

JULI 2024

# Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



VARFÖR VI DELAR  
MED OSS AV VÅR TRO

**HJÄLPA ANDRA KOMMA  
TILL KRISTUS**

Möjligheter finns överallt, s. 4

**ÄLSKA, DELA, INBJUD**

Plantera evangeliets frön, s. 10, 12



*”Tala inte till detta släktled om något annat än omvändelse. Håll mina bud och hjälp till att frambringa mitt verk i enlighet med mina befallningar, och du ska bli välsignad.”*

**LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 11:9**



## Det är i dag du ska berätta om Frälsarens evangelium

President Russell M. Nelson har förkunnat: "Det har aldrig funnits en tid i världshistorien då kunskapen om vår Frälsare har varit viktigare för oss personligen och mer relevant för *varje mänsklig själ*" ("Ren sanning, ren lära och ren uppenbarelse", *Liahona*, nov. 2021, s. 6). Det är därför vi tar emot Frälsarens inbjudan och befallning att sprida hans evangelium (se Matteus 28:19).

Det här är ett viktigt arbete som vi *alla* kan delta i. I det här numret lär äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kворum att "det finns möjligheter *överallt* att hjälpa andra att komma till Kristus genom att visa vår kärlek, berätta om vår tro och inbjuda dem att tillsammans med oss uppleva glädjen i Jesu Kristi evangelium" (s. 4).

Vi är tacksamma för varje ung man och ung kvinna som verkar som undervisande missionär eller servicemissionär, men som jag säger i min artikel i det här numret: "Vi behöver fler, många fler, i frontlinjen – en armé av missionärer *och* medlemmar."

"Det är i dag", säger jag också, "som vi ska visa karaktär och mod och berätta om Jesu Kristi evangelium" (s. 40). När du läser i Mormons bok den här månaden om missionsarbetet som Ammon, Abish och andra personer utförde ber jag dig att fundera över hur du kan dela med dig av glädjen i Frälsarens evangelium till människor omkring dig.



Äldste Eduardo Gavarret  
i de sjuttios kворum



"När vi sätter vår lit till Herren och engagerar oss i hans tjänst vägleder han oss i hur vi kan dela hans evangelium med andra."  
– *Äldste Quentin L. Cook*, s. 4

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga

Juli 2024  
Årgång 148 nr 7  
Liahona 19293

OMSLAG



Foto: Cody Bell

## INNEHÅLL

- 4 Herrens stora verk och vår stora möjlighet**  
*Äldste Quentin L. Cook*  
Att sprida evangeliet på enkla, normala och naturliga sätt välsignar riket storligen.
- 10 Modet att dela med mig av det jag värdesätter mest**  
*Tannie M. Flammer*  
Jag satte som mål att dela ut en Mormons bok varje gång jag reste.
- 12 En missionärsberättelse om framgång: 60 år senare**  
*Christy Monson*  
Det evangeliets frö som min man planterade som ung missionär bar frukt årtionden senare.
- 14 Familjesamtal om självmord**  
*Becca Aylworth Wright*  
Att prata om det förhindrar faktiskt självmord.
- 20 Kyrkan finns här Nairobi, Kenya**
- 22 Din kropp: Hur du tar hand om den gudomliga gåvan**  
*Gail Newbold*  
Hur utvecklar vi självdisciplin för att ta hand om våra kroppar?
- 25 Porträtt av tro Gud visade mig att jag hade ett syfte**  
*Posenai Patu*
- 26 Sista dagars heliga berättar**  
Medlemmar från hela världen delar inspirerande berättelser.

**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 chef:** Jason J. Mitchell  
**Chef för kyrkans tidskrifter:** Adam C. Olson  
**Chef för förlagsverksamheten:** Lee Gibbons  
**Verksamhetschef:** Garff Cannon  
**Samordnare:** Dillon Chef, 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:** Baylie Escamilla, Evany Pace, Marrison M. Smith, 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.



#### 40 En underbar förberedelse för livet

Åldste Eduardo Gavarret

Det som unga vuxna lär sig på mission välsignar deras liv för evigt.

#### 44 Trofast åldrande Gå inte miste om en seniormission

Norman C. Hill

### UNGA VUXNA

#### 30 Hur kunde jag lita på min himmelske Fader när det kändes som att jag stod ensam?

Hiu Yan Lam (Heidi)

Jag kan ta ansvar för mitt vittnesbörd trots negativa omständigheter.

#### 34 De två sanningarna som hjälper mig att förstå ödmjukhet

David Adriano

Hur hanterar vi högmod eller känslor av otillräcklighet i livet?

### KOM OCH FÖLJ MIG

#### 36 Alma 22; 33-34

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](http://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.



30

### 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](mailto:cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org).

**For Readers in the United States and Canada:** July 2024 Vol. 148 No. 7. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. 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.









Äldste  
Quentin L. Cook

i de tolv  
apostlarnas  
kvorum

## HERRENS STORA VERK OCH VÅR STORA MÖJLIGHET

*När vi älskar, delar och inbjuder arbetar vi med Herren för att hjälpa varje dyrbar själ att komma till honom.*

**V**arje profet i den här sista, stora tidsutdelningen har lärt medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga att sprida Jesu Kristi återställda evangelium. Jag kommer att tänka på flera exempel jag sett under mitt liv:

President David O. McKay (1873–1970), min ungdoms profet, förkunnade: "Varje medlem en missionär".<sup>1</sup>

President Spencer W. Kimball (1895–1985) lärde: "Dagen för att föra evangeliet till allt fler platser och människor är här och nu", och "vi måste ta längre steg" i att sprida evangeliet till andra.<sup>2</sup>

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa: "Stort är vårt arbete, enormt är vårt ansvar att hjälpa till att finna dem som ska undervisas. Herren har ålagt oss att undervisa om evangeliet för hela skapelsen. Detta kommer att kräva [vår] allra bästa insats."<sup>3</sup>

Och president Russell M. Nelson har sagt:  
”Missionsarbetet [är] en viktig del av Israels stora insamling. Den insamlingen är det viktigaste som sker på jorden i dag. Inget annat kan mäta sig med dess storhet. Inget annat kan mäta sig med dess betydelse. Herrens missionärer – hans lärjungar – är engagerade i den största utmaningen, den största saken, det största verket på jorden i dag.”<sup>4</sup>

Jag fick veta det för egen del som ung missionär i den brittiska missionen. Jag är ännu säkrare på det i dag. Som en Herren Jesu Kristi apostel vittnar jag om att det finns möjligheter *överallt* att hjälpa andra att komma till Kristus genom att visa vår kärlek, berätta om vår tro och inbjuda dem att tillsammans med oss uppleva glädjen i Jesu Kristi evangelium.

### **Arbetet går framåt**

Jag hade förmånen att få vara på uppdrag i kyrkans missionsavdelning när den första utgåvan av *Predika mitt evangelium* introducerades 2004, och återigen när den andra utgåvan släpptes 2023. Jag tror att *Predika mitt evangelium* har välsignat missionsarbetet på ett djupgående sätt.

Den nya *Predika mitt evangelium* innehåller allt vi har lärt oss sedan 2004, inspirerad vägledning från varje medlem i första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum samt förändringar som gjorts för att sprida evangeliet i en digital tidsålder. En del av de här förändringarna har resulterat i betydande framgång.

Vi har upptäckt att detta att sprida evangeliet på enkla, normala och naturliga sätt genom principerna ”älska, dela med sig, inbjuda” storligen välsignar riket. Jesus Kristus delade med sig av evangeliet på det här sättet när han levde på jorden. Han delade sitt liv och sin kärlek och inbjöd alla att komma till honom (se Matteus 11:28). Att älska, dela med sig och inbjuda som han gjorde är en särskild välsignelse och ett särskilt ansvar för varje medlem i kyrkan.

### **Börja med kärlek**

I Getsemane trädgård och på korset tog Jesus Kristus på sig världens synder och led alla sorger och ”smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag” (Alma 7:11). Detta ”fick [honom], ja, Gud, den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por” (Läran och förbunden 19:18). Genom sin försoning och uppståndelse har Jesus Kristus gjort frälsning och upphöjelse möjlig för alla.

Att vända sig till Frälsaren och begrunda allt han har gjort för oss skapar ett hjärta fyllt av kärlek till honom. Sedan vänder han våra hjärtan till andra och befäller oss att älska dem (se Johannes 13:34–35) och att berätta om hans evangelium för dem (se Matteus 28:19; Markus 16:15). Om människor omkring oss kan känna att vi uppriktigt älskar och tar hand om dem, öppnar de troligen sina hjärtan för våra budskap, precis som kung Lamoni öppnade sitt hjärta för att ta emot evangeliet tack vare Ammons kärlek och tjänande (se Alma 17–19).

När vi berättar om evangeliet låt oss börja med kärlek. När vi sträcker oss ut mot andra i kärlek – och minns att de är våra bröder och systrar och älskade barn till vår himmelske Fader – öppnas möjligheter för oss att dela med oss av det vi vet är sant.

### **Verka med iver och dela med dig**

Ingen var mer hängiven att sprida evangeliet än president M. Russell Ballard (1928–2023). I sitt sista generalkonferenstal vittnade han: ”Något av det förunderligaste och underbaraste som någon i den här världen kan veta [är] att vår himmelske Fader och Herren Jesus Kristus har uppenbarat sig i denna sista tid och att Joseph [Smith] upprestes för att återställa fullheten av Jesu Kristi eviga evangelium.”<sup>5</sup>

Under hela sitt liv, och i större delen av världen, var president Ballard ivrigt engagerad i att sprida detta dyrbara budskap till alla. Han uppmuntrade oss att göra detsamma. Han lärde oss att vi sprider evangeliet ”genom att vara goda medmänniskor och genom att





**”Jag tror av hela mitt hjärta att stor framgång kommer när vi inbjuder andra att närvara på sakramentsmötet och hjälper dem inse vilka välsignelser de kan få av att göra det.”**

För förslag på hur man inbjuder andra till sakramentsmötet, se Eric B. Murdock, ”Att göra och inte göra när du bjuder in vänner till kyrkan”, *Liahona*, okt. 2022, s. 14-15. |



bry oss om och visa kärlek”. Genom att göra det kan vi ”i vårt liv utstråla evangeliet, vilket i sin tur utstrålar välsignelserna som evangeliet erbjuder till [andra]”.<sup>6</sup> Vi bär också ”vittnesbörd om det [vi] *vet* och *tror på* och vad [vi] *känner*”. President Ballard lärde: ”Ett rent vittnesbörd ... *kan genom den Helige Andens kraft föras* in i andras hjärtan som är öppna för att ta emot det.”<sup>7</sup>

Att sprida Jesu Kristi återställda evangelium var president Ballards innersta önskan. Vi kan verka med iver – som han gjorde – i att sprida evangeliet både i ord och handling. Vi vet aldrig vem bland oss som kanske söker efter evangeliets ljus men inte vet var man hittar det (se Läran och förbunden 123:12).

### Ge uppriktiga inbjudningar

När vi hjälper andra att komma till Kristus kan vi inbjuda dem att uppleva den glädje som Frälsaren och hans evangelium ger. Vi kan göra det genom att be dem komma till en aktivitet, läsa Mormons bok eller träffa missionärerna. Vi kan också ge dem en uppriktig inbjudan att följa med oss till sakramentsmötet.

Vi går på sakramentsmötet varje vecka för att tillbe ”Gud och [ta] del av sakramentet för att minnas Jesus Kristus och hans försoning”.<sup>8</sup> Det här är en lämplig tidpunkt för människor att känna Anden, komma närmare Frälsaren och stärka sin tro på honom.

När vi söker efter sätt att älska, dela med oss och inbjuda bör vår planering och våra ansträngningar innefatta att vi hjälper andra att närvara vid sakramentsmötet. Om de tackar ja till vår inbjudan och närvarar vid sakramentsmötet är det mycket mer troligt att de fortsätter på vägen mot dop och omvändelse. Jag tror av hela mitt hjärta att stor framgång kommer när vi inbjuder andra att närvara på sakramentsmötet och hjälper dem inse vilka välsignelser de kan få av att göra det.<sup>9</sup>

### Herren vägleder oss

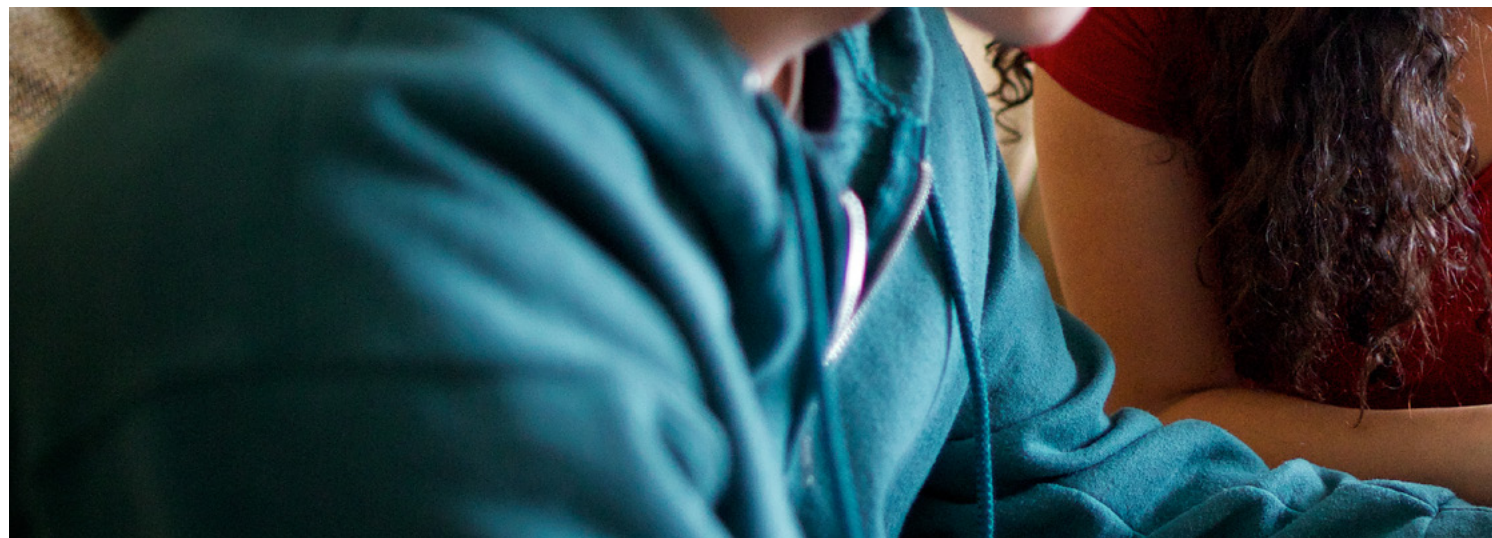
Vi vet aldrig vilka framgångar och utmaningar vi får när vi älskar, delar och inbjuder. Mosiahs söner ”gick från stad till stad och från ett bönehus till ett annat ... bland lamaniterna [för] att predika och undervisa om Guds ord bland dem. Och sålunda började de få stor framgång.” Genom deras ansträngningar kom ”tusentals ... till kunskap om Herren” och många ”blev omvända ... [och] avföll aldrig” (Alma 23:4–6).

Även om det här inte alltid blir vad vi får uppleva har Herren lovat att han ska hjälpa oss eftersom varje själ är dyrbar för honom. När vi sätter vår lit till Herren och engagerar oss i hans tjänst vägleder han oss i hur vi kan dela hans evangelium med andra genom att älska dem, dela våra liv och våra vittnesbörd med dem och inbjuda dem att följa honom tillsammans med oss.

”Stor [ska vår] glädje vara” (Läran och förbunden 18:15) när vi tar vara på möjligheterna runt omkring oss att hjälpa Herren Jesus Kristus i hans stora verk att föra själar till honom. ■

### SLUTNOT

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: David O. McKay* (2003), s. 51.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball* (2006), s. 264, 265.
3. Gordon B. Hinckley, ”Finn lammen, föd fåren”, *Liahona*, juli 1999, s. 121. Det här talet hölls den 21 feb. 1999 under en satellitutsändning från Tabernaklet i Salt Lake City.
4. Russell M. Nelson, ”Det eviga förbundet”, *Liahona*, okt. 2022, s. 9.
5. M. Russell Ballard, ”Pris åt den man”, *Liahona*, nov. 2023, s. 74.
6. M. Russell Ballard, ”Vikten av medlemsmissionärsarbete”, *Liahona*, maj 2003, s. 40.
7. M. Russell Ballard, ”Kom ihåg det som betyder mest” *Liahona*, maj 2023, s. 107.
8. *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 87.
9. Se *Predika mitt evangelium*, s. 172.



# MODET ATT DELA MED MIG AV **DET JAG VÄRDESÄTTER MEST**

Tannie M. Flammer

*Jag följde min  
biskops och hans  
frus exempel  
och satte som  
mål att dela ut  
en Mormons  
bok varje gång  
jag reste som  
hejarklacksledare.*

**U**nder min uppväxt tyckte jag om att titta på hur mormors hönor samlade sina kycklingar under sina vingar när det stormade för att skydda dem. Den här sinnebilden blev viktigare för mig efter att ha läst om den i Mormons bok (se 3 Nephi 10:4–6). Som ung vuxen berättade min biskop och hans fru, som reste mycket för sitt företag, att de delade ut en Mormons bok till någon under varje resa.

Det inspirerade mig. Jag beundrade dem och deras exempel berörde mig. Jag bestämde mig för att om jag någonsin fick chansen att resa utanför Utah så skulle jag följa deras exempel och dela med mig av Mormons bok varje gång.

Som hejarklacksledare för Brigham Young University reste jag ofta med hejarklackslaget. Före min första resa köpte jag en Mormons bok och skrev ner mitt vittnesbörd i den. Jag ville utveckla modet att dela med mig av det jag värdesatte mest till andra: mitt vittnesbörd och Mormons bok. Jag ville vara som min biskop och hans fru. Jag ville vara som Jesus Kristus. Jag ville hjälpa till att samla in andra och hjälpa dem att komma till honom.

Jag lärde mig snabbt att om jag före varje resa bad om att bli ledd till den som behövde den, så skulle en person dyka upp vid rätt tidpunkt och på rätt plats så att jag kunde dela med mig av





Mormons bok på ett naturligt och enkelt sätt. Ju mer jag övade desto lättare blev det att dela med mig. Mina resor blev mer meningsfulla för mig. Jag blev alltid överlycklig över att hitta min himmelske Faders välsignade mottagare av detta heliga Kristi testamente.

När jag reste funderade jag: "Vart ska jag gå för att hitta den som min himmelske Fader sänder mig till den här gången? Vad kan jag säga till honom eller henne för att förmedla hur dyrbar Mormons bok är för mig?" Mina tankar och handlingar fokuserade bortom mina egna behov och mitt eget nöje, och jag kände större kärlek till alla jag mötte. Jag försökte se dem genom Frälsarens ögon. Jag bad att de skulle ta emot den gudomliga gåva som min himmelske Fader hade sänt mig att erbjuda dem.

Jag var ledsn när sista året var över. Att vara hejarklacksledare för BYU var en livslång dröm för

mig. Jag skulle ha tyckt om den otroliga upplevelsen att vara hejarklacksledare oavsett, men möjligheten att få dela med mig av ett exemplar av Mormons bok på varje resa berikade mitt liv på vackra, oväntade sätt.

Att dela med mig av Mormons bok var ett värdefullt och enkelt sätt att ge min universitetsupplevelse extra innebörd. Jag vet att de som jag gav Mormons bok till var särskilt vägledda att ta emot den. Jag vet också att min himmelske Fader vävde in kärleksfull och öm barmhärtighet i mitt livs fantastiska väv. Han lät mig känna sin kärlek till sina barn på ett speciellt sätt under varje resa jag företog.

Efter min examen bestämde jag mig för att alltid fortsätta söka efter någon som jag kan bära mitt vittnesbörd för. Med tiden utvecklade jag en större förmåga och trygghet i att bära mitt vittnesbörd. Jag lärde mig att inte längre vara rädd för att bära det. Jag tror att alla kan bli mer bekväma med att bära sitt vittnesbörd om de övar och ber om gudomlig hjälp.

Valet att följa min gode biskops och hans frus exempel gjorde mitt liv mer meningsfullt på många sätt. Det lärde mig att se att Herren är medveten om vart och ett av sina barn. Han älskar oss och är ivrig att samla oss alla under sina vingar. Vilken välsignelse det är att förstå det vackra bildspråk han använder när han beskriver sin insamling. Han samlar oss som en höna samlar och ömt skyddar sina kycklingar. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

EN MISSIONÄRSBERÄTTELSE OM FRAMGÅNG:

# 60 ÅR SENARE

*Vilken glädjefylld upplevelse det var när jag fick höra att ett evangeliets frö som hade såtts för många år sedan hade burit frukt.*

## Christy Monson

*Redaktionens anmärkning: Följande redogörelse påminner oss om att det ibland tar år för evangeliets frön att slå rot och bära frukt. Vi får kanske aldrig veta om fröna vi planterar slår rot senare, men det är viktigt att plantera fröna – att sprida evangeliet som en del av våra dagliga liv och låta Anden arbeta med den enskilde enligt Herrens tidsplan.*

Jag har alltid älskat Lärnan och förbunden 18:10: "Själarna är mycket värdefulla i Guds ögon." Och ibland krävs det att många av oss samarbetar för att bära vittnesbörd för att föra själar till Frälsaren (se 2 Korintierbrevet 13:1).

Jag påmindes om det vackra begreppet kollektivt missionsarbete när jag en dag fick ett e-postmeddelande. En broder som sa att han var son till missionspresidenten i Wichita i Kansas undrade om jag var Robert Monsons fru. Brodern fortsatte med att säga att han letade efter den äldste Monson som verkade i Central States-missionen 1959. Det var min man.

Han berättade om två unga äldster som nyligen blivit inspirerade till att gå in i ett hyreshus. De knackade på den första dörren och mötte en gammal kvinna som bad dem att komma tillbaka nästa dag. De bestämde en tid.

När de kom tillbaka fick de veta att den här äldre system hade en gammal tre-i-ett (Mormons bok, Lärnan och förbunden och Den kostbara pärlan) som missionärerna hade gett henne 1959. Hon hade läst den många gånger och visste att lärdomarna i den var sanna. Hon hade inte blivit medlem i kyrkan då eftersom hennes man inte ville att hon skulle gå i kyrkan eller döpas. Hennes man hade nyligen gått bort och hon bad att hon skulle hitta missionärerna igen. I hennes tre-i-ett fanns namnen på de två missionärerna från 1959: Robert Monson och Granade Curran, min man och hans kamrat.





De följande veckorna lärde sig den här kvinnan om frälsningsplanen och templets välsignelser. Hennes son hade gått bort vid 22 års ålder och hon var oerhört glad över möjligheten att få återförenas med honom. När missionärerna inbjöd henne att döpas tackade hon glatt ja till deras inbjudan.

Både min man och hans kamrat äldste Curran har gått bort, men jag kan föreställa mig hur de på andra sidan slöjan närvarade vid det här vackra dopet.

När missionspresidentens son berättade det här för mig påmindes jag om att Frälsaren inte glömmer någon av oss. Han är alltid med oss om vi släpper in honom i våra liv. Nya testamentet berättar om Sackeus, som klättrade upp i ett mullbärsfikonträd

för att se Frälsaren (se Lukas 19:1–10). Till och med uppe i trädet blev Sackeus hittad av Frälsaren, som bad att få äta hemma hos honom. På liknande sätt bad en äldre syster och väntade på att missionärerna skulle knacka på hennes dörr, och det gjorde de. Frälsaren känner oss alla. ”Människosonen har kommit för att söka upp och frälsa det som [är] förlorat” (Lukas 19:10).

Två uppsättningar missionärer – en för över 60 år sedan och sedan en till nyligen – förde den här systemen till Jesus Kristus och stärkte i sin tur sina egna vittnesbörd och fann glädje i Herren. Jag är ödmjuk inför att jag fick vara åskådare i den här berättelsen och känna glädjen hos alla inblandade som förde den här systemen till Frälsaren (se Läran och förbunden 18:15). ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

”Om det vore så att ni arbetade alla era dagar med att ropa omvändelse till detta folk, och endast förde en enda själ till mig, hur stor skulle då inte er glädje vara tillsammans med honom i min Faders rike!”

**- Läran och förbunden 18:15.**

# FAMILJESAMTAL OM SJÄLVMORD

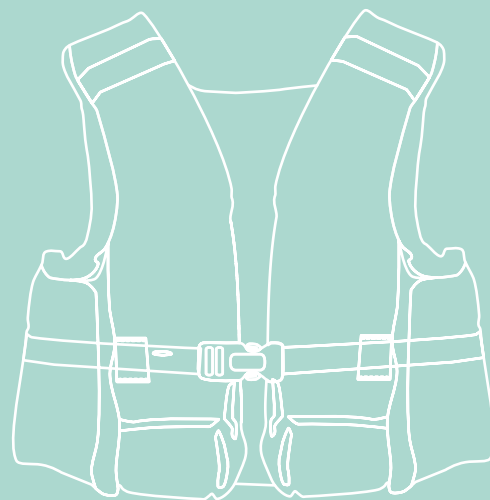
**Becca Aylworth Wright**

Kyrkans tidskrifter

*Som föräldrar vill vi förbereda våra barn för alla tänkbara faror de kan ställas inför. Det kan kännas obehagligt att prata om, men självmord är en av de här farorna.*







**F**amiljelivet är som en försränningsstur. Medan familjen sätter på sig flytvästar och hjälmar är föräldrarna lika försränningsguiderna som har gjort det här förr. Barn har behov av att vi varnar dem för starka strömmar eller stenar som ligger framför dem. Om det skulle komma ett förödande vattenfall längre ner längs floden, skulle vi varna våra barn för det? Skulle vi undervisa dem om hur de ska ro och vart de ska styra för att lägga om sin kurs, eller skulle vi vänta tills de dinglar från klippan med att varna dem?

Som föräldrar kanske vi känner oss obekväma med att prata om ett ämne som är så obehagligt som självmord, men vi kan hjälpa till att skydda och förbereda våra barn *innan* de får farliga tankar.

Föräldrar kan hjälpa barn lära sig att bli känslomässigt motståndskraftiga och veta vart de kan vända sig när de behöver känslomässig hjälp. Reyna I. Aburto, tidigare andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, har sagt att ”det kan innefatta att lära oss om psykisk ohälsa, hitta resurser som kan hjälpa oss prata om de här svårigheterna, och slutligen att föra oss själva och andra till Kristus, som är den store läkaren”.<sup>1</sup>

### ETT VIKTIGT PROBLEM ATT PRATA OM

Vissa självmord inträffar utan någon uppenbar förvarning.<sup>2</sup> Hos vissa finns det bara subtila tecken, men ibland är tecknen omisskännliga. Vi kan inte med säkerhet veta vad våra barn tänker, så vi behöver förbereda dem medan de är barn – om självmordstankar skulle få fäste i deras sinnen.

Syster Aburto bekräftade: ”Det är viktigt att prata om dessa frågor med våra barn, familjer och vänner i våra hem, församlingar och samhällen.”<sup>3</sup>

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Var och en av oss har familjemedlemmar, kära vänner eller bekanta som har haft självmordstankar, försökt ta självmord eller tagit sina liv ... Många församlingar och stavar [och familjer] överväger att ha ett samtal om att förhindra självmord efter att någon har tagit sitt eget liv. Min fråga är: Varför vänta? Varför inte göra det nu? För någon i församlingen eller staven har självmordstankar.”<sup>4</sup>

Jag satte mig ner med mina egna barn för flera år sedan efter en lokal tragedi. Jag kände mig manad att berätta för dem att det *alltid* finns en väg framåt genom Jesus Kristus. Det finns inget de kan göra, eller underlåta att göra, som skulle göra att självmord är svaret. Så unga och oskyldiga som de var hade jag ingen anledning att tro att de var i fara, men jag visste att det fanns mer jag kunde göra för att förbereda mina barn för att hantera farliga, potentiella självmordstankar.

### ATT TALA OM SJÄLMORD FÖRHINDRAR SJÄLMORD

Kyrkans resursguide för att förhindra självmord informerar: ”Att prata om självmord gör det inte mer troligt att någon försöker begå självmord. Faktum är att ett öppet samtal om självmord är ett effektivt sätt att förhindra självmord.”<sup>5</sup>

Enligt John Ackerman, fil. dr, chefsöverläkare för suicidprevention vid Nationwide Children’s Hospital, ”kan det rädda ett barns liv att

skapa en trygg plats där man kan prata om självmord”. Faktum är att han tillägger: ”Om ett barn har kämpat med självmordstankar, är vetskapen om att en bekymrad vuxen är villig att ha ett öppet samtal ofta en lättnad.”<sup>6</sup>

”När vi pratar om självmord på ett lämpligt sätt kan vi faktiskt förhindra snarare än uppmuntra det”, lärde syster Aburto. Hennes far begick självmord. I många år undvek hon att prata om hans död med sin familj. Men sedan dess har hon lärt sig värdet av att tala ärligt och tydligt om det. ”Jag har nu pratat öppet om pappas död med mina barn och bevittnat den läkedom Frälsaren kan ge oss på båda sidor om slöjan.”<sup>7</sup>

Öppna samtal om självmord kan ge barnen kraften att komma till sina föräldrar och andra pålitliga vuxna i stället för att försöka navigera självmordstankar på egen hand, om de någonsin skulle uppstå.

Barn så unga som sex eller sju år har uppgett att de har självmordstankar.<sup>8</sup> ”Det brukade vara så att ... terapeuter och forskare och föräldrar inte trodde att unga barn under 10 eller 11 års hade tankar på självmord”, säger dr Ackerman. ”Vi vet att det faktiskt inte är sant.” Han säger att även små barn kan koppla ihop självmordstankar





med att känna sig som en börda, känna känslomässig smärta eller uppleva hopplöshet.<sup>9</sup>

Syster Aburto försäkrade: ”Det kan vara värdefullt att kunna känna igen tecken och symptom hos sig själv och andra. Vi kan också lära oss upptäcka felaktiga eller ohälsosamma tankemönster och hur man ersätter dem med riktigare och sundare sådana.”<sup>10</sup>

## **SJÄLVMORD ÄR VANLIGARE ÄN VI TROR**

Världen över inträffar nästan ett dödsfall genom självmord var 40:e sekund, och det är den näst vanligaste dödsorsaken i världen för människor mellan 15–24 år.<sup>11</sup> I en nyligen genomförd studie bland tusentals tonåringar i Utah upptäckte forskare från Brigham Young University att ungefär 12 procent av sista dagars heliga ungdomar allvarligt hade övervägt självmord, och 4 procent hade gjort ett försök.<sup>12</sup>

För att ge ett sammanhang har i en grupp på 25 tonåringar tre av dessa, statistiskt sett, allvarligt övervägt självmord, och en har gjort ett självmordsförsök.

Om vi kan hjälpa våra barn hitta det stöd de behöver innan de når en kritisk punkt – när tanken övergår i en plan – kan vi kanske hjälpa dem att ändra kurs innan det är för sent.

## **VAR VI KAN BÖRJA**

I mycket unga år kan barn börja förstå känslor, men vi kan ge dem ett språk som beskriver deras känslor på rätt sätt. Det första steget kan vara att hjälpa ett litet barn bygga upp sitt känslomässiga ordförråd. Vi kan lära barnen förstå skillnaderna mellan ilska, sorg, frustration och så vidare. Om barnet kan förklara vad han eller hon känner kan vi arbeta tillsammans utifrån det. På ett åldersanpassat sätt kan vi samtala om deras intensiva känslor med barn så unga som sex





## ÖVRIGA RESURSER

- [Suicide.ChurchofJesusChrist.org](https://www.suicide.churchofjesuschrist.org).
- "Hur stöttar jag ett barn som känner sig deprimerat?" *Liahona*, aug. 2021, s. 16-17.
- "Insikt om självmord: varningstecken och förebyggande åtgärder", *Liahona*, okt. 2016, s. 18-23.
- "Hur du hjälper någon i kris", i *Hur man kan hjälpa, Självmord, Hjälp i livet*, Evangeliebiblioteket.
- *Finna styrka i Herren: känslomässig motståndskraft*, i *Oberoende, Hjälp i livet*, Evangeliebiblioteket.

år och hjälpa dem identifiera och hantera de här känslorna.<sup>13</sup>

De här tidiga samtalen hjälper också föräldrar att bekanta sig med sina barns typiska känslospänn. De flesta barn går igenom upp- och nedgångar i känslomässigt välbefinnande. Det är normalt. Att ha samtal tidigt och ofta med små barn kan ge föräldrar en känslomässig termometer för att urskilja skillnaderna mellan barndomens normala upp- och nedgångar och farliga tankar.

Förebyggande samtal om självmord är som annan förebyggande undervisning som föräldrar ger. Vi kan förbereda barn och ungdomar för möjligheten att uppleva självmordstankar på samma sätt som vi kan förbereda dem för hur de ska köra bil och vad de ska göra i händelse av en olycka. "Vi vill förbereda våra barn för att förstå vad som kan hända känslomässigt och vad de kan se hos sina vänner", säger dr Ackerman.<sup>14</sup>

## FORTSÄTT SAMTALET

När barnen blir äldre mognar också samtalen vi har med dem. Vi kan ställa öppna frågor och sedan låta barnen svara uppriktigt. Uppmuntra barnen att vara ärliga med sina svåra känslor. Forskning visar att intensiteten och varaktigheten kan minska när man tar itu med svåra känslor.<sup>15</sup>

Genom öppen kommunikation om depression, självmord eller missmod lär barnen sig att de kan dela med sig av sina uppriktiga tankar och att de är känslomässigt trygga med oss. "De får också det otvetydiga budskapet att ni bryr er djupt om dem, och att deras lycka och välbefinnande är viktigt för er", säger en terapeut.<sup>16</sup>

Vår kärlek och vårt stöd till våra barn kan efterlikna den kärlek vår himmelske Fader har till var och en av oss. "Er himmelske Fader älskar er – var och en", lärde president Thomas





S. Monson (1927–2018). ”Den kärleken förändras aldrig ... Den finns för er när ni är ledsna eller glada, nedslagna eller hoppfulla. Guds kärlek är er vare sig ni tror att ni förtjänar den eller inte. Den är helt enkelt alltid där.”<sup>17</sup>

Omedelbart efter att jag samtalat om självmord med mina egna barn frågade min nioårige son om han fick prata med mig enskilt. Han berättade för mig om tillfällen då han hade föreställt sig att han skulle ta sitt eget liv och hur han skulle göra det. Jag hade aldrig kunnat drömma om att han hade de här tankarna. Jag kramade honom, tackade honom för hans mod att berätta för mig, och sa till honom att oavsett vad han någonsin gjorde eller någonsin tänkte var han värdefull och behövd i vår familj. Och jag bestämde mig för att vara uppmärksam på fler tecken på självmordstankar eller psykisk ohälsa.

## SJÄLVMORD ÄR INTE LÖSNINGEN

En del ungdomar är kanske rädda att självmord är deras enda väg ut ur deras hopplöshet. President Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum försäkrar oss: ”Hur många misstag du [än] känner att du har gjort ... eller hur långt ifrån ditt hem och din familj och Gud du känner att du kommit, vittnar jag om att du *inte* hamnat utom räckhåll för den gudomliga kärleken. Det är omöjligt för dig att sjunka så lågt att Kristi försonings oändliga ljus inte kan nå dig.”<sup>18</sup>

Förutom att prata med våra små barn kan vi prata med ungdomar enligt modellen som president Holland gav oss: ”Till alla av våra ungdomar där ute som har det svårt, oavsett era bekymmer eller svårigheter, är död genom självmord uppenbarligen *inte* svaret. Det lindrar inte smärtan som du känner eller

som du tror att du orsakar. I en värld som så förtvivlat behöver allt ljus den kan få, snälla minimera *inte* det eviga ljus som Gud satte i *din* själ innan den här världen var till ... Förgör *inte* ett liv som Kristus gav *sitt* liv för att bevara. Du kan bära jordelivets svårigheter, för vi hjälper dig att bära dem. Du är starkare än du tror. Hjälp *finns* att få från andra och särskilt från Gud. Du är älskad, och du behövs! Vi behöver dig!”<sup>19</sup>

Du och din äkta hälft kan samtala om när det är ett bra tillfälle att börja prata om det – långt före krisen, om någon kommer. Ni kan under bön söka Anden som vägledning för både tidpunkten och orden i samtalen med era barn.

Vi är aldrig ansvariga för någon annans val att avsluta sitt liv, men det finns saker vi kan göra för att förhindra det. Som president Holland har sagt:

”Guds enfödde Son [kom] för att ge oss liv genom att besegra döden.

Vi måste engagera oss helt och fullt för denna livets gåva och skynda att hjälpa de människor som riskerar att ge upp denna heliga gåva.”<sup>20</sup> ■

## SLUTNOTER

1. Reyna I. Aburto, ”I köld, i sol bliv, Herre, hos mig kvar”, *Liahona*, nov. 2019, s. 58.
2. Se ”Varningstecken för självmord” [Warning Signs of Suicide], i ”How to Help”, ”Suicide”, ”Life Help”, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
3. Reyna I. Aburto, ”I köld, i sol”, s. 59, fotnot 10.
4. Dale G. Renlund, ”Vad vi vet om självmord” [What We Know about Suicide] (video, 2018), ChurchofJesusChrist.org.
5. ”Blir det mer troligt att någon försöker begå självmord om man pratar om självmord?” [Will Talking about Suicide Make Someone More Likely to Attempt Suicide?], se ”FAQ” under ”Suicide”, ”Life Help”, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
6. John Ackerman, ”How to Talk to Kids about Suicide”, On Our Sleeves: The Movement for Children’s Mental Health, aug. 2022, onoursleeves.org.
7. Reyna I. Aburto, ”I köld, i sol”, s. 58.
8. Se Kristin Francis, i ”How to Talk to Your Child about Suicide: An Age-by-Age Guide”, University of Utah Health, 6 sep. 2022, healthcare.utah.edu.
9. Se John Ackerman, i ”Talking to Children under 12 about Suicide” (video), med artikeln ”How to Talk to Kids about Suicide”, onoursleeves.org.
10. Reyna I. Aburto, ”I köld, i sol”, s. 59, slutnot 13.
11. Se ”Suicide Statistics”, SAVE: Suicide Awareness Voices of Education, save.org.
12. Se W. Justin Dyer, Michael A. Goodman och David S. Wood, ”Religion and Sexual Orientation as Predictors of Utah Youth Suicidality”, *BYU Studies Quarterly*, vol. 61, nr 2 (2022), s. 88.
13. Se Ackerman, ”How to Talk to Kids about Suicide” och ”Talking to Children under 12 about Suicide” (video), onoursleeves.org.
14. Ackerman, i ”Talking to Children under 12 about Suicide” (video), onoursleeves.org.
15. Se Ackerman, ”How to Talk to Kids about Suicide”, onoursleeves.org.
16. Naomi Angoff Chedd, i Sherri Gordon, ”How to Talk to Your Kids about Suicide at Every Age”, Very Well Family, 16 nov. 2022, verywellfamily.com.
17. Thomas S. Monson, ”Vi vandrar aldrig ensamma”, *Liahona*, nov. 2013, s. 124.
18. Jeffrey R. Holland, ”Arbetarna i vingården”, *Liahona*, maj 2012, s. 33.
19. Jeffrey R. Holland, ”Var inte rädd. Bara tro!” *Liahona*, maj 2022, s. 36.
20. Jeffrey R. Holland, ”Var inte rädd. Bara tro!” s. 36.









KYRKAN FINNS HÄR

# Nairobi, Kenya



De två första personerna som anslöt sig till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i Kenya döptes och konfirmerades 1979. Året därefter kom de två första missionärerna, ett äldre par, till Kenya. 1981 bildades två grenar, i Nairobi och Kiboko. I dag har kyrkan i Kenya:



17 430 medlemmar (ungefär)



2 stavar, 57 församlingar  
och grenar, 1 mission



1 tillkännaggett tempel (Nairobi)

## Finna glädje i Herren

Som ny medlem i kyrkan finner Gladys Ondwari glädje i evangeliet även när hon ställs inför prövningar: "Jag är så glad! Herren har öppnat mina ögon i rätt tid. Jag vet att Jesus Kristus är min tillflykt när det är svårt."



TILL HÖGER: FOTO: LUCY STEVENSON EWELL



# DIN KROPP:

Hur du tar hand om  
den gudomliga gåvan

**Gail Newbold**  
Kyrkans tidskrifter

*Våra kroppar är gåvor  
från Gud och templen  
för våra andar, men  
det krävs självkontroll  
och disciplin för att  
vårda och ta hand om  
dem på rätt sätt.*



**D**et är lätt att ta vår goda hälsa för given – ja, tills de där tio läskan om dagen, en stillasittande livsstil och brist på sömn kommer ifatt oss. Eller så kanske generna ger oss ett oväntat slag och hälsoprövningar – trots de hälsosamma val vi gör.

Vi har alla fått olika grader av fysisk hälsa som vi inte alltid kan kontrollera. Men en sak är säker: Guds plan uppmanar oss till att förbättra det vi har fått.<sup>1</sup> Att göra det kräver samma självdisciplin och hängivenhet som vi behöver för att vårda vår andliga hälsa. Det innebär att vi bemästrar vår naturliga tendens att sitta i stället för att springa, äta sötsaker i stället för grönsaker och stanna upp sent i stället för att sova.

När vi söker inspiration för att förbättra vår fysiska hälsa och när vi utvecklar självdisciplinen för att bibehålla den upptäcker vi en större förmåga att tjäna Gud och finna glädje.

### **Din kropp är ett tempel**

Själar frodas när ande och kropp tas väl omhand. ”Anden och kroppen utgör människans själ” (Läran och förbunden 88:15). President Russell M. Nelson sa om den här versen att både kropp och ande ”är av stor betydelse. Din fysiska kropp är en magnifik gåva från Gud. Det är hans tempel likaväl som ditt och måste behandlas med vördnad.”<sup>2</sup>

Vid 99 års ålder fortsätter president Nelson att utföra sina plikter som kyrkans president, samtidigt som han erkänner att han ibland använder en rullator för balansens skull och nu föredrar att hålla sina generalkonferenstal sittande. ”Då och då är det en liten utmaning med balansen”, skrev han på sin sida på sociala medier i maj 2023. ”Jag antar att jag inte borde bli förvånad när små problem uppstår när jag närmar mig ett århundrade. Tack och lov är mitt hjärta bra, min

ande är stark liksom mina ben och min hjärna fungerar fortfarande.”<sup>3</sup>

President Nelson är känd för sina vaksamma hälsovanor och sin aktiva livsstil. Han har alltid varit en slank man och arbetade hårt för att förbli sådan. Han motionerade regelbundet och föredrog att vara utomhus. Fram till 90-årsåldern skottade han snö på sin egen och sina grannars trottoarer, rullade tillbaka soptunnor till garagen och arbetade i trädgården. Tills han blev kyrkans president åkte han skidor så ofta som hans schema tillät.<sup>4</sup>

### **Att utveckla självdisciplin**

Vi vet grunderna till god fysisk hälsa:

- motionera regelbundet
- få tillräckligt med sömn
- ät balanserat
- bibehåll en hälsosam vikt
- hantera stress.

Tricket är att få kroppen att göra det som vår ande vet att den borde.

Enligt president Nelson är en av jordelivets prövningar att bemästra kroppens begär genom den ande som bor i den:

”Satan vet vilken kraft våra begär har. Så han försöker fresta oss att äta sådant vi inte ska äta, dricka sådant vi inte ska dricka ...

När vi verkligen förstår vår gudomliga natur vill vi kontrollera sådana begär ... I våra dagliga böner erkänner vi tacksamt [Gud] som vår Skapare och tackar honom för undret som vårt fysiska tempel är. Vi tar hand om det och värdesätter det som vår personliga gåva från Gud.”<sup>5</sup>

### Att ge näring åt tacksamhet och finna glädje i den kropp Gud gav oss

När jag var 27 år och trebarnsmamma fick jag diagnosen reumatoid artrit, en autoimmun sjukdom som med tiden förstör lederna. Mitt liv hamnade utom kontroll fysiskt och mentalt. Jag vände mig till Gud för att få hjälp med att återfå den mentala stabilitet och utmärkta hälsa som jag tidigare tagit för given.

Jag sökte hjälp av en psykolog för min ångest. Jag arbetade med en reumatolog om vilka mediciner jag skulle ta och använde även naturliga lösningar. Jag gav aldrig upp. Efter många år och mycket vånda förbättrades min hälsa fysiskt och mentalt.

Jag minns att jag en eftermiddag vandrade förbi ett hav av vilda blommor till en bergssjö. Med tårar rinnande nerför ansiktet tackade jag Gud för välsignelsen av min fysiska kropp och min förmåga att delta i

en aktivitet som jag trodde var över för mig. Det finns inget botemedel för mitt tillstånd, och sjukdomen har påverkat min kropp synbart. Men fotvandring och träning har blivit något jag brinner för, och jag tar aldrig min hälsa för given.

Trots mina fysiska begränsningar verkade jag nyligen som seniormissionär tillsammans med min man i Washington (som är ett fotvandringssmecka!). Jag är tacksam för att jag har tjänat under hela mitt liv i nästan alla tillgängliga ämbeten i kyrkan.

Som president Nelson sa: ”Må vi alltid vara tacksamma för den otroliga välsignelse som den fysiska kroppen är, vår kärleksfulle himmelske Faders förnämsta skapelse. Hur storslagen kroppen än är, är den inte ett mål i sig. I stället är den en viktig del av Guds stora lycksalighetsplan för vår eviga utveckling.”<sup>6</sup> ■

#### SLUTNOTER

1. Under ett prästadömsmöte under generalkonferensen sa president Russell M. Nelson: ”När Jesus befäller dig och mig att ’omvända oss’ [se Lukas 13:3, 5], ber han oss att ändra på vårt sinne, vår kunskap, vår ande – ja, hur vi andas. Han ber oss att ändra på hur vi älskar, tänker, tjänar, tillbringar vår tid, behandlar vår hustru, undervisar våra barn, och *till och med hur vi sköter om vår kropp*” (”Vi kan göra bättre och bli bättre”, *Liahona*, maj 2019, s. 67, kursivering tillagd).
2. Russell M. Nelson, ”Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta”, *Liahona*, aug. 2019, s. 52.
3. Russell M. Nelson, Facebook, 16 maj 2022, [facebook.com/russell.m.nelson](https://www.facebook.com/russell.m.nelson).
4. Se Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), s. 345.
5. Russell M. Nelson, ”Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta”, s. 54.
6. Russell M. Nelson, ”Din kropp: En fantastisk gåva att värdesätta”, s. 55.

## FRÅGOR ATT BEGRUNDA

- Hur kan jag lära mig att känna större tacksamhet för den kropp som min himmelske Fader har gett mig?
- Hur kan jag utöva tro på Herren i min strävan att förbättra min hälsa?
- Vilka steg kan jag ta för att förbättra min hälsa i dag? Den här veckan?
- Hur påverkar min fysiska hälsa min andliga och mentala hälsa och min förmåga att tjäna?







## Gud visade mig att jag hade ett syfte

Posenai Patu, Apia, Samoa

*Jag föll från ett träd, men Herren räddade mig så att jag kunde ändra på mitt liv och hjälpa personer med funktionsnedsättningar som mina.*

Skanna koden för  
att läsa mer





# Min själ längtade efter att vara där

London Brimhall, kyrkans tidskrifter

*En favoritberättelse i skrifterna kom som svar på min längtan efter att vara nära min himmelske Fader och hans Son.*

Jag kom till templet en dag med en fråga i hjärtat: ”Käre Himmelske Fader, hur går det för mig i evangeliet?”

Mina brister hade känts särskilt påtagliga den veckan. Liksom Nephi kände jag mig tyngd av de synder som så lätt ansätter mig. Men liksom Nephi visste jag också vem jag hade anförtrött mig åt. (Se 2 Nephi 4:18–19.) Jag hoppades att jag skulle kunna minska avståndet jag kände när jag var hos Herren i hans hus den morgonen.

Jag lyssnade noga under begåvnings-sessionen och kände mig tacksam för styrkan och kunskapen jag fick. Men när jag kom in i det celestia rummet kändes mitt hjärta fortfarande tungt. Hur kunde jag veta var jag stod i Herrens ögon?

Jag satt och begrundade några minuter och sedan, uppgiven, började jag ställa mig upp. Men något drog ner mig igen och fick mig att sjunka djupare ner i soffan. Jag vill inte gå, tänkte jag.

Jag tittade mig omkring i rummet och såg en välbekant målning av Jesus Kristus omgiven av änglar, med sina armar öppna mot mig. Jag kom



att tänka på orden i ett favoritskriftställe: ”Min själ längtade efter att vara där” (se Alma 36:22).

Jag har ofta begrundat betydelsen av den versen i Almas berättelse. Tidigare, på grund av sina synder, fyllde tanken på att stå inför Gud Alma med ”obeskrivlig fasa” (Alma 36:14). Men när han hade vänt sig till Kristus såg han Gud omgiven av änglar, och hans ”själ längtade efter att vara där”. Den här kontrasten från skrifterna har alltid slagit mig som vacker. Almas lilla ansträngning att se till Herren hade en enorm inverkan på hans hjärta.

Jag insåg att jag inte kände mig redo att lämna det celestia rummet, för liksom Alma längtade min själ efter att vara där – både i templet den dagen och slutligen med min himmelske Fader och Jesus Kristus i mitt himmelska hem. Den Helige Anden använde min favoritberättelse i skrifterna för att berätta att Gud kände mitt hjärta. Jag påmindes om att trots mina tillkortakommanden accepterade Herren mina ansträngningar att vara nära honom. Han visste att jag längtade efter att vara där. ■



# Mitt budskap från Gud

Don Osaheni Agbon-ogieva, Edo, Nigeria

*Jag hade inget vittnesbörd om Mormons bok förrän Herren talade till mig genom Helamans bok.*

När en vän inbjöd mig till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga 2020 gick jag motvilligt med på det. Först kände jag inte att det var rätt plats att vara på, men jag fortsatte att gå på sakramentsmötena. Så småningom döptes jag.

Men jag förstod inte konceptet att ha ett vittnesbörd som andra medlemmar i kyrkan talade om. Systemmissionärerna och jag hade läst några verser i skrifterna tillsammans, men jag hade aldrig öppnat Mormons bok på egen hand. Trots stora ansträngningar från kyrkans medlemmar att välkomna mig och hålla mig aktiv, började jag snart komma sent till kyrkan, hoppa över mötena och återvända till ett världsligt tillstånd.

Så kom en dag när jag fick en humörsvängning och ett oroligt hjärta. Jag kände att jag hade varit för instabil, världslig och antagonistisk mot det som hör Gud till. Jag insåg att jag inte var på rätt spår. Medan jag var på det här humöret sneglade jag på skrifterna på sängen.

Jag bönföll Gud om att säga något till mig. Jag bad en liten bön och väntade på att få höra något. Jag behövde få tröst och klarhet.

Då hörde jag något. Jag vet inte om ljudet kom inifrån mitt sinne eller mina öron, men jag hörde orden "Helaman 3:27". Jag visste att Helamans bok fanns i Mormons bok, så jag tog skrifterna och gick till innehållsförteckningen för att hitta boken.

Det jag sedan läste var ett budskap från Gud specifikt till mig för den stunden i mitt liv: "Sålunda kan vi se att Herren är barmhärtig mot alla som i hjärtats uppriktighet åkallar hans heliga namn."

Det här skriftstället förändrade min uppfattning om mina handlingar och om Mormons bok. Jag insåg att mina handlingar och min oärlighet mot Gud hade varit fel och att jag behövde åkalla honom och omvända mig. Jag vet att Gud inte förnekar mig sin barmhärtighet och sina välsignelser så länge jag uppriktigt åkallar honom och följer honom.

Det var så mitt vittnesbörd kom om Mormons bok – en bok som jag inte hade visat intresse för att läsa. Jag vet att Gud lever, att han talar till oss i dag och att Mormons bok är sann. ■

Helaman 3:27



# Från mörker till glädje

Helen Hughes, Durham, England

*När jag upprepade orden i templets förrättningar i mitt sinne hände något förunderligt.*

1988 följde jag med andra brittiska lärare för att undervisa i en skola i Sudan. Barnen var förtjusande och vi anpassade oss snabbt till påfrestningarna med att bo i ett u-land. Men vår arbetsgivare visade sig vara en förtryckande ledare som förföljde alla som han ansåg vara motståndare till honom på något sätt. Han avskydde mig från den dag jag stod upp för någon som han hade behandlat fel.

En dag kallade han in mig på sitt kontor. I över en halvtimme utsatte han mig för alla slags verbala övergrepp och hot. Jag lämnade rummet i ett chocktillstånd. Jag minns inte hur jag tog mig igenom resten av skoldagen. Hela kvällen kunde jag inte få bort hans hemska ord ur mitt sinne.

När jag skulle gå och lägga mig satte jag mig på sängen och läste skrifterna. Sedan knäböjde jag och

bad innerligt om tröst och lättnad, men jag kände ingen. Jag gick och lade mig men kunde inte sova. Två gånger till klev jag upp, läste, knäböjde och bad, men till ingen nytta.

Jaja, tänkte jag, vår himmelske Fader besvarar inte alltid våra böner hur och när vi vill. Jag stålsatte mig inför en eländig, sömnlös natt.

Men när jag lade mig ner igen tänkte jag: Det finns en sak till som jag kan göra. Jag började upprepa orden från tempelförrättningarna för mig själv i mitt sinne. När jag gjorde det skedde ett fantastiskt

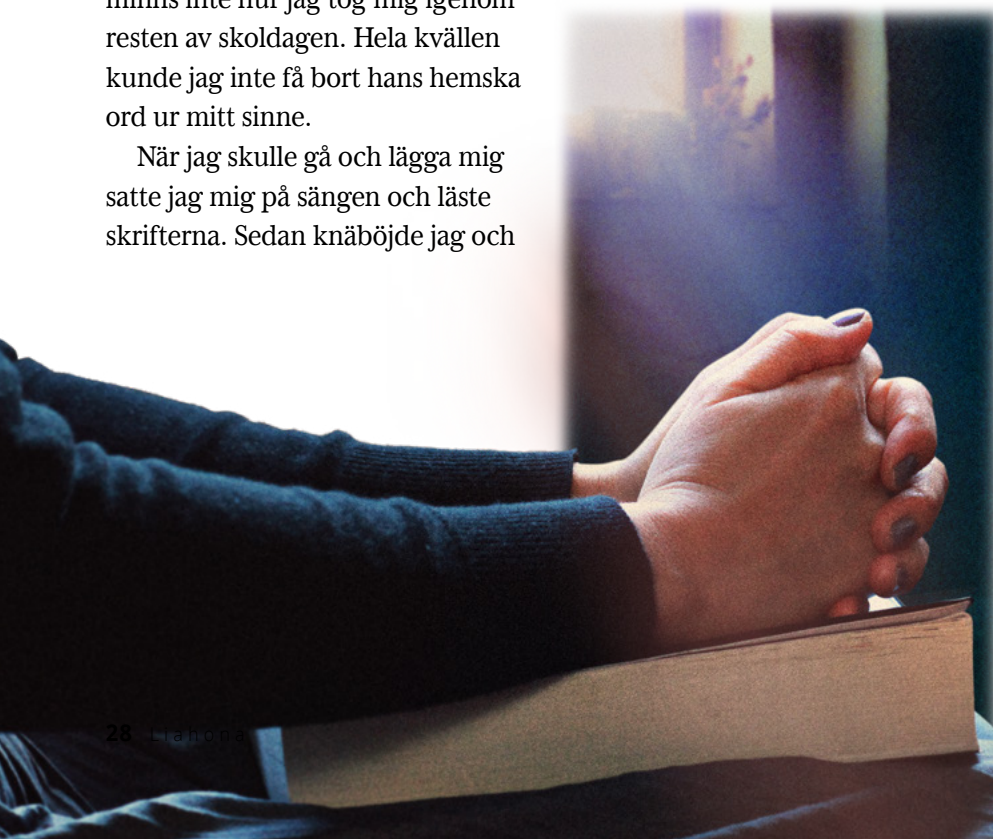
underverk. Allt elände och mörker flödade ut ur mig, och den mest underbara frid och glädje flödade in och fyllde hela min varelse.

Jag klev upp och bad och tackade tårögt min himmelske Fader. Sedan gick jag och lade mig igen och sov. Nästa dag, som borde ha varit fylld av rädsla och elände, var den lyckligaste dag jag någonsin tillbringat med en klass med barn.

Jag insåg att Herren hade velat att jag skulle begrunda templets förrättningar. Till de heliga som korsade slätterna efter att ha fått sina välsignelser i templet i Nauvoo sa president Brigham Young (1801–1877): "Låt elden i det förbund som ni ingick i Herrens hus brinna i era hjärtan, som en outsläcklig låga."<sup>1</sup> När våra tempelförbund brinner i våra hjärtan och sinnen finner vi också styrka, frid och tröst. ■

## SLUTNOT

1. Brigham Young, i *Journal History of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints*, 28 sep. 1846, s. 5, kyrkans historiska bibliotek, Salt Lake City.





# ”Snälla, hjälp henne”

Jennifer Casama, Manila, Filippinerna

*Släktforskning och ställföreträdande tempeltjänst hjälpte mig övervinna känslor av misslyckande och ensamhet.*

En dag på jobbet kände jag mig förtvivlad och ensam. Jag trodde att jag hade svikit mina förfäder på grund av de många misstag jag hade gjort. Jag vädjade till min himmelske Fader om styrka.

En vecka eller två senare kom en syster fram till mig efter kyrkan och frågade om jag var Jenny Casama. Hon presenterade sig för mig som Michelle (Mich) Bautista, en av våra tempel- och släktforskningshandledare i församlingen. Hon förklarade att hon haft en dröm där tre kvinnor klädda i vitt och som hette Casama i efternamn hade kommit till henne för att få hjälp. De vädjade till syster Bautista: ”Snälla, hjälp henne.”

Syster Mich förstod att de här kvinnorna bad henne hjälpa deras släkting – mig – att lära sig mer om tempeltjänst och släktforskning.

Syster Mich sa till mig: ”Låt oss se om vi kan hitta de där kvinnorna i ditt släkträd.”

På webbplatsen FamilySearch hittade vi uppteckningar för min farmor Damasa Casama, hennes syster Emiliana Casama och min farfars mor Eugenia Casama. Utan tvekan visste vi att dessa var kvinnorna i drömmen. En ljuvlig känsla av frid kom över mig, och jag kände mina förfäders kärlek flöda över i just det ögonblicket. Vi grät till följd av glädjen vi kände i hjärtat. Jag kände att de brydde sig mycket om mig, och i gengäld fick jag en djup känsla av kärlek till dem.

Sedan insåg jag vilket ansvar jag hade att hjälpa dem och mina andra förfäder att ta emot templets förrättningar. Våra förfäder har väntat – en del under en lång tid – på att vi ska utföra dessa heliga förrättningar för dem på jorden.

Senare det året döptes jag i templet för dessa tre förfäder. Jag bär vittne om skönheten i släktforskningsarbetet och om den kraft det för in i mitt liv.

Som president Russell M. Nelson har sagt: ”Tempeltjänst och släktforskning har makten att välsigna dem som är på andra sidan slöjan, men har också samma makt att välsigna de levande. Det förädlar dem som deltar i det. De hjälper bokstavligen till att upphöja sin familj.”<sup>1</sup>

Jag vet att kyrkan är sann och att vi inte kan fullkomliggöras utan våra förfäder. ■

## SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, ”Generationer sammanlänkade genom kärlek”, *Liahona*, maj 2010, s. 93.



Eugenia Casama



Damasa Casama



Emiliana Casama



Jennifer



Michelle



# Hur kunde jag lita på min himmelske Fader när det kändes som att jag stod ensam?

Hiu Yan Lam (Heidi)

Jag försökte ha tro men ställdes hela tiden inför så många prövningar. Hur kunde jag fortsätta lita på Herren?





**M**ina kusiner presenterade mig för missionärerna när jag var nio år. Jag gick med i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga men var en av de enda i min närmaste familj som gjorde det. Sedan dess har jag lärt mig att älska Jesu Kristi evangelium mer och mer. Men ett tag var det oerhört svårt för mig att lita på min himmelske Fader och hans sanningar, och jag hade verkligen svårt att fortsätta framåt i tro.

Att leva på ett annat sätt än världen som lärjunge till Jesus Kristus kan vara svårt på vilken plats som helst, men det var svårare att växa upp i Hongkong som medlem i kyrkan än man kan tro.

För det första tycker många människor i det här området inte om kyrkan och tror att den har anknytning till dåliga saker. Ett tidigare använt kinesiskt ord för "Mormon", med hänvisning till kyrkan,

innehöll ett ljud som förknippar det med det kinesiska ordet för "djävulen". För vissa skapade det en olycklig missuppfattning om kyrkans värderingar.

Och eftersom det finns så många andra traditionella religioner som redan är etablerade och få medlemmar i kyrkan i Hongkong kan det vara lätt att känna sig ensam eller isolerad. Många ifrågasätter kyrkan, förstår inte helt dess lära och är inte villiga att lyssna för att höra vad medlemmarna vill dela med sig av.

Jag kände mest av följderna av de här barriärerna när jag var tonåring, men de upplevelserna lärde mig väldigt mycket om vad det innebär att lita på min himmelske Fader och Jesus Kristus.

### ***Var det värt att leva efter evangeliet?***

På high school var mina föräldrar vänner med en av mina lärare. Den här läraren var en praktiserande kristen i ett

annat samfund. Just då var jag den enda medlemmen i kyrkan i min klass, och många klasskamrater och lärare hade redan några spekulationer om Jesu Kristi kyrka och dess medlemmar.

Just den läraren hade mycket starka negativa åsikter om min tro, vilket gjorde saker och ting komplicerade eftersom hon var vän till familjen.

För det första var jag ofta sömnig på hennes lektioner eftersom jag gick upp tidigt för att gå på tidigt morgonseminarium, vilket gjorde henne orolig att jag skulle halka efter i mitt skolarbete. Hon satte mig också på prov och utmanade mig med många komplicerade doktrinära frågor som jag inte visste hur jag skulle besvara. Hon gav mig till och med som läxa att läsa litteratur som var emot kyrkan! Hon gjorde sitt bästa för att förmå mig att överge min tro.

Det var en prövande tid för min tro. Varför, när jag försökte hålla mig nära





min himmelske Fader och Jesus Kristus, ledde min ständiga trofasthet till prövningar och svårigheter i mitt liv? Skulle jag inte bli välsignad för att jag höll buden och offrade sömn för att gå i seminariet?

I stället sjönk mina betyg, min tro minskade och mina relationer till mina lärare, min familj och min himmelske Fader led.

Ett tag började jag undra om det var värt besväret att leva efter evangeliet. Jag började hoppa över seminariet och kände snart att min tro blev svagare. Det verkade lättare att bara ge efter för det världen omkring mig pressade mig att göra.

### ***Att välja tillit***

Jag fortsatte att be till min himmelske Fader om vägledning och förståelse. Trots den djupa förvirring och frustration jag kände över min situation fortsatte något i hjärtat att hålla fast vid tron. Jag pratade med trofasta vänner och anförtrorde mig till kamrater från kyrkan om vad jag upplevde, och jag uppmuntrades att prata med min seminarielärare om mina svårigheter.

Hon svarade med medkänsla och uppmuntrade mig att fortsätta gå i seminariet med ett hoppfullt hjärta. Hon lovade mig att jag skulle få se välsignelser komma om jag fortsatte att hålla fast vid tron och litade på att Herren hade mycket i beredskap åt mig och skulle helga mina lidanden (se 2 Nephi 2:1–2).

Så trots utmaningarna jag stod inför valde jag att ha tillit.

Efter ett tag kände jag att min inställning förändrades. I stället för att fokusera på svårigheterna jag stod inför fokuserade jag på tacksamheten jag kände för evangeliet. Jag började fokusera på välsignelsen som var min familj, min gudomliga identitet och evangeliets eviga sanningar. Och så småningom lärde jag mig att min himmelske Fader och Jesus Kristus är medvetna om mina omständigheter och alltid stod med mig i de stunder när det kändes som att jag stod helt ensam.



Det förändrade allt.

När jag fortsatte att lita på dem, hålla buden, omvända mig dagligen och göra de små sakerna varje dag för att få kontakt med dem, kände jag hur min grund av tro fördjupades och stärktes.

President Russell M. Nelson sa nyligen: "Ta ansvar för ert eget vittnesbörd om Jesus Kristus och hans evangelium. Kämpa för det. Ge det näring så att det växer. Ge det sanning. Förorena det inte med icke troende mäns och kvinnors falska filosofier. När ni ger ert vittnesbörd högsta prioritet bör ni vara uppmärksamma på att underverk kommer att ske i ert liv."<sup>1</sup>

Och när jag gjorde det *skedde* ett underverk.

## ***Vad det innebär att förtrösta på Herren***

Efter att ha undvikit samtal om tro med min lärare ett tag, kände jag mig redo att besvara dem med min förnyade tro när hon en dag kom till mig med frågor. Jag frågade henne vänligt om hon någonsin hade besökt något av våra möten i kyrkan eller läst något i Mormons bok. När hon sa nej kände jag mig inspirerad att bära mitt vittnesbörd om enkla sanningar.

Jag sa till henne att man aldrig kan veta om något är sant utan att själv uppleva det eller söka efter svar. Jag förklarade att jag visste att evangeliet var sant eftersom jag hade arbetat för de här svaren och känt i mitt hjärta att de var sanna. Jag uppmanade henne att göra detsamma, och från och med då var vår relation mycket fridfullare.

Att min tro utmanades på detta sätt som tonåring förberedde mig verkligen för min framtid som Kristi lärjunge. Jag har sett så många välsignelser och löften förverkligas när jag har fortsatt lita på Herren mer än på alla andras åsikter. Som Nephi förkunnade: "O Herre, jag har

förtröstat på dig och ska för evigt förtrösta på dig. Jag ska inte lita till köttslig arm" (2 Nephi 4:34).

När saker och ting inte går som planerat eller vi står inför svårigheter som vi aldrig förutsåg kan det vara lätt att känna att vår himmelske Fader har styrt oss fel, övergett oss eller helt enkelt inte bryr sig.

Men det är inte sant.

Faktum är att det alltid är i dessa förvirrande och smärtsamma prövningar som jag påminns om vad det innebär att helt och fullt förtrösta på Herren. Jag måste låta mitt lärjungeskap och min tro bli meningsfulla och livsförändrande i stället för robotliknande och rutinmässiga. President Nelson lärde även: "Er *blomstrande* tro kommer att hjälpa er att vända utmaningar till oförliknelig utveckling och möjligheter."<sup>2</sup>

Jag kan se hur valet av tro på Jesus Kristus har välsignat mig på fler sätt än jag någonsin trott var möjligt. Det betyder inte att jag alltid undkommer sorg, svårigheter eller förvirring, men det betyder att jag vet vart jag ska vända mig för att få frid och stabilitet.

President Nelson påminner oss kärleksfullt: "Om allt annat och alla andra i världen som du litar på sviker, så sviker Jesus Kristus och hans kyrka dig *aldrig*."<sup>3</sup>

Vad du än står inför i ditt liv, vare sig det är ouppfyllda förväntningar, påtryckningar från världens röster, familjeproblem, psykisk ohälsa, ekonomisk instabilitet, sorg, orättvisa eller andra utmaningar, vill jag uppmana dig att fortsätta lita på Herren. Han är fullt medveten om dina omständigheter. Han känner dig. Han har fantastiska välsignelser i beredskap åt dig. Även i de stunder när du inte vill lita på honom – välj att göra det ändå. Hans löften är säkra. Han kommer att leda dig till glädje, hopp och underverk i sinom tid.

Han gör det för mig när jag fortsätter att lita på honom. ■

*Författaren bor i Utah, USA.*

### **SLUTNOTER**

1. Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", *Liahona*, nov. 2022, s. 97.
2. Russell M. Nelson, "Kristus har uppstått – tro på honom förflyttat berg", *Liahona*, maj 2021, s. 104.
3. Russell M. Nelson, "Kristus har uppstått", s. 104.

DE TVÅ SANNINGARNA SOM  
HJÄLPER MIG ATT

# förstå ödmjukhet

**David Adriano**

Ödmjukhet kan hjälpa till  
med både högmod och  
känslor av otillräcklighet.

**F**aktum: Jag är ett Guds barn. Och det är en  
förunderlig och gudomlig sanning.

Ett lika viktigt faktum: Eftersom alla andra  
på jorden också är Guds barn är de också  
förunderliga och gudomliga varelser.

Båda de här sanningarna verkar förmodligen upp-  
enbara, men det tog mig ett tag att verkligen införliva  
dem och förstå vad de betyder i mitt liv. Ibland gör jag  
mig skyldig till att ha hanterat en situation högmodigt  
och antar att mitt sätt är det rätta sättet eller att jag är  
mer kapabel än andra människor. Andra gånger gör jag  
det motsatta och känner att jag är mindre värdig eller  
värdefull än andra omkring mig.

Svaret på båda svårigheterna är detsamma:  
Ödmjukhet.





## VAR JAG INTE TILLRÄCKLIG?

En upplevelse som verkligen gjorde mig ödmjuk hände på min mission. Jag tror att de flesta missionärer brottas med känslor av otillräcklighet när de försöker föra människor till Jesus Kristus. Under min mission tillbringade jag timmar varje dag med att bara försöka hitta någon att undervisa och avvisades gång på gång. Det kändes inte som att jag lyckades. Det kändes inte som att mina ansträngningar var tillräckliga. Så småningom började jag känna att *jag* inte var tillräcklig.

Det kanske inte verkar som om ödmjukhet var det jag behövde, men när jag förklarade mina känslor för min missionspresident hjälpte han mig förstå att en del av mitt problem var att tro att jag var förskonad från de problem som missionärer över hela världen ställs inför. Men jag är inte den första missionären som känner sig avvisad, och jag blir definitivt inte den sista.

På något sätt hade jag övertygat mig själv om att mina svårigheter helt och hållet var mitt eget fel, trots att några av de bästa missionärerna i historien – som de ursprungliga tolv apostlarna, Mosiahs söner och Alma den yngre – har mött mycket värre avvisningar och förföljelser än jag någonsin har.

I stället för att tycka synd om mig själv började jag känna att jag stod sida vid sida med Jesus Kristus i mina svårigheter. Och när jag skämdes för mina ofullkomliga ansträngningar kom jag ihåg vad president Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, lärde: "[Kristi] försoning kommer att bära upp missionärerna på ett kanske ännu viktigare sätt än den bär upp undersökarna. När ni har det svårt, när ni avvisas ... sällskapar ni med det bästa liv denna världen någonsin känt till, det enda rena och perfekta liv som någonsin levts."<sup>1</sup>

Jag ser fortfarande tillbaka på den här upplevelsen när jag behöver komma ihåg att vara ödmjuk och förtrösta på Herren.

## EN LEKTION I ÖDMJUKHET

Jag lärde mig mycket om min identitet som ett Guds barn medan jag var på min mission. Men när jag hade kommit hem insåg jag att jag fortfarande hade mycket att lära mig om vikten av att komma ihåg att andra människor också är Guds barn.

Kort efter att jag hade kommit hem kastades jag in i ett svårt ämbete och fick ansvar för en viktig händelse. Jag var överväldigad och fick inte tag i dem som skulle hjälpa mig. Jag skickade ett e-postmeddelande som ärligt talat var rätt skarpt.

Jag hade rätt i att ämbetet var viktigt och att jag behövde mer stöd, men jag insåg snabbt att det här kanske inte var det bästa sättet att motivera andra. Jag behövde ödmjukhet – jag behövde komma ihåg att andra förmodligen hade sina egna saker som de var stressade över.

Som äldste Steven E. Snow sa när han var medlem i de sjuttios kворum: "Den lär oss att om vi ödmjukar oss så besvaras våra böner, vi får sinnesfrid, vi verkar mer effektivt i våra ämbeten, och om vi fortsätter att vara trofasta får vi till sist återvända till vår himmelske Faders närhet."<sup>2</sup>

Jag har verkligen känt större glädje i mitt ämbete och i mitt liv när jag har lärt mig att vara mer ödmjuk.

## BALANSERA TVÅ SANNINGAR

För mig handlar sann ödmjukhet om att balansera de här två sanningarna:

Jag är ett Guds barn. Och jag är omgiven av andra Guds barn.

När jag har lärt mig mer om ödmjukhet har jag insett att det som äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kворum lärde är sant: "Ödmjukhet är inte någon storslagen identifierbar bedrift, eller ens att övervinna en stor utmaning ... Det är att ha den lugna tillförsikten om att vi dag för dag och timme för timme verkligen kan lita på Herren, tjäna honom och uppfylla hans syften."<sup>3</sup> Jag har lärt mig att jag verkligen kan uppfylla Herrens syften – men bara när jag överlämnar min vilja till honom och litar på att han vet vad som är bäst.

Jag vet att när vi strävar efter att bli mer ödmjuka och kristuslika välsignar vår himmelske Fader oss i våra ansträngningar. ■

*Författaren bor i Frankfurt i Tyskland.*

### SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, "Missionary Work and the Atonement", *Ensign*, mars 2001, s. 15.
2. Steven E. Snow, "Var ödmjuk", *Liahona*, maj 2016, s. 36.
3. Quentin L. Cook, "Den eviga vardagen", *Liahona*, nov. 2017, s. 54.



## Vad skulle du ge upp för att lära känna Gud?

**A**tt leva efter evangeliet kräver ofta uppoffringar. Vår himmelske Fader ber oss att avstå från vår naturliga tendens för att ta emot något mycket större: kunskap om Gud och de ojämförliga välsignelser han erbjuder.

Kung Lamonis far visade sin villighet att göra uppoffringar när han bad: ”Om det finns en Gud, och om du är Gud, vill du då ge dig tillkänna för mig, så ska jag överge alla mina synder för att lära känna dig och för att jag må kunna uppstå från de döda och bli frälst på den yttersta dagen” (Alma 22:18; kursivering tillagd).

Att övervinna världen och komma närmare vår himmelske Fader och Jesus Kristus innebär att ”avstå från allt som fördriver Anden” och att ”vara villig att ’överge’ till och med våra favoritsynder”, lärde president Russell M. Nelson.<sup>1</sup>





## Frågor att begrunda

Favoritsynder kan vara svåra att känna igen eftersom vi ofta rättfärdigar dem eller låter dem bli vanemässiga. Ta dig gärna tid att begrunda "favoritsynder" som hindrar dig från att komma närmare din himmelske Fader och Jesus Kristus.

- Vilka är några av mina favoritsynder?
- Vilka steg kan jag ta för att övervinna de här synderna?
- Vilka hinder kan jag tänkas möta i mina ansträngningar?
- Hur kan en uppoffring av de här synderna hjälpa mig på de områden där jag har det svårt?

## Välsignelser

Förutom de välsignelser som kung Lamonis far sökte, nämligen uppståndelse och frälsning, har president Nelson uppgett fler välsignelser som kommer av våra ansträngningar att bli mer som Jesus Kristus och stanna kvar på förbundsstigen. Dessa innefattar:<sup>2</sup>

- hjärtats och vår  
natura förändring
- kärlek
- ödmjukhet
- generositet
- vänlighet
- självdisciplin
- frid
- självförtroende
- glädje
- vila
- andlig styrka
- personlig uppenbarelse
- ökad tro
- änglars betjäning
- underverk.

Om du har svårt att uppoffra vissa synder, ge inte upp. President Nelson ger oss följande påminnelse: "Att övervinna världen innebär verkligen inte att bli fullkomlig i detta liv, och inte heller att era problem dunstar bort som genom trolleri – för det gör de inte. Och det innebär inte att ni inte fortfarande gör misstag. Men att övervinna världen innebär faktiskt att er motståndskraft mot synd ökar."<sup>3</sup>

När vi anstränger oss för att överge våra synder liksom kung Lamonis far, upptäcker vi att det alltid är värt uppoffringen att känna Gud. När vi gör det blir vars och ens liv något större än vi själva kunde ha gjort det till. ■

## SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", Liahona, nov. 2022, s. 96.
2. Se Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", s. 97, 98.
3. Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", s. 96.



*Sista dagars helige Alma Richards kom med i OS-laget 1912.*

## Vad kan vi **be om?**

Alma 33 och 34 får vi lära oss att vi kan be var som helst, när som helst, om vad som helst. Här följer några exempel på personer som ber i olika situationer.

När ni läser de här upplevelserna, tänk då på några av de sätt ni har bett ”för hjordarna på era betesmarker” och ”i era kammare och på era dolda platser och i er vildmark” (Alma 34:25, 26).

### **Att be under OS**

En höjdhoppare vid namn Alma Richards var med i 1912 års olympiska friidrottslag som tävlade i Stockholm. Under tävlingen slogs övriga ut en efter en tills bara Alma och en till var kvar.

”När Alma förberedde sig för att hoppa, skenade tankarna. Där stod han och representerade sitt land vid den största idrottstävlingen i världen. Ändå kände han sig svag, som om hela världen vilade på hans axlar. Han

tänkte på Utah, sin familj och sin hemstad. Han tänkte på BYU och de heliga. Han böjde huvudet och bad tyst Gud att ge honom styrka. ’Om det är rätt att jag ska vinna’, bad han, ’ska jag göra mitt bästa för att vara ett gott exempel hela mitt liv.’”

Med hjälp av Herrens styrka hoppade Alma och kom över den höga ribban. När Almas återstående konkurrent misslyckades vann han guld.

Senare ”retade en vän honom för att han bad innan han hoppade. ’Jag skulle önska att du inte skrattade’, svarade Alma tyst. ’Jag bad till Herren att jag skulle få styrka att komma över den där ribban, och jag kom över.’”<sup>1</sup>

### **Att be i ett gathörn**

1898 var Inez Knight och Jennie Brimhall de första två ensamstående kvinnorna som kallades som systemmissionärer för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Kort



efter att de hade anlänt som missionärer till England färdades de två kvinnorna för att predika i Oldham, en liten industristad nära Liverpool.

De två systerarna, deras missionspresident och andra missionärer samlades en kväll. ”De bildade en ring i ett livligt gathörn, uppsände en bön och sjöng psalmer tills en stor folksamling bildades runt dem.” Deras ansträngningar var så framgångsrika att missionspresidenten ”tillkännagav att ett särskilt möte skulle hållas följande dag och inbjöd alla att komma och höra ’livs levande mormonkvinnor’ predika.”<sup>2</sup>

### Att be för transport

Sahr från Bo i Sierra Leone tog en motorcykeltaxi till ett område på landsbygden för att lämna välbehövad medicin till sina ålderstigna föräldrar. Han stannade längre än planerat för att hjälpa sina föräldrar reparera taket som hade skadats i en storm. När det var lagat hade skymningen fallit.

På grund av den sena timmen var det osannolikt att en taxi skulle komma. Sahr blev orolig. Utan taxi skulle han behöva ta sig fram till fots och det skulle inte bara vara långt att gå utan möjligen även farligt. Att stanna hemma hos sina föräldrar var inget alternativ eftersom han hade ett tidigt arbetsskift morgonen därpå. Dessutom ville han inte lämna sin unga familj ensam på kvällarna.



**Inez Knight och Jennie Brimhall bad om hjälp i sitt missionärsarbete i England.**

Det verkade lite konstigt att be en bön om en motorcykeltaxi, men Sahr bad Gud hjälpa honom att komma hem. Några minuter senare kom en taxi som just hade släppt av någon i det vanligtvis folktomma området. Sahr steg tacksam upp på den och kände sig välsignad över att han skulle kunna komma hemma i god tid för att fullgöra sina arbetsåtaganden och skydda sin familj.

### Bad om en ändring av schemat

Broder Miguel Troncoso från Santa Cruz i Argentina såg fram emot att höra äldste Carlos H. Amado i de sjuttios kворum tala i sin stav. Men äldste Amado skulle tala en tisdagskväll, och broder Troncoso som var high school-lärare, var tvungen att undervisa en skolklass den kvällen. Fast besluten att närvara vid mötet bad han och hans familj om hjälp.

Broder Troncoso sa så här om sin upplevelse:

”Dagen före konferensen kände jag mig manad att fråga rektorn om jag kunde avsluta lektionen 20 minuter tidigare ... Jag [hann] inte säga ett enda ord förrän hon frågade mig om det gick bra att ha tisdagens lektion två timmar tidigare än normalt ...

Vilken välsignelse det var för oss. Vi kom till mötet i god tid och kände Anden när vi hörde en av Herrens lärjungar tala ... Dessutom fick vi ett vittnesbörd som familj om att vår himmelske Fader känner till våra önskningsar och hör våra böner.”<sup>3</sup> ■

### SLUTNOTER

1. Se *Saints: The Story of the Church of Jesus Christ in the Latter Days*, vol. 3, *Boldly, Nobly, and Independently*, 1893–1955 (2022), s. 156–159. Mer information om hans upplevelse finns i ”Alma Richards: 1912 Olympian” (digital artikel), *Liahona*, jan. 2022, med engelska som förvalt språk, Evangeliebiblioteket.
2. Se *Saints*, 3:63–64.
3. Miguel Troncoso, ”Vi vände oss till Gud”, *Liahona*, mars 2011, s. 41.

### POÄNG ATT BEGRUNDA

Hur har era böner hjälpt er att komma närmare Herren?



EN UNDERBAR  
FÖRBEREDELSE  
FÖR LIVET



**Äldste Eduardo  
Gavarret**  
i de sjuttios  
kvorum





*Det som unga  
män och unga  
kvinnor lär sig på  
mission välsignar  
deras liv för evigt.*

**F**rån tidig ålder var jag alltid fängslad av missionärer-  
nas entusiasm. Under ett sakramentsmöte i min lilla gren i Minas

i Uruguay bar en missionär sitt vittnesbörd och uttryckte sina känslor för sin mission. Hans ord blev kvar i mitt sinne och hjärta.

”En dag”, sa jag till mig själv, ”ska jag verka som missionär.”

En tid senare, som präst, fick jag möjlighet att följa med missionärerna på lektionerna. Det var en oförglömlig upplevelse att vara missionär som 16-åring!

När jag fyllde 18 återvände flera ungdomar från min gren från sina missioner, bland annat min syster Ana, som hade återvänt från en mission i Argentina. Deras upplevelser och vittnesbörd berörde också mitt hjärta.

När min nittonde födelsedag närmade sig ville jag skicka in mitt namn för att gå ut och förkunna Frälsarens evangelium och tjäna i hans vingård (se Läran och förbunden 75:2). Jag förberedde mig och skickade in mina missionspapper. När min kallelse kom öppnade jag brevet som undertecknats av president Spencer W. Kimball och läste att jag skulle verka i Uruguay/Paraguaymissionen. Jag skulle tjäna i mitt eget land! Jag var glad för möjligheten att förkunna ”glada budskap om stor glädje, ja, det eviga evangeliet” (Läran och förbunden 79:1).

Jag kom till missionskontoret efter att ha färdats två timmar med buss till Montevideo i Uruguay. Missionspresidenten avskilde mig som missionär för

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och gav mig en kamrat. Den eftermiddagen började vi knacka dörr.

Till en början fanns det tillfällen när missionen inte var så spännande som jag hade föreställt mig att den skulle vara. Tack och lov hade jag en lydlig och hårt arbetande kamrat som hjälpte mig upptäcka glädjen i att förlora mig själv i Herrens tjänst. Hans exempel välsignade mig under hela min mission.

Men min förberedelse för att vara en representant för Frälsaren Jesus Kristus hade börjat långt tidigare.

### **Allt började med en slipsnål**

I januari 1962, när jag var sex år, kom missionärer till min fars juvelerbutik för att byta ut en slipsnål som en av dem hade tappat bort.<sup>1</sup> Medan de var där hörde de någon spela gitarr. När de frågade om det bad pappa dem komma in och träffa hans vän.

Under samtalet frågade pappa och hans vän missionärerna om de spelade gitarr. En äldste sa att han spelade lite. Pappas vän gav honom gitarren och bad honom spela. Han började spela några sånger medan hans kamrat sjöng.

Missionärernas enkla sökande efter en slipsnål ledde till att min familj introducerades till Jesu Kristi evangelium. Vi blev goda vänner till missionärerna och började lyssna på lektionerna. Evangeliefröet såddes och det började växa först hos min mamma Elsa och mina systrar Ana och Stella och sedan i mig.

Sedan den dagen har kärleken till missionsarbete vuxit i min familj. Jag verkade som missionär, mina söner har verkat som missionärer, och nu börjar våra barnbarn förbereda sig för och verka som missionärer och skapar en tredje generation missionärer.

Det är inte alltid lätt att vara missionär. Det krävs förberedelser innan en ung man eller kvinna är redo att gå ut på missionsfältet. Det är här föräldrar, familj och ledare i kyrkan kan vara goda exempel och arbeta som ett team för att förbereda ungdomar i tidig ålder.

Ett sätt att hjälpa dem förbereda sig är att visa praktiska färdigheter för dem. Färdigheter som att spara pengar, tvätta och stryka kläder, sy, putsa skor, laga mat, prata med andra och tjäna andra hjälper dem på deras mission. Deltagande i seminariet och institutet bidrar också till den förberedelsen och kompletterar det de lär sig hemma och i sina kворum och klasser.

Vårt stöd bör fortsätta medan de är på mission. Det är vackert att höra om de underbara upplevelser våra missionärer har nästan dagligen. Vi kan också vara en del av de här upplevelserna genom att nå ut till dem de undervisar. Mamman till en av missionärerna som undervisade vår familj kontaktade till exempel min mor och skrev till henne i många år och hjälpte mamma att stanna kvar på förbundsstigen.

När vi hjälper framtida missionärer att förbereda sig bör vi komma ihåg att missionsarbete är mycket mer än en tradition i kyrkan – det är en inbjudan och befallning från Herren (se Matteus 28:19). I begynnelsen undervisades Adam och Eva om evangeliet. Sedan undervisade de sina barn om evangeliet (se Mose 5:6–12). ”Och på så sätt började evangeliet att predikas från begynnelsen, och det förkunnades av heliga änglar, utsända från Guds närhet” (Mose 5:58).

Detta predikande fortsätter nu med en armé på över 71 000 missionärer. Men vi behöver fler, många fler, i frontlinjen – en armé av missionärer och medlemmar.

### Det här kan vi lära oss på mission

När jag var missionär blev jag van vid missionsarbete och började tänka djupare på vårt budskap. Jag hade alltid känt att evangeliet var sant, men jag hade en stark önskan att *veta* att det var sant. Jag bad, fastade,

studerade, arbetade och väntade sedan på ett svar.

Under en lektion en dag återgav jag Joseph Smiths redogörelse för den första synen:

”Jag [såg] en ljuspelare alldeles över mitt huvud, klarare än solen, som sänkte sig gradvis tills den föll på mig ...

När ljuset vilade på mig såg jag två personer, vilkas glans och härlighet trotsar all beskrivning, stående över mig i luften. En av dem talade till mig och nämnde mig vid namn och sa, medan han pekade på den andre: ’*Denne är min älskade Son. Hör honom!*’” (Joseph Smith – Historien 1:16–17).

I det ögonblicket kände jag hur den Helige Anden bekräftade för mig att det jag undervisade om var sant. Profeten Joseph Smith hade *verkligt* sett Fadern och Sonen, och Mormons bok *är* Guds ord och *vittnar* tillsammans med Bibeln om vår Frälsare. Vilken frid det gav mig. Till och med årionden senare värmer det fortfarande mitt hjärta.

Min mission var som att ta en andlig magisterexamen. Det som unga män och unga kvinnor lär sig på mission välsignar deras liv för evigt. Bland mycket annat lär de sig:

- hur man studerar, ber, undervisar om och tillämpar evangeliets principer dagligen
- hur man lever med en kamrat 24 timmar om dygnet
- hur man tar hand om sin hälsa
- hur man planerar
- hur man förbättrar ledarskapsförmågor
- hur man relaterar till andra på lämpligt sätt
- hur man söker, lyssnar på och vägleds av den Helige Anden.

Unga män och unga kvinnor som verkar som missionärer stärks och förbereds för att möta livets utmaningar när de fortsätter att tillämpa det de lärde sig under sin mission.





### Det är i dag

Vår älskade profet, president Russell M. Nelson, har lärt oss:

”Det har aldrig funnits en tid i världshistorien då kunskapen om vår Frälsare har varit viktigare för oss personligen och mer relevant för *varje mänsklig själ*. Föreställ er hur snabbt de förödande konflikterna i hela världen – och i våra egna liv – skulle kunna lösas om vi alla valde att följa Jesus Kristus och vägledas av hans lärdomar.”<sup>2</sup>

Det är i dag vi ska visa karaktär och mod och berätta om Jesu Kristi evangelium. Det är i dag våra ungdomar ska förbereda sig för att verka i Herrens bataljon på en undervisnings- eller servicemission. Världen behöver er! Det finns knän att stärka, händer att lyfta och sanning att predika (se Läran och förbunden 81:5).

Må följande uppmaning från Herren mana oss till handling och till att med kraft höja sanningens baner:

”Se, jag säger er att det är min vilja att ni går ut ...

Höj era röster som med en basuns ljud och förkunna sanningen enligt de uppenbarelser och befallningar som jag har gett er.

Och följaktligen, om ni är trofasta ... ska [ni] bli krönta med ära och härlighet och odödlighet och evigt liv” (Läran och förbunden 75:3–5). ■

#### SLUTNOTER

1. Missionärerna som besökte min fars juvelerarbutik var äldste Ralph Hardy och äldste Calvin Herron.
2. Russell M. Nelson, ”Ren sanning, ren lära och ren uppenbarelse”, *Liahona*, nov. 2021, s. 6.

# GÅ INTE MISTE OM EN SENIORMISSION

**Norman C. Hill**

Tidigare missionspresident för Ghanamissionen Accra Väst





*Våra förbund inbjuder oss att tjäna varandra, stå som ett vittne om Gud och trösta dem som behöver tröst. Att verka som seniormissionär är ett sätt att uppfylla de här inbjudningarna och välsigna oss själva och dem vi tjänar.*

Det finns 34 000 seniormissionärer som verkar på heltid eller som servicemissionärer just nu och som, liksom sina yngre motsvarigheter, finner stor glädje på färden. Ensamstående och par kan verka som seniormissionärer i olika uppdrag.

Och behoven är betydande. Under generalkonferensen i oktober 2023 uppmanade äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum äldre medlemmar att överväga att verka som seniormissionärer. Han frågade: ”Vad gör ni i det här stadiet i era liv?” Det finns så mycket äldre missionärer kan göra som ingen annan kan. Ni är en anmärkningsvärd kraft för det goda, erfarna i kyrkan och redo att uppmuntra och rädda Guds barn.”<sup>1</sup>

President Russell M. Nelson förklarade hur seniormissionärer kallas: ”Tillfällena för seniormissionärer att

tjäna är varierande och omfattande. Kallelsen till dem att tjäna görs på ämbetets vägnar efter det att yrkesbakgrund, språkkunskaper och personliga förmåga noggrant och under bön beaktats. Av alla kvalifikationer för att tjäna är en *önskan* att tjäna nog den allra viktigaste.”<sup>2</sup> Han beskrev också seniormissionärers bidrag som ”oersättliga”.<sup>3</sup>

”En del seniormissionärer arbetar på missionskontoret eller med BYU-Pathway eller humanitära projekt som har en väl definierad struktur”, skrev en seniormissionär. ”Vi har själva tjänat i flera sådana missioner. Så vi var lite osäkra när vi kallades till en MLS-mission (stöd till medlemmar och ledare). När vi väl hade börjat, gillade vi verkligen flexibiliteten och kreativiteten som den typen av mission gav oss till att besöka medlemmar och stärka lokala grenar.”



En äldre syster som verkade vid ett besökscenter sa: ”När min man gick bort visste jag inte vad jag skulle göra med min tid. Nu har jag saker att göra, platser att besöka, människor att träffa. Jag har människor som förlitar sig på mig.”

”Det finns ingen anledning att vara orolig även om man inte var missionär när man var yngre”, sa en syster efter att ha återvänt hem från sin seniormission. ”Det är en ny roll för alla. Vi lärde oss alla tillsammans att lita på Herren och varandra och fann att ’med små och enkla medel utträttas mycket stort’ [Alma 37:6].”

## VÄLSIGNALER TILL MISSIONÄRERNA

Seniormissionerna är lika varierande som seniormissionärerna. Det finns alla sorter – var och en med sina egna utmaningar, glädjeämnen och personliga fördelar. Men det finns några gemensamma nämnare för alla seniormissioner: meningsfulla skriftstudier, regelbundna och uppriktiga böner, engagerat tjänande, fortlöpande vägledning från den Helige Anden och en unik möjlighet att göra skillnad.

”Jag kände mig aldrig närmare Herren än när vi verkade som seniormissionärer”, sa en seniormissionär. ”Jag visste att en del saker var bortom min kontroll, särskilt där hemma med barnen och barnbarnen. Så jag lade saker och

ting i Herrens händer. Och han välsignade vår familj. Vi har aldrig varit så nära våra barnbarn som när vi träffade dem via zoom varje vecka. Vi pratade om saker som de aldrig skulle ha intresserat sig för tidigare. Det händer inte alla, men i vårt fall kom en son tillbaka till kyrkan medan vi tjänade, och en annan son gifte om sig och beseglades senare i templet.

En annan seniormissionär sa: ”Våra dagliga personliga och gemensamma skriftstudier blev mer meningsfulla eftersom vi sökte efter sätt att tillämpa skrifterna, inte bara läsa dem. Jag var inte bara fokuserad på hur mycket jag läste, som jag ibland varit tidigare. När vi tjänade verkade det som om jag ständigt hänvisade till ett skriftställe som vi läst den dagen eller den veckan, så jag började förvänta mig att få använda de skriftställen jag hade läst varje dag. Jag var mindre passiv i mina skriftstudier eftersom jag förväntade mig att få hänvisa till något som jag hade läst under dagen.”

”Att verka som missionär har gett mig ett nytt liv”, säger en seniorsyster. ”Det gav mig ett meningsfullt syfte, en ny livslust och något att göra utöver att spela golf eller att sitta barnvakt åt barnbarn.”

”Tjänande är tvåfaldigt”, sa en annan seniormissionär. ”När vi – lite förmätet – tänkte på hur mycket vi gjorde för andra, hade vi inte någon större framgång. Men när vi insåg hur mycket vi lärde oss och utvecklades själva, var det inte bara vi som förändrades utan andra verkade dessutom mer intresserade av vad

vi sa och gjorde. Vi kastade ut vårt bröd i vattnet och det kändes som att det kom tillbaka med smör på.”

## STARKARE RELATIONER

När människor verkar som seniormissionärer utvecklar de djupa relationer som varar hela livet. Många kommer nära dem de tjänar. De utvecklar också starka relationer till andra missionärer och lokala ledare. ”Vi skapade vänskapsband med yngre missionärer, andra par och människor som vi aldrig skulle ha träffat om vi hade stannat hemma”, sa en seniormissionär. ”Vi håller fortfarande kontakten med varandra. Vid en tid då jag trodde att varje dag skulle bli densamma, gav missionen oss en nystart och nya vänner att färdas tillsammans med.”

Seniormissioner kan också hjälpa par att stärka sitt äktenskap. När människor går i pension eller går ner i arbetstid kan par upptäcka att de behöver tänka om gällande ett gemensamt syfte tillsammans eftersom de kanske inte längre tar hand om barn i hemmet. De kan också vara vana vid att göra saker på sitt eget sätt efter sina egna scheman. Åldrande eller pension kan ändra på det. Genom att påbörja en ny, gemensam upplevelse tillsammans, vare sig det är hemifrån eller på heltid som seniormissionärer, kan det bidra till att skapa ett nytt syfte för ett par och stärka deras ömsesidiga beroende av varandra.



”Det finns ett gammalt talesätt att när man går i pension ’får man hälften så mycket inkomst och dubbelt så mycket make som tidigare’”, sa en syster skrattande. ”Genom att verka som missionärer på en plats långt hemifrån kunde vi prata igenom de här förändringarna på sätt som vi aldrig skulle ha gjort före vår mission. När min man hade gått i pension lät vi bara ilskan sjuda under ytan när det uppstod konflikter. Nu, i stället för att gå iväg på egen hand och ignorera varandra, vill vi inte påverka Herrens verk negativt, så vi pratar igenom det som stör oss.”

”Min fru och jag började prata varje kväll om den ömma barmhärtighet vi fick varje dag när vi verkade som missionärer”, sa en seniormissionär. ”Det hjälpte oss inte bara att fokusera mer på det som hände och mindre på oss själva, det gav oss också en chans att se godhet överallt omkring oss även när delar av dagen inte hade gått bra.”

”Och eftersom det var det sista vi gjorde varje kväll”, tillade hans fru, ”gick vi och lade oss mindre stressade och nöjdare än på flera år. Det hjälpte mig till och med att sova bättre!”

## VÄLSIGNELSER TILL DEM DE TJÄNAR

Det går upp och ner i livet, det finns bra och dåliga dagar. Så är

det även på mission. Men att tjäna Herren har många inneboende belöningar, inte bara efter missionen utan också under missionen. Som Esters kusin Mordokaj sa till henne: ”Vem vet, kanske är det just *för en tid som denna* som du har uppnått kunglig värdighet?” (Ester 4:14; betoning tillagd). När de ser tillbaka på sitt tjänande har många seniormissionärer känt att de tilldelats en uppgift eller ett område där de var unikt kvalificerade för att uppfylla ett visst behov.

Jag upplevde personligen det mäktiga och goda som ett seniormissionärspår kan göra när jag bodde i Louisiana. En kort tid efter att jag kallats att verka i stavens högråd i New Orleans fick jag i uppdrag att stödja Port Sulphurs gren. Det fanns bara några få aktiva prästadömsbröder i grenen. De flesta lärar- och ledarskapsämbetena innehades av kvinnor vars män inte var medlemmar. Då och då tilldelades grenen seniormissionärer eller stavsledare, men de hade begränsad framgång i att nå dessa familjer där inte alla tillhörde kyrkan.

Sedan fick ett seniorpar från Wyoming i uppdrag att stödja grenen. De hade varit bönder i många år och hade arbetat i en lokal ostfabrik nära sitt hem. På grund av sin bakgrund och livserfarenhet var det lätt för dem att relatera till många människor i Port Sulphur som arbetade inom oljeindustrin. Det äldre paret ägnade en hel del tid åt att bygga relationer till och betjäna familjerna där inte alla var medlemmar. Tack vare deras

tjänande och kärlek stärktes grenen på ett unikt sätt och välsignades under deras tid i Port Sulphurs gren genom deras trofasta tjänande. Flera män från dessa familjer där inte alla var medlemmar gick med i kyrkan och stärkte äldstekvorumet och grenen.

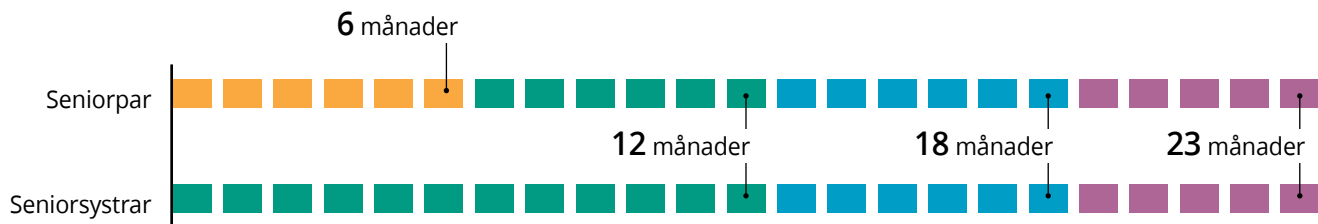
Seniormissionärer välsignar liv – både sina egna och andras.<sup>4</sup> Gå inte miste om underbara möjligheter att tjäna och utvecklas! ■

### SLUTNOTER

1. Ronald A. Rasband, ”Hur stor blir då inte er glädje”, *Liahona*, nov. 2023, s. 53.
2. Russell M. Nelson, ”Seniormissionärer och evangeliet”, *Liahona*, nov. 2004, s. 81.
3. Russell M. Nelson, ”Predika fredens och fridens evangelium”, *Liahona*, maj 2022, s. 7.
4. ”Glädje. Hopp. Guds upprätthållande kraft. Skydd mot frestelser. Läkedom. Alla dessa – och mer därtill (inklusive syndernas förlåtelse) – faller som dagg över våra själar från himlen när vi delar med oss av evangeliet” (Marcus B. Nash, ”Håll upp ert ljus”, *Liahona*, nov. 2021, s. 72).

# HUR DU KAN HJÄLPA TILL

## TID ATT TJÄNA

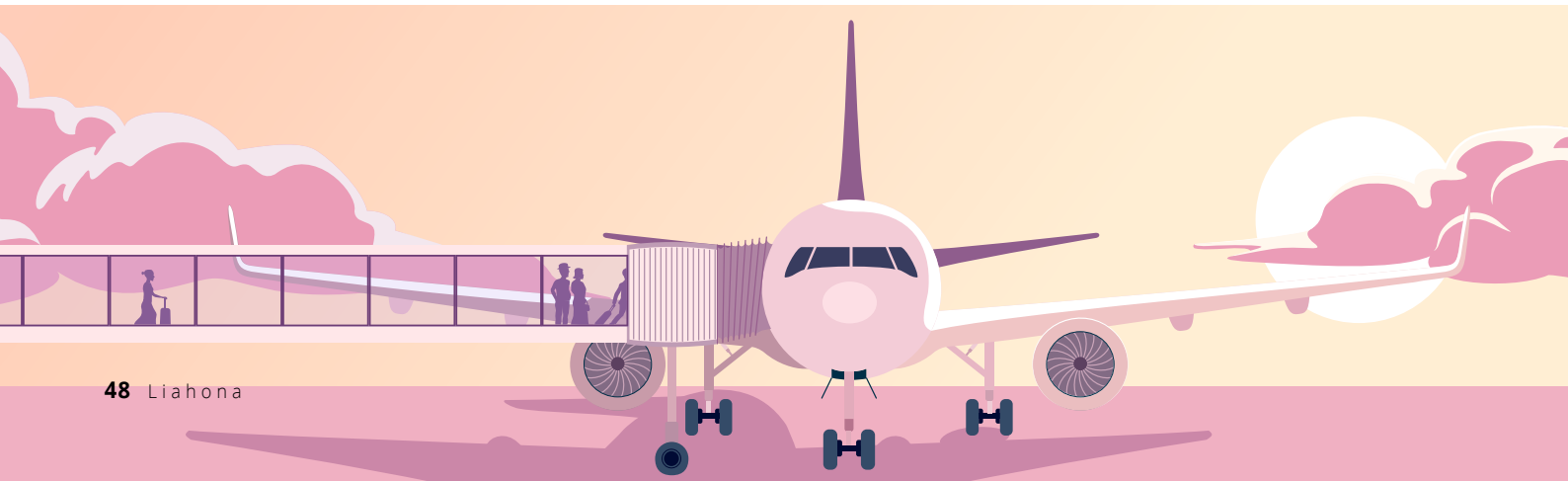


Det finns tusentals tillgängliga missionstillfällen. **Seniorpar** kan verka i 6, 12, 18 eller 23 månader, medan **seniorsystrar** kan verka i 12, 18 eller 23 månader. **Ensamstående män** kan också verka hemifrån som servicemissionärer.

Seniormissionärer kan hjälpa till att bygga upp Guds rike genom att

- ge humanitär hjälp
- hjälpa till med att nå ut till allmänheten
- hjälpa till med släktforskning
- främja oberoende
- stödja kyrkans lokala verksamhet på missionskontor, områdeskontor eller kyrkans huvudkontor
- hantera lokala egendomar som tillhör kyrkan, som gårdar eller historiska platser
- undervisa i institutet för unga vuxna
- använda sina yrkesfärdigheter, till exempel juridiska eller medicinska.

För mer information om vilket slags tjänande som kan vara bäst för dig, gå till [SeniorMissionary.ChurchofJesusChrist.org](http://SeniorMissionary.ChurchofJesusChrist.org). Om du har frågor kan du prata med din prästadömsledare eller mejla [SeniorMission@ChurchofJesusChrist.org](mailto:SeniorMission@ChurchofJesusChrist.org). Om du bor i USA kan du ringa **801-240-0897**. Ytterligare information finns i kapitel 24 i *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga*.





## Alma och Amulek

"Och Alma, och även Amulek, gick ut bland folket för att förkunna Guds ord för dem. Och de var fyllda av den Helige Anden."

*Alma 8:30*



ALMA OCH AMULEK, AV JORGE COCCO

## SENIORMISSIONER

*En välsignelse för  
missionärerna och  
dem de tjänar*

44



SJÄLMORD

**LÅT OSS PRATA  
OM DET**

14

ATT LÄRA SIG TILLIT

**STÅR MIN HIMMELSKA  
FADER PÅ MIN SIDA?**

30

MISSIONSTJÄNST

**FÖRBEREDELSE  
FÖR LIVET**

40

