnan vid brunnen (se Johannes 4).

Men tänk om vi är upptagna med att göra bra saker och någon annan behöver vår hjälp samtidigt? Frälsaren är återigen vårt föredöme. När kvinnan med blödningar sträckte ut handen för att röra vid honom när han var på väg för att tjäna någon annan, stannade han upp och tog hand om henne innan han fortsatte för att hjälpa den döende unga kvinnan (se Matteus 9:20–25). Jesu exempel visar oss att även avbrott är nyttiga tjänandetillfällen.





Syster Jean B. Bingham, tidigare generalpresident för Hjälpföreningen, har gett oss en underbar sammanfattning av hur vi kan tjäna varandra inför Kristi andra ankomst: "Vad kan vara bättre i vår förberedelse för att möta honom än att sträva efter att bli som han genom att kärleksfullt stödja varandra! Som Jesus Kristus lärde sina följare i början av den här tidsutdelningen: 'Om du älskar mig ska du tjäna mig' [Läran och förbunden 42:29]. När vi tjänar andra visar vi vårt lärjungeskap och vår tacksamhet och kärlek till Gud och hans Son Jesus Kristus."¹

Var hittar vi tillfällen att tjäna?

Kristuslikt tjänande utförs ofta genom små, uppriktiga handlingar du gör varje dag.²

Min granne Marriner Rigby är 95 år gammal. För flera år sedan befann han sig på en parkeringsplats när en distraherad förare backade över honom och krossade hans vänstra ben. Efter sex veckor av rehabilitering kunde han gå igen med hjälp av en rullator. Han började gå upp till 1,6 kilometer varje dag. En morgon tog han en annan väg och stannade till hos 84-årige Ron Bracken; en medlem i församlingen som led av skelettcancer i stadium 4. Eftersom ingen av dem hade ett stöduppdrag bestämde de sig för att tjäna varandra genom att promenera i grannskapet.

De pratade om allt: tro, ekonomi, sina familjer och framtidsplaner. Ja, faktiskt – framtidsplaner. De var realistiska i fråga om sina krämpor men motiverade varandra att uppnå framtida mål. Men egentligen handlade det inte så mycket om vad de pratade om som att bara vara tillsammans. De tog sig tid för varandra.

Stödverksamheten kan innefatta att dela med sig och lyssna, gå och prata, planera och påminna. Ibland bekymrar vi oss kanske för vad som "räknas" som stödverksamhet. Men uppriktig omsorg räknas för Herren och varandra. Alla kan visa det – och det gör en kristuslik skillnad! ■

Författaren bor i Utah, USA.

BE OM TILLFÄLLEN ATT TJÄNA

"Be er himmelske Fader i er morgonbön varje ny dag att vägleda er så att ni ser en möjlighet att tjäna ett av hans dyrbara barn. Ha sedan ert hjärta fyllt av tro och kärlek under dagen och leta efter någon som ni kan hjälpa ... Om ni gör det skärps er andliga lyhördhet och ni upptäcker tillfällen att tjäna som ni aldrig tidigare insett var möjliga."

President M. Russell Ballard, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, "Verka med iver", Liahona, nov. 2012, s. 31.

SLUTNOTER

1. Jean B. Bingham, "Stödja på Frälsarens sätt", Liahona, maj 2018, s. 104.
2. Se Eric B. Murdock, "Tjäna som Frälsaren tjänade", Liahona, dec. 2018, s. 52–55.





**Äldste Arnulfo
Valenzuela**

i de sjuttios
kvorum

ATT ANDLIGEN OCH TIMLIGEN **FÖRA HERRENS FÅR PÅ BETE**

*Som Jesu Kristi lärjungar förkunnar
vi vår kärlek till honom genom vårt
sätt att föra hans får på bete.*

Vid ett tillfälle ställde Herren Jesus Kristus denna fråga till Petrus: "Älskar du mig?" Petrus svarade: "Ja, Herre. Du vet att jag har dig kär." Jesus frågade två gånger till: "Älskar du mig?" Varje gång svarade Petrus ja. Och varje gång svarade Jesus med att säga "för mina lamm på bete" eller "för mina får på bete" (Johannes 21:15–17).

I mitt kontor på kyrkans huvudkontor finns det flera bilder på väggen som skildrar hur Herren tjänade, välsignade och botade sina får. De påminner mig om hans djupa omsorg om alla sin Faders barns välfärd. Han är den gode herden. Han känner och älskar sina får. Det var därför han gav Petrus uppdraget att föra hans får på bete.

Som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och lärjungar till Herren Jesus Kristus är också vi inbjudna att delta i Herrens verk att ta hand om och vårda andra. Vi är kallade att föra Herrens får på bete både andligen och timligen.



Andliga behov, timliga behov

”Jag är världens ljus”, sa Jesus (Johannes 8:12). Men när enskilda individer och familjer har trängande timliga behov kan det vara svårt för dem att se hans ljus och känna hans Ande. För dem kan det kännas som om de lever i mörker.

Kyrkan har många resurser till att hjälpa Herrens får att förbättra sin fysiska och känslomässiga hälsa, skaffa sig utbildning och jobb och bli timligt förberedda.¹ Ofta vet de behövande inte vart de ska vända sig eller vilka resurser som finns tillgängliga. Ibland kan de vara för blyga eller generade för att be om hjälp. När vi håller



Herrens bud att föra hans får på bete kan vi hjälpa människor att hitta de här resurserna.

Alla kyrkans resurser bygger på evangeliets principer. När enskilda individer tillämpar de här andliga principerna på sina timliga behov stärker det deras tro på Jesus Kristus. På så sätt kan de känna Frälsarens ljus i sina liv, tillväxa i andlig styrka och fortsätta längs förbundsstigen som leder tillbaka till vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus.

Enighet genom fasta, tionde och offergåvor

Två viktiga sätt som Herren har gett oss att hjälpa till att föda hans får är att fasta och betala tionde och offergåvor.

När den utförs i rätt anda innebär fastan mycket mer än att gå utan mat och dryck. Den handlar om gudsdyrkan som stärker våra relationer med våra familjer, vänner och grannar, och i slutändan med Herren. Jag vet att när jag har fastans anda är jag mer lyhörd för andras behov. Jag förstår bättre hur jag kan hjälpa dem.

Att betala tionde kräver stor tro, men det stärker också tron. När vår tro växer manar Anden oss att ge ett generöst fasteoffer. Fasteoffer är en möjlighet att anonymt ge av våra medel för att hjälpa våra syskon med andliga eller timliga behov. Genom att fasta och betala tionde och offergåvor uppnår vi enighet med Herren, våra familjer och dem vi tjänar i kyrkan.

Tjäna för att finna den enskilde

Jesus Kristus tjänade alla omkring sig. Han sökte särskilt efter den som behövde honom mest. När vi går ut som stödbröder eller stöd-systrar kan vi finna och tjäna de behövande. Och när de du tjänar vet att du verkligen bryr dig om dem, känner de evangeliets ljus och kärlek från dig och Herren. De blir också mer benägna att be om stöd från dig och kyrkan om de behöver det.

Om du vill föra Herrens får på bete är det en underbar början att tjäna andra, dela Herrens ljus med dem och, om det behövs, hänvisa dem till de resurser de behöver under dina stödverksamhetsbesök.

Var öppen för inspiration

En söndag när jag verkade som biskop i Mexiko satt jag på förhöjningen just före sakra-mentsmötet och lade märke till en syster som kom in i möteslokalen. Hon var nyomvänd och verkade alltid blyg. Anden manade mig att ta reda på hur församlingsrådet



kunde hjälpa henne att känna sig mer bekväm i kyrkan. Jag bad Hjälpföreningens president att kontakta den här systemen.

En tid senare sa Hjälpföreningens president till mig: "Den här systemen behöver verkligen byta ut några tänder."

Det var en av anledningarna till att den här systemen var så blyg. Hon pratade eller log inte för att hon inte ville att någon skulle se hennes tänder. Hjälpföreningens president



frågade vad vi borde göra. Jag bestämde mig för att låta en tandläkare undersöka henne och ta reda på vad som behövde göras.

"Är du säker?" frågade Hjälpföreningens president. "Det kan bli dyrt."

Jag sa att vi skulle följa den planen. Som församling hittade vi ett sätt att hjälpa den här systemen. När jag såg henne igen pratade och log hon. Jag hade aldrig sett henne le förut!

Från och med den dagen förändrades den här systemens liv. Hon blev mer aktiv som medlem i församlingen och besökte så småningom templet. I dag är hon tempeltjänare. Jag är säker på att om jag någonsin besöker templet där hon tjänar så får jag se henne le.

Jag har märkt att när vi uppmärksammar andras behov kan vi stärka dem, hjälpa dem

att övervinna sina utmaningar, ge dem andlig näring och hjälpa till att föra dem till Jesus Kristus. Vi bör aldrig anta vad som kan eller inte kan göras. Med Herrens hjälp kan vi finna många tillfällen att tjäna och vara till välsignelse för hans får.

Vänd dig till Jesus Kristus

I Nya testamentet läser vi om kvinnan som led i tolv långa år av blödningar. Hon utövade stor tro på Herren när hon tog sig fram till honom i en folkmassa. Hon trodde av hela sitt hjärta att om hon bara rörde vid hans kläder så skulle hon bli frisk. När hon rörde vid hörntofsen på Herrens mantel blev hon genast botad. (Se Lukas 8:43–44.) Jesus sa till henne att hon skulle vara vid gott mod och sa: "Din tro har frälst dig. Gå i frid" (Lukas 8:48).

Om du behöver andlig eller timlig hjälp, följ då den här trofasta kvinnans exempel och vänd dig till Jesus Kristus. Räck andligen ut din hand och närma dig Herren mer än du någonsin har gjort tidigare. Genom dina egna ansträngningar och Jesu Kristi kraft kan du arbeta för din andliga och timliga välfärd. Herren tillhandahåller de underverk du behöver för att livets andliga och praktiska behov ska uppfyllas enligt hans egen vilja, hans sätt och hans tidsplan.



Älskar vi honom?

Herrens fråga till Petrus är en fråga som han skulle kunna ställa till oss var och en: "Älskar du mig?" Om vårt svar är ja måste vi omsätta våra ord i handling. Som Jesu Kristi lärjungar förkunnar vi vår kärlek till honom genom vårt sätt att föra hans får på bete.

Oavsett om det händer här eller på andra sidan slöjan, utgjuter Herren sina välsignelser över oss när vi tillämpar hans lärdomar och tjänar andra enligt Andens vägledning. Många av de välsignelserna finns i hans kyrka i dag. Om vi är trofasta lovar han att "allt vad min Fader har ges åt [dig]" (Läran och förbunden 84:38).

Du kommer att känna Herrens kärlek till dig och finna glädje i ditt liv genom att ägna dina dagar åt att föra hans får på bete på det sätt som han skulle ha gjort om han levde ibland oss i dag. ■

SLUTNOT

1. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 22.1, JesuKristiKyrka.org.



HELANDE UNDERVERK TJÄNA DEN ENSKILDE



Äldste
William K.
Jackson
i de sjuttios
kvorum

*Vad kan vi lära av att Jesus botade kvinnan med blödningar
och av kvinnan som inte kunde räta på sig?*

Några av de mer spännande och förunderliga händelserna i Jesus av Nasarets liv innefattade de många underverk han utförde. Hans mirakulösa gärningar utfördes i alla former, storlekar och omständigheter.

De stärkte alltid de troendes tro och var till välsignelse i verkliga människors liv. På grund av sina fantastiska resultat hade de här underverken – som i olika bibliska översättningar beskrivs som tecken, under, krafter och mäktiga gärningar – potentialen att förhöja och förstora den andliga effekten av Kristi lärdomar. De genomsytrade hans verksamhet med något häpnadsväckande och ofta obestridligt. De gjorde hans verksamhet trovärdig.

Men avsikten med Jesu underverk var mycket mer än att bara dra till sig uppmärksamhet och göra människor förundrade (vilket de verkligen gjorde). Kristus var inte en underhållare, inte heller var han ute efter att göra sig ett namn. Vi läser aldrig att han gjorde reklam för sig själv i förväg, bokade en gårdsplan vid templet eller gjorde bländande kraftuppvisningar. Tvärtom hade hans underverk ett mycket mer upphöjt syfte. Han gjorde endast sin Faders vilja.

Han botade "en kvinna som hade haft blödningar"

Som läkare har redogörelser för hur Frälsaren botade ofta intresserat mig. Ett sådant underverk skedde som en del av den fantastiska berättelsen om kvinnan med blödningar (se Matteus 9:20–22; Markus 5:25–34; Lukas 8:43–48). Hennes situation var sorglig. I 12 år hade hon lidit av detta sjukdomstillstånd och dess många följder.

Trots att hon ägnat all sin tid och alla sina talanger (och siklar!)

åt att hitta ett botemedel, kunde dåtidens läkare ingenting göra. Det är möjligt att hon led av menorragi, ett gynekologiskt tillstånd som yttrar sig genom onormalt rikliga och utdragna menstruationsblödningar. Flera möjliga orsaker finns till detta – såsom hormonell obalans, problem med blodkoagulering som von Willebrands sjukdom, brist på blodplättar, missformad livmoder eller cancer – och åtföljs ofta av betydande smärta och kramper. Efter 12 år av kraftiga blödningar upplevde den här olyckliga kvinnan troligen också svaghet, utmattning och anemi.

Men hennes fysiska obehag var bara halva problemet! Enligt lagen bör blödningen ha klassat henne som "oren" – vilket innebar att hon tvingades leva åtskild från andra så länge hon led av tillståndet. Om hon hade man och barn innebar det troligen att hon levde åtskild från dem. Hon kunde då inte vara tillsammans med dem eller ta hand om dem. Ytterligare restriktioner hindrade henne från att tjäna i templet eller besöka synagogan. Dessutom skulle alla som hon rörde vid, eller som rörde vid henne, också förklaras "orena".

Trots dessa juridiska och sociala hinder närmade sig den här trosfyllda kvinnan Frälsaren, troligen bakifrån och mitt i en tät folkmassa, med det uppriktiga hoppet att om hon bara rörde vid hans kläder skulle hennes innersta önskan uppfyllas. Skrifterna låter oss veta att när hon vidrörde Jesu mantel kände hon genast en förändring i kroppen, en pirrande känsla eller tillströmning av kraft som vittnade för henne att hon äntligen blivit "botad" (se Markus 5:28–29).

Kanske försökte hon, på grund av sitt tidigare oöverkomliga tillstånd, obemärkt smita iväg, men Kristus, allvetande som han var, visste att hon rört vid honom och var medveten om hennes tro och önskan. Till förmån för människorna omkring sig frågade han: "Vem var det som rörde vid mig?" och tillade: "Någon rörde vid mig. Jag kände att kraft gick ut från mig" (Lukas 8:45, 46).

Den här goda kvinnan trädde fram och bekände, vädjade om förståelse och berättade nyheten att hon blivit botad. Någon annans "orena" beröring sågs som mer än en trivial överträdelse, men jag föreställer mig att Jesus, med enorm kärlek, tröstade kvinnan och försäkrade henne om att allt var väl, att hennes tro hade botat henne och att hon kunde gå därifrån i frid, befriad från sin tidigare plåga. Alla omkring dem blev förbluffade.

Den här händelsen inträffade när Jesus, hans lärjungar och en ledare i den lokala synagogan vid namn Jairus hade bråttom hem till den senare för att ta hand om hans obotligt sjuka dotter. Varje sekund räknades – flickan var trots allt "döende" (Markus 5:23)

– och ändå tog Frälsaren sig tid att betjäna den enskilde, en själ i nöd. Vilken lärdom för tjänande! Fördröjningen resulterade som ni minns i att de kom fram sent till Jairus hem – efter det att hans dyrbara dotter hade gått bort. Fördröjningen gjorde bara flickans påföljande tillfrisknande ännu mer anmärkningsvärt.

Botandet av en kvinna som "inte [kunde] räta på sig"

En annan mycket speciell händelse under Frälsarens verksamhet innefattade en andra "Abrahams dotter" som lidit länge (se Lukas 13:11–16). Vi är tacksamma för Lukas uppteckning av den här händelsen; han var ju både läkare och lärjunge till Kristus.

En sabbatsdag undervisade Jesus vad som utan tvivel var en stor församling i en synagoga. I folkmassan befann sig en kvinna som drabbats av ett eländigt tillstånd sedan 18 år som gjorde hennes kropp obehagligt böjd så att hon inte kunde räta upp bålen. Ett antal omständigheter kan orsaka ett sådant sjukdomstillstånd. Flera av dem är medfödda och är därför mindre troliga i det här scenariot, eftersom offret var en vuxen kvinna. Andra, beroende på var ryggraden var deformerad eller var begränsningen fanns, kan ha gjort henne till ett offer för allvarlig reumatism, traumatisk ryggskada, ankyloserande spondylit, Scheuermanns sjukdom eller långt gången osteoporos. Alla dessa tillstånd skulle ha varit smärtsamma och funktionshämmande (försök böja dig 90 grader under en längre tid, det är ansträngande och så småningom smärtsamt).

Oombedd lade Frälsaren märke till den här lidande kvinnan. Precis som han gjorde när han hade helat kvinnan med blödningar släppte han allt han hade för handen, lät folkmassan vänta och betjänade den enskilde. Han kallade fram henne och lade sina händer på henne och sa: "Kvinna, du är fri från din sjukdom" (Lukas 13:12). Resultatet av hans ord kom omedelbart. Hon rätade på sig – smärtfritt, får vi anta – för första gången på nästan två årtionden. Hon (och troligtvis många andra närvarande) prisade Gud och uttryckte tacksamhet.

Dock blev synagogföreståndaren upprörd av detta "arbete" som utfördes på sabbaten. För rabbins skull och för andra som han, höll Jesus sin tidlösa predikan om sabbatsdagen – som en naturlig fortsättning på det föregående underverket.



Oombedd lade Frälsaren märke till den här lidande kvinnan. Han släppte allt han hade för handen, lät folkmassan vänta och betjänade den enskilde.

Varför underverk?

Genom dessa och andra tillfällen har jag lagt märke till att Kristi underverk

- alltid var ämnade att vara till välsignelse.
- tillförde bevis på hans kärlek och tillgivenhet till sina syskon. De bekräftade hur viktig den enskilde är för Frälsaren. När han betjänade människor gjorde han sällan flera saker samtidigt. I stället gav han dem sin fulla och odelade uppmärksamhet.
- undervisar oss om att själarna är mycket värdefulla. Han var väl medveten om varje levande varelse, deras omständigheter och deras behov.
- visade hans makt och hans herravälde till och med över elementen på ett sätt som vi för närvarande inte kan förstå. Han följde universella lagar och all materia var honom underställd.
- ofta skedde som inledning till stora undervisningstillfällen och ledde till hans undervisning om heliga evangeliesanningar. De drog uppmärksamheten till det som just skulle äga rum.

- tjänade som ett vittne för dem som personligen påverkades, såväl som för åskådarna, om att Jesus var profetians utlovade Messias och att han var där på uppdrag av sin Fader.
- uppenbarade att både fysisk och andlig läkedom sker genom den kraft som Kristus avsiktligt utövar, inte genom magiska föremål eller talismaner, och att dessa underverk (som i fallet med kvinnan med blödningar) ibland kan frambringas genom tron hos den som vädjar om hjälp.¹

Trots det faktum att underverk inte alltid har varit obestridliga bevis på himlens verk (se t.ex. 2 Moseboken 7:11; Matteus 7:22–23; Markus 3:22; Uppenbarelseboken 16:13–14), utförs hans underverk alltid genom rättfärdighet och barmhärtighet. De är alltid till välsignelse. Och de innefattar det mest enastående underverket av alla, ett av universell och oändlig vikt, som utfördes i Getsemane, på Golgata och i graven. Det här underverket tillser att alla fysiska och andliga åkommor botas och övervinns.

Hans underverk innefattar ett gudomligt och upphöjt syfte – och är av stort värde för de renhjärtade och troende, i både forna dagar och i dag! De vittnar om att han i sanning är Kristus. Och håll ögonen öppna! President Russell M. Nelson manade oss att fortsätta söka och förvänta oss underverk när han profeterade att vi får se de största manifestationerna av Frälsarens makt under de kommande åren.² ■

SLUTNOTER

1. Se Bible Dictionary, "Miracles".
2. Se Russell M. Nelson, "Övertunn världen och finn ro", Liahona, nov. 2022, s. 95.



*Vad hjälpte Paulus
att uthärda
motgångar?*

Aposteln Paulus prövningar



”Om vi följer denna apostels verksamhet från tiden för hans omvändelse till hans död, har vi ett mycket gott exempel på flit, tålamod och uthållighet i att förkunna Kristi evangelium. Bespottad, gisslad och stenad förkunnade han Frälsarens lära med lika stor iver som någonsin så fort han undsluppit sina plågoandars gissel.”

*Kyrkans presidenters lärdomar:
Joseph Smith (2007), s. 164.*

Vilka prövningar uthärdade Paulus?

Paulus skrev: ”Tre gånger har jag blivit piskad med spö, en gång har jag blivit stenad, tre gånger har jag lidit skeppsbrott, ett helt dygn har jag drivit på öppet hav” (2 Korintierbrevet 11:25). Men trots allt detta sa han: ”[Jag vill] berömma mig av min svaghet” (v. 30).

Paulus behandlades ”som en brottsling” (2 Timoteusbrevet 2:9) och fängslades totalt över fem år för att han predikade evangeliet. Men det kunde inte hindra honom från att skriva uppmuntrande brev till vänner och ledare i kyrkan. Hans stora prövning var ”en tagg i köttet, en ängel från Satan som [skulle] slå [honom]” (2 Korintierbrevet 12:7). Gud tog inte bort den här prövningen utan hjälpte Paulus att finna styrka i sin svaghet (se v. 8–10).

Vad motiverade Paulus?

Trots att Paulus blev miss-handlad och orättvist fängslad skrev han: ”Jag har lärt mig att vara nöjd med det jag har” (Filipperbrevet 4:11). Han härdade ut på grund av sitt djupa hopp i och tillit till Jesus Kristus.

Paulus skrev att ”alla som vill leva gudfruktigt i Kristus Jesus [kommer] att bli förföljda” (2 Timoteusbrevet 3:12). Men han tillstod också att våra prövningar ”bereder åt oss en väldig och övervåldigande härlighet som väger tungt och varar för evigt” (2 Korintierbrevet 4:17). Paulus sökte ”rättfärdighetens segerkrans” (2 Timoteusbrevet 4:8) och ”segerpriset, Guds kallelse till himlen” (Filipperbrevet 3:14).

Hur kan vi härda ut som Paulus?

Våra prövningar innefattar kanske inte skeppsbrott, misshandel och fängelse, men vi kan efterlikna Paulus uthållighet genom att ha blicken på Kristus. Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Aposteln Paulus rådde oss att vara rotade, fasta och grundade i vår kärlek till Frälsaren och vår beslutsamhet att följa honom.”¹

Om sin apostoliska kallelse skrev Paulus: ”Jag skäms inte, för jag vet vem jag tror på” (2 Timoteusbrevet 1:12). Oavsett vilka prövningar vi får kan vi minnas vem vi tror på när vi ”mer fullständigt vårdar, befäster och stärker rötterna till vår tro på Jesus Kristus”.²

SLUTNOTER

1. Neil L. Andersen, ”Närma dig Frälsaren”, *Liahona*, nov. 2022, s. 73.
2. Neil L. Andersen, ”Närma dig Frälsaren”, s. 73.





Aposteln Paulus brev

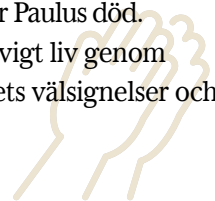
Del 3

1 Timoteusbrevet



- Till Timoteus, en ledare i kyrkan i Efesos (en stad i dagens Turkiet).
- Troligtvis författat i Makedonien omkring 64–65 e.Kr.
- **Syfte:** att hjälpa Timoteus bättre förstå sina plikter i kyrkan.
- **Viktiga lärdomar:** varningar för falska läror, kyrkans ledares ansvar, råd om hur man tjänar samt uppmuntran att göra goda gärningar.

2 Timoteusbrevet



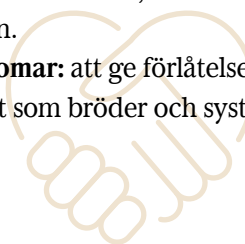
- Till Timoteus, en ledare i kyrkan i Efesos (en stad i dagens Turkiet).
- Författat i Rom omkring 64–65 e.Kr.
- **Syfte:** att ge styrka genom prövningar och uppmuntra kyrkan att fortsätta vara stark efter Paulus död.
- **Viktiga lärdomar:** avfall, att få evigt liv genom Jesus Kristus samt lärjungeskapets välsignelser och utmaningar.

Titus



- Till Titus, en omvänd grek.
- Författat i Nikopolis (en stad i nutida Grekland) omkring 64–65 e.Kr.
- **Syfte:** att stärka Titus som ledare för kyrkan på Kreta (en grekisk ö).
- **Viktiga lärdomar:** hopp om evigt liv, krav för att bli biskop, rättfärdigt leverne och att göra goda gärningar efter dopet.

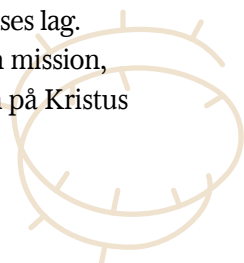
Filemon



- Till Filemon, en omvänd i Kolossai (en stad i nutida Turkiet).
- Författat i Rom omkring 60–62 e.Kr.
- **Syfte:** att uppmana Filemon att förlåta sin förrymda slav Onesimus, som hade slutit sig till kyrkan.
- **Viktiga lärdomar:** att ge förlåtelse och finna enighet som bröder och systrar i evangeliet.

Hebreerbrevet

- Till judiska medlemmar i kyrkan i Jerusalem.
- Troligen författat i Rom omkring 60–62 e.Kr.
- **Syfte:** att uppmuntra judiska kristna att förbli starka i sin tro i stället för att återvända till Moses lag.
- **Viktiga lärdomar:** Jesu Kristi natur och mission, melkisedekska prästadömet, förtröstan på Kristus och en predikan om tro.



Källanteckning

Uppgifter baserade på *New Testament Study Guide for Home-Study Seminary Students* (2016), s. 287, 289, 293, 295.



Galaterbrevet 5

Galaterbrevet 5 undervisar aposteln Paulus om hur Anden talar till oss. Lägg märke till skillnaderna mellan "Andens frukt" och "köttets gärningar".

DISKUSSION

Ibland gör vi vårt bästa för att följa buden men är inte säkra på om vi känner Anden. Hänvisa till äldste Bednars citat och Andens frukter i listan ovan. Hur kan de här insikterna hjälpa dig förstå att Anden kanske manar dig oftare än du inser?

Hur hjälper Anden oss?



Andens frukt (se Galaterbrevet 5:22–23)

Kärlek
Glädje
Frid
Tålmod
Vänlighet
Godhet
Trohet
Mildhet
Självbehärskning



Köttets gärningar (se Galaterbrevet 5:19–21)

Sexuell omoral, orenhet och orgier
Fientlighet
Gräl
Splittringar
Vrede
Avund
Irrläror
Illvilja
Orenhet



ÄR DET ANDEN ELLER MINA EGNA TANKAR?

"Allt gott kommer genom Kristus [se Moroni 7:12–13, 16]. Så om du får en tanke på att göra något gott så kommer den från den Helige Anden."

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum (Face to face med äldste och syster Bednar [världsomfattande utsändning för ungdomar, 12 maj 2015], [facetoface.ChurchofJesusChrist.org](https://www.facetoface.ChurchofJesusChrist.org)).

"Vandra i Anden, så gör ni inte vad köttet begär."

Galaterbrevet 5:16



Vad är sambandet mellan förutordination och handlingsfrihet?

Paulus sa till efesierna att de hade utvalts av Gud att vara hans folk "före världens skapelse till att vara heliga och fläckfria inför honom" (Efesierbrevet 1:4). I förut-tillvaron valde Gud, eller förutordinerade, människor att utföra vissa uppdrag i sina liv. Betyder det att våra liv inte påverkas av våra val?

Förutordinationens roll

Profeter och Frälsaren förutordinerades innan de föddes (se Jeremia 1:5; Uppenbarelseboken 13:8; 1 Nephi 10:7-8; Abraham 3:22-23) och "läran om förutordination gäller alla medlemmar i kyrkan".¹ Men det betyder inte att vi är garanterade välsignelser. Tvärtom utlovas vi vissa välsignelser i enlighet med vår tro på Gud och lydnad mot hans bud.

Handlingsfrihetens roll

Gud har gett oss handlingsfrihet, "den förmåga och förmån som Gud ger oss att välja och handla av oss själva".² Gud ser vår potential och vet vad följderna av våra handlingar blir. Men det är upp till oss att välja lärjungeskapets stig som leder oss tillbaka till honom.

"Förutordination garanterar inte att den enskilde får vissa ämbeten eller ansvar. Sådana möjligheter kommer i det här livet som resultat av ett rättfärdigt utövande av handlingsfriheten, liksom förutordinationen kom som ett resultat av rättfärdighet i förut-tillvaron."³

FRÅGA

Innehåller din patriarkaliska välsignelse fingervisningar om vad du har förutordinerats till att göra? Hur kan den här vetenskapen påverka de val du gör?

SLUTNOTER

1. Gospel Topics, "Foreordination", topics.ChurchofJesusChrist.org.
2. Gospel Topics, "Agency and Accountability", topics.ChurchofJesusChrist.org.
3. Gospel Topics, "Foreordination", topics.ChurchofJesusChrist.org.



Kan vi förtjäna vår frälsning?

Aposteln Paulus sa till de första kristna: "Arbeta med fruktan och bättn på er frälsning" (Filipperbrevet 2:12). President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, frågade en gång: "Skulle [denna vers] innebära att slutsumman av vår egen rättfärdighet ger oss frälsning och upphöjelse?" Han förklarade: "Trots all vår lydnad och alla våra goda gärningar kan vi inte frälsas från syndens följder utan nåden i Jesu Kristi försoning" ("Vad synes eder om Messias?", *Nordstjärnan*, jan. 1989, s. 57, 58).

Skrifterna och profeterna lär att vi måste förlita oss på Jesu Kristi nåd och ingå och hålla förbund med vår himmelske Fader för att få evigt liv. Tänk på de här profetiska lärdomarna när du studerar Filipperbrevet 2:12–13:



"Vi kan inte förtjäna att komma till himlen ...
Men allt är inte förlorat.
Guds nåd är vårt stora
och eviga hopp."

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum, "Nådens gåva", *Liahona*, maj 2015, s. 108.

"Det är sant att vi blir återlösta genom världens Frälsares blod, men endast efter att var och en har gjort allt för att arbeta på sin egen frälsning."

President Harold B. Lee, i Conference Report, okt. 1970, s. 116.

"Vårt enda hopp om sann fullkomning ligger i att ta emot den som gåva från himlen – vi kan inte 'förtjäna' den. Således möjliggör Kristi nåd ... frälsning från sorg, synd och död."

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kvorum, "Var alltså fullkomliga – till slut", *Liahona*, nov. 2017, s. 41.



Paulus lärde att dagen för Jesu Kristi återkomst skulle komma "som en tjuv om natten" och jämförde den med att "en kvinna som ska föda" plötsligt får värkar (1 Tessalonikerbrevet 5:2–3). De här metaforerna visar att Kristus ska komma vid en tidpunkt som vi inte förväntar oss.

Även om vi inte vet exakt när Kristi andra ankomst ska ske, kan vi vara redo när den sker. Här är fyra sätt att förbereda sig.

DISKUSSION

Medan du läser

1 Tessalonikerbrevet 5:8–22 kan du göra en lista över olika sätt varpå du kan förbereda dig för Kristi andra ankomst. Vilket av de här sätten kan du fokusera mer på den här månaden?

Hur kan jag förbereda mig för Kristi andra ankomst?

Jag kan dela med mig av evangeliet till andra.

"Vi är det folk som har fått i uppdrag att förbereda för Jesu Kristi andra ankomst. Vi ska samla Guds barn, de som vill höra och omfamna det eviga evangeliets sanningar, förbund och löften."¹



Jag kan inbjuda den Helige Anden genom mina handlingar.

"Vi gör vårt allra bästa för att skydda våra dagliga upplevelser så att den Helige Andens inflytande stannar kvar hos oss. Vi är ett ljus för världen, och när det behövs väljer vi villigt att vara annorlunda jämfört med andra."²

Jag kan ingå och hedra förbund med Gud.

"Den kraft vi behöver för att klara av vår tids utmaningar är *Herrens* kraft, och hans kraft flödar genom våra förbund med honom ... Även när vi snavar är han där."³



Jag kan besöka templet mer regelbundet.

"Återställsens kronjuvel är ... det heliga templet. Dess heliga förrättningar och förbund är avgörande när det gäller att förbereda ett folk som är redo att välkomna Frälsaren vid hans andra ankomst."⁴

SLUTNOTER

1. Ronald A. Rasband, "Profetiors uppfyllelse", *Liahona*, maj 2020, s. 76.
2. Neil L. Andersen, "Närma dig Frä

GENERALKONFERENSEN

*Lyssnar du med öronen
eller hjärtat?*

26



FÖRLÅTA ANDRA
**VAD DET INNEBÄR
OCH INTE INNEBÄR**

16

STÖDVERKSAMHETEN

**HUR VI FÖDER
HERRENS FÅR –
ANDLIGEN OCH
TIMLIGEN**

36

JESU UNDERVERK

**HUR DE VISAR PÅ
SJÄLARNAS VÄRDE**

40





Lokala sidor

- L2 Hur generalkonferenstal har välsignat mig
Äldste Martin J. Turvey
- L3 Vad du behöver veta om att verka som äldre servicemissionär
- L4 Systrarna i Karlskrona
Monica Bernpaintner
- L6 Mirakel längs vägen till dopet
Max Leidl
- L7 Vårsprätten – primär i Göteborg
- L8 En trofast kvinna och inspirerade äldster
AnnCathrine Hindborg
- L9 Firar 80 år som medlem
Inger Höglund
- L10 Påminnelser om de som gått före
Katrina Dundee
- L10 Jubileumsåret 2023
Katrina Dundee
- L12 Minnesord
- L12 "Hans härlighet skall uppenbaras över dig"
Anonym
- L14 Från Judiska världskongressens invigning
Tindra Wennerlund
- L15 Björnbärsbusken
Heidi Brändh
- L16 Kontaktinformation





Hur generalkonferenstal har välsignat mig

Äldste Martin J. Turvey, Storbritannien

Områdessjuttio i området Europa Nord

När det här numret av *Liahona* publiceras ser vi fram emot ännu en generalkonferens. Läran och förbunden ger oss ett mönster för våra möten.

”När ni är samlade ska ni undervisa och bygga upp varandra, så att ni kan veta hur ni ska göra och leda min kyrka ... och ni ska förbinda er att göra allt i helighet inför mig.”¹

Vi ska 1) instrueras, 2) byggas upp och 3) förbinda oss att göra det som vi har hört.

För några år sedan pratade jag med en vän som hade varit på ett möte i kyrkan tidigare den dagen och frågade hur det var. Svaret var negativt; tydligen var talen dåliga och mötet inte alls uppbyggande. Senare samma dag pratade jag med en annan vän som hade varit på samma möte och ställde samma fråga. ”Det var underbart”, var svaret.

Jag har ofta funderat över de här två vännernas upplevelser. Båda var på samma möte och hörde samma tal, men en av dem hade gått därifrån andligt hungrig och den andra fullkomligt mättad. Det är möjligt att talens ämne helt enkelt hade större genklang hos min andra vän. Men jag tänker mig att det var mycket mer än så. Min andra vän hade gått andligt förberedd att lyssna med ett öppet hjärta och med en önskan att handla efter det som han hörde.

Förvisso bör de som fått i uppgift att tala eller undervisa flitigt söka Andens vägledning angående ämnet, innehållet i och presentationen av deras undervisning. Men min erfarenhet är att de som deltar har åtminstone lika mycket ansvar att förbereda sig andligen så att de kan bli uppbyggda och är villiga att handla efter det de hör.

När jag läser Mormons bok känner jag den stora kraften i orden från Nephi, kung Benjamin, Alma, Mosiah och andra. Under generalkonferensen får vi samma kraft från vår profet, president Nelson, och de andra generalämbetsmännen i kyrkan.

Här är några av de senaste årens instruktioner från generalkonferensen att beakta:

”Men, mina kära bröder och systrar, så många underbara saker ligger framför oss. I kommande

dagar kommer vi att se de *största* manifestationerna av Frälsarens makt som världen *någonsin* har sett. Från nu och till den tid då han återvänder ’med makt och stor härlighet’ kommer han att skänka de trofasta otaliga privilegier, välsignelser och underverk.”²

”Jag lär mig att min himmelske Fader är mer intresserad av min *utveckling* som en Jesu Kristi lärjunge än han är av min *bekvämlighet*. Jag kanske inte alltid vill att det ska vara så – men så är det!

Att leva i bekvämlighet för inte med sig någon kraft. Den kraft vi behöver för att klara av vår tids utmaningar är *Herrens* kraft, och hans kraft flödar genom våra för

för att bli uppbyggda och vara villiga att handla efter det vi hör. Precis som kung Benjamin gav råd till folket på sin tid, vägleder också dagens ledare oss igenom dessa svåra och tumultartade tider, de bygger upp vår tro på Jesus Kristus och uppmanar oss att göra val som håller oss tryggt kvar på förbundsstigen. ■

SLUTNOTER

1. Läran och förbunden 43:8-9.
2. President Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", oktober 2022.
3. Se M. Russell Ballard, "Likt en outsläckt låga", april 1999, citerad i Michelle D. Craig, "Helhjärtade", oktober 2022.
4. President Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", april 2018.
5. Äldste Dale G. Renlund, "Betänk Guds godhet och storhet", april 2020.

TJÄNA SOM ÄLDRE MISSIONÄR

Vad du behöver veta om att verka som äldre servicemissionär

Välj en servicemission för äldre eller utforma en egen servicemission

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga tror vi på att tjäna andra. Som äldre missionär kan du välja att tjäna runt om i världen, men många missionärer tjänar medan de bor hemma. I vissa situationer kan det vara mer effektivt att tjäna i sitt hemland eller område.

Kyrkans över 27 000 äldre servicemissionärer hjälper till inom kyrkans kommunikationsavdelning, på missionskontor, distributionscenter, FamilySearch-center och bibliotek, inom oberoende-program, BYU-Pathway Worldwide, på arbetsförmedlingar och många andra platser. Du kan också verka på en mission som är utformad utifrån dina specifika färdigheter och intressen.



Äldste & syster Gale hjälper äldre servicemissionärer över hela världen.

Kyrkan startar ett nytt världsomspännande hanteringssystem för äldre servicemissionärer för att hjälpa äldre hitta eller skapa en möjlighet att tjäna som servicemissionär. Under ledning av äldste Robert Gale och syster Leslie Gale kallas områdessamordnare runt om i världen för att hjälpa dig ta reda på vilken mission som kan vara rätt för dig.

Om du kan verka utomlands som heltidsmissionär finns det många möjligheter och behov. Om du har hälsoproblem, familjebehov eller andra problem kan en servicemission vara rätt väg för dig. Om du har särskilda färdigheter att erbjuda kan det bästa alternativet vara att samarbeta med din områdeskoordinator för att skapa en mission bara för dig.

Servicemissionärer verkar åtta till fyrtio timmar i veckan i sex månader till två år. Missionärerna kan vara gifta eller ensamstående. De kan köra några kilometer till sin tjänandeplats eller sitta hemma framför sin dator för att utföra sina uppgifter.

Äldre missionärer som tjänar Herren hemifrån.





**Äldste
och syster
Kopp
tjänar
hemma i
Schweiz.**

mission. Han kallades som samordnare för utvärdering före missionen. Han organiserade även alla samordnare för program för tillfrisknande från beroende i alla områden i Europa där programmet för tillfrisknande från beroende används. Han utbildade samordnarna och såg till att uppteckningarna hölls uppdaterade.

Han och hans fru verkade som heltidsmissionärer på missionärsskolan i Chorley där han var i missionärsskolans presidentskap. Efter hennes bortgång bestämde han sig för att verka som missionär igen. Han ville tjäna och bo i Tyskland, så han planerade att flytta från Storbritannien till Frankfurt, där han tänkte betala sina egna utgifter som servicemissionär i stället för att betala de månatliga missionärsavgifterna. På grund av covid stannade han i Storbritannien och slutförde sin mission från sitt eget hem. Han säger att han kunde göra allt han behövde göra samtidigt som han bodde hemma. Han uppmanar andra att verka som missionärer. Han säger: "Missa inte möjligheten. En mission är ett bra sätt att komma närmare Herren."

Om du har erfarenhet av lokalpolitik kan du verka som missionär med ansvar för kontakt med viktiga opinionsbildare för att hjälpa kyrkan bygga relationer i samhället. Om du tycker om att skriva kan du verka som missionär med ansvar för att skriva artiklar, kontakta media i ditt område och posta artiklar på sociala medier. Om du är aktiv i tjänandeprojekt i samhället kan du hjälpa till att skapa möjligheter som JustServe kan lägga upp på webbplatsen i ditt område. Du kan till och med undervisa BYU-Pathway Worldwide i Afrika medan du bor i ditt hem i Europa.

Gå till den nya portalen för servicemissionärer på kyrkans engelska webbplats under "Serve" [tjäna], "Volunteer & Serve" [volontär & tjänande],

"Senior Service Missionary" [äldre servicemissionär] och välj sedan "Search Opportunities" [sök efter tjänandetillfällen] för att leta efter servicemissionstillfällen. Du kan också prata med din stavs- eller missionspresident om hur du kan tjäna. När områdeskoordinatorerna kallas kan du prata med dem om tjänandetillfällen, och de kan hjälpa dig att bestämma dig för en mission eller hjälpa dig att skapa en egen mission. ■



I Västafrika tar hundratals examen via BYU-Pathway.

LOKALA NYHETER

Systrarna i Karlskrona

Monica Bernpaintner

redaktionen

Sedan jag var en liten flicka har systrarna Gun-Britt Grant och Kerstin Knutsson Siggelsten funnits i mitt liv. Båda har på olika sätt genom åren gett uttryck för sin starka tro, både i ord och handling.

missionärer från en annan kyrka. De fick i alla fall en kort stund att dela med sig av sitt budskap och gav mig en broschyr. När jag såg något om guldplåtar tyckte jag det lät så ovanligt att jag ville att de skulle förklara sig och bjöd in dem. Jag var väldigt oartig mot dem men blev lite mer välvilligt inställd när jag hörde att de inte fick lön för sitt arbete.

Den ene hade sålt sin bil för att bekosta missionen och den andre hade sålt sin motorcykel. Jag hade så många frågor som jag hade haft under senare hälften av mina tonår då jag blivit mer av en tvivlare, minst tjugo frågor. Missionärerna bad mig skriva ner dessa och lovade att de skulle svara på dem om de fick komma tillbaka.

Ett möte följde på ett annat. Med varje möte blev jag trevligare och mer försiktig med vad jag sa, för tänk om det skulle visa sig att de hade rätt?! Jag hade skrivit ner mina tjugo frågor och fick svar på varenda en. Jag studerade noggrant det jag blev undervisad om och jämförde bibelverser med Mormons bok. Missionärerna hade ju levt med denna tro sedan de var barn, men hur skulle jag kunna göra det? Då kom de med det bästa svaret av alla, nämligen att jag kunde fråga Gud själv. Jag blev helt paff och undrade hur jag med min lilla tro skulle kunna göra det. De visade mig Alma 37:37: 'Rådgör dig med Herren i allt vad du gör, så ska han leda dig till det som är gott.'

Jag tyckte inte att jag fick något svar trots att jag fastade och bad. Efter att ha fått uppmaningen att läsa Moroni 10:4 fastade jag en gång till och fick då ett svar som var så fint. Det talade till mitt hjärta som en uppenbarelse, en bild, det var så heligt för mig. Jag nöp mig i armen, men bilden var kvar. Gud talade till mig genom en bild, för jag är en människa som ser livet i bilder. Nästa dag berättade jag för missionärerna att jag ville döpas och blev sedan döpt den 29 juni. Efter tre veckors intensiv undervisning var jag medlem! Kyrkan har tillfört så mycket gott i mitt liv. Jag har träffat så många positiva och intressanta människor. Många har blivit nära vänner och fina exempel. Jag har aldrig ångrat mitt medlemskap."

"Du blev pionjären i familjen!" uttrycker Kerstin. Hur gick det då till när Kerstin själv blev medlem? Hennes storsyster Gun-Britt hade kommit hem för att hjälpa deras mamma i samband med en operation och under den här tiden berättade Gun-Britt om evangeliet för Kerstin som vetgirigt sög i sig informationen.

"Missionärerna kom och hälsade på Gun-Britt, så jag passade på att prata med dem. Vi spelade baseball på planen utanför huset. Parallellt med detta pratade jag med prästen i statskyrkan då jag läste för min konfirmation. Det slutade med att jag konfirmerade mig i statskyrkan två veckor innan jag döptes i vår kyrka. Jag hade bland annat frågat prästen hur det gick till när Kristus bad, inte kunde han väl be till sig själv? Missionärernas svar att Gud, Kristus och den Helige Anden var tre olika personligheter gav mig det svar jag behövde. Vid mitt dop fick jag sedan den andliga bekräftelsen på att kyrkan är sann genom den Helige Andens kraft. Sedan dess har vi inte vikit från vår tro, varken jag eller Gun-Britt."

Systrarna hann gå i Karlskrona gren tillsammans i ungefär



Gun-Britt som nybliven medlem.

Gun-Britts berättelse ser lite annorlunda ut. ”Jag har i perioder haft svårt att acceptera att det funnits medlemmar som inte har levt som de har lärt. I en period gick jag på sakramentsmötet för att kunna ta sakramentet och bli uppbyggd av talen, men jag orkade inte prata med någon utan skyndade snabbt hem. Jag har aldrig tvivlat på att kyrkan varit sann och särskilt starkt har mitt vittnesbörd om Mormons bok varit. Däremot har jag varit besviken på både andra medlemmar och mig själv. Det är inte alltid så lätt att leva efter buden och ibland har jag känt mig både sviken och besviken. Det har inneburit att jag i perioder har tagit paus och varit mindre aktiv. Andra medlemmar har däremot alltid varit välkomna hem till mig. Det betydde även mycket för mig att ha min syster Kerstin som uppmuntrade mig. Jag har alltid kommit tillbaka till kyrkan.”

Kerstin påtar att det är viktigt att komma ihåg att vi alla är olika och därmed möter livets utmaningar på olika sätt: ”Jag kan vara mycket



Kerstin och Gun-Britt.

envis. Oavsett vad som händer runt omkring mig, om så huset rasar omkring mig, håller jag fast vid det jag beslutat mig för. Jag har förståelse för att människor kan bli överrumplade, att utmaningar kan bli en övermäktiga. Men jag tror att det är viktigt att fortsätta gå i kyrkan även då man har stora svårigheter i livet.

Det har kommit mycket gott av att Gun-Britt bestämde sig för att ta emot missionärernas undervisning och sedan bjöd in mig. Herren har välsignat våra tappra försök, han har gett oss stora välsignelser under dessa år.” ■



**Äldste Kaden Peterson, Max Leidl, äldste Bedy
Diasonama vid Max dop den 10 september.**

Peterson fick stanna skulle jag döpa mig.

Att gå till kyrkan den söndagen var spänt, eftersom vi skulle få veta om han skulle få stanna eller inte, och mot alla odds fick han det. Alla var glada men för mig innebar det också att jag hade fått svar på min bön. Efter en stunds fundering meddelade jag att jag ville bli döpt. Äldste Peterson blev förvånad, så jag berättade för honom om mitt löfte med Gud.

Vi planerade att mitt dop skulle vara i juni men sen förlängdes en resa till Tyskland som bara var tänkt att ta en månad till tre, och vi kunde inte återvända till Sverige förrän våra ärenden där var lösta. Tyvärr betydde det att äldste Peterson till slut var tvungen att lämna området, men han och hans nya kamrat fick fortsätta att undervisa mig via videosamtal tillsammans med de nya missionärerna i vårt område. Det var en tid av många provningar men min önskan att bli döpt blev bara starkare för varje vecka som gick.

Slutligen, den 10 september 2022 blev jag döpt i Östersjön. Äldste Peterson fick komma tillbaka för att döpa mig. Lustigt nog var detta nya datum också hans födelsedag. Jag var glad över att äntligen bli döpt och uppfylla mitt löfte till Gud.

Det bästa var att i princip alla missionärer som hade undervisat mig kunde delta, även om det innebar att resa över halva landet. Det var en fantastisk helg som jag aldrig kommer att glömma. Tack vare alla människor jag träffade och alla upplevelser jag hade, vet jag att detta är Herrens kyrka, att Mormons bok är sann och att Jesus lever och hjälper oss att komma tillbaka till vår himmelske Fader. ■

Vårsprätten – primär i Göteborg

En trofast kvinna och inspirerade äldster

AnnCathrine Hindborg

Utby församling



Inga Liljansalo 90 år.

Inga Liljansalo (Lindholm), är född och uppvuxen i Helsingfors i Finland. Här i Sverige har hon ofta fått höra att hon talar bra svenska och det är inte så konstigt eftersom svenskan är hennes modersmål. Hon har ett händelserikt liv bakom sig och arbetar nu som 90-åring på att skriva sin livshistoria, här kommer ett litet axplock ...

Inga var sex år när Stalin helt plötsligt och oprovocerat, tre månader in i andra världskriget, anföll Finland den 30 november 1939. Det som kom att kallas det finska vinterkriget. Helsingforsborna evakuerades skyndsamt. Ingas far blev kallad ut i kriget för att försvara sitt land och Inga och hennes två bröder flydde tillsammans med sin mor med tåg till Sverige. I mars 1940 tvingades Finland gå med på fred och familjen kunde återförenas i Helsingfors.

I juni 1941 bröt kriget ut igen när Finland tillsammans med Tyskland anföll Sovjetunionen. Nu splittrades barnen Lindholm. Inga och den äldste brodern skickades som krigsbarn till olika platser i Sverige, den yngste brodern placerades i en by i norra Finland. För Inga varade evakeringen bara i tre månader den gången men det blev naturligtvis ändå en traumatisk upplevelse.

Det var cirka 72 000 barn som skickades till Sverige på samma sätt, under kortare eller längre perioder, både under vinterkriget 1939–1940 och under fortsättningskriget 1941–1944, för att tas om hand av för dem helt okända familjer. Viljan att ta emot ett barn var stor, faktiskt var efterfrågan större än det fanns barn! Cirka 15 000 av dessa barn återvände aldrig tillbaka till Finland utan adopterades av sina svenska fosterfamiljer.

Det är inte svårt att förstå att up

Inga har verkligen gått i livets hårda skola. Hennes sjukdom har präglat hela hennes vuxna liv. Hon har många gånger sökt hjälp men känt att hon oftast inte fått någon förståelse, varken från vården eller någon annanstans. Med stor tro och innerliga böner har hon kämpat sig vidare genom ångestfyllda dagar, nätter och år.

Inga är trots sina svårigheter en fantastisk missionär som allt sedan sin mission fortsätter att sprida evangeliet varhelst hon kan finna någon som vill lyssna.

Hon har med sin starka tro och sitt stora tålamod alltid varit ett så fint exempel för mig och oss alla i församlingen. ■



**Inga tillsammans med
Äldste Donald Wrathall.**

Firar 80 år som medlem

Inger Höglund

Västerhaninge församling

I november för 80 år sedan, alltså 1943, döptes tre åttaåriga pojkar i den gamla äggformade dopbassängen i kyrkans gårdshus på Svartensgatan 3. Dopbassängen byggdes om ett par år senare, blev fyrkantig och vitkaklad. Att de var tre berodde på att man inte kunde värma upp så mycket vatten som behövdes särskilt ofta, man samlade därför ihop dem som hade 8-årsdag under hösten. En av killarna var Bengt Höglund, de andra två flyttade till USA med sina familjer fem år senare och finns inte kvar i livet längre. Men det gör Bengt och sitt dop har han inte ångrat en enda gång under de 80 år som gått sedan dess.

Han är mycket glad över sitt tidiga medlemskap som betytt mycket för honom under hans långa liv. Han k

Påminnelser om de som gått före

Katrina Dundee

Västra Frölunda församling

En kväll i maj satt jag i Sankt Pauli kyrka i Olskroken, Göteborg, och lyssnade på en konsert med mina barns stråkensemble. Det var första gången jag var i den kyrkan och jag blev glatt överraskad över att se Thorvaldsens vackra Kristusstaty framme på altaret. Plötsligt mindes jag att min farfars far hade flyttat från de värmländska skogarna till det här området i Göteborg och att min farfar hade vuxit upp här. Kanske hade de besökt den här kyrkan innan de blev medlemmar?

När de ljuva tonerna till ett verk av Sibelius fyllde rummet, kunde jag föreställa mig hur min farfars far, farfar och farmor satt där med oss, och mitt hjärta fylldes och tårarna började rinna. De kändes så nära i den stunden! Jag vet att de älskade musik och att de hade varit så stolta och glada över att få se sina efterkommande utöva musik på det här viset.

Dagen efter kollade jag upp adresser de hade bott på och blev överväldigad när jag insåg att min farmor Clara hade vuxit upp precis mitt emot kyrkan! Och gammelfarfar och farfar hade bott en kort promenad därifrån. Vår kyrkas lokaler hade också legat en kort bit därifrån. I min farfars historia kunde jag även läsa att min gammelfarfar ofta besökt den kyrkan och att min farfar hade haft skolavslutningar där och att han beundrat det vackra altaret, och hänförets av orgelns mäktiga brus (vilket inspirerade honom till att själv lära sig spela lite när han blev äldre). Tänk att mina förfäder hade suttit i den kyrkan och tittat upp på Kristus-statyn, samma staty som blivit något av en symbol för vår kyrka i dag – den kyrka de skulle komma att ansluta sig till!

Bara några dagar efter den här andliga upplevelsen blev jag av en händelse ombedd att skriva en artikel om vår släkts 100-årsjubileum som medlemmar i kyrkan, eftersom jag hade nämnt det i ett tal jag hållit några månader tidigare. Och ytterligare några dagar

där tycke för den unga Hildegard Skogsberg som var något av ett "fysiskt praktexemplar", stark och händig. Man kunde se de unga sitta tillsammans på en sten invid "kärleksstigen" och prata om framtiden. Oscar och Hildegard gifte sig och fick med tiden fyra barn, varav min farfar Herbert, född 1913, var den yngste och ende sonen. Det var fattigt för familjen, så när Oscars äldsta syster som hade flyttat ner till Göteborg kunde hjälpa honom att hitta arbete där, reste han dit 1915, förmodligen i hopp om ett bättre liv för familjen. Hildegard och barnen anslöt 1916 och familjen flyttade till en liten lägenhet i Olskroken i Göteborg. Min farfar Herbert var då blott tre år gammal och hans första minne i livet var faktiskt den spännande synen av en spårvagn vid ankomsten till Olskroken.

Första världskriget härjade dock i Europa vid den här tiden, och i krigets spår följde dessutom pandemin spanska sjukan, så det var ont om det mesta i Göteborg och familjen Mattsson fick leva fattigt även här, precis som de flesta andra.

Oscar var intresserad av att hitta den sanna kyrkan och han besökte ofta olika kyrkor på söndagarna. En dag 1923 låg Oscar hemma sjuk från arbetet. Detta var mycket ovanligt, för han brukade aldrig vara sjuk. Det knackade på dörren och Hildegard öppnade. Där stod två unga män – missionärer för Jesu Kristi kyrka – som Hildegard visade bort. Oscar frågade vilka det var som hade knackat på, och när hon berättade kände han genast att det var något speciellt. "Kalla tillbaka dem", bad han henne. Hildegard fick springa ut efter dem och be dem komma in igen. Oscar sa senare om händelsen att "Herren lät mig bli sjuk för att få kunskap om evangeliet". Familjen började få undervisning av missionärerna och

delta i söndagsskolan och andra möten som hölls precis i närheten i kyrkans lokal på Sankt Pauligatan 15. Oscar kände genast att detta var rätt, att det var den sanna kyrka han hade letat efter.

Söndagen den 28 oktober 1923 döptes Oscar och Hildegard Mattsson som medlemmar i

kom att bildas som de troget reste till, makarna blev döpta, och med sina familjer hjälpte de till att bygga upp kyrkan i Connecticut. Våra släktingar i USA berättar att dessa familjer har haft stor betydelse för kyrkans tillväxt i området, som i dag har väldigt många medlemmar och flera församlingar och stavar. Hundratals trogna efterkommande och många missionärer har kommit från dessa två systrar.

Familjen hemma i Sverige betydde även mycket för uppbyggandet av kyrkan där. "Jag och mitt hus, vi vill tjäna Herren" (Josua 24:15) var familjens valspråk. Oscar älskade att tala om evangeliet, och in i det sista när han låg på sjukhus bar han

vittnesbörd för andra. Sonen Herbert tillsammans med sin hustru Clara – som blev döpt i tonåren – tjänade troget, reste runt och stärkte medlemmar på många orter i landet, och förde framför allt arvet vidare till sina fyra söner Bert, Jan, Hans och Leif, samt till de många barnbarnen, varav jag är ett.

Jag är så tacksam för mitt arv och glad för mina förfäders exempel på mod, tjänande och iver för evangeliet. ■

Minnesord

Bo Renman avled i Torrevieja, Spanien mars 2023 efter en tids sjukdom. Han föddes i Storuman, Västerbotten 1949. Familjen flyttade ofta och så småningom kom de till Eskilstuna. Då var det inte så långt till Chalmers i Göteborg, där Bo började plugga. Under studietiden hittade missionärerna till Bos studentlägenhet. Det första han gjorde var att slänga allt sitt älskade te. Bo fick ett starkt vittnesbörd om evangeliets äkthet på en bänk i Slottsskogen. Efter en veckas undervisning döptes han 1971. I Västra Frölunda församling fanns ett jättestort unga vuxna gäng som ofta träffades. Där möttes Bo och Ylva och de gifte sig 1974. I sitt yrkesliv har han rest jorden runt. Som medlem i kyrkan har han tjänat trofast i sina kallelser. Många kommer ihåg Bos menyer under några Festinord på 1990-talet. Bo tyckte om ord och att använda finurliga uttryckssätt. Han skrev många dikter. Bo och Ylva fick fyra barn, 11 barnbarn och 1 barnbarnsbarn. ■



I Sverige tillhörde Bo Renman senast Kungsbacka församling.

"Hans härlighet skall uppenbaras över dig"

Anonym

Skövde gren

En nedkortad version av talet som hölls på stavskonferensen i Göteborgs stav i maj 2023.

"Templet står i centrum när det gäller att stärka vår tro och vår andliga styrka eftersom Frälsaren och hans lära är själva hjärtat i templet. Allt som lärs ut i templet, genom undervisning och genom Anden, ökar vår kunskap om Jesus Kristus. Hans grundläggande förrättningar knyter oss till honom genom heliga prästadömsförbund. När vi sedan håller våra förbund ger han oss sin helande och stärkande kraft" (President Russel M. Nelson, Generalkonferensen oktober 2021).



Jag döptes i juli 2022. Innan den stora vändpunkten studerade jag i en annan stad. Efter min examen skedde flera till synes slumpartade händelser som ledde mig till Skövde. Men efter enbart sex månader blev det klart att det inte enbart var slumpen som hade lett mig dit, utan det framkom att det var något mer betydelsefullt som höll på att hända. Det visade sig vara svaret på det jag hade bett om i en längre period.

Några månader innan jag flyttade och under de mörkaste timmarna av förvirring, så bad jag till Gud angående framtiden och försökte påminna honom om hans löften. Gud svarade till mig genom skrifterna: "Stå upp, var ljus, ty ditt ljus kommer, och Herrens härlighet går upp över dig. Se, mörker skall övertäcka jorden och töcken folken, men över dig skall Herren gå upp, hans härlighet skall uppenbaras över dig." (Jesaja 60:1–2).

På ett helt häpnadsväckande sätt fick jag ett svar som var helt bortom vad jag hade kunnat föreställa mig. Herren gav mig en extraordinär familj, Skövde gren, vilket är ett vittnesbörd på hans oändliga nåd och överflöd av välsignelser, och han har lett mig till sin sanna kyrka.

Men det fanns fler välsignelser förberedda för mig. Det ligger i hans egenskap att Han älskar att rikligen välsigna oss. Två månader efter mitt dop hade jag möjligheten att besöka templet för första gången. Det var en enastående upplevelse fylld med spänning och vördnad. Innan och under vår resa blev jag påmind av nästan alla gällande mitt ansvar att göra tempelarbete för mina släktingar. Tyvärr hade jag tagit ett fast beslut i förhand att inte göra något tempelarbete för några av mina släktingar vid det besöket.

Under bilresan, när vi närmade oss templet, kom plötsligt en stark känsla av vemod över mig och fyllde mitt hjärta med sorg. Det var som att min mormors ansikte dök upp framför mina ögon och uppmanade mig att utföra tempelarbete för henne. Trots de tydliga signalerna och den starka känslan, höll jag tyvärr kvar vid beslutet att inte utföra dop för mina släktingar.

I januari hade jag en livlig dröm där mina morföräldrar visade sig för mig, klädda i dopkläder. Som ni kan gissa var min mormor inte alls glad på mig. Morfar som visste att jag var deras enda chans till att göra tempelarbete för dem var mycket trevligare och tog min hand och ledsagade mig till att sitta bredvid honom. Utan att ett enda ord kommunicerades så förstod jag direkt meddelandet.

Till skillnad från tidigare så agerade jag direkt på denna maning och delade min dröm med medlemmarna i grenen. Och som alltid gick de den extra milen för att se till att tempelarbetet skulle ske. Jag var så imponerad av deras entusiasm och hängivenhet. Inom några dagar var allt förberett och hanterat, och jag var på väg till templet med två vänner. Det var en vacker och minnesvärd dag. Det var en kall vinterdag, men jag kände värme, värme av den orubbliga tron på Herren och hans ovillkorliga kärlek för sina barn. Jag visste att jag var omringad av hans mest kärleksfulla barn som är i världen men inte utav världen.

När vi var vid dopbassängen kände jag Anden väldigt starkt. Känslan var så överväldigande att jag inte lyckades hålla inne mina känslor. Jag var fylld av glädje. Jag visste att mina morföräldrar delade sin upprymdhet och stora glädje.

Att utföra tempelarbete och släktforskning kommer få Anden att svämma över våra hjärtan, väcka våra förmågor och "vägleda oss när vi söker efter våra förfäders namn" (Äldste De Hoyos, Generalkonferensen april 2023).

Jag kan verkligen säga att på den minnesvärda dagen fylldes våra hjärtan med omätlig glädje när himmelen mötte jorden i Herrens hus. Det var en dag som kommer ge mig ett evigt intryck i min själ. ■



Från Judiska världskongressens invigning

Tindra Wennerlund

Handens församling

Det är en solig torsdag i april. Ingrid Nilsson har kommit tidigt till byggnaden där invigningen av Judiska världskongressens nya nordiska kontorska äga rum. Det stora säkerhetspådraget gör att det står poliser och en polisbuss på plats. I sitt väntande ser Ingrid fyra personer dyka upp, varav en av dem är före detta statsministern Stefan Löfven. I farten hälsar de på varandra innan Löfven och hans sällskap försvinner förbi henne.

”Hela den upplevelsen fick mig att känna att, det här är nog lite viktigt.”

Judiska världskongressen, eller på engelska, World Jewish Congress, har funnits sedan 1936 och har som syfte att ta tillvara alla judars och judiska församlingarnas rättigheter. Efter 50 år har de nu fått tillbaka representationen genom det nya nordiska kontoret i Stockholm. Bland högt uppsatta religiösa ledare i Sverige, med de främsta politikerna och en global ambassadör, var Daniel och Ingrid där för att representera kyrkan.

”Vi är väldigt glada och stolta över att representanter från kyrkan får vara med i sådana sammanhang officiellt”, säger Daniel. ”Vi har fått ett par inbjudningar innan, och vi hoppas på att de blir fler.”

”Det är inte bara om att visa upp oss, utan visa intresse för andra och att kunna se det goda som andra gör. Som det står i Läran och Förbunden 1:30; att föra kyrkan ut ur dunklet. Det är det vi sysslar med. Att vara med i detta sammanhang var ett steg, och det kändes jättebra”, avslutar Ingrid. ■

Björnbärsbusken

Heidi Brändh

redaktionen

Mina föräldrar bor ute på landet och har en stor björnbärsbuske på tomten. Den täcker en stor förradsvägg och växer sig både uppåt och utåt ca 1,5–2 meter, och den levererar mängder med björnbär. Vi plockar litervis varje höst. De som plockat björnbär vet att busken är riktigt taggig. Mina föräldrars buske är inget undantag. Och just taggarna på björnbärsbuskar lyckas på något sätt gräva sig in



allt vi ställs inför i det här livet. Utan honom skulle alla de andra skydden inte ha någon verkan. Han har lovat: "Jag ska gå framför ert ansikte. Jag ska vara på er högra sida och på er vänstra, och min Ande ska vara i era hjärtan och mina änglar runt omkring er för att upprätthålla er." Tack vare hans försoningsoffer kan vi stå emot livets svårigheter, frestelser och prövningar och överkomma våra svagheter för att en dag vara lika honom.

Jag skulle kunna skriva om ännu fler saker som kan skydda oss mot den ondska, de svårigheter och prövningar som vi möter här på jorden. Familjen, den

flera års tid tjänat som tempeltjänare och jag har även besökt templet vid flera andra tillfällen. Det har varit en stor välsignelse för mig att ha templet nära. Insikten om att inte ha tillgång till templet på samma sätt har skrämt mig, då jag i mitt hjärta undrat var jag ska hämta just den kraften ifrån. Jag intensifierade mina tempelbesök efter annonseringen om stängningen men trots det hade jag en malande känsla av att det kommer att bli jobbigt.