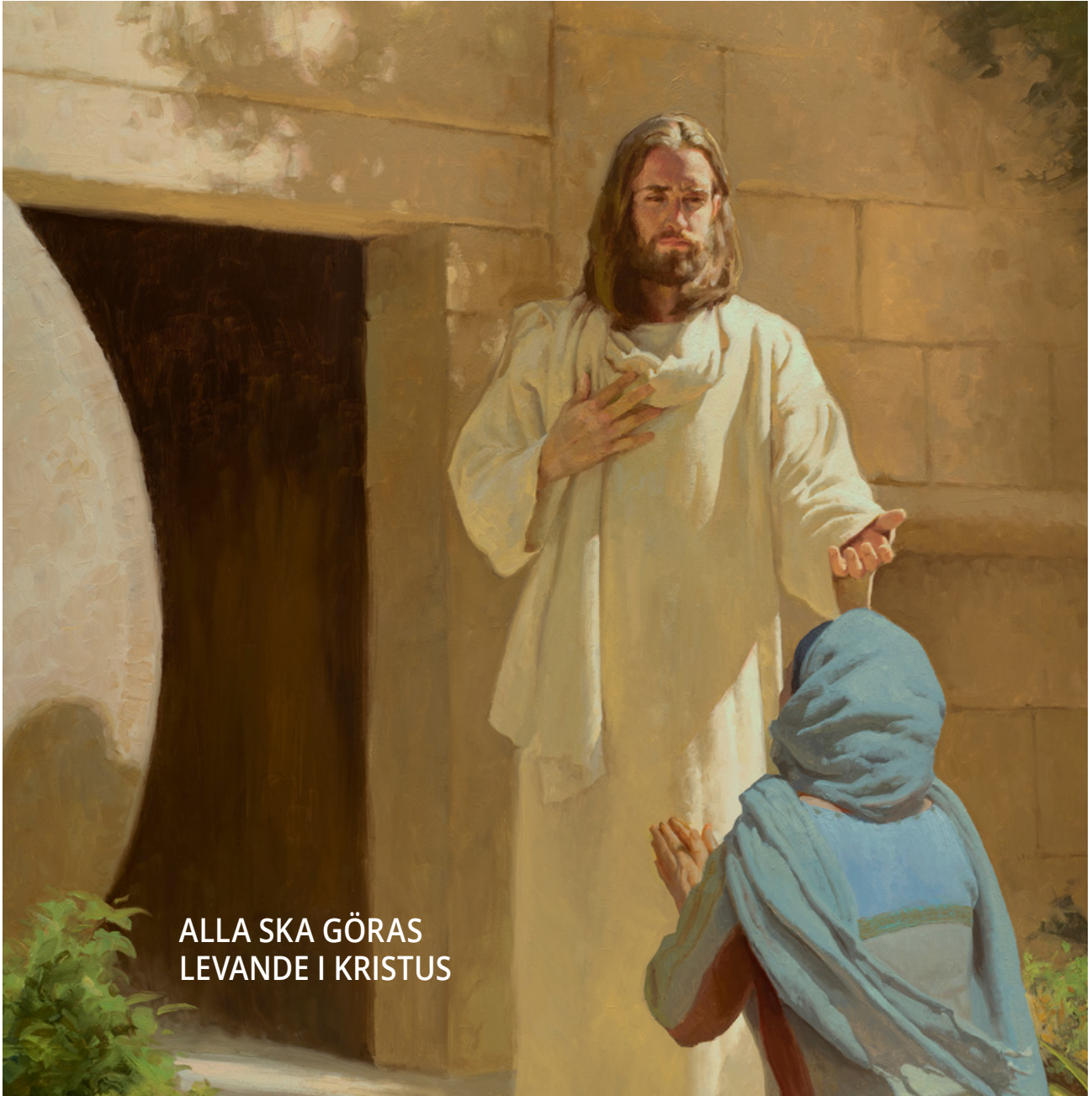


MARS 2024

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



**ALLA SKA GÖRAS
LEVANDE I KRISTUS**

ETT EVANGELIUM FÖR ALLA

"Han inbjuder dem alla att komma till honom", s. 4

HUR VI KOM TILLBAKA

Nio berättelser från dem som
hittat tillbaka till sin tro, s. 10



◀ *”Dödens udd är uppslukad i Kristus.
Han är världens ljus och liv, ja, ett ljus som är oändligt, som aldrig kan förmörkas, ja, och även ett liv som är oändligt så att det inte längre kan finnas någon död.”*

MOSIAH 16:8–9

Påskbudskap från första presidentskapet

Den här påsken vill vi uppmana dig att begrunda Frälsarens försoningsoffer och härliga uppståndelse, som är en välsignelse för oss alla.

Genom vår Återlösare Jesus Kristus tar vi emot detta hoppets budskap: ”I världen får ni lida, men var frimodiga: jag har övervunnit världen” (Johannes 16:33). Frälsaren lovar att om vi håller hans bud och förrättningar får vi ”frid i den här världen och evigt liv i den kommande världen” (Läran och förbunden 59:23).

Vi vittnar om att Jesus Kristus lever! ”Han har uppstått” (Matteus 28:6). Tack vare honom kan vi få vägledning och styrka när vi bär de bördor vi möter under jordelivet. Genom vår tro på Frälsarens försoningsoffer kan syndens bojar inte hålla oss tillbaka, och de prövningar vi upplever i livet har ingen bestående makt över oss. ”Dödens udd är uppslukad i Kristus” (Mosiah 16:8).

Russell M. Nelson
Dallin H. Oaks
Henry B. Eyring

Första presidentskapet



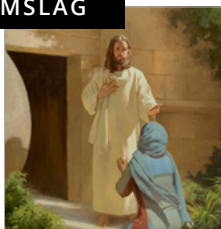
“Vi bör aldrig sätta upp några hinder för Frälsarens kärlek eller underhålla tankar om att vi eller andra är utom räckhåll för honom.”

– President Jeffrey R. Holland, s. 4

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga Mars 2024
Årgång 148 nr 3
Liahona 19284

OMSLAG



Kristus vid graven, av Albin Veselka, kopiering förbjuden; citat på omslaget från 1 Korintierbrevet 15:22

INNEHÅLL

4 En Frälsare för alla, ett evangelium för alla

President Jeffrey R. Holland

Hur man personligen tar emot Kristi inbjudan att komma till honom.

10 När trons frö sås på nytt

Betsy VanDenBerghe

Lärdomar från dem som återvänt till kyrkan.

16 Vad jag upptäckte när jag kopplade bort sociala medier

Hailey Adams

Jag begrundade frågan: “Hur mycket tid på sociala medier är rätt mängd?”

18 Mitt beroende av en såpopera: Hur jag lät Gud råda

Kathy Winder Parry

Jag kunde knappt tro vilken skillnad det gjorde i min andliga tillväxt när jag slutade titta på den här tv-serien.

22 Tre vägledande principer för användning av teknik och media

Sheldon Martin

Principer för vis, medveten användning av teknik.

25 Porträtt av tro Ord av sanning

Weiling Chen Canfield (Winnie)

26 Sista dagars heliga berättar

Medlemmar runt om i världen delar inspirerande berättelser om tro.

36 Till föräldrar Vi talar om Kristus

38 Kyrkan finns här Jakarta, Indonesien

Första presidentskapet: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring
De tolv apostlarnas kvorum: 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, Patrick Kearon
Redaktör: Randall K. Bennett
Biträdande redaktör: Ricardo P. Giménez

Rådgivare: Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee
Verkställande direktör: Jason J. Mitchell
Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson
Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons
Verksamhetschef: Garff Cannon
Samordnare: Dillon Boss, Clark Miles
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: Alyssa Nicole Bradford, London Brimhall, Abigail Larkins
Art director: Michael Dunford
Design: Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, José Chavez, David Green, Bryan W. Gygi, Colleen Hinckley
Designpraktikant: Rachel Richardson
Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Evany Pace, Marrison M. Smith, Christopher Walker, Derek Washburn
Tryckerichef: Steven T. Lewis
Distributionschef: Nelson Gonzalez
Postadress: Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

UNGA VUXNA

30 Du tillhör gemenskapen

Syster Kristin M. Yee

Hur kan vi finna tillhörighet genom vår gudomliga identitet?

34 Jag var omgiven av människor men kände mig ändå ensam

Anne Aketch

Vi hör alltid ihop med vår himmelske Fader och Jesus Kristus.

KOM OCH FÖLJ MIG

40 Tryggt vägleda dit vi behöver vara

Äldste Benjamin M. Z. Tai

Hur vägleder Frälsaren oss på vår resa genom livet?

44 2 Nephi 11-33

Artiklar till stöd i dina studier av Mormons bok.

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, hur man hanterar livets utmaningar med tro, med mera.

UV: AKTUELLT

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



KONTAKT

Du hittar nummer av tidskriften på *Liahona*. JesuKristiKyrka.org. Använd länken på den sidan för att dela frågor, feedback eller upplevelser.

Du kan också nå oss via e-post på liahona@ChurchofJesusChrist.org eller vanlig post på: *Liahona*, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA

AVISERINGAR I APPEN EVANGELIEBIBLIOTEKET

Du kan göra en inställning i appen Evangeliebiblioteket så att du får aviseringar när ett nytt nummer av *Liahona* kommer. Välj bara menyikonen, sedan Inställningar, Aviseringar och Nytt innehåll.

Liahona (ett ord i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fiji, finska, franska, grekiska, indonesiska, isländska, italienska, japanska, khmer, kinesiska, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshalliska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjeckiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)
© 2024 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: March 2024 Vol. 148 No. 3. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. USA subscription price is \$10.00 per year, Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days'

notice required for change of address. Include address label from a recent issue, old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. **Subscription help line: 1-800-537-5971.** Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



**President
Jeffrey R.
Holland**

tillförordnad
president för de
tolv apostlarnas
kvorum



EN FRÄLSARE FÖR ALLA, ETT EVANGELIUM FÖR ALLA

*Jesu Kristi
evangelium,
försoning och
uppståndelse är
till välsignelse för
alla Guds barn.*

Jesu Kristi återställda evangelium är först, främst och för evigt källan till varaktig lycka, sann frid och glädje för alla i dessa sista dagar. Välsignelserna som flödar från evangeliet och från Kristi obegränsade välvilja var aldrig avsedda för endast några få utvalda, i forna dagar eller i vår tid.

Hur otillräckliga vi än må känna oss, och trots de synder som kan ta oss bort från honom för en tid, betygar vår Frälsare oss att ”han sträcker ut sina händer mot [oss] hela dagen lång” (Jakob 6:4) och inbjuder oss alla att komma till honom och känna hans kärlek.



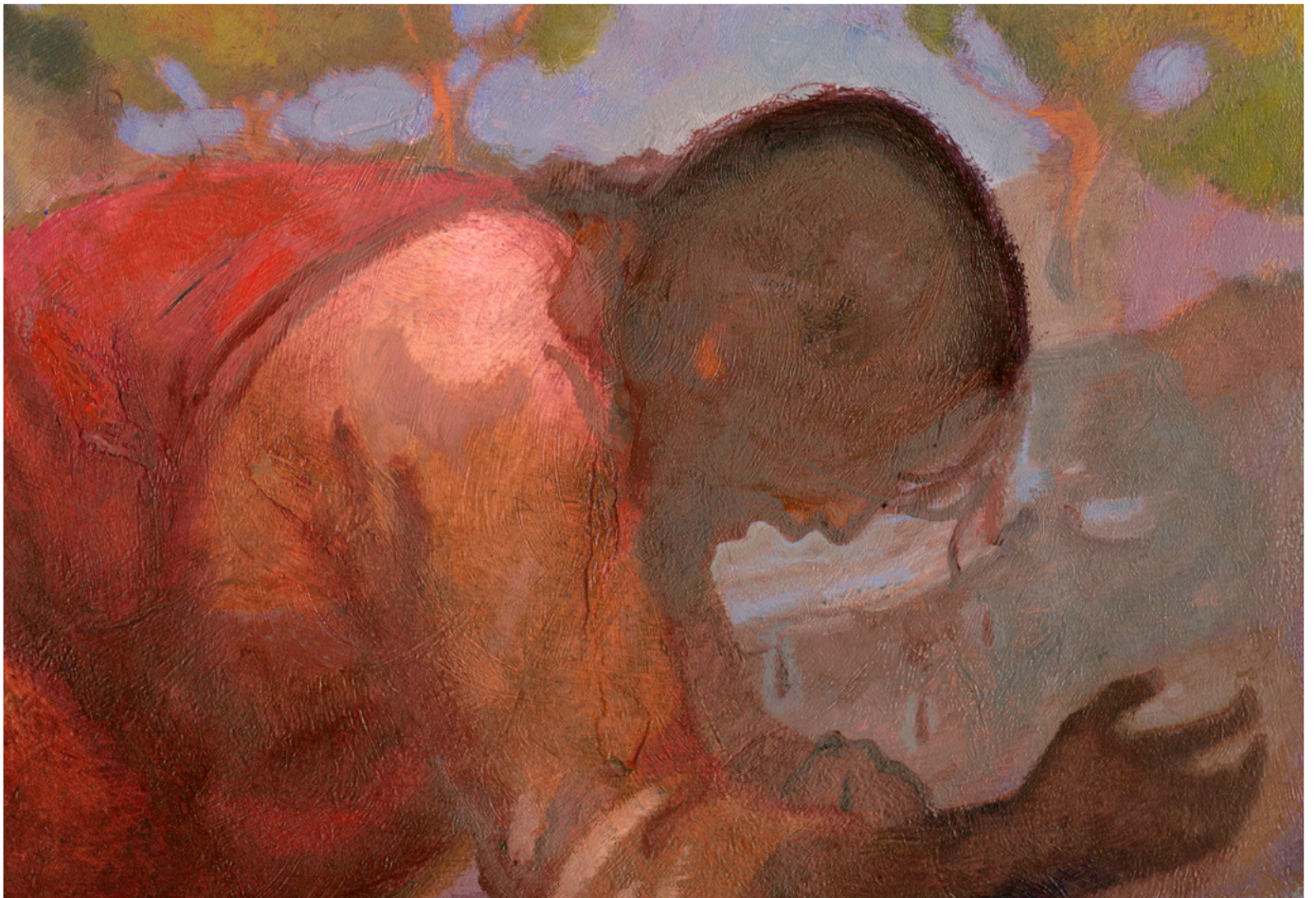
Evangelievälsignelser för hela världen

Jesu Kristi evangelium ”är återställt i dessa sista dagar för att tillgodose ... behoven hos varje nation, släkt, tungomål och folk på jorden”.¹ Evangeliet höjer sig över alla nationaliteter och färger samtidigt som det tar sig över alla kulturella gränser för att lära att ”alla är lika inför Gud” (2 Nephi 26:33).² Mormons bok står som ett strålande vittne om denna sanning.

Denna viktiga uppteckning vittnar om att Kristus kommer ihåg alla nationer (se 2 Nephi 29:7) och ”uppenbarar sig för alla dem som tror på honom ... [och utför] mäktiga underverk, tecken och under bland människobarnen” (2 Nephi 26:13). Bland dessa mäktiga mirakel, tecken och under finns spridandet av evangeliet. Så vi sänder ut missionärer över hela världen för att vittna om dess goda nyheter. Vi delar också med oss av evangeliet till dem vi har

omkring oss. Genom att använda återställda prästadömsnycklar för levande och döda ser vi till att evangeliets fullhet i slutändan blir tillgänglig för alla våra himmelska föräldrars söner och döttrar – i tider som varit, som är och som komma ska.

Kärnan i det här evangeliet – det grundläggande budskapet från alla profeter och apostlar som någonsin kallats till verket – är att Jesus är Kristus och att han kom för att välsigna alla. Som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga förkunnar vi att hans försoningsoffer är till för hela världen.



Behovet av en oändlig och evig försoning

Under mina resor runt om i världen har jag intervjuer med många olika medlemmar i kyrkan. Jag inspireras av att höra hur de upplever välsignelserna av Jesu Kristi försoning i sina liv, även när de bekänner en avlägsen synd. Hur underbart är det inte att den renande trösten i hans försoning alltid är tillgänglig för oss alla!

”Det är nödvändigt att en försoning sker”, förkunnade Amulek, ”annars måste hela människosläktet oundvikligen förgås.” Vi skulle för evigt vara ”fallna och förlorade ... om det inte vore för [försoningen]” som krävde ”ett oändligt och evigt offer”. För ”inget mindre än en obegränsad försoning [kan] vara tillräcklig för att sona världens synder” (Alma 34:9, 10, 12).

Den store profeten Jakob lärde också att eftersom ”döden kommit till alla människor ... måste det nödvändigtvis finnas en uppståndelsens kraft” att föra oss till Guds närhet (2 Nephi 9:6).

Både synd och död behövde övervinnas. Det här var Frälsarens mission, som han modigt genomförde för alla Guds barn.

Vår Frälsares offer

Den sista natten i sitt jordeliv gick Jesus Kristus till Getsemane trädgård. Där knäböjde han bland olivträden och påbörjade en nedstigning i ett djup av vånda som du och jag aldrig kommer att förstå.

Där började han ta på sig världens synder. Han upplevde varje smärta, hjärtesor och bedrövelse, och han uthärdade all den ångest och det lidande som du, jag och varje själ som någonsin har levt eller någonsin kommer att leva får uppleva. Detta stora och oändliga lidande ”fick [honom], ja, Gud, den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por” (Läran och förbunden 19:18). Endast han kunde ha gjort det här.



Detta stora och oändliga lidande "fick [honom] ... den störste av alla ... att ... blöda ur varje por"
(Läran och förbunden 19:18).

*Blott han var god till undret stort
att sona synd och död.
Blott han fick öppna himlens port.
Blott han oss livet bjöd.³*

Jesus fördes sedan till Golgata, och i den mest tragiskt orätfärdiga stunden i världshistorien korsfästes han. Ingen kunde ha tagit hans liv. Som Guds Enfödde Son hade han makt över den fysiska döden. Han kunde ha bett till sin Fader och legioner av änglar skulle ha kommit för att övervinna hans plågoandar och tydligt visa hans herradöme över allting. "Men hur skulle då Skrifterna uppfyllas", frågade Jesus när han förrådes, "som säger att det här måste ske?" (Matteus 26:54).

Av fullkomlig lydnad mot sin Fader – och fullkomlig kärlek till oss – gav Jesus villigt sitt liv och fullbordade sitt oändliga och eviga försoningsoffer, som sträcker sig tillbaka i tiden och framåt i all evighet.

Vår Frälsares seger

Jesus uppmanade sina apostlar att fortsätta utföra hans verk efter hans död. Hur skulle de göra det? Flera av dem var bara enkla fiskare och ingen hade utbildats i synagogan för sin verksamhet. I det ögonblicket verkade Kristi kyrka vara dömd att utrotas. Men apostlarna fann styrka att axla sin kallelse och forma världshistorien.

Vad var det som fick styrka att utgå från sådan uppenbar svaghet? Den anglikanska kyrkoledaren och forskaren Frederic Farrar sa: "Det finns ett, endast ett möjligt svar – uppståndelsen från de döda. Hela denna omfattande revolution kom sig av kraften i Kristi uppståndelse."⁴ Som den uppståndne Herrens vittnen visste apostlarna att inget



kunde hindra detta verk från att gå framåt. Deras vittnesbörd var en källa till uppehållande kraft under det att den tidiga kyrkan övervann alla odds.

Den här påsken förkunnar jag, som ett av hans ordinerade vittnen, att Herren Jesus Kristus tidigt en vacker söndagsmorgon uppstod från döden för att stärka oss och bryta dödens bojar för alla. Jesus Kristus lever! Tack vare honom är döden inte slutet. Uppståndelsen är Kristi fria och universella gåva till alla.

Kom till Kristus

Jesu Kristi evangelium och försoning är för alla – det vill säga var och en. Det enda sättet för oss att uppleva de fullständiga välsignelserna av Frälsarens försoningsoffer är genom att vi var och en personligen tar emot hans inbjudan: ”Kom till mig” (Matteus 11:28).

Vi kommer till Kristus genom att utöva tro på honom och omvända oss. Vi kommer till honom när vi döps i hans namn och tar emot den Helige Andens gåva. Vi kommer till honom när vi håller buden, tar emot förrättningar, hedrar förbund, omfamnar upplevelser i templet och lever det slags liv som Kristi lärjungar lever.

Ibland får du uppleva missmod och besvikelse. Ditt hjärta kanske brister för egen del eller för någon du älskar. Du kanske tyngs av andras synder. De misstag du har gjort – kanske allvarliga – får dig att frukta att frid och lycka har lämnat dig för evigt. Kom vid sådana tillfällen ihåg att Frälsaren inte bara lyfter syndens börda utan

också fick ”lida smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag” (Alma 7:11), även dina! Tack vare det han gick igenom för dig vet han personligen hur han kan hjälpa dig när du tar emot hans livsförändrande inbjudan: ”Kom till mig.”

Alla är välkomna

Jesus Kristus har klargjort att alla vår himmelske Faders barn har samma anspråk på välsignelserna av hans evangelium och försoning. Han påminner oss om att alla ”har ... samma förmån, den ene som den andre, och ingen förmenas” (2 Nephi 26:28).

”Han inbjuder dem alla att komma till honom och ta del av hans godhet. Och han avvisar ingen som kommer till honom, varken svart eller vit, träl eller fri, man eller kvinna” (2 Nephi 26:33).

”Han inbjuder dem alla” – det betyder oss alla! Vi bör inte sätta på oss ytliga etiketter och på konstgjord väg särskilja oss själva eller andra. Vi bör aldrig sätta upp några hinder för Frälsarens kärlek eller underhålla



tankar om att vi själva eller andra är utom räckhåll för honom. Som jag sagt förut: ”Det är omöjligt för dig att sjunka så lågt att Kristi försonings oändliga ljus inte kan nå dig.”⁵

I stället, som syster Holland och jag lärde bara några månader före hennes bortgång, är vi befallda att ”ha kärlek, vilken kärlek är kristlig kärlek” (2 Nephi 26:30).⁶ Detta är den kärlek som Frälsaren visar oss, för ”han gör ingenting utom det som är till nytta för världen, för han älskar världen så högt att han lägger ner sitt eget liv för att kunna dra alla människor till sig” (2 Nephi 26:24).

Jag vittnar om att evangeliet och Jesu Kristi försoning är för alla människor. Min bön är att du med glädje ska ta emot de välsignelser han skänker. ■

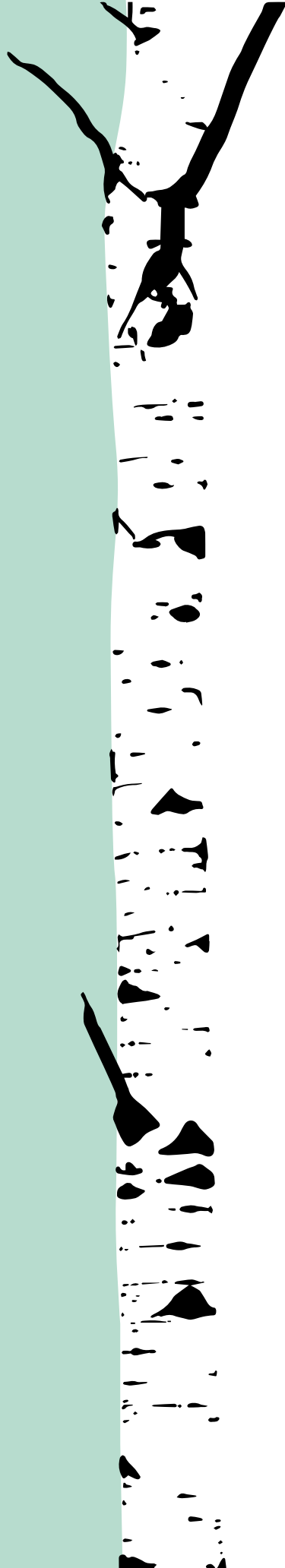
SLUTNOTER

1. Howard W. Hunter, ”Evangeliet – en världsomspännande tro”, Nordstjärnan, jan. 1992, s. 20.
2. Se Howard W. Hunter, ”All Are Alike unto God” (brasafton på Brigham Young University, 4 feb. 1979), s. 1–5, speeches.byu.edu.
3. ”Jag ser långt bort en kulle grön”, Psalmer, nr 126.
4. Frederic W. Farrar, *The Life of Christ* (1994), s. 656.
5. Jeffrey R. Holland, ”Arbetarna i vingården”, *Liahona*, maj 2012, s. 33.
6. Se Jeffrey R. Holland och Patricia T. Holland, ”En framtid fylld av hopp” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 8 jan. 2023), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

Jesu Kristi evangelium och försoning är för alla – det vill säga var och en. Det enda sättet för oss att uppleva de fullständiga välsignelserna av Frälsarens försoningsoffer är genom att vi var och en personligen tar emot hans inbjudan: ”Kom till mig” (Matteus 11:28).

NÄR TRONS FRÖ SÅS PÅ NYTT

Lärdomar från dem som hittat tillbaka till sin tro.



Betsy VanDenBerghe

En värld som ofta riktar sökljuset på förlusten av tro, går stillsamma resor tillbaka till tron ibland oss obemärkta förbi. Men berättelser om omvändelse på nytt illustrerar hur bröder och systrar i evangeliet övervinner sina tvivel till och med efter att ha lämnat kyrkan. Deras berättelser illustrerar det som Alma lär om att så fröet. Alma beskriver en trons process som inte bara stärker dem som försöker få sin tro att växa utan också hjälper dem som brottas med frågor och bekymmer.

- För det första behöver vi förstå att ”tro är inte att ha fullkomlig kunskap” (Alma 32:21).
- Sedan behöver vi ”utöva vi en smula tro” eller bara ”önska att tro” (v. 27).
- Vi planterar fröet – Guds ord – i hjärtat (se v. 28).
- Under processens gång ger vi tålmodigt näring åt andliga rötter och tar emot hjälp av vänner i evangeliet för att odla ett träd som planterats i Kristus, ”som skjuter upp till evigt liv” (v. 41).

”Tro är inte att ha fullkomlig kunskap om något. Om ni därför har tro, så har ni hopp om ting som inte syns men som är verkliga” (Alma 32:21).

Alba Lucia Fonseca, en medlem i kyrkan från USA, såg material på nätet som väckte betänkligheter om det hon trodde på, och hon tappade snabbt sin tro. Först kastade hon ut trons frön med sina tvivel, men sedan började hon prata med en välvillig och sakkunnig medlem och insåg att hon också kunde ifrågasätta sin bristande tro.

”Min kunskap om evangeliets grundpelare och kyrkans historia var inte alls så omfattande som jag hade trott”, förklarar hon. ”Det gjorde mig ödmjuk och hjälpte mig inse att jag fortfarande hade så mycket att lära och att tro inte innebär att alla frågor besvaras.” Alba insåg att andra ”meningsfulla saker i livet – som familj, utbildning, yrkesliv – innefattar risker, uppoffringar, ovisshet och livslånga ansträngningar. Jag kom tillbaka till kyrkan och kan intyga att även detta att upprätthålla sin tro i allra högsta grad är värt sådana ansträngningar.”

President Russell M. Nelson har sagt: ”Herren kräver inte *fullkomlig* tro för att ge oss tillgång till hans *fullkomliga* kraft.” Men vår tro, påpekar han, kräver fortsatta ansträngningar för att fortsätta växa.¹ Även om den ursprungliga grunden för Salt Lake-templet fungerade bra i över ett sekel behöver den nu en omfattande renowering, förklarade president Nelson. Också vi måste ibland stärka vår egen andliga grund om vi ”ska kunna stå emot de kommande farorna och påfrestningarna”.² I och med att vi ibland stöter på problematiskt material som Alba gjorde, kan vår önskan om

visshet leda oss bort från en enkel tro till en enkel bristande tro så att vi hoppar över den nödvändiga ansträngningen att stärka och underbygga vår andliga grund.

De som studerar berättelser om att hitta tillbaka till sin tro har upptäckt att det hjälper att se tron som en livslång resa i flera steg.³ Från början har vi kanske en enkel barnatro, men någonstans längs vägen stöter denna barnatro på frågor och bekymmer. Även om vår oprövade tro kan ha tjänat väl som andlig grund, måste vi nu gå från att ha en enkel tro genom komplexiteter till en mogen tro som har förmåga att stå emot framtida utmaningar.⁴ Att överge sin tro kan verka lättare, nästan som en lättnad, men de som vänder sig till Gud och fortsätter att ge näring åt sina frön av tro får rikliga belöningar.

Svenske Samuel Höglunds tro började sättas på prov när familjemedlemmar väckte frågor. Han gick igenom en fas då han ”fick svar på en fråga bara för att stöta på ännu en”, förklarar han. ”Min tro hattade hit och dit från ena stunden till den andra, tills jag insåg att denna process och mitt behov av visshet inte var hållbart.” I stället för att försöka få svar på varje relativt liten fråga bestämde Samuel sig för att studera viktiga frågor – de som var avgörande för en fast grund i Jesus Kristus. Tillsammans med bön och skriftstudier fick Samuels

sökande, liksom Albas, honom att förstå hur mycket han fortfarande behövde lära sig, och ledde till att hans tro mognade. ”Upplevelsen stärkte min tro oerhört”, säger han, ”och lärde mig också att det man verkligen söker efter kommer man att finna.”

”Om ni vaknar upp och väcker era själsförmågor så att ni kan pröva mina ord och utöva en smula tro, ja, även om ni inte kan göra mera än önska att tro, så låt denna önskan verka i er till dess ni tror så mycket att ni kan ge plats i hjärtat för en del av mina ord” (Alma 32:27).

”Att utöva tro kan kännas överväldigande”, medgav president Nelson. ”Ibland undrar vi kanske om vi verkligen kan uppbåda tillräckligt med tro för att ta emot de välsignelser vi så innerligt behöver.”⁵ Men även mycket små steg i tro, som börjar med ”en smula tro”, kan ”verka i er” och sätta igång en andlig pånyttfödelse.

Efter att andligt ha irrat omkring under sina år på college tog Amanda Freebairn från USA det lilla steget att be, vilket fick henne att följa en maning att besöka sitt lokala tempelområde. ”Att känna Anden där tände gnistan i min tro igen”, säger hon. När hon återvände till kyrkan och tackade ja till ett ämbete att undervisa i Primär, stärktes hennes tro och hon fortsatte ta steg

som fick henne att fullständigt ta emot evangeliet. Längs vägen, säger Amanda, ”fann jag svar på de frågor jag så förtvivlat väl behövde”.

Dan Ellsworth, också han från USA, kom till en punkt då han inte var säker på att han hade en smula tro kvar att utöva. Hans första exponering för akademiska och historiska synsätt på Gamla testamentet försvagade hans tro på Bibeln och påverkade hans tro på all helig skrift. Men Dan fortsatte att gå i kyrkan och bestämde sig för att experimentera i sex månader med en plan på att be, fasta och tjäna i kyrkan. Ibland bad han sina små döttrar att också be för sin pappas tro.

Efter ett tag började Dan få andliga upplevelser och finna svar på några av de frågor som störde honom mest. En dag när han var på ett bibliotek kände han sig manad att gå ner längs en hylla med böcker och välja en av dem. I den fann han insiktsfulla motargument till den bok som först hade skakat om hans tro på Bibeln. Den här upplevelsen besvarade inte alla frågor, men den gav Dan några viktiga lärdomar: ”För det första behövde jag vara ödmjuk inför vad jag egentligen själv kunde veta. Och för det andra finns det andra sätt att, med förnuft, finna sanning: andliga intryck, positiva resultat av Andens frukter och tankar som främjar mentala genombrott, som alla ledde till en

mycket starkare övertygelse och tro än jag tidigare haft.”

För Zac Marshall från England blev det enkla steget att titta på en upplysande video om Mormons bok det som öppnade hans sinne för möjligheten att boken kunde vara sann. ”Jag hade läst den tidigare i mina skriftstudier med familjen och på egen hand utan ärligt uppsåt”, förklarar han. ”Men jag slutade vara aktiv i kyrkan som tonåring, så bevisen jag såg i videon fick mig att läsa Mormons bok avsiktligt för första gången.” Efter att ha prövat Guds ord började Zac ersätta tvivel med tro. Han säger nu: ”Den kyrka jag en gång såg som begränsande ser jag nu som befriande precis som Jesus säger: ’Sanningen ska göra er fria’ [Johannes 8:32].”

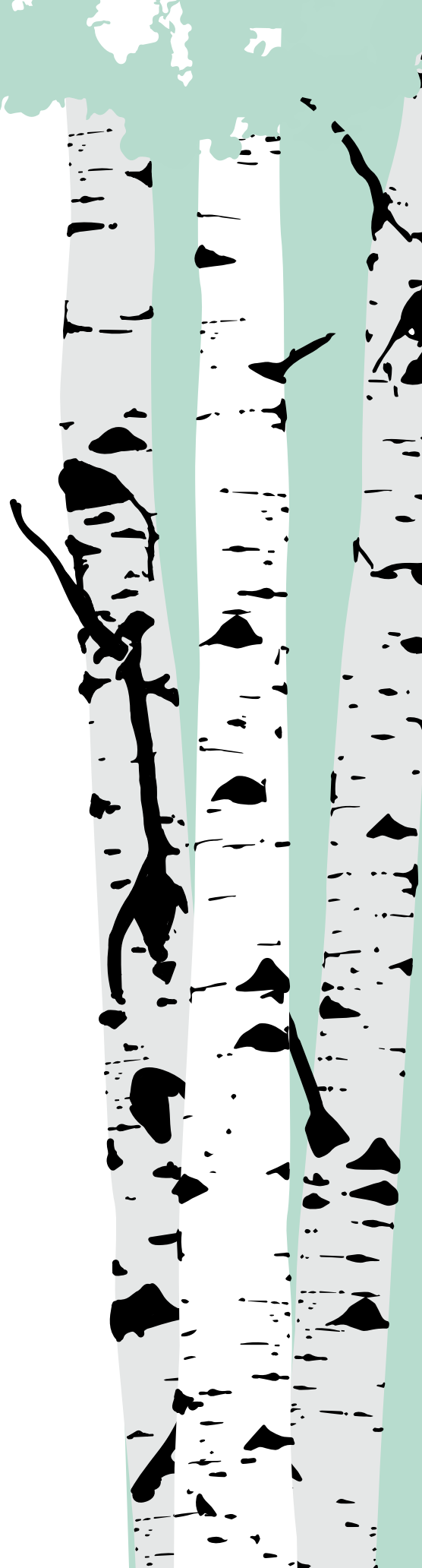
”Om ni försummar trädet och inte ser till att det får näring, se, då kan det inte slå rot” (Alma 32:38).

När vi tar små steg för att ge näring åt tron behöver vi också vara medvetna om våra sätt att tänka som hindrar och hämmar tron. I sina studier av människor i olika länder som berättar om att hitta tillbaka till sin tro, har Eric och Sarah d’Evegnée, professorer vid Brigham Young University – Idaho, noterat att ”hur vi tänker kan vara lika viktigt som vad vi tänker”. Att till exempel förvänta sig att religiös hängivenhet ska bespara oss

livets obehagliga och hjärtslitande svårigheter är till exempel inte sant och skapar orealistiska antaganden. Jesus Kristus lovade att aldrig överge oss men gav oss varningen ”i världen får ni lida” (Johannes 16:33). Enligt Sarah kan livets svårigheter ändå ”få oss att se negativt på evangeliet. Ibland kastar vi bort idealet när vi ställs inför något som inte motsvarar idealet.”

Författaren och oberoende historikern Don Bradley från USA ställdes inför frågor om kyrkans historia under en tid när han, som han förklarar, ”helt enkelt inte var så glad och hade en skeptisk inställning. En cynisk syn på någon påverkar relationen till den personen negativt, och jag förlorade min tro på och relation med Gud.” Flera år senare började Don arbeta på hopp och tacksamhet i sitt personliga liv.

Han började också undersöka studier om de mentala och fysiska hälsovinsterna med organiserad religion. ”Jag kunde inte förneka de här studierna”, minns Don. ”Gradvis insåg jag att jag hade misstagit skepticism för kritiskt tänkande, och med en mer hoppfull inställning till livet återfick jag min tro på Gud och Jesus Kristus.” Don gick tillbaka till de historiska uppgifter han en gång hade brottats med, men nu ledde samma material till en övertygelse om att Joseph Smith var en Guds profet.



”Om ni vårdar ordet, ja, vårdar trädet ... ska ni få skörda lönen för er tro och er flit och ert tålmod och er långmodighet” (Alma 32:41, 43).

Även med en villighet att pröva Guds ord och ha en hoppfull inställning, kan vägen tillbaka till tro och närvaro i kyrkan vara en skrämmande, nästan överväldigande process. Ansträngningen kräver inte bara tålmod, mod och ödmjukhet utan också kärlek från vänner och familjemedlemmar. Att ta emot hjälp av uppriktiga vänner ger näring åt fröet och gör att det kan slå rot i stället för att torka ut.

När Leo Winegar från USA först stötte på frågor om kyrkans historia, insåg han hur viktigt det är med vänner som visar medkänsla. ”Mitt vittnesbörd förtorkade”, förklarar han, i och med att han genomled en period av ”ensamhet och mörk förtvivlan när det var svårt för mig att be.” En dag kände Leo sig manad att kontakta en lärare i kyrkans historia. Han inte bara uppmuntrade Leo att tänka om vad gällde hans tvivel, utan blev också en nära vän. Leos vittnesbörd återvände gradvis med hjälp av hans mentor och år av hoppfulla studier. Med tiden fick han svar på många frågor. ”Jag känner mig evigt tacksam mot min Frälsare Jesus Kristus för att han vägledde mig tillbaka”, förklarar han, ”och för vännerna som representerade honom.”

”Om vänner och familj skulle lämna kyrkan, fortsatt att älska dem”, är ett råd från president Nelson. ”Det är inte upp till dig att fördöma någon annans val och du förtjänar heller inte att kritiseras för att du förblir trofast.”⁶

Rädslan för sådan kritik höll Letitia Rule, medlem i England, borta från evangeliet i 20 år. Hon ville ofta komma tillbaka, men hon ”var rädd för att öppna porten och gå in, och känna mig dömd för att inte ha levt rätt”. Endast en livshotande diagnos gav henne mod att ta det här svåra steget. Medlemmarna mötte henne med värme och kärlek och hjälpte henne att vilja vara delaktig i evangeliet igen.

”Så detta ord i era hjärtan och ... när det börjar svälla ... ska [ni] ge det näring genom er tro. Och se, det ska bli ett träd som skjuter upp i er till evigt liv” (Alma 33:23).

När Alma avslutade sin predikan klaggjorde han att även om ansträngningarna att ge näring åt fröet är livsviktiga, är de inte själva fröet. I stället planterar vi det sanna fröet när vi ”[börjar] tro på Guds Son, att han ska komma för att återlösa sitt folk, och att han ska lida och dö för att sona deras synder” (Alma 33:22).

Michael Auras från Tyskland lärde sig viktiga lärdomar om evangeliets prioriteringar efter att ha gått vilse som ung. ”Det finns så

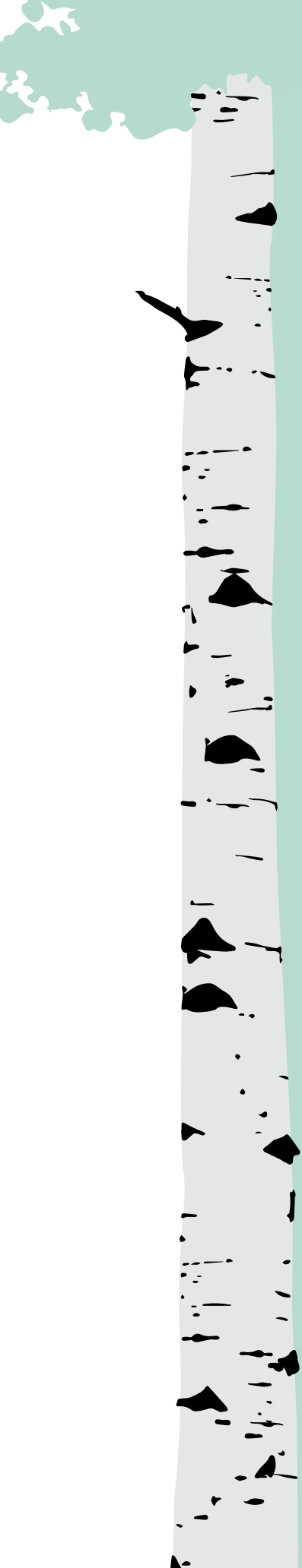
många bra saker och förhållanden i evangeliet, men det är endast tro på Jesus Kristus som uppehåller våra vittnesbörd”, förklarar han. ”Både min far och jag vacklade i tron under en tid med olika frågor, men vi återvände när vi grundade vår tro på Jesus Kristus mer än något annat.”

President Nelson förvissrar oss om att ”Frälsaren aldrig [är] närmare dig än när du ställs inför eller klättrar upp för ett berg *med tro*”.⁷ Jesus själv lovar: ”Jag är med er alla dagar till tidens slut” (Matteus 28:20). Han vandrar med oss, älskar oss ”med evig kärlek” (Jeremia 31:3) och ger oss liv i överflöd (se Johannes 10:10). De som är villiga att så det här fröet upptäcker att även deras lilla tro, genom Frälsaren, kan bli ”ett träd som skjuter upp i er till evigt liv” (Alma 33:23). ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Kristus har uppstått – tro på honom förflyttar berg”, *Liahona*, maj 2021, s. 102–103.
2. Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 93.
3. Se Bruce C. Hafen och Marie K. Hafen, *Tro är inte blind* (2018).
4. ”Vår tro på [Jesus Kristus] kan och kommer att leda oss genom livets komplexiteter. Ja, vi ska få se att det finns enkelhet på andra sidan livets komplexiteter genom att vi förblir ’[ståndaktiga] i Kristus’ [2 Nephi 31:20]” (Larry S. Kacher, ”Trons stege”, *Liahona*, maj 2022, s. 25).
5. Russell M. Nelson, ”Kristus har uppstått”, s. 102.
6. Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), broadcasts. ChurchofJesusChrist.org.
7. Russell M. Nelson, ”Kristus har uppstått”, s. 103.



**PLANTERA DETTA
ORD I HJÄRTAT OCH
NÄR DET BÖRJAR
SVÄLLA SKA DU
GE DET NÄRING
GENOM DIN TRO.
OCH SE, DET SKA
BLI ETT TRÄD SOM
SKJUTER UPP I DIG
TILL EVIGT LIV.**

VAD JAG UPPTÄCKTE NÄR JAG KOPPLADE BORT SOCIALA MEDIER

Hailey Adams

Genom att dra ner på min användning av sociala medier har jag blivit mer närvarande för mina barn och förbättrat min relation med Frälsaren.

De senaste åren har jag vetat att Gud manade mig att backa från sociala medier. Jag visste att pauser från sociala medier var bra för mig, men jag visste också att jag tyckte om gemenskapen jag fann där. Jag visste inte hur jag skulle förena dessa två saker – jag visste bara att något behövde förändras.

Jag läste en bok som fick mig att begrunda frågan ”Hur mycket tid på sociala medier är rätt mängd för att ha nytta av gemenskapen där utan all negativ påverkan?” För mig var svaret på den här frågan omkring 20 minuter ... i månaden. Jag satte som mål att se till att det hände, och med Herrens hjälp var det lättare än jag trodde. Det jag inte förväntade mig var hur mycket den här förändringen skulle komma att stärka min relation

med min Frälsare. Det blev lättare för mig att känna den kärlek som Frälsaren har för mig – jag har kommit att tydligare förstå den plan han har för mig, och jag har kommit till klarare insikt om vilka behov människor omkring mig har.

Jag lät inte selfies fastställa mitt värde

Jag har alltid vetat att jag är ett Guds barn och att han älskar mig. Jag har känt min Frälsares kärlek när jag haft svårigheter i livet. Men alltför ofta lät jag sociala medier diktera hur jag såg och tänkte på mig själv. Hur mycket jag än försökte övertyga mig själv om att de idealiserade bilderna på sociala medier inte påverkade mig, visade det sig att de gjorde det. Genom att ägna mindre tid åt sociala

medier kunde jag känna den mentala frid och stillhet som jag behövde för att höra Frälsaren berätta för mig hur han kände för mig. Jag insåg inte hur mycket jag hade saknat hans röst förrän jag gav honom mer utrymme att finnas där.

Jag har alltid trott på frälsningsplanen. Jag vet att Jesus Kristus är viktigast i den planen. Men jag tror också att vår himmelske Fader har en plan för oss var och en personligen. Larry M. Gibson, tidigare förste rådgivare i Unga mäns generalpresidentskap, har sagt: ”Jag vet att vår himmelske Fader bryr sig om var och en av oss personligen och har en personlig plan för hur vi ska nå vår eviga bestämmelse.”¹

Jag ägnade mycket tid åt att skrolla för att försöka ta reda på



vad min mening var. På sociala medier fick jag sittplats på första parkett till alla kreativa, underbara saker som människor gjorde. Jag lärde mig mycket av de här människorna, men jag ägnade mycket mer tid åt att söka än att göra. Efter att ha backat från sociala medier har jag känt mig vägledd att få veta vad min himmelske Fader specifikt vill att jag ska göra. Många av de här sakerna har varit överraskande och inte som jag trodde att de skulle vara, men de har gjort mitt liv rikare och mer överflödande.

Frälsaren kom för att vi ska ha liv, och liv i överflöd (se Johannes 10:10). Jag är tacksam för den Helige Andens maningar för att hjälpa oss få ett liv i överflöd.

Livet bortom skärmen

Frälsaren såg dem som andra inte lade märke till. Jag älskar att läsa berättelser om hur han betjänade sådana människor och lärde dem att de var värdefulla. Att ägna för mycket tid åt sociala medier hindrade mig från att verkligen se människor i mitt eget liv, min familj inberäknad. Jag insåg att om mina barn inte kände sig sedda av mig så skulle de snart söka sig till utomstående källor för att få bekräftelse på sitt värde.

Jag har förundrats över den kärlek jag har till mina barn när jag har varit mer närvarande med dem. Jag har älskat min roll som mamma mer det senaste året än någonsin tidigare. Jag har lärt känna grannar och blivit mer aktiv i området där jag bor. Jag

har fått fler möjligheter att hjälpa andra. Jag trodde att sociala medier hjälpte mig att bli mer medveten, men sanningen är att jag inte levde tillräckligt i nuet för att verkligen se behoven omkring mig.

Att dra ner på mitt användande av sociala medier kändes som en liten och enkel sak, men har gjort det möjligt för mig att få mycket större tro och förbättra min relation med min Frälsare. Jag vet att vår himmelske Fader älskar oss, har en plan för oss och har barn som behöver känna sig sedda av oss också. ■

Författaren bor i New York, USA.

SLUTNOT

1. Larry M. Gibson, "Faderskap – Vår eviga bestämmelse", Liahona, maj 2015, s. 80.

MITT BEROENDE AV EN SÅP OPERA HUR JAG LÄT GUD RÅDA

När jag slutade titta på den här såpoperan kände jag den Helige Andens inflytande öka enormt i mitt liv.

Kathy Winder Parry

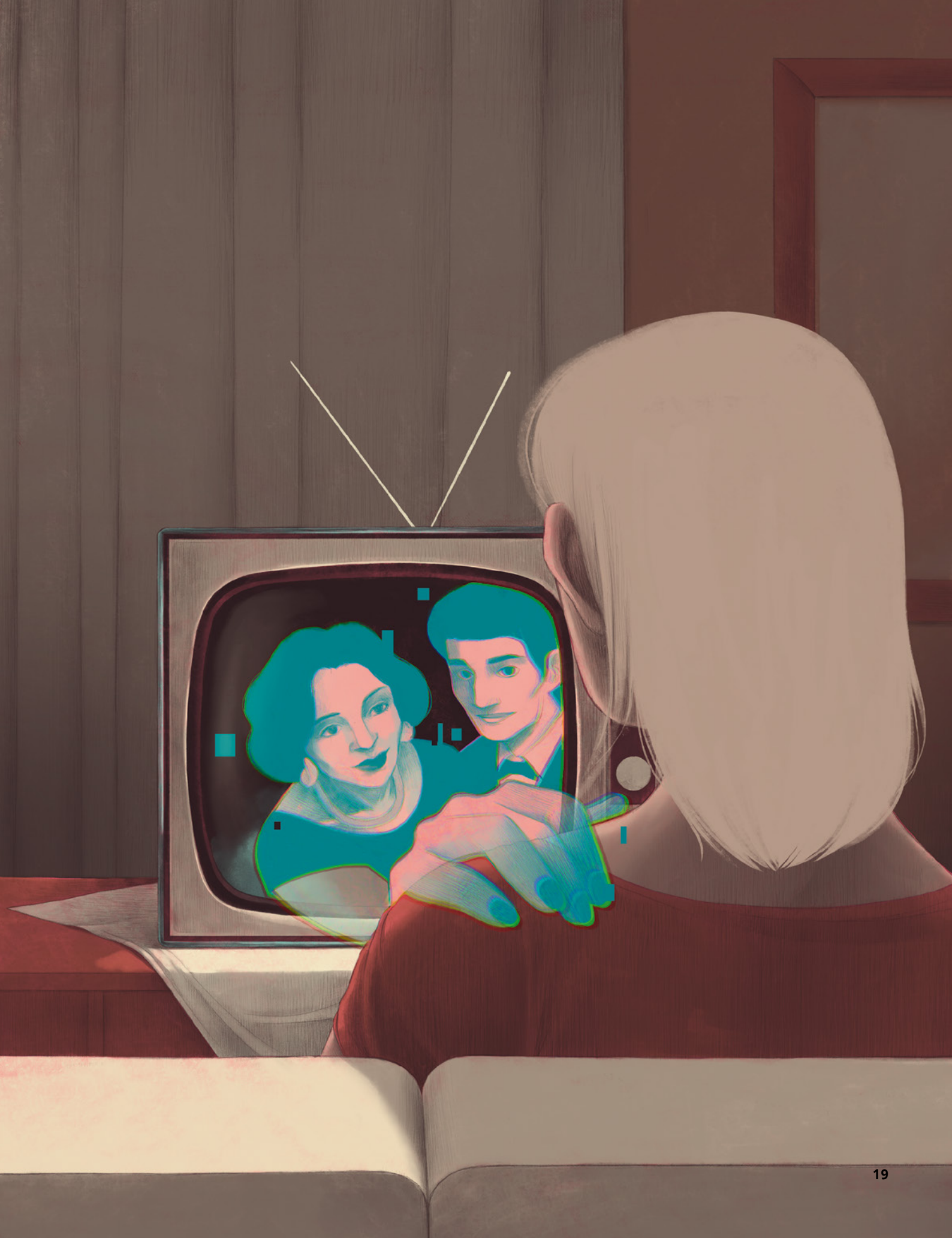
Vi får stor kraft av att välja Jesus Kristus, ”och vi kommer verkligen att behöva hans kraft under kommande dagar!”¹ Vår värld befinner sig i uppror. Motståndaren tycks ha större inflytande över så många av Guds barn. Sådant som är oheligt förhårligast och frestelser distraherar oss och leder oss bort från det som för oss närmare Herren.

För att övervinna detta måste vi aktivt välja Jesus Kristus i våra liv och upphöra med sådant som sårar Anden. Moroni gav oss rådet: ”Var visa under er prövotids dagar. Avkläd er all orenhet” (Mormon 9:28) och gav oss uppmaningen: ”Kom till Kristus och bli fullkomnade i honom och avstå från all ogudaktighet ... och [älska] Gud av all er förmåga, allt ert sinne och all er styrka” (Moroni 10:32).

Hur kan vi avstå från världsliga ting och komma till Kristus med större beslutsamhet? Vi befinner oss alla på olika nivåer i den här processen. Vi kan alla släppa taget om något som håller oss tillbaka från att mer fullständigt känna den Helige Andens inflytande. Vi behöver kraften i Frälsarens försoning för att kunna göra det, och det börjar med att vi använder vår handlingsfrihet till att välja honom.

Vår önskan att passa in

När jag gick sista året på high school var jag med i skolans hejarklack. Varje dag på träningarna pratade tjejerna i hejarklacken om vad som pågick i en tv-såpa på dagtid. Jag hade aldrig sett den och jag visste att det var en tv-serie med låg moral. Men jag kände mig utanför varje dag på träningen när tjejerna ivrigt pratade om serien. Anden viskade till mig att inte titta på den, men jag ville desperat vara med i deras samtal, så jag började titta.





Jag tyckte inte att den verkade så dålig. Jag intalade mig att den inte skulle påverka mig. Jag visste att jag inte skulle göra de dåliga saker som jag såg rollfigurerna göra. Jag blev fast och tittade på programmet varje dag. När jag gick på Brigham Young University planerade jag mitt lektionsschema så att jag kunde titta på den varje dag. Jag missade inte ett enda avsnitt.

Jag gifte mig och fick mitt första barn. Jag lade honom att sova varje dag under serieavsnittet så att jag kunde titta på det.

Allteftersom åren gick viskade Anden till mig många gånger att jag skulle sluta titta på den där serien. Men jag vägrade. Jag var så engagerad i rollfigurerna och deras liv. Det var mitt sätt att koppla av, så jag fortsatte att titta. Jag var övertygad om att det inte gjorde någon skada.

Uppmaningen

Nitton år efter high school tittade jag fortfarande på serien varje dag. På generalkonferensen talade syster Sheri L. Dew, då andra rådgivare i Hjälpföreningens

generalpresidentskap, om att ta avstånd från världen och sådant som är oheligt. Sedan sa hon: ”Jag uppmanar var och en av oss att välja åtminstone en sak som vi kan göra för att komma ut ur världen och komma närmare Kristus.”²

När hon gav den uppmaningen kände jag ett enormt utgjutande av Anden, och i mitt inre hörde jag orden: ”Du måste sluta titta på den där serien *nu!*” Det var så mäktigt – som ett slag i ansiktet. Jag visste i det ögonblicket att jag inte längre kunde ignorera den här maningen. Jag kände att det var viktigt att aldrig se på tv-serien igen. Jag insåg att inte en enda rollfigur gjorde något dygdigt eller hedervärt. Jag bjöd in skräp i mitt liv varje dag. Jag lovade Herren, där och då, att jag aldrig skulle titta på den igen.

Det var inte lätt! En vana och ett beroende sedan nitton år var inte lätt att bryta. Måndagen kom och det var dags för dagens avsnitt att börja. Jag gick fram till fjärrkontrollen. Jag ville så gärna slå på den. Jag kom ihåg mitt löfte till Herren att jag aldrig skulle titta på den igen. Jag gick därifrån.

Sedan tänkte jag på min favoritfigur och undrade vad som skulle hända med henne och gick tillbaka till fjärrkontrollen. Jag visste att jag behövde Guds hjälp, så jag gick ner på knä och bad om styrka att inte se på den. Jag tänkte på mitt löfte till min himmelske Fader, och gick ut ur rummet. Jag valde att följa maningarna jag fått av den Helige Anden och att hedra mitt beslut.

Det scenariot upprepade sig varje dag den veckan och veckan därpå. Varje dag ställde jag mig på knä och bad och vädjade om styrka att inte titta, och varje dag valde jag Jesus Kristus och kunde överge en tv-serie som var omoralisk. Jag fick styrka att övervinna den av den kraft som Frälsaren erbjuder oss genom sin försoning.

Efter att ha gjort så under en tid inträffade ett underverk. Jag tappade helt lusten att se programmet, efter att ha sett det varje dag i 19 år. Det var förunderligt! Jag tappade också lusten att se alla tvivelaktiga program jag hade tittat på, så jag slutade helt och hållet.

Mitt samvete slipades och jag såg ondskan för vad den var. Jag ville ärligt talat undvika allt slags ont (se

SKJUT INTE UPP DIN OMVÄNDELSE

”Var inte rädd för och skjut inte upp din omvändelse. Satan gläds över dina kval. Gör slut på dem. Kasta ut hans inflytande ur ditt liv! Börja i dag med att uppleva glädjen i att lägga av den naturliga människan. Frälsaren älskar oss alltid, men *särskilt* när vi omvänder oss.”

President Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 98.



1 Tessalonikerbrevet 5:22). Jag var inte andligt bedövad längre.

En häpnadsväckande välsignelse

Men det mest fantastiska som hände var att jag kände den Helige Andens inflytande öka i mitt liv utöver allt jag upplevt tidigare. Min andliga utveckling accelererade oerhört! Alla dessa år hade jag trott att jag åtnjöt den Helige Andens sällskap, men jag hade bara upplevt en del av det jag kunde ha. Jag insåg att jag faktiskt hade påverkats av att se de här serierna så länge. Jag hade gått miste om så många år av större gemenskap med Gud. När jag använde min handlingsfrihet till att ta avstånd från oheliga, världsliga ting var Anden fri att komma till mig i mycket större mått, och vilken otrolig skillnad det har gjort i mitt liv i att stärka, trösta och vägleda mig.

Vi har en tendens att hålla fast vid sådant som inte har något värde – sådant som faktiskt håller dörren stängd för de välsignelser som Gud vill ge oss. Varför avstår vi från Andens kraftfulla, möjliggörande inflytande till förmån för det som är roligt eller populärt? Att se på en tv-serie är kanske inte en stor grej eller allvarlig synd, men det hindrade mig från att ha den Helige Anden i överflöd i mitt liv och saktade ner min andliga utveckling.

Jag är så tacksam för att Herren inte gav upp hoppet om mig utan tålmodigt fortsatte be mig avstå från något oheligt så att han kunde fylla mitt liv med ett överflöd av sitt inflytande. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 94.
2. Sheri L. Dew, ”Vi är kvinnor av Gud”, *Liahona*, jan. 2000, s. 120.

3 VÄGLEDANDE PRINCIPER FÖR ANVÄNDNING AV TEKNIK OCH MEDIA

I det att tekniken fortsätter att utvecklas hjälper de här förhållningssätten till media oss att gå framåt i vishet.

Sheldon Martin

Legitimerad psykoterapeut

Redaktionens anmärkning: I den här artikeln föreslås tre principer för kloka mediarelaterade val. Två andra artiklar i det här numret, "Vad jag upptäckte när jag kopplade bort sociala medier" och "Mitt beroende av en såpopera: Hur jag lät Gud råda", ger exempel på hur man använder de här principerna i vardagen.

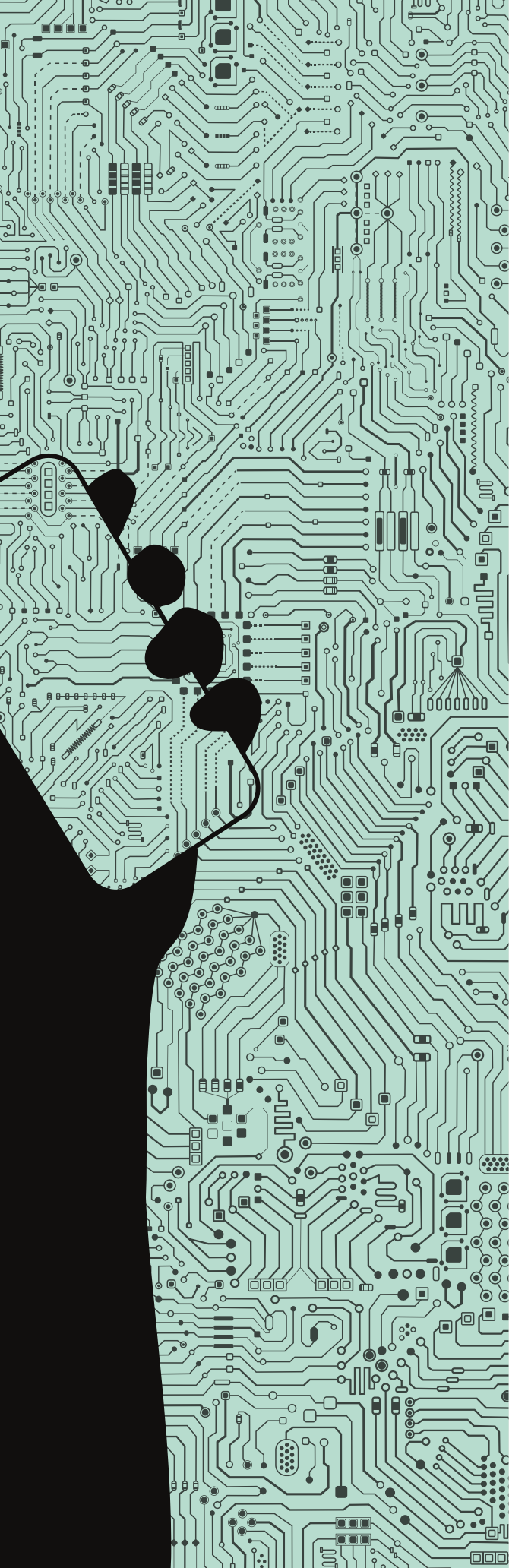
Tekniken förändras ständigt. Och varje framsteg inom tekniken har medfört nya sätt att använda media. Tryckpressen förändrade påtagligt vem som kunde få tillgång till det skrivna ordet. Radio och television förändrade dramatiskt vårt sätt att förmedla nyheter, information och underhållning. Internet förändrade mängden av innehåll vi fick tillgång till och vilka som kunde skapa det. Sociala medier förändrade vår förmåga att hitta, kommunicera med och få kontakt med människor. Med den artificiella intelligensen på intåg ställs vi inför nya frågor.

Ny teknik är aldrig bara bra eller bara dålig. I stället är det ofta som ett förstoringsglas som kan förstora nya möjligheter och nya bekymmer. I vår strävan att bli mer kristuslika är vårt gensvar på ny teknik och den media som den kan föra in i våra liv det som betyder något.

Ett principbaserat förhållningssätt

Det finns naturligtvis ingen lista över regler till vägledning för varje beslut vi fattar om teknik och media. I stället kan vi lära oss principer som vägleder oss i de val vi gör. Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Principer är eviga och universella. Specifika regler eller tillämpningar av dessa principer fungerar bra på vissa platser men inte på andra. Det som förenar oss är Jesus Kristus och de eviga sanningar han undervisade om, även om specifika tillämpningar varierar över tiden och i olika kulturer."¹

Genom att följa principer baserade på evangeliesanningar får vi hjälp att hålla oss kvar på förbundsstigen. Anden vägleder oss i vår strävan att göra val baserade på de principerna. Så vilka principer kan vägleda våra val vad gäller teknik och media?



1

Jag kan använda min moraliska handlingsfrihet till att välja att styra tekniken. Den styr inte mig.

Det kan ibland kännas som om tekniken håller på att ta över ditt liv. Det är viktigt att komma ihåg att du kan välja att styra tekniken. Den styr inte dig. Du kan medvetet välja att använda teknik och media till att åstadkomma gott och söka efter sådant som är ”dygdigt, älskligt eller hedrande eller berömvärt” (Trosartiklarna 1:13).

Herren har sagt: ”Jag, Herren, har ett stort verk för dig att utföra” (Läran och förbunden 112:6). Fundera över hur du kan använda tekniken till att utföra detta stora verk och fortsätta ”verka med iver för en god sak” (Läran och förbunden 58:27). Du behöver kanske använda tekniken i ditt arbete. Du kanske använder den för att hitta sunda former av underhållning. Den kan hjälpa dig att få kontakt med andra. Och den kan hjälpa dig att lära, växa och utföra Herrens verk. Men andra former av användning kan vara distraherande, olämpliga eller skadliga. I stället för att låta tekniken styra dig ska du använda visdom och Andens vägledning för att göra val som ger dig kontroll.

Fråga att begrunda: Hur använder jag medvetet teknik eller media för att utföra Herrens verk och bygga upp mig själv och andra?

2

När jag använder min handlingsfrihet till att planera framåt känner jag mig bättre och gör bättre val.

Kanske har du upplevelser av att göra teknikrelaterade val som inte kändes rätt. Det kan ha handlat om media du använde eller tid som du ägnade åt en viss aktivitet. I stället för att uppslukas av misstag som du har gjort är det sundare att fokusera på fortsatt tillväxt. Om du planerar i förväg gör du bättre val än du gör om du fattar alla dina beslut i stundens ögonblick. Du kan sätta upp personliga riktlinjer som följer evangeliets normer för att hjälpa dig göra bra val.

Om du märker att du använder media felaktigt eller för mycket, ha då mod att sträva efter förändring. Om till exempel vissa former av media inte inspirerar dig eller medför goda känslor bör du ändra dina vanor. Om du använder teknik för att konsumera media eller engagera dig i beteenden som du vet inte är bra, ha då mod att förändra dig – och ha tålamod med dig själv i din strävan att göra de här förändringarna. Tänk på några praktiska saker du kan göra för att förändras. Om du till exempel tycker att det är svårare att fatta bra beslut vid vissa tidpunkter på dygnet kan du planera vilka tider du ska använda teknik och när du inte ska göra det.

Och om du använder teknik för att stärka dig själv, få kontakt med andra och utföra Herrens verk, och du känner Anden, så fortsatt med det du gör. När du verkligen är ärlig mot dig själv vad gäller dina val kan din tro på Herren hjälpa dig att använda din handlingsfrihet på sätt som får dig att må bättre och fortsätta göra bättre val.

Fråga att begrunda: Hur använder jag min tid med avseende på teknik och media, och finns det justeringar som jag känner mig manad att göra?

3

Jag kan använda min handlingsfrihet till att ta en paus och göra ett uppehåll.

Du känner kanske att frågor om teknik och media ständigt finns där. Hur mycket är för mycket? Ska jag öka eller minska min användning av media och teknik? Använder jag min tid klokt? Försök att inte låta tankar som dessa överväldiga dig. Kom ihåg att det är okej att pausa och göra ett uppehåll från media. Ett uppehåll kan vara valet att göra något annat än att stirra på en skärm i några timmar eller att inte använda viss teknik, som till exempel sociala medier, under en längre tid.

Tekniken ger oss stora välsignelser som hjälper oss att hålla kontakt med andra. Men bara för att vi *kan* vara kontaktbara när som helst betyder det inte att vi *behöver* vara kontaktbara när som helst. Herren påminner oss: ”Var stilla och vet att jag är Gud” (Läran och förbunden 101:16). Se till att ta dig tid att få kontakt med honom.

Fråga att begrunda: Kan jag ha nytta av att ta ett uppehåll från någon typ av teknik eller media?

Var vis

I och med att tekniken fortsätter att utvecklas kommer vi alla att ställas inför många beslut. I stället för att vända oss till kyrkan för att få specifika regler och listor kan vi vända oss till vår himmelske Fader, Frälsaren, skrifterna och nutida profeters ord för att få principer till vägledning för våra val. Anden hjälper oss att veta om vi gör rätt val. Jakobs ord är lika tillämpliga i dag som de var när han uttalade dem: ”O, var visa. Vad mera kan jag säga?” (Jakob 6:12). ■

SLUTNOT

1. Dieter F. Uchtdorf, ”Jesus Kristus är ungdomarnas styrka”, *Liahona*, nov. 2022, s. 12, slutnot 20.



Ord av sanning

Weiling Chen Canfield (Winnie), Taiwan

Efter att ha varit med på mitt dop berättade vänner och affärsbekanta för mig att de kände något som de aldrig hade känt förut. Jag tror att många människor som inte vet hur man hittar Gud och Jesus Kristus kommer att uppleva samma känslor som jag när de hör ord av sanning.

Skanna koden för
att läsa mer



Jag visste att jag var beskyddad

Ljubica Blažević, Hercegovina-Neretva kanton, Bosnien-Hercegovina

Ett krig rasade där ute, men när jag läste Mormons bok kände jag frid och var inte rädd.

År 1992 rasade kriget i Jugoslavien. Vår stad Mostar bombades dagligen. Alla offentliga tjänster ställdes in, inklusive posten.

Men den 1 april knackade det på dörren. När jag öppnade överlämnade en man jag aldrig sett förr ett paket till mig från min dotter, som då bodde i Málaga i Spanien, där hon hade blivit medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. I paketet fanns ett exemplar av Mormons bok.

Jag började läsa den samma dag. Ett krig pågick där ute, men när jag läste kände jag frid och var inte rädd. Senare fick jag veta att friden jag kände var den Helige Anden. Jag visste att jag var beskyddad och inte skulle dö.

När jag läste lärde jag mig om Jesus Kristus och att han fortfarande levde. Jag lärde mig om dopet och Frälsarens kyrka. Jag kände att allt jag läste var sant. Då och då besvarade min dotter mina frågor.

När min man dog år 2019 bestämde jag mig för att resa till USA där min dotter nu bodde. Jag ville träffa henne och lära mig mer om den återställda kyrkan.

Jag besökte Salt Lake City i Utah i fyra och en halv månad. Jag gick i kyrkan varje vecka med min dotter. Jag fick en känsla jag inte kunde beskriva. Jag deltog i missionärsdiskussionerna. Jag visste att allt var sant. Jag upplevde den bästa dagen i mitt liv när jag gick ner i dopets vatten och konfirmerades som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga den 27 juli 2019.

När jag kom in i rummet för att konfirmeras efter mitt dop grät alla. Att få döpas och ta emot den Helige Andens gåva är en stor gåva från vår himmelske Fader. Efter min konfirmation kände jag att himlen var öppen och att vi alla var där tillsammans. I min patriarkaliska välsignelse efteråt fick jag många speciella eviga löften.

Mormons bok är sann. Genom att läsa och be om den kan vi få ett eget vittnesbörd om den. Med det vittnesbördet vet vi att Joseph Smith var en profet och att Jesu Kristi sanna kyrka återställdes till jorden genom honom. ■



Öm barmhärtighet 25 år senare

Mike Collins, Kalifornien, USA

Jag är tacksam för att Gud använde ett bortglömt brev för att visa sin ömma barmhärtighet.

När jag undervisade i morgonseminariet i Eureka i Kalifornien bad jag mina elever att föreställa sig själva tio år framåt i tiden. Sedan bad jag dem skriva ett brev med sitt vittnesbörd om evangeliet och allt annat de skulle vilja berätta för den äldre versionen av sig själv. Jag sa att jag skulle posta breven om tio år.

Tiden gick och jag tog mig aldrig för att posta breven. En dag 25 år senare hittade min dotter Heidi breven och frågade mig om dem. När jag hade förklarat vad jag hade planerat letade hon fram adresserna till mina tidigare elever med hjälp av verktyg på sociala medier.

När hon hade postat breven fick vi en del fina svar. En av mina tidigare seminarieelever skrev:

”Jag vill att din pappa ska veta att det fanns en anledning till att han hittade de här breven först nu. Min 18-åriga dotter har kämpat med sitt vittnesbörd och känt att detta att vara en 'perfekt sista dagars helig flicka' inte är något för henne. Hon delar inte med sig av sina känslor till oss. Det har varit svårt.”

Min tidigare elev, som var förkrossad över en del saker som hennes dotter nyligen hade skrivit i en blogg, tillade:



”Jag visste att jag behövde prata med henne om det. Som vanligt när vi hade dessa samtal hade hon en sammanbiten och trotsig min, och hon sa ingenting. Jag gav henne mitt brev och sa att jag ville att hon skulle läsa det.

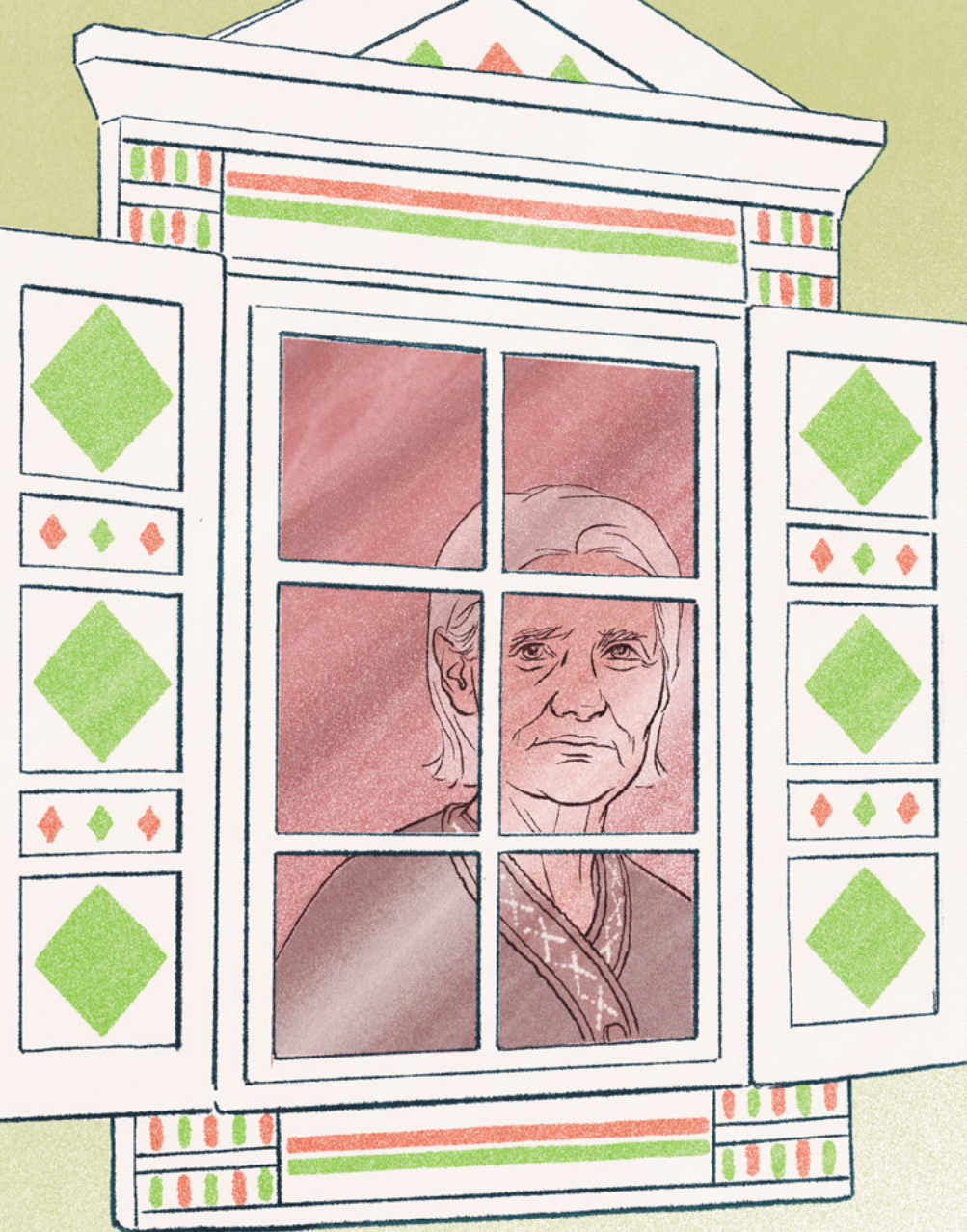
Jag såg henne läsa om första stycket flera gånger. Jag hade skrivit att jag inte visste om jag hade ett vittnesbörd, att detta att vara en perfekt sista dagars helig var mycket

begärt och kanske inte för mig.

Min dotter började gråta. Jag ville att hon skulle veta att jag verkligen förstår vad hon kämpar med. Hon skulle aldrig ha trott det utan det där brevet! En del av hennes mur har fallit, och det känns verkligen som om tidpunkten för det här brevet var en öm barmhärtighet. Om jag hade fått det för tio år sedan hade jag kanske kastat det eller förlagt det! Tacka din pappa för att han bad oss skriva breven och för att han förlade dem under alla dessa år! Inget är en tillfällighet.”

Vår kärleksfulle himmelske Fader vakar över alla sina får, och enligt sin förunderliga tidsplan kan han visa sin ömma barmhärtighet och utföra underverk genom oss var och en för att föra dem som irrat sig bort tillbaka till fällan. ■





Ett ansikte i fönstret

Maija-Kaarina Mäkinen, Pirkanmaa, Finland

Jag tyckte att min granne var lite för nyfiken, men jag upptäckte att hon bara behövde en vän.

Jag såg ofta samma ansikte stirra ut från ett lägenhetsfönster. Jag tänkte för mig själv: "Så tragiskt att hela tiden titta ut genom fönstret för att ha åsikter om vad grannarna gör!"

Så en dag tänkte jag att jag kanske skulle gå dit och fråga om jag kunde vara till hjälp. Jag bestämde mig för att ta med lite nybakat bröd.

Det varma brödet smälte isen i min åldriga grannes hjärta. Med tårar i ögonen berättade hon hur ensam hon kände sig. Ingen besökte henne och

ingen ringde henne, inte ens hennes egna barn. Med darrande hand torkade hon tårar från kinderna.

Hon suckade och sa sedan: "Så skönt det skulle vara att bara lämna den här världen. Jag dömer ingen när jag tittar ut genom fönstret. Jag ser bara på när barnen leker och andra saker som händer på gården."

Med tiden började vi prata om evangeliet. Först sa hon inte så mycket eftersom hennes man aktivt verkade i en annan kyrka. Men ju mer vi pratade, desto mer imponerad blev hon av sanningarna jag berättade om Jesus Kristus och hans återställda evangelium.

"Det är underbart att vi har samme Jesus!" sa hon. "Kommer vi att träffa varandra i himlen?"

"Ja", svarade jag, "vi kommer att vara där tillsammans – hand i hand".

Från den stunden var vi goda vänner i många år, tills hon slutligen lämnade den här världen.

Nu brukar jag tänka att min tidigare granne tittar ut genom fönstret i sitt himmelska hem, följer våra aktiviteter och hoppas att vi har tillräckligt med harmoni och kärlek till varandra. ■



Snälla, låt mamma överleva

Christi Gerlach, Utah, USA

Jag blev rädd när mamma behövde öppen hjärtkirurgi, men en hängiven primärlärare lärde mig att be.



När jag var tio år gammal drabbades mamma av en kraftig hjärtinfarkt. Hon låg inlagd på sjukhus många veckor och kämpade för sitt liv.

Under den här tiden kom min primärlärare, syster Ellen Johnson, hem till oss en gång i veckan för att besöka mig. Jag hade precis börjat gå i Primär och hade begränsad kunskap om evangeliet. Varje vecka bar syster Johnson sitt vittnesbörd för mig och pratade om bön. Hon lärde mig att om jag bad skulle min himmelske Fader svara.

Efter några veckor försämrades mammas hälsa ytterligare. Hon hade en skadad hjärtklaff som behövde repareras. Hennes läkare sa att hon skulle dö utan en experimentell hjärtoperation. Men hennes chans att återhämta sig var bara omkring 50/50.

Öppen hjärtkirurgi var nytt och riskfyllt i början av 1960-talet.

Kirurgerna planerade att skära upp mamma från bröstkorgen till ryggraden och sedan sära på revbenen för att få åtkomst till hjärtat. Många patienter överlevde inte operationen. Jag var skrädd och rädd att mamma skulle dö.

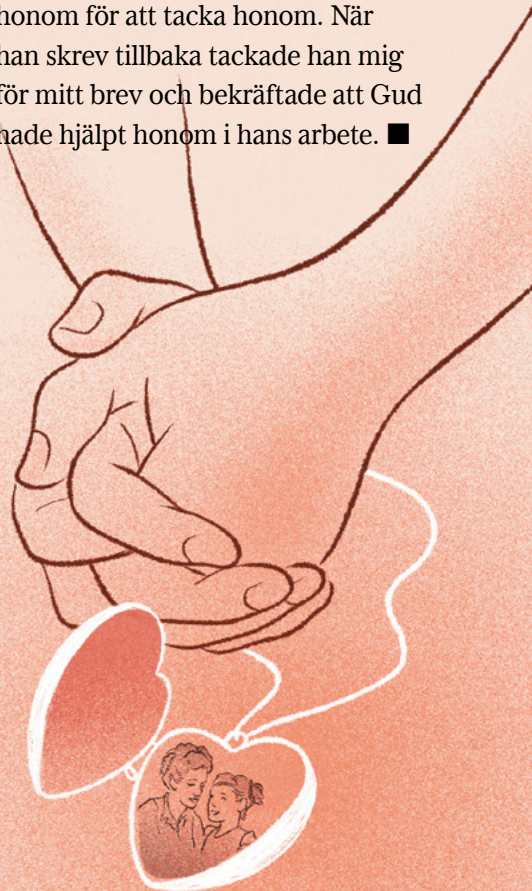
Pappa var mest på jobbet eller på sjukhuset med mamma. Min äldre syster Pam tog hand om min bror och mig. På kvällarna kände jag mig ensam och rädd, men jag tänkte på vad syster Johnson hade lärt mig om bön. Jag knäböjde ofta vid sängen och grät och vädjade till min himmelske Fader att låta mamma leva.

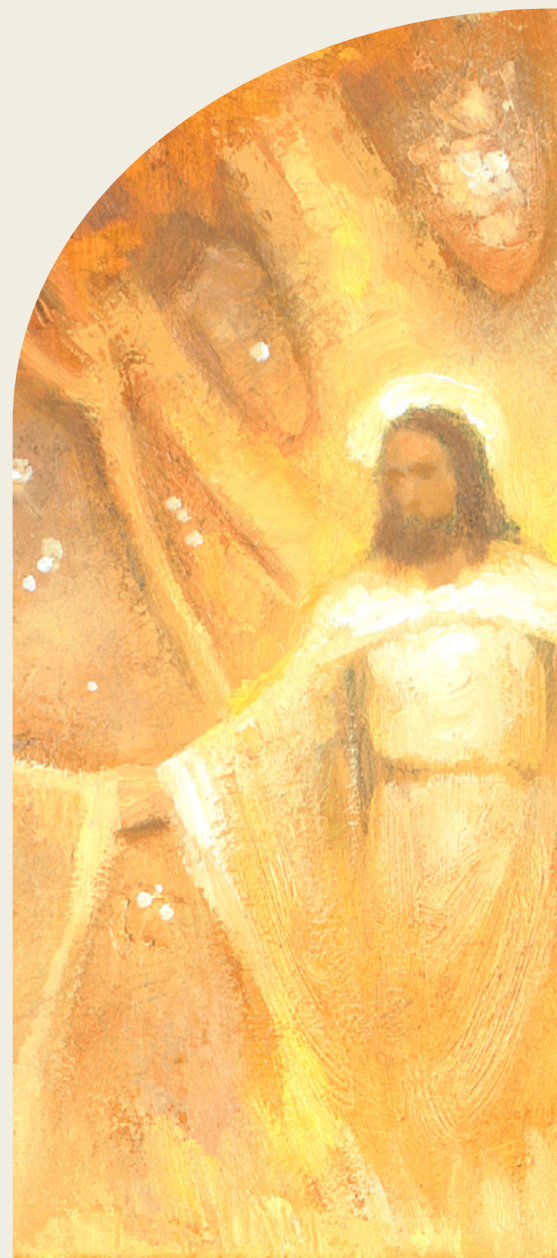
Under en sådan bön under gråt kom en djup frid över mig och jag slutade gråta. Jag kände att allt skulle ordna sig. Jag kände mig förvissad om att mamma skulle få se mig växa upp och att jag inte behövde oroa mig. Jag hörde ingen röst och såg ingen syn, men jag fick stillsamma fridfulla känslor. Jag tvivlade inte på dem. Min himmelske Fader hade besvarat min bön och jag visste det.

Mamma överlevde operationen. Hon var svag och sjuklig större delen av sitt liv, men min himmelske Fader hade besvarat mina böner och

låtitt henne överleva. Under sitt liv fick hon se mig växa upp, gifta mig och få barn.

Många år senare, när president Russell M. Nelson blev apostel, berättade mamma för mig att han var hjärtkirurgen som hade räddat hennes liv. Jag skrev ett brev till honom för att tacka honom. När han skrev tillbaka tackade han mig för mitt brev och bekräftade att Gud hade hjälpt honom i hans arbete. ■





**Syster
Kristin M. Yee**
andra rådgivare i
Hjälpföreningens
generalpresident-
skap

Du tillhör gemenskapen

Vi kan finna vår känsla av samhörighet genom att utveckla en meningsfull relation med vår himmelske Fader och Jesus Kristus.



Från en intervju med personalen på UV:
Aktuellt.

Vi föddes var och en med ett inneboende behov av samhörighet. Det är naturligt för oss att längta efter denna samhörighet i vårt umgänge med våra familjer, vänner, arbetskamrater, församlingar och andra människor i våra liv. Våra hjärtan tycks ha denna himmelska längtan efter en djup och varaktig känsla av tillhörighet.

Du och jag var – och är fortfarande – en del av en evig familj med vår himmelske Fader, långt innan vi kom till jorden. Skrifterna beskriver oss som "gäster och främlingar på jorden" (Hebreerbrevet 11:13; Läran och förbunden 45:13). När vi lämnar vårt himmelska hem och kommer till en värld full av förvirring, ensamhet och bedrävelser kan vi känna oss som vandrare som längtar efter vårt eviga hem och våra eviga relationer.

Om du någonsin har känt en aning hemlängtan till himlen beror det kanske på att vårt sanna hem och vår sanna identitet är knutna till vår himmelske Fader och Frälsaren Jesus Kristus. Det är därför det är så viktigt att ha en djup gemenskap med dem. När vi står i förbindelse med dem genom vår förbundsrelation finner vi denna sanna känsla av samhörighet som våra andar längtar efter.

Vår förbundsrelation med Gud

Våra handlingar och tankar återspeglar de relationer vi värdesätter. Detsamma gäller vår förbundsrelation med vår himmelske Fader och Frälsaren.

När vi värdesätter vår förbundsrelation med Gud förändras allting. I stället för att påverkas av världen blir vi påverkade av honom och blir mer som han. Våra liv börjar få större mening, andlig stabilitet och kraft. Plötsligt höjer sig "sambhörighet" över den jordiska sfär av vad vi tror att "sambhörighet" betyder.

När denna förbundsrelation med Gud kommer först tappar världens ihåliga distraktioner sitt grepp om oss och vi finner sann personlig frid och tillhörighet. I en värld som inte särskilt ofta ger oss något gratis erbjuder vår himmelske Fader oss kärleksfullt sina förbundsvälsignelser oavsett vår ställning i den här världen (se 2 Nephi 9:50–51).

President Russell M. Nelson lärde på ett vackert sätt att "när vi sluter förbund med Gud lämnar vi neutral mark för evigt. Gud överger inte sin relation med dem som har skapat ett sådant band till honom. Faktum är att alla som har ingått ett förbund med Gud har tillgång till en särskild slags kärlek och nåd."¹

Vi avgör om vi har en nära relation med Gud – hans sätt att vara mot oss är alltid konstant, men vi måste välja ett konstant förhållningssätt mot honom. Och detta gudomliga val är både stärkande och befriande! Detta val befriar oss från falska uppfattningar om vilka vi är och från de bojor av världsliga förväntningar som håller oss tillbaka.

Och när vi finner denna samhörighet med vår himmelske Fader kan vi blicka utåt och se andra så som han ser dem. När jag förstår hur han känner för mig förstår jag bättre hur han känner för dig, och min förmåga och önskan att vända mig utåt och samla in andra blir starkare.

Förbund frigör välsignelser

Vår himmelske Fader och Jesus Kristus vill att vi ska ingå förbund med dem så att de kan välsigna oss på de sätt vi behöver och förändra oss på sätt som gör att vi kan återvända till deras närhet.

Jag vill uppmana dig att besöka Herrens hus så ofta du kan. När jag lovar att besöka det ofta med helhjärtade föresatser får jag ett avbrott från världen, och mina tankar och min natur förhöjs.

Genom att hålla våra förbund får vi prästadörets kraft som frigör välsignelserna av Frälsarens försoning i våra liv. Dessa välsignelser innefattar läkedom, vägledning, beskydd, hjälp, styrka, frid, perspektiv och glädje. Vår himmelske Fader vill välsigna oss med allt detta genom vår förbundsrelation.

Om du ännu inte har tagit emot templets välsignelser vill jag uppmana dig att studera templets välsignelser, prästadörets kraft, förbund och vad Gud önskar för dig. Vänta inte med att ta emot hans lindring, kraft och kärleksfulla hjälp.

President Nelson har sagt:

"Jag uppmanar er att inte vänta till äktenskapet med att ta emot er begåvning i Herrens hus. Börja nu att lära dig och uppleva vad det innebär att vara beväpnad med prästadörets kraft.



Våra handlingar och tankar återspeglar de relationer vi värdesätter.



Till var och en av er som ingått tempelförbund vädjar jag att ni med en bön i hjärtat ihärdigt försöker förstå templets förbund och förrättningar. Andliga dörrar öppnas. Ni lär er hur ni kan dra undan slöjan mellan himmel och jord, hur ni kan be om att Guds änglar ska vara med er och hur ni bättre kan ta emot vägledning från himlen. Era flitiga ansträngningar för att göra det bygger upp och stärker er andliga grund.²

Samhörighet genom omvändelse

Ständig omvändelse är ett annat vackert och kraftfullt sätt att hålla sig nära vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Ofta tror vi felaktigt att om vi omvänder oss ofta måste vi vara långt borta från dem. Men det är faktiskt tvärtom!

Omvändelsen för dig inte längre bort från dem – den för dig närmare dem!

Du kan finna större samhörighet och en djupare relation med dem genom dina ansträngningar att vända dig till dem för att få hjälp och ta emot förlåtelse.

Vi känner oss kanske längre bort från fullkomlighet än vi skulle vilja vara, men jag tror inte att vår himmelske Fader bryr sig lika mycket om det som om vår önskan och våra ansträngningar att försöka igen. Han älskar oss, han vet vart vi är på väg och han leder oss kärleksfullt framåt.

För att erkänna våra svagheter och misstag krävs sårbarhet, men genom att omvända oss inbjuder vi vår himmelske Fader att vara nära den sårbara delen av oss. Denna närhet gör det möjligt för honom att visa sin stora kärlek och ge

oss den läkedom, förlåtelse och trygghet vi behöver. Det är i denna samhörighet med Gud som vi utvecklar tillit och finner uppmuntran och sann tillhörighet.

Strävan efter ett högre perspektiv

Vårt perspektiv kan bidra till vår känsla av samhörighet i Herrens kyrka. Vi kan välja perspektivet att våra egna handlingar kan hjälpa vår församling, vår Hjälpförening eller vårt äldstestevorum att bli en kärleksfull plats att känna samhörighet på. Vår strävan efter att hjälpa andra att känna samhörighet stärker faktiskt vår egen känsla av tillhörighet.

Eftersom du är ett Guds barn tillhör du gemenskapen – oavsett hur andra uppfattar dig eller hur du uppfattar dig själv. Faderns plan för vår lycka är avsedd för *dig*, och du har en viktig roll i den. Var och en av er har förmågan att unikt bidra till och tillhöra Guds rike, oavsett civilstånd, utbildning eller bakgrund.

En tanke som gång på gång kommit till mig är att orden "unga ensamstående vuxna", "unga vuxna" och "ensamstående vuxna" inte säger något om vem man egentligen är. De är demografiska termer som beskriver ålder och civilstånd, men de är inte lämpliga beskrivningar av sann evig identitet, föresatser och förmåga.

Etiketter eller jämförelser kan begränsa vårt sätt att se på oss själva, vårt värde och vår potential i Guds rike. Faktum är att du är medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Du har ingått förbund med Gud. Du har tillgång till hans prästadömskraft. Du är medlem i

Hjälpföreningen eller äldstestevorumet. Du är, som president Nelson har sagt, ett Guds barn, ett förbundets barn och en Jesu Kristi lärjunge. Det är vad du först och främst är, och det är det som ska "leda dig till evigt liv i Guds celestiala rike".³

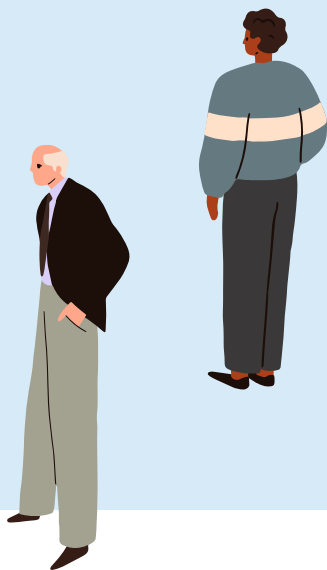
Evangeliet återställdes genom en profet i samma ålder som de unga vuxna. Det är en kraftfull tanke att begrunda. Vår himmelske Fader och Jesus Kristus anförtrodde profeten och hans medhjälpare i den åldern att återställa kyrkan. Gud anförtroar också dig att vara en del av detta stora verk i dessa sista dagar.

Om du vill veta vem du är och om du är älskad och uppskattad, fråga då din Fader i himlen. Han kommer alltid att säga dig sanningen. Han hjälper dig att se dig själv så som han ser dig – med en enorm förmåga och kärlek. Han kan vägleda dig till stora möjligheter och en tillväxt du knappt kan föreställa dig!

Må vi alla ha ögon till att se varandra och oss själva, inte genom ålderns eller civilståndets lins, utan genom de förenande linserna hos dem som håller förbunden, medlärjungar till Jesus Kristus, vänner, syskon och Guds söner och döttrar. Och i dessa eviga roller och relationer finner vi den högsta och sannaste känslan av samhörighet. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", *Liahona*, okt. 2022, s. 5.
2. Russell M. Nelson, "Templet och din andliga grund", *Liahona*, nov. 2021, s. 95–96.
3. Russell M. Nelson, "Val för evigheten" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.



Jag var omgiven av människor men kände mig ändå ensam



Anne Aketch

När jag flyttade långt hemifrån hjälpte min kontakt med himlen mig att övervinna ensamhet.

Du vet den där känslan av att vara omgiven av människor men ändå känna sig helt ensam?

Efter att ha lämnat mitt hemland Uganda och flyttat till Dubai för att arbeta har jag känt mig ensam nästan hela tiden. Hemma i mitt grannskap hälsade folk på varandra på gatan. Vi kände varandra. Vi stöttade varandra. Jag hade många vänner och släktingar som delade min tro.

Men så är det inte här. Jag bor i en helt annan kultur, i en storstad och omgiven av människor som är upptagna av sina arbeten. Och även om jag faktiskt går i min församling och har försökt lära känna andra unga vuxna och församlingsmedlemmar, gör våra upptagna arbetsscheman det nästan omöjligt för oss att träffas förutom de få timmar vi tillbringar i kyrkan varje vecka.

Dubai är stort och glamoröst och jag är tacksam över att vara här. Men det kan vara så överväldigande, särskilt när man känner

sig ensam. Människor har så mycket här och verkar ha full koll på sina liv. Men när jag nu bor bland allt det här tjugiga och dessa vackra byggnader, händer det att jag undrar:

Vad gör jag med mitt liv? Är det här ens rätt plats för mig?

Jag fann samhörighet igen

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum har sagt att "en känsla av samhörighet är viktig för vårt fysiska, mentala och andliga välbefinnande".¹ Jag hade inte insett hur viktig denna känsla av tillhörighet är förrän jag inte kände den längre – inte i kyrkan och inte någonstans, egentligen.

Hur skulle jag hitta den nu, långt ifrån alla jag älskade?

Med tiden började jag förstå "Jesu Kristi centrala roll för samhörighet".²

Jag saknade fortfarande vänner och familj, men jag började inse att jag inte hade flyttat ifrån alla i mitt liv – jag hade fortfarande en Frälsare och en kärleksfull himmelsk Fader som alltid ville hålla sig nära mig.



Så jag började göra vad jag kunde för att komma närmare dem varje dag. Jag började lyssna på poddsändningar om studier i *Kom och följ mig* när jag sprang. Jag använde hörlurar på jobbet och lyssnade på skrifterna medan jag utförde uppgifter.

Viktigast av allt var att jag insåg vilken fantastisk gåva det är att kunna be direkt till min himmelske Fader. Jag samtalar med honom oftare och mer eftertänksamt än någonsin tidigare. När jag känner mig ensam ber jag och känner hans tröst. När jag skriver ett e-postmeddelande och försöker ha tålamod med mina kollegor ber jag honom om hjälp.

Jag älskar det som president Thomas S. Monson (1927–2018) sa om bön: "Till alla ... som kämpar med utmaningar och svårigheter, stora som små: Bönen ger andlig styrka, den är vägen till frid. Bönen är vårt sätt att söka kontakt med vår Fader i himlen, som älskar oss. Tala till honom i bön och lyssna sedan på svaret. Underverk åstadkoms genom bön."³

Genom att ta mig tid för dem i mitt liv, särskilt genom uppriktig bön, började jag inse att även om jag inte var omgiven av mitt folk och min egen kultur, kunde jag ändå vara omgiven av Anden och känna Guds kärlek.

Vi kan alltid vara nära varandra

Det känns fortfarande svårt, men jag har hopp om framtiden. Och jag har kommit att tro på det som broder Milton Camargo, förste rådgivare i Söndagsskolans generalpresidentskap, har sagt: "Herren Jesus Kristus lever i dag. Han kan ha en aktiv, daglig närvaro i våra liv. Han är lösningen på våra problem, men vi måste lyfta blicken och höja siktet för att se honom."⁴

Jag känner mig fortfarande ensam ibland, men jag vet att jag alltid, *alltid* kan be till min himmelske Fader och få tillgång till Jesu Kristi försoning.

Stående eller på knä, ensam eller i grupp, kan jag be.

Jag kan ropa till min himmelske Fader.

Jag kan uttrycka tacksamhet.

Jag kan be om vägledning och beskydd.

Och genom mina förbundsband vet jag att jag, en dotter till en kärleksfull himmelsk Fader, alltid kommer att tillhöra honom. Genom hans vägledning kan jag känna mig säker på att jag är på rätt plats och gör det han vill att jag ska göra. ■

SLUTNOTER

1. D. Todd Christofferson, "Läran om samhörighet", *Liahona*, nov. 2022, s. 54.
2. D. Todd Christofferson, "Läran om samhörighet", s. 54.
3. Thomas S. Monson, "Var ditt bästa jag", *Liahona*, maj 2009, s. 68–69.
4. Milton Camargo, "Fokusera på Jesus Kristus", *Liahona*, maj 2023, s. 67.

TILL FÖRÄLDRAR



Vi talar om Kristus

Kära föräldrar!

Nephi lärde sitt folk hur viktigt det är att sätta Herren främst i våra liv. Han skrev: ”Vi talar om Kristus, vi gläds i Kristus, vi predikar om Kristus, vi profeterar om Kristus, och vi skriver i enlighet med våra profetior så att våra barn ska kunna veta till vilken källa de kan se för att få förlåtelse för sina synder” (2 Nephi 25:26). Du kan gå igenom följande artiklar med din familj för att hjälpa dem och andra du älskar att vända sig till Jesu Kristi evangelium, hans vägledning och visa principer som hjälper oss att söka honom i dagens hektiska värld.

SAMTAL OM EVANGELIET

Jesu Kristi evangelium är för alla

Alla människor behöver det hopp och den återlösning som evangeliet och Jesu Kristi försoning erbjuder. Prata med din familj om några lärdomar i president Jeffrey R. Hollands artikel om hur du kan älska, dela med dig och inbjuda någon att ta emot Jesu Kristi evangelium (se s. 4).

Visa principer för användning av media

Teknik och media är bra verktyg när de används på rätt sätt. Gå igenom några vägledande principer på sidan 22 och prata om er familjs normer för användning av media. Använd ”frågor att begrunda” och fundera över vad som går bra och vad som kan förbättras.

Följ Frälsaren i tro

I sin artikel på sidan 40 berättar äldste Benjamin M. Z. Tai om fyra sätt som Frälsaren hjälper oss på. När ni har gått igenom de här som familj kan ni prata om hur ni har fått hjälp genom att följa Frälsaren i tro.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Att finna Kristus i allting

2 Nephi 11:4

Nephi ville att hans folk skulle tro på Jesus Kristus och förstå att Moses lag pekade mot Frälsaren. Han sa: "Allt som Gud ända från världens begynnelse gett till människan är sinnebilder för honom."

Guds skapelser kan peka mot Jesus Kristus om vi fäster vår blick på honom. Nephi älskade att undervisa sitt folk om Jesus Kristus och om hur Moses lag pekade mot honom.

Diskussion: Hur är nutida symboler för påsken "sinnebilder" för Kristus?

Exempel – Ägget: en symbol för nytt liv. Det påminner oss om nytt liv genom uppståndelsen. När det dessutom kläcks kan det likt en tom grav symbolisera Kristi tomma grav.

Lammet:

Liljor eller blommor:

Vilka andra

påsktraditioner har er familj som är sinnebilder för Kristus?

Inskickat av Becca Aylworth Wright



FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Månadens nummer är ett specialnummer med temat "Jesus Kristus är ungdomarnas styrka".

Läs ett budskap från president Jeffrey R. Holland om hur alla ungdomar kan finna styrka i Jesus Kristus.

Hitta artiklar om hur Frälsaren stärker oss mot stress, sorg, synd, skam, svaghet, världslighet och ångest, samt artiklar om hur han stärker oss så att vi kan tjäna, förbereda oss och utvecklas.

Njut av inspirerande affischer och konstverk som föreställer Frälsaren.



FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Glad påsk!

Hitta berättelser och aktiviteter som hjälper din familj att ha en meningsfull, Kristuscentrerad påsk.

Redo för generalkonferensen

Ser du fram emot att se konferensen nästa månad? Den här månaden har Vännens en aktivitet för dina barn som de kan utföra medan de lyssnar.

Var trygg på nätet

Läs en berättelse om en flicka som kände den Helige Anden mana henne att sluta titta på dåliga videor. Du kan hitta fler resurser om trygghet på media på Friend. ChurchofJesusChrist.org.

Lär av Mormons bok

Hitta veckoaktiviteter, illustrerade berättelser ur skrifterna och mer för att göra dina skriftstudier med familjen roliga.



KYRKAN FINNS HÄR

Jakarta, Indonesien



År 1970 döpte de sex första missionärerna som kom till Indonesien de första medlemmarna, organiserade den första församlingen och påbörjade processen att få officiellt erkännande av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Ytterligare fler församlingar bildades och ett missionshögkvarter upprättades i Jakarta 1975. I dag har kyrkan i Indonesien:



7 560 medlemmar (ungefär)



**2 stavar, 24 församlingar
och grenar, 1 mission**



1 tillkännagett tempel (Jakarta)

Vi förbereder oss för templet

Familjen Wintolo från Tangerang i Indonesien beseglades som familj i Manila tempel i Filippinerna år 2010. Syster Wintolo säger: "Vi blev så glada när vår älskade profet tillkännagav att vi skulle få ett tempel i Indonesien. Vi fortsätter att be och förbereda oss för att det ska finnas ett Herrens hus i vårt land."



TILL HÖGER: FOTO MED TILLSTÄND AV FAMILJEN WINTOLO



Skanna koden för
att läsa mer



TRYGGT VÄGLEDDA

DIT VI BEHÖVER VARA

*Frälsaren hjälper oss ständigt på
vår resa på storartade sätt.*

När jag var 12 år flyttade min familj från det subtropiska Hongkong till en plats med kalla, främmande vintrar. Snart fick jag en inbjudan till min första vinterhajk med de unga männen i min församling.

Dagen för vår hajk klädde jag mig varmt efter bästa förmåga. Under vår vandring upp för den slingrande bergsstigen var jag glad över att se den fallande snön täcka marken. Men jag var otillräckligt klädd för terrängen och vädret, och hade svårt



2 Nephi 25–32



**Äldste
Benjamin
M. Z. Tai**

i de sjuttios
kvorum

att hålla jämna steg med gruppen. Jag sa åt dem att fortsätta, så skulle jag slå följe med dem som jag trodde kom efter oss.

När jag fortsatte i min egen takt blev mina skor och kläder genomblöta och jag började tappa känslan i händer, fötter och ansikte. Sedan började det snöa så intensivt att jag inte längre kunde se stigen. Efter att ha irrat omkring ett tag insåg jag att jag var vilsen, ensam och osäker på om någon visste att jag saknades.

Under livets resa känner vi oss ibland oförberedda, vilsna eller övergivna. Vi tappar kanske känslan för riktning och ser inte stigen framför oss. Det kan verka som att ju mer vi försöker gå framåt, desto längre bort från vår destination kommer vi. Vi kan drabbas av besvikelse och det blir frestande för oss att ge upp.

Lyckligtvis har Frälsaren Jesus Kristus makt att leda våra steg, lyfta oss när vi faller (se Psaltaren 37:23–24) och ge oss vila (se Matteus 11:28), läkedom (se Jesaja 53:5; Alma 15:8; Läran och förbunden 42:48), självtillit (se Läran och förbunden 121:45) och frid (se Mosiah 4:3; Alma 38:8; Läran och förbunden 19:23). ”Närma er mig”, sa han, ”och jag ska närma mig er, sök mig flitigt och ni ska finna mig” (Läran och förbunden 88:63). Stigen precis framför oss är kanske inte alltid tydlig, men vi kan följa Frälsaren med tro på att vår resa kommer att sluta vackert och segerrikt eftersom han leder oss tryggt dit vi behöver vara.

Vi kan alltid se till Jesus Kristus eftersom Jesus Kristus *är* ”vägen, sanningen och livet” (Johannes 14:6).

Den rätta vägen för vår resa

I våra studier av Mormons bok i år har vi följt Lehi och hans familj på deras färd till det utlovade landet. Fundera över vad Lehis familj fick utstå under sin färd:

- hån för att de trodde på och följde profeter
- bekvämligheter de var vana vid byttes mot okänd ödemark
- ingen klarhet vad gällde färdens avstånd, destination eller varaktighet
- hunger, sorg, sjukdom och död
- svåra uppgifter, ibland utan att förstå anledningarna till dem eller hur de skulle genomföra dem
- bakslag, förseningar, oenighet och besvikelser
- svåra omständigheter för växande unga familjer.



Vi kan också se hur Herren ständigt hjälpte dem längs vägen. Han gav dem

- profetiskt ledarskap och personlig uppenbarelse
- skriftställen som innehåller utlovade välsignelser och förbund
- familjehistoriska uppteckningar och släkthistoria
- nya verktyg och sätt att sörja för sina behov
- större förmåga att uthärda svårigheter
- visdom och undervisning så att de kunde utföra obekanta uppgifter
- Liahona (ett verktyg som hjälpte dem att navigera under sin färd)
- trygghet och skydd för sina familjer.

Precis som för Lehis familj saknar våra resor inte utmaningar och uppoffringar. Frälsaren hjälper också oss ständigt på storartade sätt. Nephi lärde att ”den rätta vägen är att tro på Kristus ... av all er förmåga, allt ert förstånd och all er styrka samt av hela er själ” (2 Nephi 25:29). Om vi väljer att tro på Jesus Kristus, ödmjukt ta emot hans ord och ha mod att agera, finner vi glädje och välsignelser mitt i de svårigheter vi möter. Längs vägen kan vi vara förvissade om att vi kan utföra det han vill att vi ska göra (se 1 Nephi 3:7).

Här följer några av Frälsarens många sätt att ständigt hjälpa oss.

Han ger oss sin lära

Jesus Kristus ”känner änden från begynnelsen” (Abraham 2:8). Han märkte också ut stigen och visade vägen.¹ Hans lära, som i skrifterna kallas Kristi lära, är den väg vi alla måste följa för att bli räddade och frälsta.

Vi måste ständigt utöva tro på Jesus Kristus, regelbundet omvända oss, döpas, ta emot den Helige Andens gåva, ingå förbund och göra allt vi kan för att hålla ut. I gengäld lovas vi förlåtelse, hopp och evigt liv. (Se 2 Nephi 31:2–20.)

I en värld av vägskäl och motstridiga sätt ger Kristi lära oss tydlig och användbar vägledning som vi kan följa för att hålla oss på rätt väg (se 2 Nephi 31:21).

Han ger oss tröst

Genom sitt

försoningsoffer vet Frälsaren hur det känns att vara riktigt ensam och övergiven. Han vet också helt och fullt hur han ska ge oss tröst. Han sa: ”Låt inte era hjärtan oroas” (Johannes 14:1) och ”Jag ska inte lämna er faderlösa, jag ska komma till er” (Johannes 14:18).

Till dem som tror på honom har Frälsaren lovat Hjälparens gåva, som är den Helige Anden. Jesus sa att Hjälparen ”ska lära er allt och påminna er om allt” (Johannes 14:26).

Han förser oss med Guds ord

Genom återställelsen av Jesu Kristi evangelium i vår tid har Herren gett oss forntida och nutida skrifter, som innehåller Guds ord. Nephi lärde att ”de som hörsammar Guds ord och håller fast vid det ... ska aldrig förgås” (1 Nephi 15:24).

Att mätta sig dagligen med Guds ord ger beskydd och en rikligare upplevelse av Guds kärlek. Hans ord lyser upp vår stig (se Psaltaren 119:105) och ”ska tillkännage för [oss] allt [vi] bör göra” (2 Nephi 32:3).

Han vägleder oss genom sina tjänare

- profeterna och apostlarna

Jesus Kristus har kallat profeter och apostlar att hjälpa oss. Deras råd och lärdomar är för oss och vår tid. Om du känner dig vilsen eller desorienterad på din färd kan det hjälpa att begrunda följande tre frågor:

1. Hur har Herren genom profeters och apostlars ord förberett mig för de prövningar jag har upplevt?
2. Vad uppmanar profeterna och apostlarna mig att göra i dag för att förbereda mig för de utmaningar som ligger framför mig?
3. Vad gör jag *nu* för att handla enligt profeters uppmaningar?

Genom att begrunda de här frågorna kan vi inse vikten av profeters och apostlars vägledning. Vi kan bättre höra Herrens röst och lägga märke till hur han ständigt hjälper oss. Om vi så väljer kan vi lyssna på profeter och apostlar och finna vägledning, framgång och beskydd på stigen som leder tillbaka till vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus.

Tro till att fortsätta framåt

Vilsen, kall och ensam på det där snöklädda berget för många år sedan blev jag desperat. Jag visste inte vad mer jag kunde göra så jag gick ner på knä i nysnön och bad min himmelske Fader om hjälp. Jag berättade för honom om min svåra belägenhet och min rädsla, och vädjade om att bli hittad och räddad.

När jag reste mig upp från min bön föll snön runt omkring mig och en vacker, lugn tystnad fyllde träden. Det här lugnet avbröts när jag hörde prassel i buskarna i närheten. Två äldre pojkar dök upp. De hade redan nått toppen, och i stället för att följa stigen hade de bestämt sig för att kana nerför berget. Av alla ställen kanade de ner till mig där jag befann mig!

När de frågade vad jag gjorde där berättade jag att jag var vilsen. De sa åt mig att följa med dem, och tillsammans kanade vi tryggt ner till leden vid foten av berget. Så småningom återförenades vi med resten av vår grupp.

När vi rör oss framåt på våra personliga resor med tro, hängivenhet och uthållighet, må vi då inse hur Frälsaren vandrar med oss och aktivt hjälper oss. Jesus Kristus är vägen, sanningen och livet. Må vår tro på honom ge oss frid i sinnet och glädje under vår resa. ■

SLUTNOT

1. Se "How Great the Wisdom and the Love", *Hymns*, nr 195.

Äldste Tai i bergskedjan Sierra Nevada i Kalifornien omkring år 1988. Det han berättar ägde rum på Mount Baden Powell i San Gabriel-bergen i Kalifornien 1984.





Vad pågick på Jesajas tid?

Nephi kände sig inspirerad att citera många av profeten Jesajas ord. En kunskap om den geografiska och politiska bakgrunden till Jesajas profetior kan hjälpa dig att förstå symbolerna han använde för att profetera om sin tid och vår.

Den här kartan visar rikena på Jesajas tid. Du kan använda den för att hänga med när Nephi citerar Jesaja. Jesaja kunde nämna platser på olika sätt: med deras namn, huvudstad, den Israels stam som främst bodde där, politiska ledare eller andra symboler. Titta i fotnoterna i skriften efter fler insikter.



- 1** **Syrien**
- Huvudstad: Damaskus
 - Hjälpte Israel att anfälla Juda för att de inte gick med i en allians mot Assyrien
 - Ledare: Resin (se 2 Nephi 17:1, 4, 8)

- 2** **Israel**
- Nordriket
 - Huvudstad: Samarien
 - Främsta stammen: Efraim (se 2 Nephi 17:8–9) eller de "förlorade stammarna"
 - Ledare: Peka, Remaljas son (se 2 Nephi 17:1, 4, 9)

- 3** **Juda**
- Sydriket
 - Huvudstad: Jerusalem
 - Främsta stammen: Juda (se 2 Nephi 13:1, 8; 15:3, 7)
 - Ledare: Ahas, "Davids hus" (2 Nephi 17:1–3)

- 4** **Assyrien**
- Militärmakt på Jesajas tid
 - Erövrade Syrien, Israel och så småningom hela Juda utom Jerusalem
 - Skingrade de tio stammarna
 - Erövrades senare av Babel
 - Symbol för högmod och de ogudaktigas undergång vid Kristi andra ankomst (se 2 Nephi 20)

- 5** **Babel**
- Erövrade Assyrien och Juda
 - Förvisade judarna från Jerusalem
 - Symbol för världen och dess ogudaktighet



Vad lovar Jesus Kristus som världen inte kan lova?

Jesajas ord kan vara svåra att förstå, men en sak som är tydlig är att ”med Babylon ... ska det gå som när Gud omstörtade Sodom och Gomorra” (2 Nephi 23:19) och ”de ogudaktiga ska förgås” (2 Nephi 23:22). Varför skulle någon välja ogudaktighetens stig?

Att leva i Babylon, eller leva ogudaktigt, kan se attraktivt ut. Babylon kan utlova världslig njutning, men Jesu Kristi evangelium utlovar sann glädje och varaktig frid.

DISKUSSION

Hur kan du avgöra om en handling är en inbjudan från världen eller från Jesus Kristus?

Lägg märke till skillnaderna i den här uppställningen mellan hur världen menar att vi ska leva och hur Jesus Kristus lär oss att leva. Vad lovar världen oss om vi följer dess lärdomar jämfört med vad Frälsaren lovar oss om vi följer hans lärdomar?



Världens lärdomar	Världens löften	Jesu Kristi lärdomar	Jesu Kristi löften
Var arrogant och högmodig (2 Nephi 23:11)		Var fattig i anden (3 Nephi 12:3)	
Kräv uppmärksamhet (2 Nephi 24:11)		Var ödmjuk (3 Nephi 12:5)	
Var arg (2 Nephi 24:6)		Var den som skapar frid (3 Nephi 12:9, 22–24)	
Upphöj dig själv (2 Nephi 24:13–14)		Sök Herrens härlighet (3 Nephi 12:16; 13:13, 33)	

DETAJ I LEHIS DRÖM, AV GREG K. OLSEN; ILLUSTRATION AV JESUS SOM UNDERVISAR, JUSTIN KUNZ

Vi går inte under med de ogudaktiga om vi följer Jesus Kristus. I stället kan vi vara förvissade om att Jesus Kristus ”ska vara barmhärtig mot [sitt] folk” (2 Nephi 23:22).



Hur kan jag samla in Israel genom att skapa frid?

Nephi såg att människor i den sista tiden skulle strida med varandra (se 2 Nephi 28:3–4, 20), men stridigheter är inte Herrens sätt. Faktum är att för att samla in Israel behöver vi ha ett ”högre och heligare”¹ sätt att interagera med andra.

President Russell M. Nelson har sagt: ”Om du menar allvar med att hjälpa till med Israels insamling och med att skapa relationer som varar för evigt: *nu* är det dags att lägga bitterhet åt sidan. *Nu* är det dags att sluta insistera på att det som gäller är ditt sätt eller inget sätt. *Nu* är det dags att sluta göra sådant som får andra att gå på äggskal av rädsla för att göra dig upprörd. *Nu* är det dags att gräva ner dina krigsvapen. Om din verbala arsenal är full av förolämpningar och anklagelser är det dags *nu* att lägga bort dem. Du kommer att resa dig som en andligt stark man eller kvinna i Kristus.”²

Vår himmelske Fader och Jesus Kristus älskar alla Guds barn oavsett deras olikheter. Satan försöker använda våra olikheter till att splittra oss, men genom att välja frid och inte stridigheter skapar vi en välkomnande miljö som får människor att dras till Herrens återställda evangelium.

Tänk på följande situationer och fundera över hur du kan reagera med kärlek:



Om du känner starkt för en politisk åsikt, hur kan du då vara mer förstående i dina samtal med dem som har en motsatt åsikt?

Om din familj inte kommer överens, hur kan du då bidra med en fridfull anda av kärlek och acceptans för dem?



Om du känner dig upprörd över något du läser på sociala medier, vad kan du då göra för att inte dras in i ordstrider?

SLUTNOTER

1. D. Todd Christofferson, ”Ett i Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 78.
2. Russell M. Nelson, ”Fridsskapare sökes”, *Liahona*, maj 2023, s. 101.



Vilka sanningar lär vi oss om Jesus Kristus av 1 Nephi och 2 Nephi?

Mot slutet av Nephis uppteckningar skrev han: ”Om ni tror på Kristus kommer ni att tro på dessa ord, för de är Kristi ord” (2 Nephi 33:10). Det finns många sanningar om Frälsarens natur, liv och försoning i det vi studerat i Mormons bok hittills i år.

DISKUSSION

Vad har ni lärt er om Jesus Kristus genom att läsa Mormons bok?

”Mormons bok ger den mest fullständiga och mest bemyndigade kunskapen om Jesu Kristi försoning som står att finna ... Hela kraften i Jesu Kristi evangelium finns i Mormons bok.”

President Russell M. Nelson,
”Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?”, Liahona, nov. 2017, s. 62.

Kristi natur

- Han är full av tålmod, vänlighet och långmodighet (se 1 Nephi 19:9).
- Han kommer alltid att minnas oss (se 1 Nephi 21:14–16).
- Han inbjuder alla att komma till honom (se 2 Nephi 26:24, 33).



Kristi verksamhet

- Han undervisade om sitt evangelium och botade sjuka (se 1 Nephi 11:24, 27–31).
- Han visade exempel på lydnad genom att döpas (se 1 Nephi 10:9; 2 Nephi 31:7–12).
- Han korsfästes, lades i en grav och besökte nephiterna efter sin uppståndelse (se 1 Nephi 19:10–11; 2 Nephi 26:1).

Kristi försoning

- Han återlöste oss genom sitt offer (se 2 Nephi 2:6–7).
- Han utförde en ”obegränsad försoning” som övervinner fysisk och andlig död (2 Nephi 9:5–22).
- Han kan ge oss kraft när vi har tro på honom och väljer att omvända oss (se 2 Nephi 31:13).





Hur kan jag göra Mormons bok till en del av mina påsktraditioner?

Mormons bok erbjuder ett kraftfullt vittnesbörd om att Herren Jesus Kristus verkligen uppstod. ”Vi som sista dagars heliga har förlänats en helt enastående påskgåva ... Mormons bok!”¹

President Russell M. Nelson har sagt: ”Den främsta anledningen till att vi firar jul är på grund av påskan.”² Precis som en del familjer läser eller uppför julberättelsen i Lukas 2 under julen kan din familj utföra den medföljande aktiviteten för att fira minnet av den uppståndne Frälsaren i påsk med hjälp av 3 Nephi 11:1–17. Sångerna i uppställningen passar till de utvalda verserna, men ni kan också välja egna favoritsalmer om Jesus Kristus.

Aktivitet

Tillsammans med familjemedlemmar eller på egen hand kan ni läsa och sjunga om Jesu Kristi besök hos nephiterna efter sin uppståndelse.

Läs

Lyssna eller sjung

3 Nephi 11:1–7

”Han sände sin Son”, *Barnens sångbok*, s. 20.

3 Nephi 11:8–15

”Blev Jesus levande igen?” *Barnens sångbok*, s. 45

3 Nephi 11:16–17

”Påskens hosianna”, i appen Andlig musik.

SLUTNOTER

1. Gary E. Stevenson, ”Den bästa påskberättelse som någonsin berättats”, *Liahona*, maj 2023, s. 7.
2. Russell M. Nelson, ”Svaret är alltid Jesus Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 127.

”Jag uppmanar er att se på Mormons bok i ett nytt ljus och begrunda det mäktiga vittnesbörd den bär om att den uppståndne Kristus är verklig och att Kristi lära är rik och djup.”

Äldste Gary E. Stevenson i de tolv apostlarnas kворum, ”Den bästa påskberättelse som någonsin berättats”, *Liahona*, maj 2023, s. 8.



Kostnadsfria prenumerationer på kyrkans tidskrifter är nu tillgängliga

Kyrkans tidskrifter är nu tillgängliga för medlemmar runt om i världen utan kostnad. Registrera dig för en årsprenumeration på:

- *Liahona* (för vuxna)
- *Vägledning för de unga* (för åldrarna 12–18)
- *Vännen* (för barn).

I ett uttalande om det här nya initiativet förklarade äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum att ”kyrkan vill ge större tillgång till profeternas ord, och vi ser fram emot att göra de tryckta exemplaren av kyrkans tidskrifter tillgängliga utan kostnad” (1 aug. 2023, newsroom.ChurchofJesusChrist.org).

Hur man prenumererar på tryckta tidskrifter

- Besök MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org.
 - Logga in med ett kyrkkonto. (Om du behöver ett kyrkkonto registrerar du ett utan kostnad på account.ChurchofJesusChrist.org.)
 - Klicka på Subscribe-knappen bredvid önskad tidskrift.
 - Fyll i din postadress och det språk du önskar.
- Det första numret kommer efter cirka två månader.

Hur du registrerar dig för en månatlig e-postpåminnelse

Om du föredrar att läsa kyrkans tidskrifter digitalt kan du prenumerera på e-postmeddelanden om när ett nytt nummer finns tillgängligt på kyrkans webbplats och i appen Evangeliebiblioteket.

- Besök MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org.
- Logga in med ditt kyrkkonto.
- Välj de digitala tidskrifterna under ”Email for Online Magazines”.

”Kyrkans tidskrifter är värdefulla resurser för oss för att vi ska lära oss om Jesu Kristi evangelium och känna tillhörighet i hans kyrka. Vår önskan är att medlemmar överallt ska prenumerera på och välkomna detta trosstärkande inflytande i sina hjärtan och hem.”

**Brev från första presidentskapet,
14 aug. 2020**

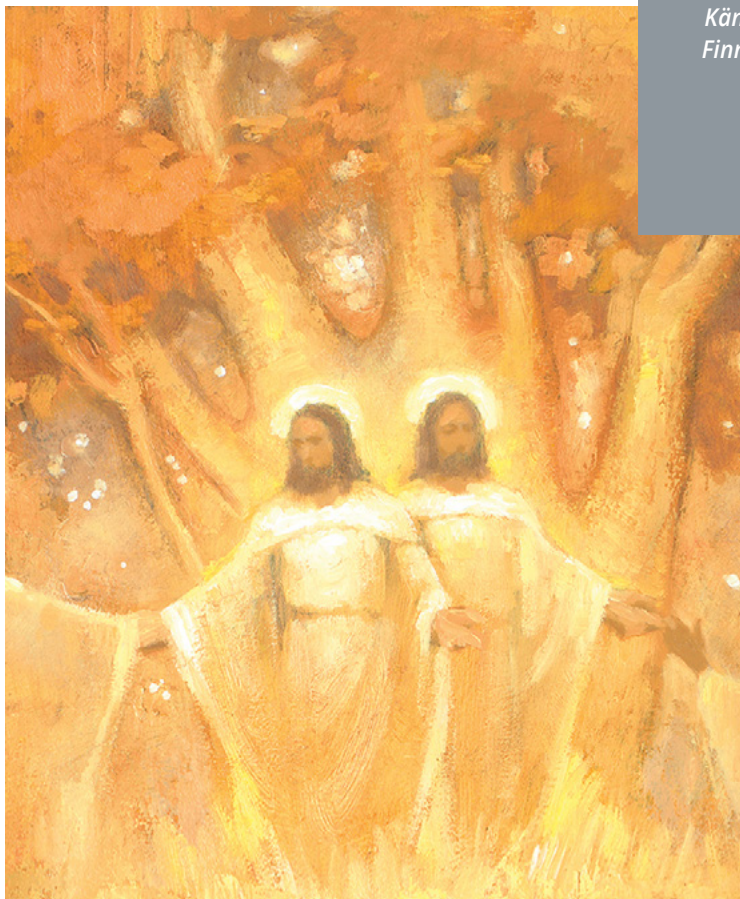
Skanna koden för att hitta svar på vanliga frågor om kostnadsfria prenumerationer.



UNGA VUXNA

*Känner du dig utanför?
Finn gemenskap genom
dina förbund.*

30



NAVIGERA I MEDIA

**VAD SOM FUNGERAR
OCH INTE FUNGERAR**

16, 18, 22

VÅR RESA GENOM LIVET

**4 SÅTT SOM
FRÄLSAREN
VÄGLEDER OSS PÅ**

40

PÅSKAKTIVITET

**ANVÄND
MORMONS BOK**

48

HAR DU HÖRT DET HÄR?

Se insidan av omslagets baksida för några goda nyheter om kyrkans tidskrifter.





Lokala sidor

L2 Evangeliet är svaret på alla livets frågor och problem

Äldste Martin Pilka

L4 Hemkomna missionärer

William Håkansson

L5 Vända hjärtat och viljan till Gud

Julia Abrahamsson

L6 En individuell och unik resa till Frälsaren

Felix Sahlin

L8 Avlidna i Västerhaninge församling sommaren 2023

L9 Vi behöver inte drömma om tro

Gerti Stenberg

L10 Anna-Lisas beslut välsignar generationer

Sonja Malm

L12 Kan en parkeringsplats bygga tro?

Arne Hedberg

L13 Genom bra och dåliga dagar

Lovisa Engelbretsson

L14 Varför heter det generalkonferensen?

Sara Ottosson

L16 Vill du bidra till de lokala sidorna?





Evangeliet är svaret på alla livets frågor och problem

Äldste Martin Pilka, Tjeckien

Områdessjuttio i området Centrala Europa

När min fru och jag nyligen besökte Salt Lake City behövde vi hitta en bankomat på gatan. Medan vi tittade oss omkring hörde vi en röst från en parkerad bil bakom oss säga: "Letar ni efter något? Kan jag hjälpa er?" Mannen, som presenterade sig som Mike, tillade med ett leende att det kanske känns konstigt att en främling skriker åt oss från en bil, men i Utah borde vi inte blir förvånade över det. Han frågade var vi kommer ifrån och när han fick veta att vi är från Prag sken han upp. Han hade nyligen pratat med en av sina vänner som hade svårt att hitta information om sina förfäder från Tjeckien, så han undrade genast om det fanns något vi kunde göra för att hjälpa till. Vi svarade att vi gärna skickar honom kontaktinformation för bröder och systrar som håller på med släktforskning i vårt land. Han tackade oss, vi sa hej då och han satte sig i sin bil. När vi skulle gå därifrån märkte vi att Mike hade stigit ur bilen igen och var på väg tillbaka till oss. Men den här gången ersattes det glada leendet av en annan känsla.

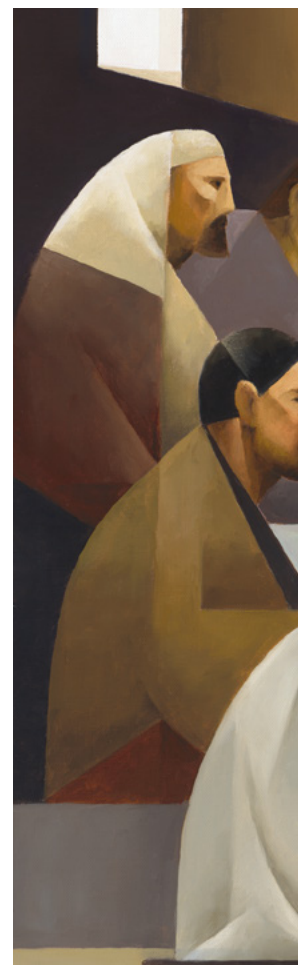
Med tårar i ögonen berättade han hur tacksam han var för vårt korta möte och att han kände sig manad att kliva ur bilen. Han hade utan framgång försökt hjälpa sin vän med släktforskning i Böhmen under en lång tid, och på grund av sin höga ålder höll hon på att förlora hoppet om att hitta sina förfäder i Böhmen. Mike var också på väg att ge upp, men föregående dag när han besökte templet kände han att lösningen var på väg – och den kom genom oss. Så han ville berätta för oss om den glädje och

tacksamhet han kände över ytterligare ett vittnesbörd om hur underbart Guds vägledning fungerar i våra liv.

Vi känner till Moronis löfte i skrifterna om sättet varigenom man får veta sanningen om Mormons bok: "Och genom den Helige Andens kraft kan ni få veta sanningen om allting."¹ På grundval av det här löftet förväntar vi oss att få insikt, andlig kunskap och svar på grundläggande frågor om tro, sanningen i skrifterna eller evangeliets återställelse genom den Helige Anden.

Men det här löftet berör också våra liv i våra dagliga glädjeämnen och bekymmer. Den Helige Andens kraft hjälper oss urskilja Guds maningar och den rätta innebörden av händelser som drabbar oss eller hjälper oss att fatta beslut. Varje medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga får den Helige Andens gåva efter dopet, och vi har förmånen att åtnjuta hans gemenskap. Men vi har också friheten att bestämma hur mycket av Andens inflytande vi tar del av i våra liv. Vare sig vi känner och förstår hans vägledning när vi lever rent och strävar efter att leva efter Jesu Kristi evangelium eller tvärtom, vare sig våra handlingar eller tankar ibland driver bort honom. President Nelson lärde oss: "Vi hör honom också tydligare när vi förfinar vår förmåga att känna igen den Helige Andens viskningar. Det har aldrig varit viktigare att du vet hur Anden talar till dig än just nu. I gudomen är det den Helige Anden som är budbäraren. Han sänder tankar till ditt sinne som Fadern och Sonen vill att du ska ta emot."²

Vårt möte med Mike är ett exempel på hur Anden fungerar. Mike ansträngde sig för att lyssna till den Helige Andens maningar och genom sin villighet att hjälpa fullständiga



främlingar fick han inte bara hjälp för sin vän, utan vi fick alla ännu ett vittnesbörd om hur Gud genom Anden ger oss svar och kommer med lösningar. Ja, det var en liten sak, men det är av sådana små saker som den stora mosaiken av andlig kunskap i våra liv görs.

Alma sa att ”med små och enkla medel uträttas mycket stort”³. Jag vittnar för er om att det inte finns något större och viktigare i våra liv än att vi genom dessa små upplevelser med Anden lär känna vår himmelske Faders och hans Sons Jesu Kristi kärlek, omsorg och nåd. Jag vet att Gud finns, och jag vet att hans Son Jesus Kristus har uppstått och lever. Han är din och min Frälsare, och det här fyller mitt hjärta med glädje och tacksamhet. Må vårt sätt att leva våra dagliga liv låta Anden ge oss det som Fadern och Sonen önskar för oss. Må vi lära känna dem mer och mer genom att förstå de här budskapen för ”detta är det eviga livet: att de känner dig, den ende sanne Guden, och den som du har sänt, Jesus Kristus”.⁴

I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Moroni 10:4–5.
2. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, generalkonferensen april 2020.
3. Alma 37:6.
4. Johannes 17:3.

DEN SISTA MÅLTIDEN, AV JORGE COCCO



Hemkomna missionärer

William Håkansson, Karlskrona gren, Parismissionen

Jag tjänade i Parismissionen i Frankrike mellan juli 2021 och juni 2023. Min mission har för mig varit den hittills mest inflytelserika tiden i mitt liv. Det var då jag lärde mig att verkligen lära känna och lita på min himmelske Fader, mig själv, och människorna runt omkring mig.



Äldste Håkansson under sin mission i Frankrike.

Jakob Jusinski, Karlskrona gren, Alpernamissionen

Under min missionstid har jag sett hur Guds plan låter mig lära mig lycka. Kristi försoning har skänkt mig frid och jag är så tacksam att jag genom denna tid fått möjlighet att mer målmedvetet studera skrifterna och applicera dem på min vardag. Kärleken är det största budet. Bönen är ett av de bästa verktygen. Kristus är den viktigaste gåvan. I Jesu Kristi namn, amen. ■



Äldste Jusinski under sin mission i Alpernamissionen.



Vända hjärtat och viljan till Gud

Julia Abrahamsson, Karlskrona gren

Mosiah 4:9 *“Tro på Gud. Tro att han är och att han har skapat allt, både i himlen och på jorden. Tro att han har all visdom och all makt, både i himlen och på jorden. Tro att människan inte förstår allt det som Herren kan förstå.”*

Tro innebär hopp och visshet om det vi inte kan se, men som ändå är verkligt. Tro är att förtrösta på någon eller något, eller att acceptera något som sant. Man måste omvända sig och tro på Jesus Kristus för att kunna bli frälst i Guds rike (L&F 20:29). I skrifterna betyder tro oftast en tillit och en förtröstan på Jesus Kristus som gör att en person vill lyda honom. Tron måste ha Kristus i centrum för att leda till frälsning. De sista dagars heliga har också tro på Gud Fadern, den Helige Anden, prästadömet kraft och andra viktiga aspekter av det återställda evangeliet.

Jag har haft tro i hela mitt liv och har varit med i flera kristna sammanhang. Jag gick även tre år i en katolsk flickskola i Kalifornien, men jag döptes aldrig. Jag undersökte kyrkan i fem år, läste Mormons bok och bad till Gud om vägledning.

Missionärerna bjöd in mig att döpa mig i augusti 2023 och jag gick hem och bad till Gud om ett svar. När jag vaknade nästa morgon så hade jag fått ett svar så tydligt att det inte rubbades en enda gång mellan beslutet och dopet.

En gång när jag sökte ett jobb bad de mig att beskriva mig själv. Jag började med; “Jaaa, jag är snäll och jag bor i Rödeby.” Så

är det. Jag är snäll, tror jag, och så har jag även fått höra det från andra. Men jag är låååååååå ifrån perfekt och tycker ibland att jag är som Dr. Jekyll and Mr. Hyde och jag har gjort och sagt många saker som jag ångrar och som jag vill vända mig bort från.

L&F 44:3-4 De ska gå ut och predika omvändelse, och många ska bli omvända. Att omvända sig innebär en förvandling av sinnet och hjärtat som medför en förnyad inställning till Gud, sig själv och till livet i allmänhet. Omvändelsen innebär att personen vänder sig från det onda och vänder hjärta och vilja till Gud, underkastar sig Guds bud och önskningar samt överger synden. Sann omvändelse kommer av kärlek till Gud och av en uppriktig önskan att hålla hans bud. Alla ansvariga personer har syndat och måste omvända sig för att kunna utvecklas mot frälsningen. Endast genom Jesu Kristi försoning kan vår omvändelse bli verklig och godtas av Gud.

När jag döptes i augusti 2023 så vände jag mig från det onda och vände hjärtat och viljan till Gud. Jag är tacksam för Mormons bok, Gud, Jesus Kristus och den Helige Anden och jag är så glad och tacksam att jag valde att döpas i Karlskrona gren i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. ■



En individuell och unik resa till Frälsaren

Felix Sahlin, Västra Frölunda församling

Vi alla har våra personliga resor, upplevelser och erfarenheter då vi och Kristus har hittat varandra. De är olika och unika. Jag är otroligt tacksam för den välsignelsen, på så många sätt. Min första kontakt med Jesus Kristus fick jag genom mina föräldrar i mitt hem. Men mina föräldrars resor är två som jag vill fokusera på för en stund.

Min mamma växte upp med underbara föräldrar och som inte hade evangeliet i sitt liv. I tonåren var hon väldigt engagerad i rodd – där hennes mål var att en dag komma till OS. Det innebar mycket och hård träning.

Inför en tävling blev hon sjuk, vilade inte tillräckligt mycket och tävlade ändå. Vilket visade sig ha förödande konsekvenser. Det ledde till körtelfeber, som ledde till kronisk hjärnhinneinflammation, ME och andra hälsoproblem. Hon fick spendera mycket tid på sjukhus, på utredningar och var också tvungen att börja om ett år i skolan.

När hon skulle välja ny klass tittade hon på klassfotona i skolkatalogen. Då såg hon en tjej som hon kände igen och som hon fick en god känsla för. Mamma valde att börja i den klassen och de lärde känna varandra. En helg sov vännen över hemma hos min mamma.

Dagen därpå var en söndag och vännen skulle bli upphämtad för att åka till kyrkan – vår kyrka.

Mamma frågade om hon fick följa med. Ett besök i kyrkan blev till flera och tiden gick. En söndag några år senare möttes hon av en svensk missionär, som vid sin brors bortgång kom hem och slutförde sin mission i Sverige. Han skickades till Göteborg, där han frågade min

mamma om hon undervisades av missionärerna. Nej, det gjorde hon inte – ingen hade sagt eller frågat något om det. Strax därpå började hon undervisas.

Det kom till den punkt när hon behövde be till Gud och få svar på om han fanns, om evangeliet var sant. En tidig morgon åkte hon ut till havet och satt på klipporna för sig själv.

När hon hade bett sin bön hörde hon kyrkklockor slå. Hon fick en härlig känsla och en bekräftelse från ovan genom Anden – att det återställda evangeliet var sant.

Min pappa växte upp i Stockholm som näst yngst i en stor familj och med evangeliet i sitt hem. Några av hans äldre syskon slutade gå i kyrkan i tonåren och det gjorde även han.

Det gick några år. En resa till Spanien med vänner, festande och lite sömn ledde till att han blev sjuk och sängliggande under en period när han kom tillbaka till Sverige. Av någon anledning gav hans äldre bror (som då inte gick i kyrkan) honom boken "Ett stort och förunderligt verk" att läsa för att stilla rastlösheten. När han läste fick han en stark önskan att ta reda på om evangeliet





var sant eller inte. Han tog en Mormons bok och läste, dag efter dag, tills han var klar. Han fick ett vittnesbörd genom Anden att den var sann och Guds ord.

När han blev frisk skaffade han en ny kostym. Söndagen kom och när hans föräldrar och syskon skulle åka till kyrkan gick han ner till hallen för att åka med. De blev alldeles överraskade. Han hade ju inte berättat något för dem. I kyrkan fick han prata med sin biskop som senare också frågade om han hade funderat på mission. Ett år senare, efter omvändelse och förberedelse, åkte min pappa på mission till London för att tjäna Herren och folket där under de nästkommande två åren. En tid som stärkte hans vittnesbörd om Gud, Kristus och hans återställda evangelium.

Mamma blev döpt och medlem i kyrkan, pappa kom hem från mission. De träffades på en påskkonferens för unga vuxna och lärde känna varandra ännu bättre på Festinord. Innan åre tvar slut hade de gift sig.



När jag hör om deras liv och upplevelser, som ledde dem till Frälsaren, kan jag inte annat än att känna tacksamhet och ödmjukhet för välsignelsen att också ha kunnat lära känna Honom. Min egen resa tar jag kanske vid ett annat tillfälle. Men jag vet att Guds vägar är högre än våra vägar. Ibland sker utmaningar i våra liv, som ger oss smärta och sorg, men som leder oss till "ett bättre land" (2 Nephi 10:20).

Vi alla har vår resa. Kristus känner alla sina får, vet var de är och hur han kan hjälpa dem. Han är den gode herden. Hans armar är öppna och vi är välkomna till honom var vi än befinner oss i våra liv. Vi alla har vår vandring till Frälsaren – en individuell och unik resa. ■

Avlidna i Västerhaninge församling sommaren 2023



Gudlaug Sandvik Danielsen

Gudlaug, "Sussa", född 1938 i Antwerpen, Belgien. Gift med Aslak Danielsen. Fick barn och bonusbarn och med det många barnbarn. Alla i familjen var viktiga för henne.

Uppvuxen i Norge

på familjens gård med sin mor, syster och bonussyster, medan hennes far låg i flottan som kapten, där han också avled när hon var liten. Minnen av hennes mamma och pappa påverkade hennes kärlek för släkthistoria, vilket blev en passion. Hennes mamma var hennes stora föredöme, självförsörjande med ett öppet hem för alla; en önskning som fanns hos Gudlaug men som blev försvårad av sjukdom. Genom sitt exempel i sin tro visade hon att den som inte har möjlighet att vara på plats i kyrkan ändå kan vara en djupt troende som följer Kristus.

Gunnar Karlsson

Gunnar föddes i Byske i Västerbotten 1943 och blev 80 år gammal då en lunginflammation tog hans liv. Han blev medlem i kyrkan i Luleå 1964 och flyttade senare till Stockholm. Hemma hos en medlemsfamilj träffade han Ann-Christine och de fick så småningom fem

barn och fem barnbarn. Gunnar arbetade som översättare åt kyrkan och tyckte mycket om att släktforska och besöka templet, de första 15 åren i Schweiz. Hans kollegor och vänner var mycket imponerade över hans vänlighet och uthållighet trots egna sjukdomar och ohälsa i familjen.



Ulf Hagevald

Ulf blev 80 år gammal. Han var född 1943 och uppvuxen i



Västerås, men det var sedan han flyttade till Uppsala som han kom i kontakt med kyrkan genom två systermissionärer. Han tyckte om deras budskap och fick ett vittnesbörd och döptes år 1979. Han var ensamstående hela sitt liv och fick uppleva många svårigheter men han kunde ändå hålla fast vid evangeliet. Ulf hade många intressen, bland annat botanik och fotografering samt inte minst släktforskning. När han

dog i Nynäshamn i somras hade han inga anhöriga i livet, men vi är övertygade om att han har mötts i andevärlden av många släktingar.

Kerstin Holst

Kerstin föddes år 1961 som dotter till Evert och Ebba Perciwall och blev därmed medlem i kyrkan, något hon tog på allvar och uppskattade mycket. Hon var gift med Lars Holst och hade två barn, Mathilda Holst Petersson och Alexander Perciwall och var stolt mormor/farmor till fyra barnbarn.



Hon gick mycket oväntat bort den 3 september på grund av en kraftig hjärnblödning. Familjen säger att det finns tre ord som kännetecknar henne: osjälviskhet, ärlighet och munterhet. Hon levde för sina närmaste. ■

Vi behöver inte drömma om tro

Gerti Stenberg, Borlänge församling

När jag lyssnade till ett tal på senaste generalkonferensen väcktes ett minne till liv. Det handlade om att lyssna till den Helige Anden...

För några år sedan var jag i Centrumkyrkan på något som kallades "Sjung in Advent". Det var åtta körer som sjöng i en halvtimme vardera. De sista sjöng om att drömma om att tro och

då började mitt hjärta banka. Jag kände att jag ville säga något.

Så när deras pastor avslutade frågade jag om jag fick säga något och det fick jag. Då sade jag: "Man behöver inte drömma om att tro. Om ni verkligen har en önskan så kan ni gå ner på era knän och med uppriktigt hjärta fråga 'Gud finns du? Jesus finns du?' Då kommer ni få veta och få känna samma frid och glädje som jag har i mitt liv!"

Pastorn tackade för tänkvärda ord. Mina vänner som var där tyckte att jag var modig, men jag kände att jag måste följa Andens maningar! Och sedan mötte jag människor på stan som hälsade och log, kanske någon kom till tro där och då är min förhoppning. ■



Anna-Lisas beslut välsignar generationer

Sonja Malm, Jönköpings församling

Inför sin 100-årsdag den 18 december 2023 berättade Anna-Lisa Östhed om sitt liv som medlem i kyrkan. Texten skrevs av Anna-Lisas stödsyster Sonja Malm den 2 oktober 2023.

Anna-Lisa bor sedan januari 2023 på ett äldreboende alldeles nära kyrkan. Under hela sommaren har hon fått hjälp att komma till och från kyrkan i sin rullstol av olika medlemmar i församlingen. Ibland har några ungdomar och barn varit med vid dessa tillfällen, ett tjänande som känts fint.

Anna-Lisa, gift med Gunnar Östhed, berättar att hon som småbarnsmamma i slutet av andra världskriget fick uppleva hur några av ”de vita bussarna” kom med utmärklade människor från de tyska koncentrationslägren till Jönköping. Hon fick översatt för sig vad en polsk judinna berättade om sina erfarenheter. Denna kvinna visste inte vart hennes man och söner tagit vägen. Anna-Lisa blev väldigt berörd av kvinnans sorgliga berättelse. Hon hade, fram till dess, inte förstått hur förskräckligt kriget var. Nu kom det så nära.

När Anna-Lisa kom hem, föll hon i sin förtvivlan på knä och bad innerligt att Gud skulle hjälpa henne, så att hon inte skulle behöva se sina söner gå ut i krig. Dagen efter kom ett par missionärer och ringde på hennes dörr. De inbjöd henne till kyrkan och lämnade en skrift som hon läste flera gånger. Hon tyckte om allt hon läste, men missionärerna kom inte tillbaka och hon visste inte var kyrkan fanns i Jönköping.

Några år senare flyttade en familj in i huset där Östheds bodde och Anna-Lisa blev god

vän med Marie-Louise Gustavsson. Denna nya vän och hennes familj höll på att förbereda sig för att emigrera till USA. De var medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Marie-Louise berättade om Joseph Smith och mycket annat och Anna-Lisa lyssnade intresserat på allt hon hade att berätta. Anna-Lisa frågade om det fanns något mer hon kunde läsa än den lilla broschyr hon redan hade. Hon fick låna ett exemplar av Mormons bok. Hon läste snabbt igenom boken och fick sedan även låna Läran och förbunden och Den kostbara pärlan av Marie-Louise. Hon tyckte så mycket om dessa böcker.

Då hade hon ännu inte besökt kyrkan. Men så en dag sa Marie-Louise att hon skulle fråga grenspresidenten om hon fick ta med sig Anna-Lisa till kyrkans möten, som hölls i ett hus på Hagalundsgatan 2. Anna-Lisa följde med tillsammans med sina barn och från första tillfället kände hon en god ande under mötet, en ande som hon inte känt i andra kyrkor. Hon följde med många gånger. Hon kände att allt stämde så väl överens med Gamla och Nya testamentet i Bibeln, som var välkända för henne genom den tidens kristendomsundervisning i skolan.

Efter en tid frågade hon sin man, Gunnar, vad han skulle säga om hon skulle låta döpa sig. Det hade han ingenting emot. Han ville bara inte att hon skulle tjata på honom om att följa med till kyrkan. 17 december 1948, dagen innan hennes 25-årsdag 18 december, döptes hon. Anna-Lisa kallar denna dag ”min andliga födelsedag”.

Anna-Lisa och Gunnar fick sex barn, fyra söner och två döttrar. Barnen följde med Anna-Lisa till kyrkan varje söndag medan pappa Gunnar var hemma. Undan för undan som barnen blev större döptes de ett efter ett i samband med sin åtta-årsdag.

Så småningom bildades en ny gren i de östra delarna av staden, på Apollovägen. Många barnfamiljer tillhörde grenen och gemenskapen var stark. Då hände det att Gunnar följde med om det var någon särskild aktivitet i kyrkan. Gunnar blev så småningom en av scoutledarna för pojkarna i grenen.

Åren gick och Anna-Lisas och Gunnars barn växte upp och började få egna familjer. Några av barnen valde att



emigrera till USA. Vid ett tillfälle när Anna-Lisa och Gunnar deltog i en hemafton med sonen Jörgen och hans hustru Christel och deras söner hände något speciellt. Den lille Adam, kanske fem år gammal, hade fått i uppdrag att leda hemaftonen och skulle tala om vad de skulle göra. Han var så kavat

Anna-Lisa tillsammans med sitt barnbarnsbarn Gunnar Östhed som vanligtvis bor i USA men som nu tjänar sin mission i Sverige.



och sa: "Nu ska vi alla bära våra vittnesbörd!"

Anna-Lisa berättar: "Det var vi alla med på, så vi bar våra vittnesbörd, alla utom farfar. Då sa den lille: Men farfar, jag vill ju höra ditt vittnesbörd också! Och då bar han sitt vittnesbörd för första gången. Han vittnade om Joseph Smith, att han var en sann Guds profet och att han trodde på att Joseph sett Fadern och Sonen."

Snart därefter, innan Jörgen och Christel skulle emigrera, hade familjen förberett för Gunnars dop, helt utan Anna-Lisas vetskap. Hon visste att familjen skulle samlas på kapellet och när Anna-Lisa fick se Gunnar komma i vita kläder förstod hon vad det var frågan om. Då döptes han av sonen Jörgen. "Det kändes ju nästan överkligt, för jag hade inte trott att det skulle bli förrän efter detta liv."

Livet förändrades inte så mycket för Anna-Lisa när Gunnar döptes för som hon säger: "Han levde som oss och var redan mycket i kyrkan." Efter att han döptes kallades Gunnar till olika ämbeten, som han tjänade väl i. När lång tid gått och paret Östhed gått i pension kallades de att tjäna i templet. De hyrde ut sin lägenhet och flyttade till Västerhaninge. Tiden i templet var underbar på många sätt för dem, men också mycket krävande. Många människor från olika länder samsades om templet i Stockholm på den tiden och det var tidiga morgnar och sena kvällar med mycket att göra.

Efter tiden i Stockholm for paret till USA för att där under lång tid besöka sina barn med familjer. Då fick de ett samtal från Thomas S. Monson, rådgivare i första presidentskapet, som kallade dem till ännu en period av tjänande i templet. De tackade ja. Under denna tid kallades Gunnar också att vara beseglare i templet i Stockholm. Gunnar fick senare möjlighet att besegla flera barnbarn i USA när de vigdes i olika tempel.

Därefter trodde de att deras tjänande var över. Men president Monson kallade dem på ännu ett uppdrag att tjäna i templet i Stockholm, denna gång som rådgivare och assistent till president Reid H. Johnson och hans hustru Donna. Anna-Lisa berättar att det blev ett helt annat slags uppdrag med mycket ansvar.

Det som hjälpt Anna-Lisa att hålla sig trofast genom alla år är: ”Att jag den dag jag döptes fick ett vittnesbörd. Jag gick och tittade upp mot stjärnorna den kvällen, och jag tänkte – att om så hela världen är emot mig så vet jag att det här är Jesu Kristi sanna kyrka – och det har jag aldrig gått ifrån, det har levat kvar.”

Anna-Lisa har tjänat i många olika ämbeten. Det hon själv nämner är de många år hon varit Hjälpföreningens president både under tiden i grenen på Apollovägen och i församlingen i det nybyggda kapellet på Hagalundsgatan.

Många av Anna-Lisas efterkommande har tjänat på mission. Och just nu tjänar en ung missionär här i Sverige. Han heter, precis som gammelfarfar, Gunnar Östhed.

Vi som fått glädjen att dela våra liv med Anna-Lisa, skattar oss lyckliga för denna fantastiska kvinna, som varit och är en underbar förebild för alla oss på så många sätt, framför allt för hennes starka trofasthet. Hon har bidragit med mycken lärdom, många fina tillfällen till gemenskap och med ett starkt vittnesbörd, som betytt så mycket för så många under väldigt lång tid. ■

Kan en parkeringsplats bygga tro?

Arne Hedberg, Örebro församling

Under flera år var jag stödbroder för en äldre man som bodde i en lägenhet där huset låg längs en lång gata med hus av samma sort. Jag kan inte minnas att det fanns en ordnad parkeringsplats i närheten så de flesta boende var hänvisade att parkera på gatan; men endast på ena sidan.

Då jag svängde in med bilen på den gatan kunde jag lätt upptäcka om det fanns en ledig plats för mig. Oftast såg jag bil efter bil, tätt packade längs hela gatan. Om det var lättja eller endast sunt förnuft som drev mig till en lösning, vet jag inte, men inför varje besök bad jag Herren om hjälp att finna en parkeringsplats inte alltför långt bort. Och det hjälpte.

Då jag ser tillbaka kan jag inte minnas att jag någon gång sveks av den himmelska aktivitetsskommittén. Ibland såg det mörkt ut men då – plötsligt svängde en bil ut och lämnade plats åt mig.

Många böner av tack har sänts upp från mig men också då och då givit tankar om böners betydelse. Det är lätt att i morgonbönen rutinmässigt be om beskydd under dagen



men har man som jag kört av vägen ett antal gånger och ändå bevarat livhanken, då blir böner om beskydd betydelsefulla. Och verksamma! Visst kan en ledig parkeringsplats bidra till ökad tro och tillit till en himmelsk kraft som aldrig tycks vila. ■

Genom bra och dåliga dagar

Lovisa Engelbrektsson, Borås församling

I livet finns det mycket som vi känner att vi är otillräckliga i, eller som vi skulle kunna göra bättre. Man kan alltid studera skrifterna mer ingående eller älska vår nästa lite oftare, eller i alla fall hinna i kapp med den stora tvätthögen där hemma eller sluta störa oss på den där kollegan som gör vårt liv svårare. Helst allt på samma gång. Vi har så klart perioder i livet där vi känner att det går bättre eller sämre och när vi känner oss närmre eller längre ifrån himlen. Jag kände att mitt liv mest var en enda röra. Hur ska man leva evangeliet så att allt flyter på och så att jag är ledd av Anden, som Nephi, hela tiden!? Hur hittar jag balans i livet så att jag hinner med alla saker!? Jag beslutade mig nyss för att ta tag i mitt liv och lista ut svaren på dessa frågor. Hitta ”balansen i livet”.

En dag, som sänd från ovan, kom Sarah

in i bilden - en vän som jag träffat på en Unga Vuxna-aktivitet i Tyskland för flera år sen. Vi stötte på varandra, och av någon ”okänd” anledning så behövde hon någonstans att sova i två nätter. Lämpligt nog så hade jag sovplats och kunde lösa hennes problem. Men när jag trodde att jag var sänd för att hjälpa henne så var det egentligen hon som var sänd för att hjälpa mig. Den kvällen lyssnade hon länge medan jag berättade om mina känslor och problem, och jag lyssnade medan hon berättade om sina. Vi pratade länge och bad tillsammans. Det låter väldigt enkelt, men det var verkligen en vänd-

punkt för mig och jag kände Anden så starkt! Flera personer har varit änglar på liknande sätt under en period nu i mitt liv, både före och efter den dagen och har hjälpt mig på vägen. Från Sarah lärde jag mig vikten av att hålla specifika böner. Hon försöker göra sina böner väldigt specifika, och när hon lyssnade på mina problem så frågade hon väldigt specifika frågor och fick mig att verkligen reflektera och dissekera problemen i mitt liv, vad som orsakade



dem, hur jag ville att det skulle vara i stället och vad jag behövde göra för att jobba mot det. Jag gillade tanken att vara mer specifik i mina mål och min strävan mot förbättring i mitt liv, och därmed också i mina böner eftersom min himmelske Fader är en stor del av mitt liv och kan vara till stor hjälp i min utveckling. Dagen efter kändes det som att allt gick så bra!! Jag tänkte att nu har jag äntligen listat ut den magiska formeln för ultimat flyt, rättfärdighet och närhet till Gud. Men dagen efter gick allt emot mig. Jag förstod ingenting och kände mig ytterst missmodig. Jag trodde jag hade listat ut det!? Vad hände!? Har jag sumpat det? Hur kunde det gå så bra i går och så dåligt i dag?? Jag tog ett par minuter och vände mitt hjärta till min himmelske Fader i bön. Jag kände frid och kände att stressen och frustrationen lade sig lite och jag gick sedan tillbaka till min dag. Det blev en helt okej dag sen, men erfarenheten fick mig att tänka till lite.

Jag håller fortfarande på att försöka lista ut vad balans i livet innebär och allt det där, men i livets berg-och-dalbana så vet jag att Gud finns där. Han är en källa av frid som jag kan fly till. När jag vänder mig till honom får jag perspektiv på mitt liv och inser att en del saker jag oroar mig för inte är så viktiga. Ibland blir livet ändå en enda röra. Tårar och svåra känslor är en del av den erfarenheten på jorden som vi röstade ja för i förutttillvaron. Men vi har en allsmäktig Gud vid vår sida. Han stöttar oss och när vi inkluderar honom i vår problemlösning kan han leda oss. Han leder oss lite i taget och ofta gör vi bättre ifrån oss än vi tror. Att veta att han alltid finns där ger mig mod och styrka att möta livet. Eller mod och styrka att inte ha FOMO (fear of missing out) när jag behöver vara hemma och vila. Jag tror att i hans närvaro hittar jag balansen i mitt liv. ■

Varför heter det generalkonferensen?

Sara Ottosson

Chef för svenska språkkontoret

Vi på språkkontoret får frågor från medlemmar och en av frågorna vi emellanåt får handlar om generalkonferensen och varför den heter som den gör. Vi märker att det är något som flera medlemmar funderar på.

Här är ett nyligt exempel på en sådan fråga: ”Man översätter ’General Handbook’ till Allmän handbok. Varför ska man då använda svengelska och översätta ’General Conference’ till Generalkonferens och inte till Allmän konferens?”

Svar: Det är skillnad på allmän konferens och generalkonferens. General är ett ord som på svenska kan användas som förled i ett sammansatt ord. Det kan då användas när något händer på en övergripande nivå, som FN:s generalförsamling. General kan även användas i en titel för en person som t.ex. generalkonsul eller generaldirektör. General kan dessutom användas i situationer då det berör allt eller alla i ett visst sammanhang, som t.ex. i ordet generalstrejk.

Allmän konferens betyder att det är en konferens som är öppen för alla. Som exempel kan nämnas när vi hade prästadömetets möte och kvinnornas möte under generalkonferensen. De var möten på generalnivå, men inte allmänna, till skillnad från de andra fyra mötena under generalkonferensen som var både på generalnivå (världsomfattande med kyrkans ledare på generalnivå) och allmänna (riktade sig till alla medlemmar och världsmedborgare). Stavs-, församlings-, distrikts- och grenskonferenser kan ha allmänna möten och även möten som riktar sig till en specifik grupp. Men dessa allmänna möten sker inte på generalnivå i kyrkan, utan i staven, distriktet etc.

Så sammanfattningsvis sker alla möten under generalkonferensen på generalnivå, och numera är de fem möten som sänds också allmänna – vilket innebär att de riktar sig till alla och inte en specifik grupp. Men om kyrkans ledare väljer att återigen ha ett möte för endast prästadömsbärare eller kvinnor under generalkonferensen, då är det ett möte på generalnivå, men det är inte längre ett allmänt möte, eftersom målgruppen är begränsad. ■





Vill du bidra till de lokala sidorna?

Vi vill inbjuda fler att dela med sig av sina andliga erfarenheter, omvändelseprocesser eller andra trostärkande historier och tankar. Mejla frågor och bidrag till: liahona.sverige@gmail.com.

Att prenumerera på kyrkans tidningar är gratis. Beställ din prenumeration av *Liahona* genom att logga in med ditt kyrkkonto på webbplatsen: MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org.

Om du har frågor om en pågående prenumeration gå in på <https://store.churchofjesuschrist.org/> för att hitta kontaktinformation. ■