

JUNI 2024

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



GÅ UT I
VÄRLDEN FÖR
ATT GÖRA GOTT

ATT TA PÅ OSS KRISTI NAMN

Tre sätt för lärjungar att göra skillnad, s. 4

DE DYRBARA SYFTENA MED HERRENS KYRKA

"För att fullkomliggöra de heliga", s. 16



"Och på det sättet döpte [Alma] alla som kom ut till platsen Mormon, och de var till antalet omkring två hundra och fyra själar. Ja, och de döptes i Mormons vatten och fylldes av Guds nåd."

MOSIAH 18:16



MINERVA TEICHERT (1888–1976), ALMA DÖPER / MORMONS VATTEN, 1949–1951, OLJA PÅ MASONIT, 90 X 120 CM, BRIGHAM YOUNG UNIVERSITY MUSEUM OF ART, 1969

Jesu Kristi lärjungar i kyrkan och samhället

Som medlemmar i kyrkan är det vår förmån och vårt uppdrag att "stå som vittnen om Gud alltid" (Mosiah 18:9). På sidan 4 i det här numret lär äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum att när vi står som vittnen om Jesus Kristus för människorna omkring oss kan det göra skillnad i våra samhällen. På sidan 16 förklarar jag att vi också kan fullgöra det här ansvaret genom vårt sätt att vittna för andra medlemmar om Jesus Kristus och att hans återställda kyrka är sann.

Vi kan vittna med tillförsikt om att Herrens återställda kyrka och dess ledare är sanna när vi inser att varken kyrkan, dess ledare eller dess medlemmar behöver vara fullkomliga för att kyrkan ska vara sann. Ja, Herren sa att hans avsikt är att fullkomliggöra de heliga (se Läran och förbunden 121:143; Ephesians 4:12 i KJV). Kyrkan omfamnar Herrens ofullkomliga men strävande barn. Genom dess lärdomar, förrättningar, förbund och Jesu Kristi försoning hjälper kyrkan oss "tills vi alla når fram till enheten i tron och i kunskapen om Guds Son, som en fullvuxen man" (Efesierbrevet 4:13), vilket vi inte helt kommer att åstadkomma i det här livet.

Jag vittnar om att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga leds av Herren Jesus Kristus själv genom levande profeter och apostlar; att de som tar emot frälsningens och upphøjelsens förrättningar och håller de tillhörande förbunden *ska* bli upphøjda i Guds celestia rike, och att den Helige Anden kommer att vittna om detta för uppriktiga sanningssökare.

Med vänlig hälsning

Elder Cornish

Äldste J. Devn Cornish

Generalauktoritetssjuttio emeritus



”Genom våra ord och våra gärningar vittnar vi om att Gud lever och att vi följer hans Son.”
– *äldste Ronald A. Rasband, sidan 4*

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Juni 2024
Årgång 148 nr 6
Liahona 19347

OMSLAG



Foto: Cody Bell

INNEHÅLL

- 4 Vi är kallade att göra gott**
Äldste Ronald A. Rasband
Hjältar i Mormons bok lär oss hur vi bygger upp Guds rike.
- 10 Undervisa barnen om kraften i relationer och tjänande**
Mike Goodman
Med vår hjälp kan barn få uppleva välsignelserna av att vända sig utåt.
- 16 Vad menar vi när vi säger att kyrkan är sann?**
Äldste J. Devn Cornish
Må vi inte bara veta att kyrkan är sann utan också vara kyrkan trogna.
- 22 En mors vittnesbörd: En gåva från Gud**
Anonym
Gud besvarar våra böner enligt sin tidsplan.
- 25 Porträtt av tro**
Förenade i vår eviga kyrka
Angela Okoro-Omaka
- 26 Sista dagars heliga berättar**
Medlemmar från hela världen delar inspirerande berättelser om tro.
- 36 Trofast åldrande**
Funderar du på att gifta om dig senare i livet?
Norman C. Hill

Första presidentskapet: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

De tolv apostlarnas kворum: 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 chef: 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, Kate Noel Giles, Emma Hebertson

Art director: Michael Dunford

Designers: Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, David Green, Bryan W. Gygi, Colleen Hinckley, Stephen Neilsen

Designpraktikant: Marlee Palmer

Verksamhetschef för produktion: Ammon Harris

Produktion: Evany Pace, Marrissa 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 Tar du dig tid att känna Guds stillhet i en värld full av oväsen?

Hannah Miller

Vi behöver hitta sätt att kommunicera med vår himmelske Fader.

34 Fyra sätt att skapa andligt utrymme

Christian Moody

När jag bodde i Jerusalem behövde jag hitta andra sätt att dela med mig av min tro.

KOM OCH FÖLJ MIG

40 Alma 4; 13

Artiklar till stöd i dina studier av Mormons bok.

44 En hjärtats förändring: "Har ni den känslan nu?"

Äldste Brook P. Hales

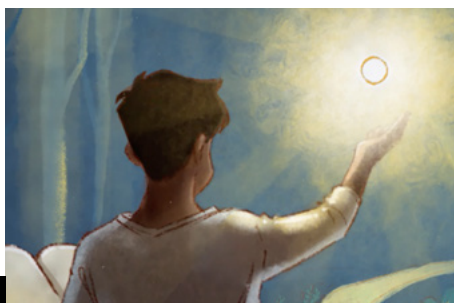
Alma kapitel 5 lär oss hur vi kan fortsätta i vårt lärjungeskap till Jesus Kristus.

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 för föräldrar, ensamstående vuxna, *Kom och följ mig*, 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.



34

KONTAKT

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

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

AVISERINGAR I APPEN EVANGELIE-BIBLIOTEKET

Du kan göra en inställning i appen Evangeliebiblioteket så att du får aviseringar när ett nytt nummer av *Liahona* kommer. Välj bara menykonen, 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: June 2024 Vol. 148 No. 6. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. 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. **Hjälp linje för prenumeration:** **001-800-537-5971.** (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.



VI ÄR KALLADE ATT GÖRA GOTT

*Vi bygger Guds rike när vi tjänar andra,
håller upp vårt ljus och står för religionsfrihet.*



**Äldste
Ronald A.
Rasband**

i de tolv apostlarnas
kvorum

*Genom våra
ord och våra
gärningar vittnar
vi om att Gud
lever och att vi
följer hans Son.*

Gideon kände igen falska lärosatser när han hörde dem. Han hade tidigare hört dem från kung Noa och hans präster – präster som ”var uppblåsta i sina hjärtans högmod” och som ”understöddes ... i sin lättja och i sin avgudadyrkan och i sitt hor av de skatter som kung Noa hade lagt på sitt folk” (Mosiah 11:5–6).

Vad värre var, kung Noa hade avrättat profeten Abinadi och hade försökt förgöra Alma och hans nyomvända (se Mosiah 17; 18:33–34). För att göra slut på sådan ogudaktighet lovade Gideon att stoppa kungen, som han endast skonade på grund av en lamanitisk invasion (se Mosiah 19:4–8).

Senare beskyllde Gideon Noas präster helt korrekt för att ha fört bort 24 lamanitiska döttrar. Han konstaterade att Abinadis profetia mot folket hade gått i uppfyllelse eftersom de hade vägrat att omvända sig. (Se Mosiah 20:17–22.) Han hjälpte till att befria Limhis folk, som var i träldom under lamaniterna (se Mosiah 22:3–9).

Som äldre mötte Gideon både högmod och ogudaktighet igen när han stod inför Nehor, som hade infört prästvälde bland folket. Nehor slog ner på kyrkan och försökte vilseleda folket. (Se Alma 1:3, 7, 12; se även 2 Nephi 26:29.)

Med Guds ord som vapen förmanade den tappre Gideon Nehor för hans ogudaktighet. Nehor blev arg och anföll och dödade Gideon med sitt svärd. (Se Alma 1:7–9.) Så slutade ”en rättfärdig mans” dagar som hade ”gjort mycket gott bland detta folk” (Alma 1:13).

Dessa sista dagar som vi lever i ger oss rikliga möjligheter att efterlikna Gideon som ”ett redskap i Guds händer” (Alma 1:8) genom att vara ”till nytta” (Mosiah 22:4) för andra, stå för rättfärdighet och stå emot hot mot vår frihet att tillbe och tjäna Gud. När vi följer Gideons trofasta exempel kan vi också göra mycket gott.



Förener i tjänande

”Som [Frälsarens] efterföljare försöker vi älska Gud och vår nästa över hela världen”, har första presidentskapet sagt. ”Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är ivrig att välsigna andra och hjälpa behövande. Vi har förmånen att ha förmågan, resurserna och de globala kontakterna vi litar på för att utföra detta heliga ansvar.”¹

Jag är tacksam för det osjälviska tjänande som kyrkans medlemmar erbjuder i våra tempel och i sina församlingar, grenar och stavar. Jag är också tacksam för att kyrkans medlemmar tjänar i oräkneliga samhälls-, utbildnings- och välgörenhetsorganisationer och att de engagerar sig i tusentals humanitära projekt årligen och ger frivilligt miljontals timmar i nästan 200 länder och territorier.²

Ett sätt för kyrkan att utvidga tjänandetillfällena i flera länder är genom JustServe.org. Sponsrad av kyrkan men tillgänglig för alla som vill vara till välsignelse för andra, länkar JustServe.org ”samman volontärbehov i samhället med volontärer” som ”förbättrar livskvaliteten i samhället”.³

Kyrkan och dess medlemmar samarbetar också med hjälporganisationer över hela världen. Kyrkan var tack vare sina medlemmar ”den största enskilda blodgivaren för Röda korset under 2022”. Dessutom donerade kyrkan nyligen 8,7 miljoner dollar till Röda korset.⁴

Kyrkan förener sig också med organisationer för att föra ut rent vatten och sanitetsprojekt till områden över hela världen. År 2022 deltog kyrkan i 156 sådana projekt.⁵ Vi samarbetar också med och donerar till andra organisationer som hjälper Guds lidande barn.⁶

”När vi arbetar tillsammans för att tjäna de behövande”, sa president Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, ”välsignar Herren oss med enighet.”⁷





Håll upp ert ljus

Som Frälsarens lärjungar välsignar vi också vår nästa när vi håller våra förbund och lever kristuslika liv. Mormons bok lär att "kyrkans folk" inte bara måste välja rättfärdighet utan också göra sina rättfärdiga röster hörda om de vill att Herren ska beskydda och ge dem framgång (se Alma 2:3–7, se även Mosiah 29:27). Herren förväntar sig att vi delar vår tro och håller upp vårt ljus. "Se, jag är det ljus som ni ska hålla upp" (3 Nephi 18:24).

"Vi tjänar inte vår Frälsare väl om vi fruktar människor mer än Gud", har president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, sagt. Han tillade: "Vi är kallade att upprätta Herrens normer, inte följa världens."⁸

Vare sig vi är i skolan, arbetar eller leker, på semester, på dejt eller på internet, skäms Herrens lärjungar inte "för att ta på sig Kristi namn" (Alma 46:21). Genom våra ord och våra gärningar vittnar vi om att Gud lever och att vi följer hans Son.

"Vår tro är inte uppdelad i olika fack, eller den borde absolut inte vara det. Tro är inte bara för kyrkan, den är inte bara för hemmet, den är inte bara för [skolan]", sa Paul Lambert, en sista dagars heligas expert på religiös pluralism. "Den är till för allt du gör."⁹

Vi vet inte vilken inverkan vårt vittnesbörd, goda exempel och goda gärningar kan ha på andra. Men när vi står för det rätta och håller upp Frälsarens ljus lägger människor märke till oss och himlen hejar på oss.





Stå upp för religionsfriheten

Dagens prästvälde, med allt mer sekulära samhällen som slår ner på troende, skiljer sig inte så mycket från Mormons boks tid. Rösten från dem som motsätter sig religionens viktiga roll på offentliga och politiska arenor blir allt starkare. Sekularister och regeringar, däribland många skolor och universitet, tvingar fram uppförande och predikar omoral, ateism och moralisk relativism.

Angrepp mot religionsfriheten blir framgångsrika om vi inte står upp för våra religiösa rättigheter. ”Som kyrka”, lärde jag nyligen, ”förenar vi oss med andra religioner som skyddar människor av alla trosuppfattningar och åsikter och deras rätt att uttrycka sin övertygelse.”¹⁰

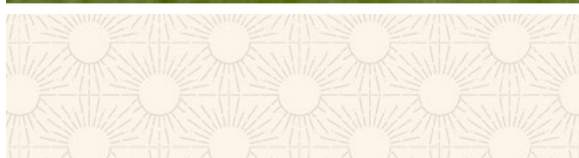
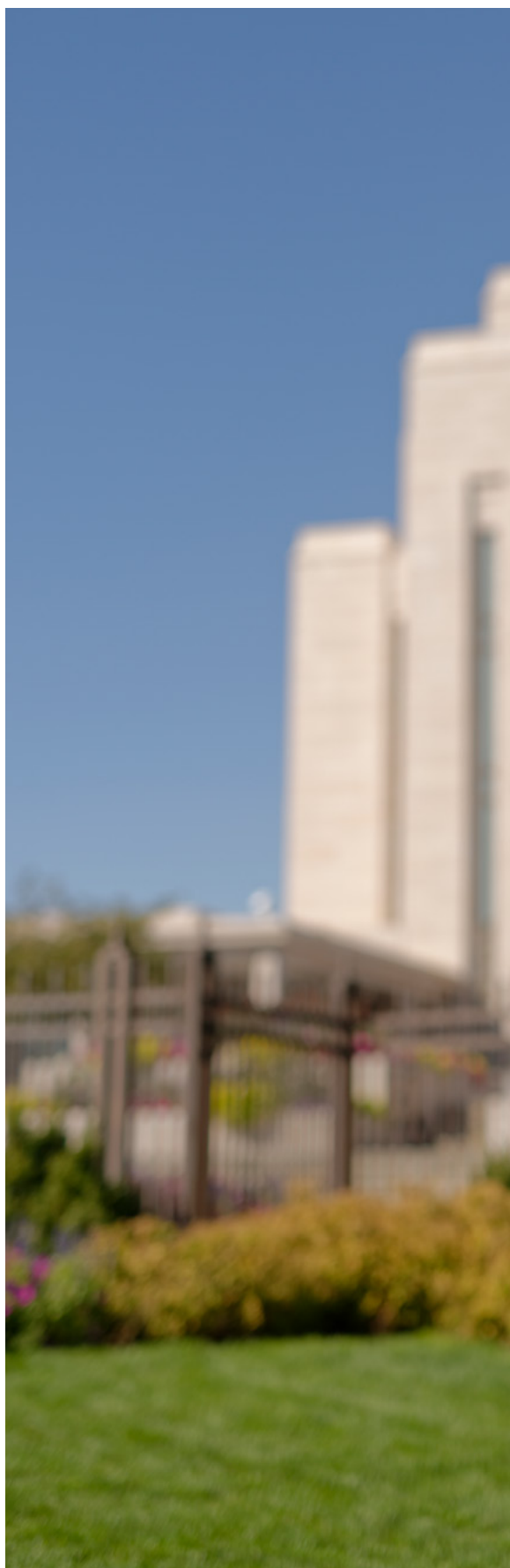
Ett krig i himlen utkämpades om moralisk handlingsfrihet – vår frihet att välja. För att bevara vår handlingsfrihet krävs det att vi är flitiga i att skydda vår religionsfrihet.

Levande religiös tro stärker och skyddar familjer, samhällen och nationer. Den leder till lydnad mot lagen, ingjuter respekt för liv och egendom och lär ut kärlek, ärlighet och moral – dygder som behövs för att upprätthålla ett rättfärdigt, fritt och civilt samhälle. Vi behöver aldrig be om ursäkt för vår tro.

Vårt missionsarbete, vårt ställföreträdande arbete i templet, våra ansträngningar att bygga Guds rike och själva vår lycka kräver att vi står upp för religiös tro och frihet. Vi kan inte förlora den friheten utan att förlora andra friheter.

Profeten Joseph Smith lärde: ”Det är kärlek till friheten som inspirerar min själ – världslig och religiös frihet för hela människosläktet.”¹¹ Religionsfriheten inspirerar också *våra* själar när vi följer kyrkans ledares råd:

- ”Håll dig informerad om frågor som är viktiga för allmänheten och uttala dig sedan med mod och hövlighet.”¹²
- ”Inse att urholkningen av religionsfriheten storligen kommer att påverka våra möjligheter att tillväxa i styrka och kunskap om evangeliet, att välsignas genom heliga förrättningar och att förlita sig på att Herren leder sin kyrka.”¹³





- ”Stå upp och tala för att intyga att Gud finns och att det finns absoluta sanningar som hans bud fastställer.”¹⁴
- ”Utmana lagar som skulle inkräkta på vår frihet att utöva vår tro.”¹⁵
- ”Gå ut i världen för att göra gott, för att bygga upp tron på den allsmäktige Guden och för att hjälpa till att föra andra till en lyckligare plats.”¹⁶
- Studera resurser på religiousfreedom.ChurchofJesusChrist.org och på religiousfreedomlibrary.org/documents.

Vi bygger Guds rike när vi tjänar, håller upp vårt ljus och står för religionsfrihet. Må Herren välsigna oss i våra ansträngningar att göra ”mycket gott” bland våra familjer, samhällen och nationer. ■

SLUTNOTER

1. ”A Message from the First Presidency”, i *Caring for Those in Need: 2022 Annual Report of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, s. 3, ChurchofJesusChrist.org.
2. Se *Caring for Those in Need: 2022 Annual Report*, s. 4, ChurchofJesusChrist.org.
3. Justserve.org/about. JustServe är aktiv i 17 länder. Tusentals människor och organisationer välsignas genom det här initiativet.
4. Se Kaitlyn Bancroft, ”Church Donates \$8.7 M as Part of Red Cross Collaboration”, *Church News*, 22 apr. 2023, s. 23.
5. Se Mary Richards, ”Church Joins with Groups around the World to Tap into the Gift of Water”, *Church News*, 27 maj 2023, s. 12.
6. Se Dallin H. Oaks, ”Hjälp åt fattiga och nödlidande”, *Liahona*, nov. 2022, s. 6–8.
7. Henry B. Eyring, ”Tillfällen att göra gott”, *Liahona*, maj 2011, s. 25.
8. Dallin H. Oaks, ”Osjälviskt tjänande”, *Liahona*, maj 2009, s. 94, 95.
9. Paul Lambert, i Rachel Sterzer Gibson, ”Why Is There a Need for Faith in the Workplace?” *Deseret News*, 22 apr 2023, s. 16.
10. Ronald A. Rasband, ”För att hela världen”, *Liahona*, maj 2022, s. 92.
11. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 343.
12. D. Todd Christofferson, ”Religious Freedom—A Cherished Heritage to Defend” (tal under Freedom Festival Patriotic Service, Provo, Utah, 26 juni 2016), s. 5–6, speeches.byu.edu.
13. Ronald A. Rasband, ”Free to Choose” (andakt vid Brigham Young University, 21 jan., 2020), s. 3, speeches.byu.edu.
14. Dallin H. Oaks, ”Truth and Tolerance” (andakt vid Brigham Young University, 11 sep. 2011), s. 2, speeches.byu.edu.
15. Dallin H. Oaks, ”Truth and Tolerance”, s. 4.
16. Ronald A. Rasband, ”Free to Choose”, s. 5, speeches.byu.edu.



UNDERVISA BARNEN OM KRAFTEN I RELATIONER OCH TJÄNANDE

Att hjälpa våra barn tjäna andra i familjen, i kyrkan och i samhället lägger grunden för framtida lycka genom att vi hjälper dem uppleva verklig lycka nu.

Mike Goodman

Brigham Young University

Jag brukade kalla vår sjuåriga dotter mitt hemliga vapen. När jag verkade som biskop ville jag engagera mina barn i mitt tjänande. Genom att ta med henne till församlingsmedlemmarna fick jag inte bara tillbringa mer tid med henne, utan det öppnade också ofta dörrar som tidigare varit stängda. Det är svårt att avvisa biskopen när hans förtjusande sjuåriga dotter ler mot en. Och hur bra det än var för våra församlingsmedlemmar, tror jag att det också var bra för min lilla flicka. Hon såg inte bara sin pappa älska och tjäna andra, hon lärde sig i unga år att hon också kunde älska och tjäna andra – vilket samtidigt välsignade henne med glädje.

Vi vill alla att våra barn ska blomstra. Vi vill att de ska leva glädjrika liv fyllda med kärleksfulla relationer. Men världen vi lever i gör ofta det här svårt. Många nutida inflytanden uppmuntrar våra barn att vara mer "jag"-fokuserade. De får ofta budskap om att lycka finns i att fokusera på vad de själva tjänar på det.



Den bästa samhällsvetenskapen visar att prosocialt beteende är nyckeln till att blomstra. ”Prosocial” är ett fint sätt att beskriva Frälsarens undervisning: vi hittar oss själva (och sann lycka) genom att förlora oss själva i kärleksfullt tjänande (se Matteus 10:39).

Men det finns en epidemi av ensamhet i vårt samhälle, från barn till unga vuxna till seniorer. Många är mer sammanlänkade med andra via sociala medier än någonsin tidigare. Men sorgligt nog är de mer fränkoppade från verkliga relationer än någonsin tidigare.¹

Så hur kan vi hjälpa våra barn lära sig att meningsfulla relationer och meningsfullt tjänande ger dem större glädje?

Sammanlänka tjänande med deras grundläggande identitet

En viktig uppgift för föräldrar är att hjälpa sina barn veta vilka de är. Många i dag fokuserar på identitet på sätt som skiljer oss åt och splittrar oss. I stället för att fokusera på vår identitet som en del av Guds familj, väljer många stämplat som avskräcker från att visa empati för och bry sig om människor omkring oss.

Inte undra på att president Russell M. Nelson betonar hur viktigt det är att känna till och prioritera våra viktigaste identiteter:

”Vem är du?”

Du är först och främst ett Guds barn.

För det andra är du som medlem i kyrkan ett förbundets barn. Och för det tredje är du en Jesu Kristi lärjunge.”²

Om vi ser oss själva som Guds barn först och främst, lär vi oss att var och en av oss ”har gudomliga egenskaper och förutsättningar”.³ Det betyder att vår grundläggande natur är gudomlig och att vi har potential att bli som Gud. Han har sagt oss: ”Detta är mitt verk och min härlighet – att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39). Allt Gud gör är för att älska, välsigna och upphöja oss. ”Han gör ingenting utom det som är till nytta för världen, för han älskar världen” (2 Nephi 26:24).

Du förstår, Gud vet hur man skapar lycka mycket bättre än vi. Är det så underligt att när vi lever ett självcentrerat liv, går vi emot vår eviga natur? Vi börjar känna avsaknad av mening och lycka. De som ”har gått emot Guds natur ... är ... i ett tillstånd som strider mot lyckans natur” (Alma 41:11). Vår eviga natur gör det omöjligt att finna lycka i ett självcentrerat, orättfärdigt liv (se Helaman 13:38).

Genom att fokusera på vår sanna identitet som Guds barn lär vi oss att vi i verkligheten är bröder och sysstrar. Vetskapen om vår sanna identitet hjälper oss att värdesätta tjänande och relationer mer. Vi inser att vi ”samarbetar med den Allsmäktige i att uppnå syftet med den eviga frälsningsplanen”, som äldste John A. Widtsoe lärde.⁴ Vi ”sörjer med dem som sörjer, ja, och tröstar dem som står i behov av tröst och står som vittnen om Gud alltid” (se Mosiah 18:9).



ENKLA SÄTT ATT ENGAGERA BARN I TJÄNANDE

- Engagera barnen i dina ansvar i kyrkan genom att ta med dem när du går på besök, städar kyrkan, lägger fram psalmböcker eller plockar undan stolar vid behov. Låt dem tillsammans med dig komma på idéer till lektioner och aktiviteter till klasser du undervisar.
- Lär er om kyrkans humanitära insatser och bidra till fonden som familj. Gå till följande webbplats för mer information om hur kyrkan hjälper människor runt om i världen, samt inspirerande berättelser och videor som ni kan titta på tillsammans: philanthropies.ChurchofJesusChrist.org/humanitarian-services.
- Hjälp din familj hitta möjligheter att tjäna i ert eget grannskap genom att titta på webbplatser för volontärbete som JustServe.org (finns inte i alla områden).
- Släktforska tillsammans. Ni kan indexera uppteckningar, intervjua far- och morföräldrar eller samla in foton att dela på FamilySearch.org.
- Hitta personer i din församling eller gren som behöver tjänande – eller en vän – och planera sedan ett sätt att hjälpa till.

Hjälpa våra barn att värdesätta relationer och tjänande

Som föräldrar kan vi hjälpa våra barn att leva lyckligt genom att hjälpa dem värdesätta relationer. Ingen kan blomstra utan positiva relationer. Gud visste detta, så hans fullkomliga plan satte oss i familjer, i församlingar eller grenar och i samhällen. Han vet att vi behöver det här för att lära oss älska och tjäna som han gör. Som äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kворum påminde oss: "President Russell M. Nelson har bett oss 'att visa större hövlighet, samförstånd mellan olika raser och etniska ursprung, samt ömsesidig respekt'. Det innebär att vi älskar varandra och Gud och att vi accepterar alla som bröder och systrar och verkligen är ett Sions folk."⁵

Tänk på hur mäktigt det kan vara för våra barn att inse att Gud inte bara befäller oss att ta hand om varandra utan också erbjuder sig att hjälpa oss med våra ansträngningar. Gud lämnar oss inte att tjäna på egen hand. Han lovar att vandra med oss: "Du ska förbli i mig och jag i dig" (Mose 6:34). Resultatet av att vandra med Gud i kärleksfullt tjänande är livsförändrande. Läs bara vad Enok kunde åstadkomma med Guds hjälp och vikten av relationer när det gällde att skapa Sion. Det är ett mäktigt exempel som vi kan se till. (Se Moses 6–7.)

Att hjälpa våra barn tjäna andra i familjen, i kyrkan och i samhället lägger grunden för framtida lycka genom att vi hjälper dem uppleva verklig lycka nu. Vi hjälper dem att bli mer som Gud och därmed få uppleva den glädje som ett gudalikt liv skapar.

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum förklarade att när vi utvecklar Kristi karaktär vänder vi oss naturligt utåt i kärleksfullt tjänande av andra.⁶ Satan vet detta och vill att vi ska vända oss inåt och fokusera på oss själva. Men vi kan hjälpa våra barn förstå att kärleksfullt tjänande är mycket effektivare i att skapa lycka än att fokusera på oss själva. Det gamla ordspråket är fortfarande sant: "Hjälp din broders båt över vattnet, och du ska finna att din egen nått stranden."⁷

Hur då? Engagera Gud och "lyft där du står"

Att hjälpa våra barn lära sig se andra som bröder och systrar kan börja med våra familjeböner. I årtal har våra familjeböner innefattat vädjanden om att Gud ska välsigna vår familj. Med "familj" menar vi (och ber särskilt för) vår direkta familj (föräldrar och barn), vår släkt, vår församlingsfamilj och vår grannskapsfamilj. Vi ville att våra barn skulle se dem som Gud har omgett oss med som en del av vår familj.

Sedan reser vi oss och försöker tjäna dem vi ber för. Vi engagerar våra barn i kärleksfulla relationer med sina mostrar och fastrar, morbröder och farbröder, kusiner och far- och morföräldrar. Våra barn hjälpte oss till exempel när vi tog hand om min änglalika mor under de sista åren av hennes liv. Vi gjorde det absolut inte på ett fullkomligt sätt, men våra ansträngningar gjorde skillnad.

Att göra det här är på många sätt inte mer än att "lyfta där vi står" för att citera äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum.⁸ Ofta blir svåra mål genomförbara när vi börjar där vi är och gör vad vi kan. Våra egna familjer, kyrkor och samhällen ger oss många möjligheter att hjälpa våra barn få uppleva glädjen i meningsfullt tjänande.

Glädjen i förbundsband

Du kanske har lagt märke till hur ofta våra ledare i kyrkan talar om vikten av att stanna kvar på förbundsstigen. Förbundsstigen är mer än en uppsättning regler. De förrättningar vi tar emot och förbunden vi ingår är Guds sätt att binda oss till honom och varandra på ett sätt som hjälper oss att bli som han. Det innefattar inte bara det första stora budet att älska Gud utan också det andra stora budet att älska varandra. När vi verkligen förlorar oss själva i tjänande finner vi och våra barn vårt sanna jag. ■

"En av livets paradoxer är att den som möter allt med attityden 'vad tjänar jag på det', kan skaffa sig pengar, ägodelar och mark, men till sist kommer att förlora den känsla av förverkligande och glädje som den åtnjuter som generöst delar med sig av talanger och gåvor till andra."

President James E. Faust (1920–2007), andre rådgivare i första presidentskapet, "Vad tjänar jag på det?" *Liahona*, nov. 2002, s. 22.



SLUTNOTER

1. Se Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood (and What That Means for the Rest of Us)* (2017).
2. Russell M. Nelson, "Val för evigheten" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.
3. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
4. John A. Widtsoe, "The Worth of Souls", *Utah Genealogical and Historical Magazine*, okt. 1934, s. 189.
5. Quentin L. Cook, "Hjärtan förenade i rättfärdighet och enighet", *Liahona*, nov. 2020, s. 19.
6. David A. Bednar, "En kristuslik karaktär", *Liahona*, okt. 2017, s. 50–53.
7. I George I. Cannon, "En far talar", *Nordstjärnan*, jan. 1987, s. 20.
8. Se Dieter F. Uchtdorf, "Lyft där ni står", *Liahona*, nov. 2008, s. 53.





**Äldste
J. Devn Cornish**

Generalauktori-
tetssjuttio
emeritus

VAD MENAR VI NÄR VI SÄGER ATT KYRKAN ÄR SANN?

*Ledd av självaste Frälsaren ger Jesu Kristi Kyrka av Sista
Dagars Heliga oss de lärdomar, den prästadömsmyndighet,
de förrättningar och förbund som leder oss tillbaka till vårt
himmelska hem.*



Våra hjärtan värms ofta när vi hör någon vittna: "Jag vet att kyrkan är sann." Det är betydelsefullt att Anden också vittnar om den sanningen för oss.

Ändå verkar det som om aktuella kulturella trender har fört med sig omfattande misstro mot institutioner i allmänhet och mot religiösa organisationer i synnerhet. Sista dagars heliga sluter däremot förbund att stödja Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i dess grundläggande uppdrag att bygga upp Guds rike på jorden och att upprätta Sion – allt med glädjefylld förväntan inför Jesu Kristi andra ankomst. När vi gör det inser vi att det bara är genom Herrens återställda kyrkas formella institution som dessa dyrbara syften kan uppnås.

Nya testamentet är tydligt med att Herren Jesus Kristus under sin jordiska verksamhet inte bara inspirerade en gemenskap av troende utan också organiserade sin kyrka med kallade, utbildade och ordinerade ledare (se Efesierbrevet 4:11–16). Kyrkan var viktig för honom. Liksom då är kyrkan i dag uppbyggd "på apostlarnas och profeternas grund, där hörnstenen är Kristus Jesus själv" (Efesierbrevet 2:20; se även Matteus 16:17–18). Bibeln säger att efter sin uppståndelse ökade Herren "var dag skaran med dem som blev frälsta" (Apostlagärningarna 2:47).

Vad händer om kyrkans ledare inte är fullkomliga?

Några kanske tvekar att vittna om att kyrkan är sann eftersom de känner att kyrkan och dess ledare kanske inte är fullkomliga.

Varken kyrkan eller dess ledare är fullkomliga, inte heller har de påstått sig vara det! Det är anmärkningsvärt att det ingenstans i skrifterna eller kyrkans ledares lärdomar framhålls att Herrens avsikt var att fullkomliggöra kyrkan. Utan aposteln Paulus skrev:

"Och han gav några till apostlar, andra till profeter, andra till evangelister och andra till herdar och lärare,

för att [fullkomliggöra] de heliga till att fullgöra sin tjänst att bygga upp Kristi kropp

tills vi alla når fram till enheten i tron och i kunskapen om Guds Son, som en fullvuxen man med ett mått av mognad som motsvarar Kristi fullhet" (Efesierbrevet 4:11–13; betoning tillagd; [se Ephesians 4:12 i KJV; se även Lärnan och förbunden 121:143]).

Så Herrens avsikt är att fullkomliggöra de heliga, inte att fullkomliggöra kyrkan. Vi kan hämta verklig tröst från den principen eftersom den antyder att det finns plats i Herrens kyrka för oss alla ofullkomliga människor!

Faktum är att under generalkonferensen i oktober 2013 sa äldste Dieter F. Uchtdorf, dåvarande andre rådgivare i första presidentskapet:

"För att vara helt uppriktig så har det hänt att medlemmar eller ledare i kyrkan helt enkelt har gjort misstag. Det kan ha gjorts sådant som inte stämde överens med våra värderingar, principer eller lära.

Jag antar att kyrkan skulle vara fullkomlig om den leddes av fullkomliga människor. Gud är fullkomlig och hans lära är ren. Men han arbetar genom oss, hans ofullkomliga barn, och ofullkomliga människor gör misstag ...

Det är olyckligt att en del har snubblat på grund av människors misstag. Men trots detta har det återställda evangeliets eviga sanning som finns i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga inte skamfilats, förminskats eller förstörts.

Som en Herrens Jesu Kristi apostel och som en som personligen har sett kyrkans råd och tillvägagångssätt, bär jag högtidligen vittne om att inte ett enda beslut som har betydelse för kyrkan och dess medlemmar fattats utan uppriktigt sökande efter inspiration, vägledning och godkännande från vår evige Fader. Det här är Jesu Kristi kyrka. Gud tillåter inte att hans kyrka avviker från

Att följa kyrkans
lärdomar fungerar –
det gör oss till bättre
människor, ger oss frid
och glädje och förbereder
oss för att återvända till
vår himmelske Fader.



sin fastställda kurs eller misslyckas med att fullfölja sin gudomliga bestämmelse.”¹

Ibland försvarar vi en föreställning om hur Herren hanterar sina ledare och medlemmar i sin kyrka som inte är bra för oss. Vi kanske förväntar oss att Herren ska *kontrollera* allt som ledare och administratörer i kyrkan gör så att inga misstag av något slag kan begås. Men det är bättre att inse att Herren ger *vägledning* till dessa tjänare när de under bön gör sitt bästa i sina respektive ansvar för att leda hans verk. Det är så kärleksfulla föräldrar undervisar sina barn.

Herren ger oss *vägledning* men utövar i allmänhet inte *kontroll*, utom i sådant som har direkt betydelse för vår frälsning. Återigen är det inte hans avsikt att fullkomliggöra kyrkan utan snarare att fullkomliggöra sina barn, inklusive kyrkans ledare och administratörer. Det här mönstret för inspirerat arbete vid kyrkans huvudkontor skiljer sig inte väsentligt från det som används i stavar, församlingar och hem.

Även om Herren ger direkt uppenbarelse ibland, särskilt till dem vi stödjer som profeter, siare och uppenbarare, förväntar han sig också att vi ska utforska saker i vårt sinne (se Läran och förbunden 9:8–9) och att vi ska ”åstadkomma mycket rättfärdighet” (Läran och förbunden 58:27) utan att bli ”befallda i allt” (se v. 26).

Vi kan lita på att Herren leder oss längs vår frälsnings stig när vi följer hans kyrkas apostoliska ledare. Och vi kan hämta stor tröst från Herrens löfte att han ska bekräfta sanningen om allting för var och en av oss när vi söker efter den (se Moroni 10:5).

VÄLSIGNALER I JESU KRISTI KYRKA

Så vad menar vi när vi säger att kyrkan är sann om vi inte menar att den är fullkomlig?

- Först och främst menar vi att den leds av Herren Jesus Kristus själv genom levande profeter och apostlar.
- Vi menar att den har alla de skrifter som Gud har uppenbarat och varje lärosats och sanning som är viktig för vår frälsning.
- Vi menar att den innehar prästadörets myndighet att leda kyrkan och förrätta de nödvändiga förrättningarna, och vi menar att dessa förrättningar är giltiga både i det här livet och i evigheten.
- Vi menar att de som följer dess läror får bestående glädje både i det här livet och för evigt.
- Vi menar att de som tar emot de frälsande förrättningarna, håller de tillhörande förbunden och uppriktigt omvänder sig efter behov, helt klart *blir* upphöjda i Guds celestia rike.
- Och vi menar särskilt att den Helige Anden kommer att vittna om detta för uppriktiga sanningssökare.

Att följa kyrkans lärdomar fungerar – det gör oss till bättre människor, ger oss frid och glädje och förbereder oss för att återvända till vår himmelske Fader.

”Kyrkan är detta profeterade sista dagarnas rike, som inte skapats av människan utan upprättats av himlens Gud”, lärde äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum.² Hur viktigt är det inte för dem som uppriktigt tror på de sanningar som återställdes av Jesus Kristus att modigt stå upp och vittna om att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är ”den enda sanna och levande kyrkan” (se Läran och förbunden 1:30).

Vi erbjuder vår fulla kärlek och respekt till alla som tror på och följer sanning varhelst den återfinns. Vi respekterar och värdesätter den strålande godhet vi ser i så många andra kyrkor, och vi kritiserar inte någon grupp eller enskild individs tro. Men det är dåraktigt att föreställa sig att vi kan tro på Jesus Kristus och de bud han undervisade om och till fullo

få ta del av de välsignelser och förrättningar som endast är tillgängliga i hans återställda kyrka utan att tro på, förespråka och försvara den kyrkan.

Vi bör naturligtvis vittna om att Jesu Kristi evangelium, profeten Joseph Smith, Mormons bok och andra grundprinciper är sanna, men det är också mycket viktigt att vittna om att kyrkan som institution är sann. I templet lär vi oss att det är på så sätt vår väsentliga helgelse sker. När vi känner att den organisation som Herren själv leder är sann, känner vi oss ansvariga att vara trogna den lära och de seder som kyrkan undervisar om.

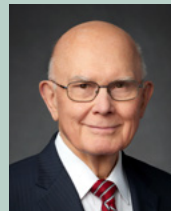
Att vara kyrkan trogen

Evangeliets sanningar kräver inte de heligas försvar och lojalitet för att upprätthållas. De är sanna i sig själva. Men tron i allmänhet kan bli så vag att den varken har motiverande eller frälsande kraft, och de i det närmaste icke-troende kan göra anspråk på att vara troende (se Jakob 2:19–20). En övertygelse om att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är sann och vägled av Herren leder en däremot till att närvara vid möten, betala tionde och offergåvor, tjäna i ämbeten, ta emot förrättningar och hålla tillhörande förbund. Med tydlig tro och övertygelse kommer tydliga och övertygande åtaganden. När vi med andra ord vet att den är sann, blir vi moraliskt förpliktade att handla som om den är sann.

Jag vittnar om att jag genom personliga upplevelser och genom den Helige Andens säkra vittnesbörd vet att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är den sanna och levande kyrka som Herren Jesus Kristus leder genom våra nuvarande profeter och apostlar. Må vi inte bara veta att kyrkan är sann utan också, i våra ord och gärningar, vara kyrkan trogna. ■

SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, "Kom och förena er med oss", *Liahona*, nov. 2013, s. 22, 23.
2. D. Todd Christofferson, "Varför kyrkan?" *Liahona*, nov. 2015, s. 111.



KYRKAN ERBJUDER STYRKA OCH ÖKAD TRO

"Lärans fullhet och dess frälsande och upphöjande förrättningar [är] endast tillgängliga i den återställda kyrkan. Dessutom ger närvaro i kyrkan oss den styrka och större tro som kommer av att umgås med andra som tror och dyrkar Gud tillsammans med dem som också strävar efter att hålla sig på förbundsstigen och bli bättre lärjungar till Kristus."

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, "Behovet av en kyrka", *Liahona*, nov. 2021, s. 26.



KYRKAN TILLHANDAHÅLLER EVANGELIETS FÖRBUND

"Men vi talar inte bara om jordelivet utan också om evigt liv, och för det är evangeliets väg och evangeliets förbund nödvändiga. Och Frälsaren behöver en kyrka för att göra dem tillgängliga för alla Guds barn – både levande och döda."

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum, "Varför kyrkan?" *Liahona*, nov. 2015, s. 110.

En mors vittnesbörd: En gåva från Gud

Anonym

I min mans familj hittade jag hem, tillhörighet och viktigast av allt, ett vittnesbörd om min himmelske Fader.

Jag växte upp som ensam barn, fostrad av en ensamstående mamma. Vi flyttade en hel del. Jag minns att jag kände att jag inte hade någon stabilitet eller en plats jag kunde kalla hem. När jag gick sista året på high school flyttade mamma till Kalifornien och jag stannade kvar i Utah i hopp om att få lite stabilitet i mitt liv.

Jag flyttade in hos några släktingar. Jag kom och gick som jag ville, och jag behövde aldrig stämma av med någon. Det låter som varje tonårings dröm, eller hur? Det var det inte för mig, och det var inte den stabilitet jag hoppades på. Det kändes fortfarande som om jag inte hörde hemma. Jag kände mig ensam.

Jag låtsades vara modig och glad under dagen, men på kvällen parkerade jag ofta på kyrkans parkeringsplats och lyssnade på kyrkmusik med tårar i ögonen. Jag började få en desperat känsla av att vilja få veta att Gud verkligen fanns.

”Himmelske Fader, jag vill veta att du finns. Jag är vilsen. Jag känner mig ensam. Jag vill veta för egen del. Jag behöver så förtvivlat veta.”

Tystnad. Allt jag hörde var tystnad.



Friden och trösten kom aldrig. Jag åkte alltid därifrån och kände mig nedslagen, som om jag hade slösat bort min tid i bön. Bönerna jag uppsände de där kvällarna i min bil, med tårar i ögonen, verkade alltid förbli obesvarade. Det verkade alltid vara ... tystnad.

Under de följande åren kände jag mig fortfarande ensam, men trots de böner som tycktes obesvarade hade jag fortfarande tro på att Gud fanns.

En känsla av tillhörighet

När jag träffade mannen som blev min make kände jag till slut en känsla av tillhörighet och stabilitet – en känsla av hem. Hans familj välkomnade mig hjärtat. Det var en stor sak för mig eftersom jag hade längtat efter de känslorna så länge. När vi gifte oss i



Tystnad.

Allt jag hörde var tystnad.

templet kände jag en stor glädje över att få förenas med en familj där evangeliet stod i centrum.

Jag tyckte om att se prästadömsvälsignelser ges hemma, gå i kyrkan i min svärmors församling med efterföljande middag i hennes fruktträdgård, och lyssna på fin musik som spelades från köksfönstret medan vi alla satt, åt och pratade. De här upplevelserna slog rot i mitt hjärta och började fylla ett tomrum som behövde fyllas. Den här familjeenheten var precis vad jag behövde, och Gud visste det. Men han var inte klar med att besvara de där kvällsbönerna.

Jag satt med min svärmor på hennes veranda en morgon. Hon sa något som var så betydelsefullt för mig. För första gången i mitt liv hörde jag Anden vittna för mig om att min himmelske Fader verkligen fanns.

”När man vet att vår himmelske Fader verkligen är där”, sa hon, ”förändras allting.”

Från den stunden förändrades allt! Mitt vittnesbörd växte när jag sökte efter att få veta mer. Nu vet jag när Anden talar till mig. Jag känner den ljuvliga känslan när han är nära.

Ett svar från min himmelske Fader

En dag läste jag en inspirerande fråga på sociala medier som löd: ”Var ska du möta Herren i dag?”

Jag ”mötte” honom genom ett andligt intryck som kom till mig när jag gick längs en stig nära vårt hem

flera år efter att jag hade gift mig. Jag slutade gå och skrev ner intrycket. Jag såg mig själv för alla dessa år sedan när jag satt ensam på kyrkans parkeringsplats och förstod att Gud på den tiden såg det jag inte kunde se.

Det jag inte kunde se då var att Gud en dag skulle visa mig vem han var genom min framtida svärmor, som jag inte hade träffat än. Han kunde se att jag skulle få ett band till henne som skulle bygga och stärka mig på sätt som jag aldrig hade upplevt tidigare.

Han *svarade* mig för länge sedan, men jag hörde det inte. Han såg helhetsbilden och det gjorde inte jag. Jag kunde inte se hans planer för mig. I det ögonblicket på min promenad inpräntade han mjukt i mitt hjärta vad han hade haft i beredskap åt mig hela tiden.

När jag hör min svärmor be eller tala om sin ständaktiga kärlek till sin Frälsare kan jag känna hennes vittnesbörd. Att välsignas med att bli en av hennes döttrar är en speciell gåva från Gud. Hennes vittnesbörd är också en gåva från Gud som välsignar alla våra liv. Jag vet att min Frälsare lever eftersom hon har tillbringat hela sitt liv med att närma sig honom. Hon utstrålar hans verklighet så att alla kan se den. ■

“Åt några är det genom den Helige Anden givet att veta att Jesus Kristus är Guds Son, och att han blev korsfäst för världens synder.”

“Åt andra är det givet att tro på deras ord, så att även de kan få evigt liv om de förblir trofasta.”

Läran och förbunden 46:13–14.



Förenade i vår eviga kyrka

Angela Okoro-Omaka, Stockholm, Sverige

När jag läste Mormons bok för egen del visste jag att den var sann och att Joseph Smith var en Guds profet och tjänare.

Skanna koden för att läsa mer





Vad en limpa bröd lärde mig om tjänande

Lecia Crider, Arizona, USA

Vad kunde jag ge min dotter för mat i kväll som skulle fungera med hennes diet?

Min vän Wendy är en fantastisk kock. Ända sedan hon flyttade in på gatan där vi bor har hon delat med sig av mat till oss. Hon har alltid en ursäkt: "Det här får inte plats i min kyl" eller "Jag har gjort för mycket!" Vad hon än säger när hon kommer med sina gåvor så hör jag alltid: "Jag älskar dig."

Jag kände särskilt hennes kärlek till vår familj efter en mycket svår dag. Ett av mina barn hade nyligen fått en ätstörningsdiagnos och allt som hade med mat att göra började bli komplicerat och stressigt hemma.

En kväll träffade min dotter och jag hennes behandlingsteam. Vid det här mötet fick hon en måltidsplan och jag fick i uppgift att laga och planera tre mål och tre mellanmål åt henne varje dag. De här måltiderna och mellanmålen behövde

uppfylla vissa riktlinjer gällande kosten som skulle hjälpa henne att återställa sin vikt.

För mig var den här uppgiften överväldigande. Jag är inte så bra på att laga mat, så när jag fick sådana specifika riktlinjer och tänkte på att försöka få mitt motvilliga barn att äta så mycket mat började jag nästan gråta. När vi körde hem fixerade mitt sinne missmodigt på en tanke: "Jag har inget jag kan ge henne som kvällsmål i kväll."

När vi kom hem släpade jag mig in genom dörren och kände genast lukten av något ljuvligt. På köksbänken låg en limpa bananbröd som Wendy hade kommit med medan vi var borta. Den innehöll ett sädesslag, en frukt och ett fettämne – perfekt för kvällsmålet som vi behövde! Ännu bättre var att min dotter villigt åt av det.

När jag ringde Wendy senare för att tacka henne för brödet så berättade jag inte om situationen. Hon undrade förmodligen varför jag var lite känslosam över hennes gåva. Wendy visste inte att vi hade det tufft. Hon hade helt enkelt bakat "för mycket" bananbröd och ville inte att det skulle bli gammalt.

Några månader senare, när jag lyssnade på en poddsändning om att hålla förbund, undrade jag vad det egentligen innebär att hålla sina förbund. Då kom jag att tänka på Wendys bananbrödsgåva.

När Wendy följde sitt hjärta och gav oss bröd den dagen, hade hon sört med dem som sörgde och tröstat dem som stod i behov av tröst (se Mosiah 18:9), trots att hon inte kände till hela berättelsen. Och det gjorde en sådan skillnad. ■

Jesus Kristus lättade mina bördor

Georgia H. Nichols, Colorado, USA

Med all tumult i mitt liv kändes det som om jag höll på att drunkna tills jag fann frid genom att läsa Mormons bok.

En dag när jag betjänade en syster i vår församling berättade hon att hon läste Mormons bok varje år. Hon vittnade också om de stora välsignelser som det här åtagandet hade gett henne. Jag är tacksam mot den systemen för hennes exempel.

Före det besöket hade jag bara läst Mormons bok från pärm till pärm en gång, men jag studerade den alltid när jag förberedde mig för undervisningsuppdrag. Efter mitt besök bestämde jag mig för att följa den här systerns exempel. Jag började igen med 1 Nephi och läste till slutet. Hon hade rätt! Jag fick många välsignelser jag kunde se och säkert många jag inte kunde se.

Kort efter att jag hade läst färdigt Mormons bok för andra gången lämnade min man vår familj. De till synes omöjliga uppgifterna på mitt nya jobb blev mycket stressande, och min sons kroniska hälsoproblem gjorde att det kändes som om jag höll på att drunkna.

Men så mindes jag att jag hade läst om hur Amulon i Mormons bok hade lagt tunga bördor på Alma och hans folk. När folket bad om hjälp sa Herren till dem att han var medveten om deras situation och skulle befria dem.

Till dess, sa han: "Ska jag även lätta de bördor som lagts på era axlar, så att ni inte ens känner dem på era ryggar" (se Mosiah 24:14).

Jag hade studerat det kapitlet i Mosiah många gånger tidigare, och jag hade undervisat andra om det många gånger på lektioner i evangeliet. Jag trodde på sanningen i de verserna. Eftersom jag hade bekantat mig med lärdomarna i Mormons bok visste jag att personlig sanning visar sig när jag tillämpar skrifterna på mina personliga omständigheter.

Så jag började läsa kapitlet varje dag för att få styrka och påminna mig själv om att Herren brydde sig om mig också. Jag behövde fortfarande gå igenom prövningar, men han lättade faktiskt mina bördor.

Dessa verser i Mormons bok tog mig genom en tid av stora personliga motgångar och gav mig frid och en trösterik kunskap om att Herren är medveten om alla sina barn. ■



Hade jag tid att tjäna min klasskamrat?

Leonardo José Rattia Verenzuela, Mérida, Venezuela

Jag trodde inte att jag hade tid att hjälpa till, men Herren välsignade mig för mitt offer.

1998 började jag studera vid University of the Andes. Jag ville verkligen ta min universitetsexamen med bra betyg. Men mina lektioner i kriminologi var svåra och jag hade svårt att anpassa mig till universitetsarbetet. Jag var också upptagen med att verka som rådgivare i biskopsrådet i min församling och arbeta på kvällarna för att försörja min familj.

Tvivel och oro grusade mina förhoppningar det första året när jag fick betyg som var mycket lägre än klassgenomsnittet. När skolåret var över ökade jag min vädjan till Gud i bön om hjälp att förstå varje teori, princip och procedur.

Under mitt andra år träffade jag en klasskamrat som jag inte hade lagt märke till tidigare som hette Argenis. Jag fick veta att han inte hade sett mig heller – och aldrig skulle få se mig, eftersom han var blind. En dag kom han fram till mig med sin käpp och punktskriftsplatta och

bad om hjälp. Han sa att jag hade en bra röst och att han ville att jag skulle spela in de skriftliga studiehandledningarna så att han kunde lyssna på dem.

Han hade frågat andra, men de hade sagt nej. De som hade hjälpt honom föregående år var ovilliga att hjälpa honom igen. Med mitt hektiska schema och mina dåliga betyg i åtanke var jag också ovillig att hjälpa till.

Men trots att jag aldrig officiellt gick med på hans begäran fann jag

mig själv snart läsa handledningarna om och om igen för att spela in innehållet åt Argenis. Med tiden blev vi vänner och jag började berätta om Jesu Kristi evangelium för honom. Jag gav honom till och med en Mormons bok på punktskrift. Han uppskattade min hjälp men blev aldrig intresserad av att lära sig mer om kyrkan.

Men när jag fortsatte läsa och spela in studiehandledningarna började mina betyg förbättras. Till och med mina klasskamrater märkte att jag höll på att bli en bättre elev och började förstå mer.

Åtta år efter min examen tog min vän Argenis också examen.

Han hade inte varit intresserad av kyrkan, men han hade hjälpt mig förstå ”att när ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst” (Mosiah 2:17). Han hade också hjälpt mig förstå att när jag tjänar andra så välsignar Gud mig och ökar min förmåga. ■



Sträck dig uppåt

Michael R. Morris, kyrkans tidningar

Jag undrade varför Emily hade stannat på stigen tills jag såg henne sträcka sig efter den unga kvinnan bakom sig.

När min fru verkade som Unga kvinnors president i församlingen bjöd hon med mig till Unga kvinnors läger varje sommar för att hjälpa till med utomhusaktiviteterna. Under ett läger nyligen hjälpte jag till med en repbana som de unga kvinnorna gick med ögonbindel.

De som gick längs banan fick hålla fast vid ett tunt rep som sträckte sig från ett träd till nästa. När de hade tagit sig till ett träd kände de efter runt trädets stam för att hitta den del av repet som ledde till nästa träd. Banan innehöll några svåra partier, bland annat en återvändsgränd. Jag hjälpte deltagarna om de snubblade eller hade problem med en särskilt besvärlig del av banan.

På den delen var repet som vanligt bundet runt ett träd. Men repet som ledde till nästa träd satt en bit ovanför repet som kom in till trädets. Vid det laget var de unga kvinnorna vana vid att bara sträcka sig runt varje trädstam för att hitta nästa rep. När de hade svårt att hitta repet



som satt högre upp så jag till dem: "Sträck dig uppåt."

Liksom andra före henne blev en ung kvinna som hette Emily snabbt frustrerad när hon försökte hitta repet som var högre upp. Efter omkring 20 sekunder viskade jag: "Sträck dig uppåt." Emily hittade repet kort därefter, men så stannade hon upp.

I stället för att fortsätta, vände Emily sig om och sträckte sig mot den unga kvinnan bakom sig, Gwen. Sedan lyfte Emily försiktigt upp Gwens hand till repet högre upp så att hon skulle veta var hon kunde hitta det. Emily fortsatte sedan och Gwen följde efter.

Emilys hjälpsamma gest var liten, men den påminde mig om

vårt viktiga ansvar som Jesu Kristi lärjungar att hjälpa andra längs förbundsstigen, att hjälpa Guds barn nå högre och "lyfta upp händerna som hänger ned" (se Läran och förbunden 81:5).

"När vi lyfter upp andra, kommer vi lite högre själva", lärde äldste Dieter F. Uchtdorf, dåvarande andre rådgivare i första presidentskapet. Han sa också: "När vi räcker ut handen för att välsigna andras liv välsignas också vårt eget. Tjänande och uppoffringar öppnar himlens fönster så att välsignelser kan utgjutas över oss" ("Glädje, vår arvedel", Liahona, nov. 2008, s. 119). ■

Tar du dig tid att känna Guds stillhet i en värld full av oväsen?

Hannah Miller

Hjälpföreningens rådgivande råd på generalnivå

När jag har tagit mig tid att vara stilla har jag kommit närmare min himmelske Fader och Jesus Kristus och känt deras frid.

När jag gick i grundskolan hämtade mamma mig från skolan varje onsdag så att vi kunde motionera lite genom att simma tillsammans. Först tyckte jag inte om det. Jag hade liten eller ingen idrottstalang, och jag följde bara med för att det innebar att jag inte behövde åka buss hem från skolan.

Men jag insåg snart fördelarna med den här veckoträffen. Mamma lärde mig hur jag skulle stärka mina simtag, hur jag

skulle räta ut min kropp i vattnet och när jag skulle andas. Jag hittade en lugn rytm när jag drog mig genom vattnet.

Dra, dra, dra, andas.

Men det jag värdesatte mest var den ostörda tiden med mamma. Jag behövde aldrig oroa mig för att hålla jämna steg med mina mer begåvade kamrater eller hålla reda på hur många varv jag simmade. Det var bara mamma och jag som höll en rytm.

För inte så länge sedan började jag simma igen. Det har varit lätt att lära mig rytmen igen. Dra, dra, dra, andas. Stillheten i den här upplevelsen har känts välbekant och blivit ett botemedel för mitt ofta frenetiska sinne. Jag har upptäckt att genom att hitta en plats där jag inte kan höra så mycket av oväsendet omkring mig, är mina tankar mindre mottagliga för yttre inflytanden.

Under den här avsatta tiden för mig själv, när jag inte sträcker mig efter min telefon eller bockar av saker på min

att-göra-lista, har jag sett hur värdefull en lugn miljö kan vara. Om jag eliminerar en del av det starka oväsendet i mitt dagliga liv blir det mycket lättare att vända mina tankar till min himmelske Fader och Jesus Kristus.

Och genom att regelbundet söka efter den här stillheten har jag kunnat öppna upp för fler andliga upplevelser i mitt liv. Att stänga av mobilen eller gå ifrån mina dagliga uppgifter en stund är ett sätt för mig att säga: "Himmelske Fader, jag har förberett mig för att komma närmare dig. Jag är redo att lyssna."

Många gånger, medan jag väntar och lyssnar, kommer inte en hörbar röst eller ens en specifik tanke, utan en känsla av stillhet. Med stillheten kommer värme, frid och en närhet till Gud och Jesus Kristus (se Psaltaren 46:11). Jag kan känna hur mina ansträngningar att vara i harmoni med dem stärks. I slutändan är det sökandet efter ostörda tysta stunder som dessa som har gjort att jag har fått



känna mig nära min himmelske Fader och min Frälsare Jesus Kristus, fått lära känna dem och höra dem.

ATT HÖRA DEN GODE HERDEN

Under årens lopp har jag lärt mig finna Guds stillhet på andra sätt. Under större delen av mitt vuxna liv har jag studerat målningar, med särskilt fokus på sådana som är av helig natur. Jag har hittat många målningar som kanske inte ser ut att vara religiösa för en enkel betraktare, men som ändå är heliga för mig.

En enkel målning av en herde som leder en liten flock får genom ett landskap täckt av dimma är en sådan målning. Den välbekanta herdesymbolen i den här målningen för tankarna till Johannes 10:27: "Mina får lyssnar till min röst, och jag känner dem, och de följer mig."

Som det undervisats om många gånger i skrifterna har vår himmelske Fader uppmanat oss att höra hans Sons, Jesu Kristi, röst (se Matteus 17:5; 3 Nephi 11:7; Joseph Smith – Historien 1:17). Ända sedan jag såg den här målningen för första gången har den tjänat som en påminnelse för mig om vad det kan innebära att höra Jesu Kristi, den gode herdens, röst i vårt dagliga liv.

Konstnären i den här målningen, Granville Redmond, blev döv i tidig ålder och utvecklade därför en särskild förmåga att måla bilder som på något sätt *känns* tysta.

Precis som konstnären har skapat en helig och meningsfull atmosfär genom denna uttrycksfulla målning utan ord, talar också den gode herden ofta till sin hjord med en röst som inte yttras utan känns – bara för dem som har öron att höra med (se Matteus 13:9). Den här bilden, målad av en konstnär som tydligt förstod värdet av ordlöshet, har lärt mig kraften i en hörsel av ett annat slag – inte av den fysiska sfären utan av den andliga. Inte från röst till öra utan från själ till själ.

En nära vän till Granville Redmond sa en gång om honom: "Ibland tror jag att tystnaden han lever i har utvecklats i honom ett slags sinne, en slags stor förmåga att känna lycka som vi andra saknar. Han målar avskildhet på ett sätt som ingen annan kan förmedla, och ändå är hans avskildhet paradoxalt nog aldrig ensamhet."¹

När jag har tänkt på den här målningen genom åren har den väckt känslor som liknar de känslor som jag har upplevt i lugnet i simbassängen, när jag försökt känna mig nära Gud och höra den gode herdens röst. I det sökandet har jag upptäckt att mina personliga tankar och handlingar påverkas av känslan av att vara nära min himmelske Fader och Jesus Kristus, och jag behöver inte höra deras faktiska röster för att få en andlig upplevelse med dem.²

ATT FINNA STILLHET

President Russell M. Nelson har lärt: "Lyssnandet utgör en viktig del av bönen. Herrens svar kommer mycket tyst. Han har därför rått oss att 'vara stilla och veta att jag är Gud' (se L&F 101:16)."³

De sätt vi finner att vara stilla och lyssna på Herrens röst kommer att vara olika för alla. Och jag har märkt att beroende på omständigheterna i mitt liv har vissa sätt att finna stillhet varit mer genomförbara än andra.

Det har funnits tillfällen när jag har känt stillhet genom att trösta en orolig vän, lyssna på en närståendes vittnesbörd eller sitta med mina systrar på en Hjälpföreningslektion. Andra gånger har jag funnit stillhet genom att förenkla mitt överbelastade schema, tillbringa tid utomhus eller öppna skrifterna.

När jag sitter på ett sakramentsmöte och hör rasslet från brickor och muggar och kinkiga bebisar tröstar jag av det faktum att även när jag är omgiven av människor kan jag vända mina tankar inåt och kommunicera med Gud. Som president Nelson har förkunnat kan jag "finna *ro* från intensiteten, osäkerheten och våndan i denna värld genom att *övertvinna* världen genom [mina] förbund med Gud".⁴

När jag sitter i celestia rummet i templet – oavsett om det finns många människor där eller få – kan jag återigen kommunicera med Gud. Det är i dessa heliga utrymmen som jag mest kommer ihåg att vara lugn, tyst och stilla. Och det är i dessa heliga utrymmen som jag känner mig mest förberedd att utgjuta mitt hjärta för min Fader och ta emot den heliga stillhet han har åt mig. (Se Galaterbrevet 5:22–23.)

ATT KOMMA NÄRMARE GUD

Genomgående under sin verksamhet drog Frälsaren sig undan från de växande skarorna av lärjungar. I Joseph Smiths översättning av Matteus läser vi att "sedan leddes Jesus av Anden ut i öknen för att vara med Gud" (Joseph Smiths översättning, Matteus 4:1). Frälsaren hade en balans mellan prioriteringarna i sitt liv, och jag är tacksam över att veta att mellan hans underverk och undervisning tog han sig tid att vara ensam med sin Fader.

Jag kan inte veta vad som kan ha delats mellan den Helige Fadern och Sonen i de stunderna, men jag har försökt söka de upplevelserna för egen del. Även när det finns bra saker som upptar mitt hektiska liv har få andra saker öppnat upp för mer andliga upplevelser än att ta tid till att vara stilla och få kontakt med min Fader i himlen.

Föga förstod mitt yngre jag i grundskolan att när mamma bad mig simma med henne varje vecka så lärde hon mig också hur jag skulle söka efter stillhet och lyssna till den gode herdens röst. Ju mer jag har vuxit och övat på att söka efter tillfällen och platser att kommunicera med Gud på, desto mer har jag insett att Gud alltid är där och ivrigt har väntat på att jag ska komma närmare honom.

Att ta oss tid att regelbundet kommunicera med Gud är en möjlighet för oss att höra hans älskade Sons röst. Och när vi söker efter vår himmelske Fader och Jesus Kristus får vi frid, lugn och vägledning av dem. Det finns ljuvliga upplevelser tillgängliga för oss när vi drar oss bort från världen. Och jag har märkt att ju oftare jag gör det, desto mer kan jag känna Guds stillhet. ■

SLUTNOTER

1. A.V. Ballin, "Granville Redmond, Artist", *The Silent Worker*, vol. 38, nr 2 (1925), s. 89.
2. President Boyd K. Packer (1924–2015), president för de tolv apostlarnas kvorum, sa: "Den Helige Anden talar med en röst som du *känner* snarare än *hör*" ("Personlig uppenbarelse: gåvan, provet och löftet", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 59).
3. Russell M. Nelson, "Lyssna för att lära", *Nordstjärnan*, juli 1991, s. 24.
4. Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", *Liahona*, nov. 2022, s. 97; betoning i originalet.

Jag kan "finna *ro*
från intensiteten,
osäkerheten och
våndan i denna
värld genom
att *övervinna*
världen genom
[mina] förbund
med Gud."

4 sätt att skapa andligt utrymme

En riktlinje om att man inte får proselytera i Jerusalem förändrade mitt perspektiv på att skapa andligt utrymme i mitt liv.

Christian Moody

Det finns flera bibliska platser inom promenad-avstånd från Hebrew University i Jerusalem där jag för närvarande studerar. Jag kan besöka tempeltrappan där Jesus kan ha undervisat eller trädgårdsgraven där en del känner att hans kropp lades före hans uppståndelse. Att bo i det heliga landet är en välsignelse, och jag är tacksam för varje dag som jag får tillbringa på den här fantastiska platsen. Men att vara här som medlem i hans kyrka är inte lätt.

På grund av riktlinjen om att inte proselytera i Israel får jag inte dela med mig av min tro. Jag insåg inte hur svårt det skulle bli förrän en av mina vänner bad mig om ett exemplar av Mormons bok och jag inte kunde ge honom ett. Det kan ibland kännas lite ensamt och isolerande att vara en Kristi lärjunge.

Men jag lär mig också några kraftfulla lärdomar här: Jag kan fortfarande dela Jesu Kristi ljus och kärlek med vem som helst, och jag kan få kontakt med Anden.

Genom andliga samtal

Mitt utbildningsprogram är mycket sekulärt, men nästan alla andra elever i mina klasser är troende kristna. Vi sitter ofta efteråt och delar med oss av åsikter och insikter om lektionerna. De här samtalen har gett mig utrymme där jag kan bära vittnesbörd om Jesus Kristus.

När vi talar med varandra påminns jag ofta om Matteus 18:20: "För där två eller tre är samlade i mitt namn, där är jag mitt ibland dem."

Även om jag inte aktivt kan berätta om evangeliet i de här samtalen har den här upplevelsen lärt mig hur jag genom att

samtala med andra lärjungar om Kristus kan bjuda in Anden i våra relationer och låta honom vara det centrala i allt vi gör.

Genom att hålla förbunden

Jag har insett att det enda sättet för mig att verkligen sprida Jesu Kristi evangelium här är genom den jag är. Jag kan inte ge andra en Mormons bok här, men jag kan be med dem, jag kan hjälpa dem känna Guds kärlek och jag kan vittna om att Gud älskar dem. När jag helt enkelt strävar efter att hålla mina förbund och följa Herrens bud vittnar jag om min tro på Jesu Kristi evangelium.

Oavsett dina omständigheter kan du fundera över hur ditt exempel kan vara ett ljus som leder andra mot sanningen och sprider Andens godhet.

Som äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum nyligen sa: "Vi blir [Jesu Kristi] lärjungar och representerar honom väl när vi avsiktligt och stegvis tar på oss Jesu Kristi namn genom förbund."¹

Genom att fokusera på vår relation med vår himmelske Fader och Jesus Kristus

Jag kan bara känna Anden genom att först skapa kontakt med min himmelske Fader och Jesus Kristus varje dag – att förbli i dem så att jag kan "prisa min Far i himlen" (se Matteus 5:16). Ibland ser vi evangeliet som en formel som vi lägger in saker i för att få vissa resultat. Men jag har lärt mig att kärnan i evangeliet verkligen är vår relation till vår himmelske Fader och Frälsaren.

Min process att skapa kontakt med dem ser inte annorlunda ut här i det heliga landet. Fastän jag kan besöka de platser där Jesus gick känner jag Anden mest när jag ber och studerar skrifterna och tar mig tid att tillbringa kvalitetstid med dem – så har det varit i hela mitt liv.

Syster Bonnie H. Cordon, tidigare Unga kvinnors generalpresident, har sagt: "Det finns kraft i att göra dessa heliga vanor till mindre av en checklista och mer av ett vittnesbörd. Processen sker gradvis, men växer med dagligt, aktivt deltagande och avsiktliga upplevelser med Kristus."²

När du uppriktigt anstränger dig för att få kontakt med din himmelske Fader och Jesus Kristus får du hjälp att göra plats för heliga stunder i ditt liv.

Jag lovar att du kommer att känna skillnaden.

Genom att fokusera på enkla sanningar

Eftersom jag befinner mig i unika omständigheter där jag inte kan prata om detaljerna i min tro, har Jerusalem lärt mig att inte se "bortom målet" (Jakob 4:14). Jag har lärt mig fokusera på evangeliets enkla sanningar: Gud älskar alla sina barn, Jesus Kristus är min Frälsare och president Russell M. Nelson är Guds profet på jorden i dag.

Det här perspektivet har hjälpt mig hålla mina förbund och hålla kontakten med Anden när jag navigerar genom utmaningarna med att vara en ung vuxen i kyrkan, särskilt på en plats med få medlemmar.

Men jag har upptäckt att oavsett var jag är, så länge jag strävar efter att skapa andligt utrymme i mitt liv varje dag, får mina frågor, problem och bekymmer alltid en lösning genom hopp i min himmelske Fader och min Frälsare Jesus Kristus. ■

SLUTNOTER

1. Dale G. Renlund, "Få tillgång till Guds kraft genom förbund", *Liahona*, maj 2023, s. 36.
2. Bonnie H. Cordon, "Missa aldrig en möjlighet att vittna om Kristus", *Liahona*, maj 2023, s. 12.

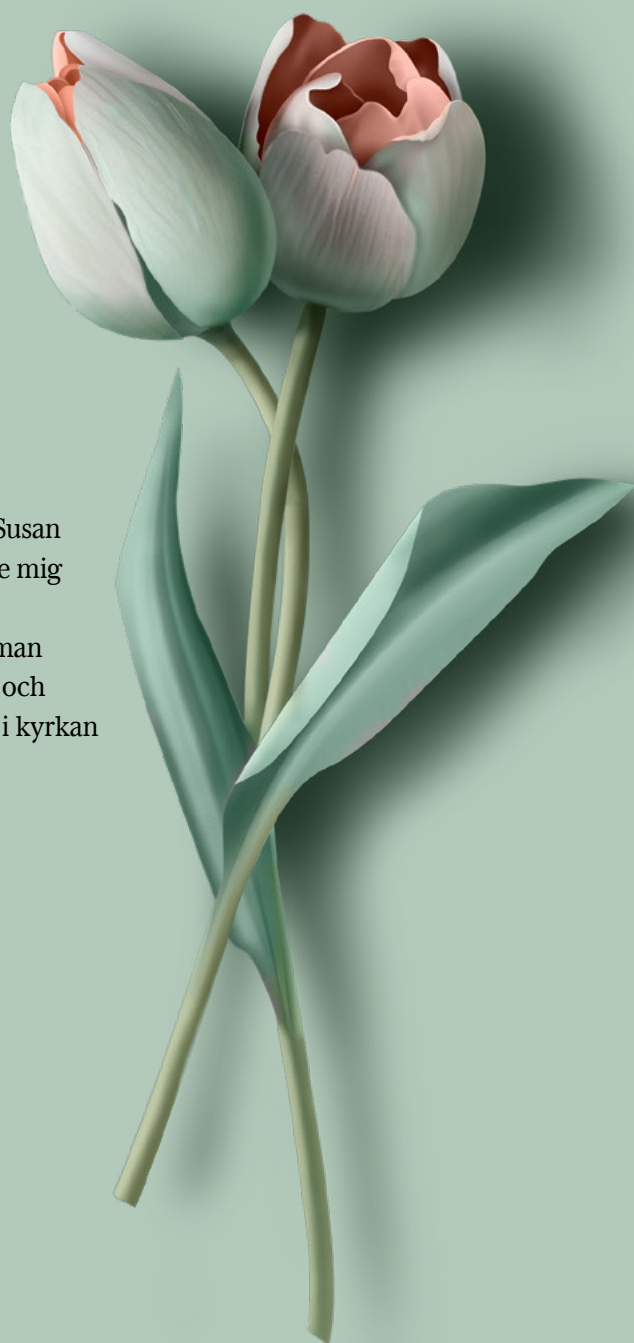


Funderar du på att gifta om dig senare i livet?

Norman C. Hill

När hennes man gick bort efter 25 års äktenskap tyckte min vän Susan att hon var för gammal för att någonsin gifta sig igen. "Jag nöjde mig med att jag skulle vara änka resten av mitt liv", sa hon.

Men – förvånande nog – gifte hon om sig två år senare. Hennes man George var också änkling. I dag lever de ett lyckligt liv tillsammans och delar gemensamma intressen som historisk forskning och tjänande i kyrkan och samhället.



GLÄDJEÄMNNEN OCH UTMANINGAR

Det kanske låter som en saga där alla levde lyckliga i alla sina dagar. Men Susan och George instämmer snabbt i att det i alla åldrar kan skapa både glädjeämnen och utmaningar att gifta om sig. Det kan i synnerhet gälla dem som beseglades i templet i sitt första äktenskap. Mitt eget liv är ett exempel.

Jag älskade min fru Raelene och värdesätter vårt tempeläktenskap.

Jag rådgjorde med en vän som hade gift om sig. ”Det är ett personligt beslut”, sa han. ”Du känner din avlidna hustru. Vad skulle hon tycka? Du känner din familj och hur de kanske skulle reagera. Det är som vilket annat beslut som helst – det bör hanteras med ödmjukhet och bön.”

En annan vän som hade gift om sig sa: ”Det handlar inte om att gå vidare. Det handlar om att gå framåt

(Rut 1:20) på grund av hennes mans och två söners död. Boas gifte sig så småningom med Rut efter att ha berörts av ”allt vad du har gjort för din svärmor efter din mans död” (Rut 2:11). Den här ”kärleksberättelsen” i skrifterna mellan Rut och Boas påminde mig om att Gud alltid är nära, även i våra mörkaste stunder, och kan vägleda oss i våra beslut i livet.

Jag började dejta igen och så småningom träffade jag min fru Stephanie. När vi gifte oss bestämde vi oss för att förväntningar på att allt skulle vara likadant som under vårt första äktenskap eller att göra jämförelser med våra tidigare äkta hälfter eller omständigheter var att bädda för katastrof. Vi behövde skapa vår egen ”bonusfamilj” genom att inkludera alla våra barn i viktiga beslut och alla våra barnbarn i nya traditioner.

Att gifta om sig kan skapa både utmaningar och glädjeämnen.

När hon oväntat gick bort efter 42 års äktenskap var jag bestört. Jag vältrade mig i självömkan i nästan ett år. Så småningom fick jag ett nytt jobb i en ny stad. Jag kände mig redo att börja om. Jag undrade över dejting. Men skulle det betyda att jag var illojal?

i tro oavsett om man gifter sig igen eller förblir ensamstående.”

Så jag utforskade skrifterna och läste ofta berättelsen om Rut, en änka, och hennes svärmor Noomi, som kände att ”den Allsmäktige har gjort livet mycket bittert för mig”

ENSAMSTÅENDE ELLER OMGIFT: ETT PERSONLIGT VAL

Skrifterna har många exempel på rättfärdiga personer som förblev ensamstående efter en makes eller makas bortgång. Änkan i Sarefat hyllas

för sin trofasthet och generositet (se 1 Kungaboken 17:8–16). Änkan som lade två små kopparmynt i offerkistan lovordades av Frälsaren för att hon lade i ”allt som hon hade att leva på” (Markus 12:44). Psalmisten säger att Herren ”stöder faderlösa och änkor” (Psaltaren 146:9). De här exemplen påminner oss om att Herren är mycket medveten om dem som har förlorat en make eller maka. Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Vår ställning inför Herren och hans kyrka handlar inte om vårt civilstånd utan om att vi blir trofasta och tappra lärjungar till Jesus Kristus.”¹

President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, var bara sju år när hans far dog i tuberkulos. Hans mor förblev ensamstående resten av sitt liv medan hon utförde mycket tjänande i kyrkan och i samhället, bland annat som borgmästare i staden Provo.

”Jag välsignades med en enastående mor”, minns president Oaks. ”Hon var sannerligen en av de många ädla kvinnor som har levt i de sista dagarna.”²

HÅLL FAST VID EVANGELIET

När äldste Randy D. Funk verkade som medlem i de sjuttios kворum noterade han ”några orsaker till olycka: ... sorg och ensamhet av en älskad persons död, och rädsla från ovissheten om vad som händer när vi dör.” Som ett motgift föreslog han att ”den inre friden i att vara trygg inom Guds fälla” kan överbrygga sådan ensamhet och osäkerhet.³

Äldste Gong noterade att tro, förbundstrogenhet och rika välsignelser i allra högsta grad är tillgängliga för dem som väljer att inte gifta om sig efter förlusten av en äkta hälft. Han berättade om en av familjens släktingar som ”lämnades ensam med fem små barn när hennes make och äldste son plötsligt dog med bara några dagars mellanrum. Som änka i 47 år uppfostrade farmor sin familj med hjälp av kärlek från lokala ledare och medlemmar. Under de åren lovade hon Herren att hon aldrig skulle klaga om han hjälpte henne. Herren hjälpte henne. Hon klagade aldrig.”⁴

ATT BLANDA FAMILJER

Hur man blandar familjer är något att ta hänsyn till i många äktenskap och det kan vara särskilt svårt när barn är inblandade, oavsett ålder. En av de största utmaningarna kan faktiskt vara att hjälpa barnen acceptera nya relationer.

Barn är ofta de bortglömda sörjande när en förälder går bort. De kan känna sig vilsna i förändringen – eller åtminstone känna en önskan att få rådgöra tillsammans om beslut som påverkar familjen. De kanske har minnen som de inte längre känner att de kan dela med sig av. ”Kommer ni ihåg när vi ...” kan upplevas ofullständigt och kanske till och med oönskat. De kanske tycker att det är svårt att

anpassa sig till sin levande förälders nya relation och tycka att det är svårt att ge sin kärlek och lojalitet till en styvförälder.

Även i de bästa av omständigheter kan en ny äkta hälft känna sig som en utomstående. ”Även när familjemedlemmarna gör allt de kan för att välkomna dig kan det ändå kännas som om du är utanför en stor del av tiden”, säger en kvinna som gifte om sig. Hennes råd? ”Kom ihåg att du inte ersätter någon; du bidrar bara till familjen. Ge det massor av tid och kärlek.”



Ibland är det inte så mycket de planerade eller genomtänkta aktiviteterna utan snarare de enkla och spontana upplevelserna som främjar den här nya relationen. De här tre sakerna verkar vara till hjälp:

- att man visar intresse för idrott, musik och andra personliga intressen som är viktiga för varje barn
- att man övar på att lyssna ingående utan att ge för mycket råd
- att man delar personliga upplevelser och sårbarhet.



BARN OCH BARNBARN

I stället för att dra sig undan umgänget med släktingar och hålla sig i bakgrunden kan ”bonus”-föräldrar samt bonusfar- och morföräldrar söka efter gemensamma intressen med enskilda familjemedlemmar och upptäcka nya idéer och tillvägagångssätt tillsammans. I vår bonusfamilj skickar vi textmeddelanden om ämnen som handlar om allt från föräldraskap till politik, affärssatsningar till träningsförslag, matlagning till historisk skönlitteratur. Vi började träffas på internet med var och en av de två sidorna av släkten under pandemin för att studera *Kom och följ mig* tillsammans och har fortsatt med det sedan dess.

EN BALANSGÅNG

Att balansera fritidsintressen, hushållssysslor och särskilt familjens ekonomi i ett nytt äktenskap senare i livet kan vara svårt och komplicerat. Det kräver empati, ömhet och ”den oförgängliga skönheten hos en mild och stilla ande” (1 Petrusbrevet 3:4) för att lotsa sig igenom nya och ibland motstridiga krav.

Varje par hittar sina egna svar om hur de ska hantera sysslor, fritid och ekonomi. Om preferenser diskuteras öppet tillsammans kan de flesta meningsskiljaktigheter lösas med tiden. Som en bra riktlinje för sådana samtal kan du begrunda

det här rådet om målsättning som gavs av president M. Russell Ballard (1928–2023), tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum: ”Sätt kortsiktiga mål som ni kan nå. Sätt mål så att jämvikten bevaras – inte för många och inte för få, och inte alltför höga men inte heller alltför låga. Skriv upp alla era uppnåeliga mål och arbeta på dem i den ordning de är viktiga för er ... Be om gudomlig vägledning när ni sätter era mål.”⁵

Ett andra äktenskap, precis som ett första äktenskap, kan vara tillfredsställande och meningsfullt eller stressigt och svårt. Mycket beror på parets förmåga att ta itu med vanliga problem tillsammans. Många som gifter sig igen senare i livet finner att livet kan vara rikare med någon att prata med, skratta med och till och med gråta med när så behövs. Liksom varje troshandling kräver omgifte att man utövar sådana kristuslika egenskaper som tålmod, överseende, förlåtelse, vänlighet och kärlek. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Gerrit W. Gong, ”Plats i värdshuset”, *Liahona*, maj 2021, s. 26.
2. Dallin H. Oaks, i David A. Bednar, ”President Dallin H. Oaks: Följer Herrens sätt”, *Liahona*, sep. 2018, s. 16.
3. Randy D. Funk, ”Kom in i Guds fälla”, *Liahona*, maj 2022, s. 121.
4. Gerrit W. Gong, ”Förbundsgemenskap”, *Liahona*, nov. 2019, s. 82.
5. Se M. Russell Ballard, ”Håll livets krav i jämvikt”, *Nordstjärnan*, juli 1987, s. 11.



FRÅGOR OCH SVAR OM

"ett oförfalskat vittnesbörd"

S om överdomare såg Alma "att kyrkans folk började bli högmodiga" (Alma 4:6) och "fästa sina hjärtan vid rikedomar och vid världens fåfängligheter så att de föraktade varandra" (Alma 4:8). I stället för att stifta lagar utsåg Alma en annan att inta hans plats som överdomare, och han ägnade sig åt att predika Guds ord för folket, "eftersom han inte såg något annat sätt att vinna dem åter än genom att bära ett oförfalskat vittnesbörd" (Alma 4:19).

Vilka är de viktiga delarna av ett vittnesbörd?

Vi kan få ett vittnesbörd om alla evangelieprinciper, men de grundläggande sanningarna är dessa:

- Gud är vår Fader i himlen och han älskar oss.
- Jesus Kristus lever. Han är Guds Son och vår Frälsare.
- Joseph Smith är den profet som kallades att återställa evangeliet.
- Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är Frälsarens sanna kyrka och den leds av en levande profet.²

Är ett vittnesbörd bara ord?

"Du bär ditt vittnesbörd när du delar andliga känslor med andra ...

Du kan också dela ditt vittnesbörd genom ett rättfärdigt uppträdande. Ditt vittnesbörd om Jesus Kristus är inte bara det du säger – det visar vem du är" (Gary E. Stevenson i de tolv apostlarnas kvorum, "Vårda och bär ditt vittnesbörd", *Liahona*, nov. 2022, s. 112).

Vad är kraften i ett oförfalskat vittnesbörd?

President Brigham Young mindes vilken inverkan det uppriktiga och enkla vittnesbördet hade från "en man som inte kunde formulera sig så väl, som inte var någon talare utan bara kunde säga: 'Jag vet genom den Helige Andens kraft att Mormons bok är sann, att Joseph Smith är en Herrens profet.' Den Helige Anden som kommer från den personen upp-lyser mitt förstånd ... jag omsluts och uppfylls av den och vet för egen del att mannens vittnesbörd är sant" (se "Discourse", *Deseret News*, 9 feb. 1854, s. 4).

En ung vuxen bar sitt vittnesbörd för besökare på Temple Square i Salt Lake City när en man utmanade henne med ovänliga frågor.

"Jag vet inte", sa hon. "Jag kan bara berätta vad jag vet."

Han avbröt henne: "Bär inte ditt vittnesbörd för mig."

"Det är allt jag har", sa hon.

"Det är väl inte så mycket, eller hur?" svarade han.

Samtalet tog slut, men det bekymrade henne. Men när hon funderade insåg hon att hennes vittnesbörd var mer än "inte så mycket". Det betydde allt för henne. Det påverkade varje beslut i hennes liv.

Men om andra inte tar emot mitt vittnesbörd då?

Hur kan jag bära mitt vittnesbörd?

Vi tänker ofta på att bära vittnesbörd på sakramentsmötet på fastesöndagen, men det finns många andra sätt att dela med oss av våra andliga känslor:

- Skriv ett brev till dina barn eller barnbarn och bär ditt vittnesbörd om Jesus Kristus och hans återställda evangelium.
- Skriv ner ditt vittnesbörd på FamilySearch "Minnen" för att stärka dina efterkommande.
- Skriv ett inlägg på sociala medier om vad Jesus Kristus betyder för dig.
- Berätta på söndagens möten hur en evangelieprincip som ni samtalar om har varit till välsignelse i ditt liv.

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, "Val för evigheten" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
2. Se *Stå fast i din tro: Liten uppslagsbok om evangeliet* [2004], s. 170.

■
"Ge ditt vittnesbörd
högsta prioritet."¹
– President Russell
M. Nelson
■

■ ■ ■ ■ ■ ■

**Hur kan
vi få
Herrens
vila?**



Alma
undervisar
om hur
vi kan
förbereda oss
för att gå in i
Herrens vila.

Frälsaren uppmanade alla människor: ”Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila.

Ta på er mitt ok och lär av mig ... Då ska ni finna ro för era själar,

för mitt ok är mildt och min börda är lätt” (Matteus 11:28–30).

I relaterade lärdomar i Alma 13 talade Alma om dem som ”gjordes rena och gick in i Herrens ... vila” (vers 12). Sedan gav han följande uppmaning: ”Och nu, mina bröder, vill jag att ni ska ödmjuka er inför Gud och bära sådan frukt som tillhör omvändelsen så att även ni kan gå in i denna vila” (vers 13).

När vi överger våra synder och omvänder oss kan vi fyllas av frid och ha den Helige Andens ständiga sällskap. I vers 28 och 29 nämner Alma hur vi kan förbereda oss för att gå in i Guds vila:

- ödmjuka oss inför Herren
- åkalla hans heliga namn
- ständigt vaka och be för att motstå frestelser och ledas av Anden
- ha tro på Herren
- ha hopp om att vi ska få evigt liv
- ständigt ha Guds kärlek i våra hjärtan.

President Russell M. Nelson lärde att vi genom att leva efter Jesu Kristi högre lagar kan finna vila, lindring och frid – inte bara i evigheten utan i våra liv nu. Han förklarade:

”De som håller sina förbund [har] rätt till en särskild sorts *ro* som ges till dem genom deras förbundsrelation med Gud ...

När vi strävar efter att leva efter Jesu Kristi högre lagar börjar vårt hjärta och själva vår natur att förändras. Frälsaren *lyfter upp* oss

över denna fallna världs dragningskraft genom att välsigna oss med större kärlek, ödmjukhet, generositet, vänlighet, självdisciplin, frid och *ro*.

Nu kanske ni tänker att det här låter mer som hårt andligt arbete än *ro*. Men här kommer den stora sanningen: medan världen insisterar på att prestige, prylar, popularitet och passioner ger lycka, så gör de inte det! Det kan de inte! Vad de framkallar är inget annat än ett ihåligt substitut för det ’välsignade och lyckliga tillstånd [de upplever] som håller Guds bud’ [Mosiah 2:41].

Sanningen är att det är mycket *mer utmattande* att söka efter lycka där man *aldrig* kan hitta den!”¹ ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 96, 97.



Alma 5



Äldste Brook P. Hales
i de sjuttios kворum

Varaktig omvändelse kan bli vår när vi minns Herren och hans godhet mot oss.

Alma den yngre ställde dessa tankeväckande frågor till folket i staden Zarahemla:

”Har ni blivit andligen födda av Gud? Återspeglas hans bild i era ansikten? Har ni upplevt denna mäktiga förändring i era hjärtan? ...

Och se, nu säger jag er ...: Om ni har upplevt en hjärtats förändring, och om ni har känt er manade att sjunga sången om den återlösande kärleken, så vill jag fråga: Har ni den känslan nu?” (Alma 5:14, 26).

När jag växte upp gick vi i Ogdens första församling i Ogden i Utah, USA. När jag var omkring nio år började vår biskop (som var min far) vittnesbördsdelen av ett faste- och vittnesbördsmöte genom att be alla i församlingen att bära sitt vittnesbörd. Mötet fortsatte precis som pappa hade bett. Nästan alla närvarande stod upp och bar sitt vittnesbörd.

Det här var en viktig händelse för mig. Varje vittnesbörd var enkelt, rakt på sak och fokuserade på vad varje person visste var sant om Frälsaren och hans evangelium. Så vitt jag vet kunde alla tydligt känna Anden utgjutas. Jag hade otvivelaktigt känt Anden tidigare, men Anden var närvarande på ett anmärkningsvärt sätt den dagen. Jag kände ett mäktigt vittnesbörd om att evangeliet är sant. Efter alla dessa år har jag aldrig glömt den här upplevelsen när jag kände församlingens enighet och Frälsarens kärlek.

Oavsett vilka våra första upplevelser kan ha varit av att få ett bekräftande vittnesbörd om att Jesu Kristi evangelium är sant, kan vi ha stor nytta av att fråga oss själva: ”Har [vi] den känslan nu?” och sedan göra nödvändiga korrigeringar av kursen.

Minns vi vad vi upplevde och kände när vi tog emot Jesu Kristi evangelium och beslutade oss för att tjäna honom och hålla hans bud? Känner vi fortfarande ”den himmelska elden”¹ brinna i oss? Är vi fortfarande entusiastiska i vårt lärjungeskap?

En hjärtats förändring: "HAR NI DEN KÄNSLAN NU?"

Möteshuset där äldste
Hales gick i Ogdens första
församling som barn.



Kom ihåg och omvänd dig

Mormons bok råder oss ofta att *komma ihåg*. Varför? För när vi kommer ihåg andliga upplevelser och känslor får vi med större sannolikhet större styrka att undvika synd och fortsätta i vår beslutsamhet att hålla oss kvar på förbundsstigen.

Mormons bok ger också stor uppmuntran till omvändelse. Efter att ha iakttagit folkets behov av omvändelse förklarade Alma förlåtelsens välsignelser som är tillgängliga genom Frälsarens försoning och gav oss det här budskapet om hopp, som gäller oss i dag:

”Se, [Frälsaren] sänder en inbjudan till alla människor, för barmhärtighetens armar är utsträckta mot dem, och han säger: ’Omvänd er, och jag ska ta emot er.’

Ja, han säger: ’Kom till mig, och ni ska få äta av frukten från livets träd, ja, ni ska fritt få äta och dricka av livets bröd och vatten.

Ja, kom till mig och gör rättfärdighetens gärningar, och ni ska inte huggas ner och kastas i elden’ ...

Se, jag säger er att den gode herden kallar er, ja, i sitt eget namn, vilket namn är Kristus, kallar han er” (Alma 5:33–35, 38).

Älska Gud och din nästa

Alma fortsatte sin undervisning med att fråga folket om de var avklädda högmod och avund (se Alma 5:28–29). Han frågade också:

”Finns det någon bland er som hånar sin broder eller som hopar förföljelser över honom?

Ve en sådan, för han är inte beredd, och stunden är nära då han måste omvända sig, för annars kan han inte bli frälst!” (Alma 5:30–31).

President Russell M. Nelson har lärt oss om vår plikt att behandla andra med kärlek och respekt och att undvika fördömande och ovänlighet. Han sa:

”Som det står i Mormons bok ... inbjuder Frälsaren ’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 ... Alla är lika inför Gud’ (2 Nephi 26:33) ...

När en hånande farisé utmanade [Frälsaren] att uppge det största budet i lagen var Frälsarens svar minnesvärt och kortfattat. Det var fyllt med sanning som leder till ett lyckligt liv. Hans uppmaning var att först älska Gud av allt vårt hjärta och att sedan älska vår nästa som oss själva (se Matteus 22:35–39).”²

Dessutom ger Almas ord oss ett kraftfullt och rakt budskap om att inte vända de fattiga och behövande ryggen (se Alma 5:55). I stället ska vi bistå dem som står i behov. Det här är avgörande för att vi ska kunna behålla våra synders förlåtelse (se Mosiah 4:16–26) och fortsätta känna den förändring som Frälsaren har orsakat i våra hjärtan.

Var flitig i personliga religiösa sedvänjor

Vår jordiska upplevelse kräver att vi vandrar i tro. Ibland kan vi bli irriterade. Familjemedlemmar och de vi umgås med kan göra oss besvikna. Ibland kan vi känna oss trötta, matta och frestade från alla håll. Förhållandena i den här världen kan få oss att undra om ”djävulen skrattar och hans änglar fröjdar sig” över vår belägenhet (3 Nephi 9:2). Med tanke på de här situationerna och prövningarna, särskilt i dessa sista dagar, kan vår entusiasm för att leva efter evangeliet avta om vi inte är flitiga.

Men vi kan följa grundläggande religiösa sedvänjor för att skydda oss själva, även när livet är svårt. Dessa personliga religiösa sedvänjor är nödvändiga för att stärka vår tro, bevara vår förmåga att motstå frestelser

och minnas våra andliga upplevelser. De hjälper oss att växa andligen och övervinna Satans taktik.

Två nutida profeters vittnesbörd om välsignelserna av två av dessa personliga religiösa sedvänjor är beaktansvärda:

President Ezra Taft Benson (1899–1994) vittnade:

”En av de viktigaste sakerna ni kan göra ... är att fördjupa er i skriften. Rannsaka dem flitigt. Fröjda er i Kristi ord. Erhåll kunskaper i läran. Behärska principerna som finns däri. Det är få ansträngningar som kommer att ge större utdelning ... Det finns få andra sätt att få större inspiration ...

När enskilda medlemmar och familjer fördjupar sig i skriften regelbundet och konsekvent ... ökar

vittnesbörden. Beslut kommer att stärkas. Familjer beskyddas. Personlig uppenbarelse kommer att flöda.”³

Under generalkonferensens ledarskapsmöte i oktober 2019 sa president Nelson: ”I slutet av förra årets generalkonferens i oktober uppmanade jag de heliga att besöka templet regelbundet. Varför? För att fiendens anfall ökar exponentiellt, både i intensitet och i variation. Vårt behov av att vara i templet regelbundet har aldrig varit större. Jag lovade då, och upprepar det nu, att de som regelbundet bokar en tid med Herren – att vara i hans heliga hus – och håller den tiden, ska få uppleva underverk.”⁴

Vi kan ha stor nytta av att fråga oss själva: ”Har [vi] den känslan nu?” och sedan göra nödvändiga korrigeringar av kursen.

Välsignelserna av ett förändrat hjärta

Unga vuxna samlas till en aktivitet i möteshuset för Ogdens första församling. Äldste Hales mor (på höger sida, tredje raden, längst till vänster) och far (på höger sida, andra raden, längst till höger) var med på aktiviteten innan de gifte sig i oktober 1949.



Alma uppmanade Zarahemlas folk att komma ihåg sina föregångares fångenskap. Han uppmanade dem att komma ihåg Herrens ”barmhärtighet och tålamod” med deras fäder och att komma ihåg att han ”befriade deras själar från helvetet” (Alma 5:6). Deras fäders hjärtan förändrades genom Jesu Kristi förtjänster, barmhärtighet och nåd (se Alma 5:7; se även 2 Nephi 2:8). Detta är välsignelser som vi också kan göra anspråk på när vi minns Herren och hans godhet mot oss.

När jag minns det unika faste- och vittnesbördsbördsmötet från min barndom hjälper känslorna jag hade och vittnesbördets frön som såddes i mitt hjärta av den Helige Anden mig att vilja bli en bättre människa nu. När vi följer Almas råd genom att minnas våra egna andliga upplevelser, trofast följa våra personliga religiösa sedvänjor och ödmjukt begrunda allt Frälsaren har gjort för oss, stärker vi vår förmåga att hedra våra förbund och närma oss honom. ■

SLUTNOTER

1. Se ”Den himmelska elden”, *Psalmer*, nr 2.
2. Se Russell M. Nelson, ”Alla en del av samma himmelska familj – alla är lika inför Gud” (tal vid NAACP-konferensen i Detroit i Michigan, 21 juli 2019), Nyheter. JesuKristiKyrka.org.
3. Se Ezra Taft Benson, ”Ordets makt”, *Nordstjärnan*, Rapport från den 156:e halvårskonferensen för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, 1986, s. 82–83.
4. Russell M. Nelson, ledarskapsmöte under generalkonferensen, 2 okt. 2019; används med tillstånd.

Abinadi inför kung Noa

"Rör mig inte, för Gud ska slå er om ni bär hand på mig, för jag har inte överlämnat det budskap som Herren har sänt mig för att överlämna ...

Nu hände det sig att sedan Abinadi talat dessa ord vågade kung Noas folk inte bära hand på honom, för Herrens Ande var över honom, och hans ansikte lyste med utomordentlig glans."

Mosiah 13:3, 5



ABINADI INFÖR KUNG NOAH, AV ARNOLD FRIBERG

ATT SÖKA EFTER FRID

*Tar du dig tid att känna
Guds stillhet i en värld
full av oväsen?*

30

TILL FÖRÄLDRAR

**VAD GER VÅRA BARN
STÖRRE GLÄDJE?**

10

VITTNESBÖRD

**TROFAST I VÄNTAN
PÅ SVAR**

22

ALMA 5

**ETT MÖNSTER
FÖR VARAKTIG
OMVÄNDELSE**

44

