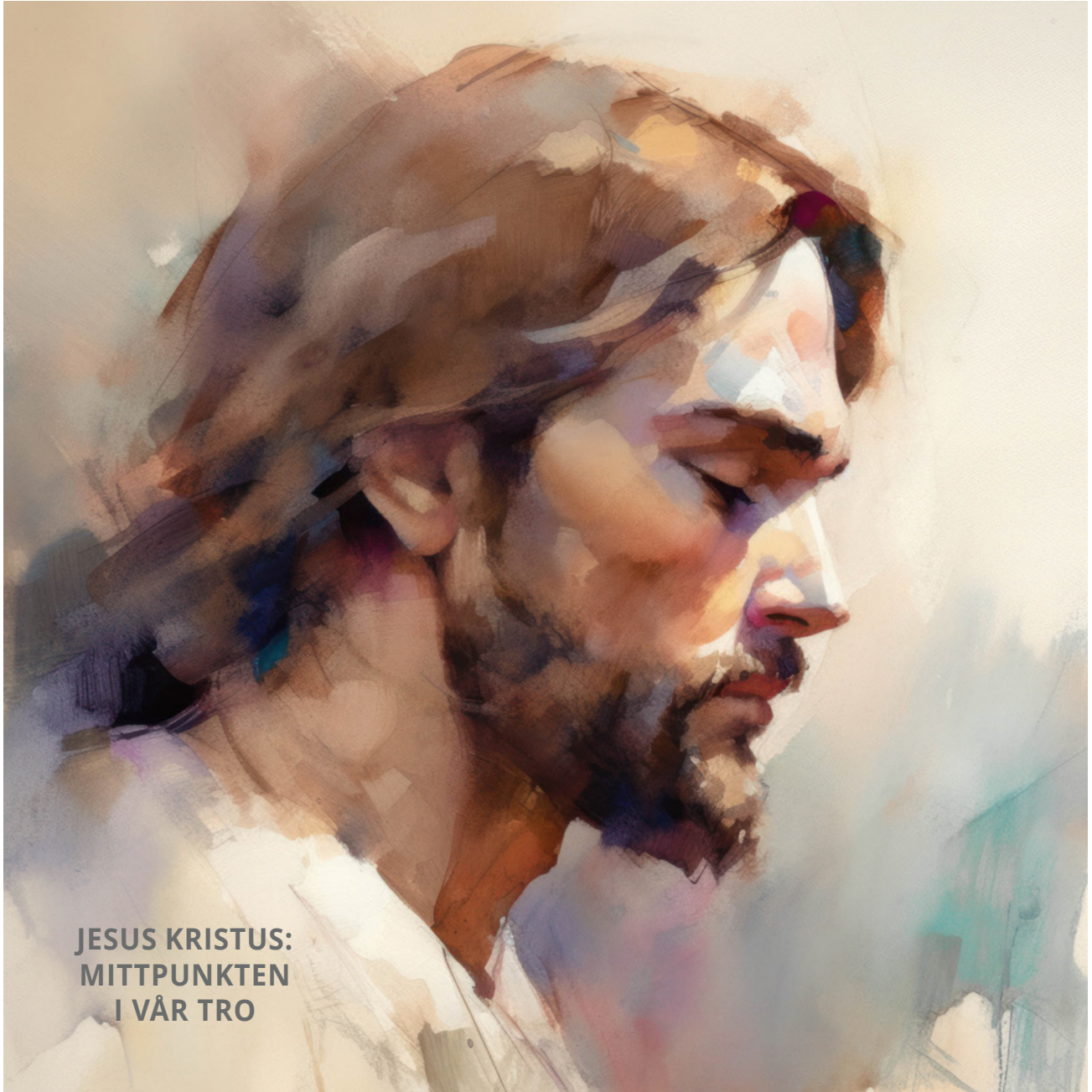


AUGUSTI 2024

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



**JESUS KRISTUS:
MITTPUNKTEN
I VÅR TRO**

LÄRDOMAR OM TRO FRÅN ÖVERBEFÄLHAVARE MORONI

Hur vi förbereder oss för våra
andliga strider, s. 4

TEMPELTJÄNST OCH SLÄKTFORSKNING

Varför det här är en tid
utan motstycke, s. 12

Moroni "böjde sig till jorden och bad mäktigt till sin Gud att frihetens välsignelser skulle vila över hans bröder så länge en grupp kristna skulle finnas kvar att besitta landet".

ALMA 46:13





Bygg en fast tro genom andlig förberedelse

I en tid fylld av andliga utmaningar lär profeter och apostlar hur vår förberedelse i hög grad är avgörande för resultatet av de här utmaningarna i våra liv.

I det här numret berättar äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum hur överbefälhavare Moronis tro, uppfinningsrikedom och taktik förberedde hans folk så att Herren kunde välsigna dem med framgång i krigen mot lamaniterna.

Till en besegrad fiendeledare sa Moroni: "Herren ... har överlämnat er i våra händer. Och nu vill jag att ni ska förstå att detta har hänt oss tack vare vår religion och vår tro på Kristus" (Alma 44:3).

Äldste Renlund skriver: "Moroni visade prov på principer som vi kan tillämpa för att kunna möta livets utmaningar i vår tid. När vi utövar tro på Jesus Kristus ... välsignar han oss med sin kraft" (s. 4).

Artiklar och berättelser i det här numret visar viktiga sätt vi kan göra det på. I min artikel skriver jag: "Må vi ... besluta oss för att – en gång för alla – välja tro på Jesus Kristus, en tro som räcker till för livets alla skeden" (s. 44). När vi gör det blir vi bättre förberedda att ta emot gudomlig hjälp för att möta våra andliga utmaningar.



Äldste Mark D. Eddy
i de sjuttios kворum



”En rätt förståelse av vår himmelske Faders plan motiverar oss att fortsätta kämpa för vår eviga frälsning och för vår frihet från andlig trældom.”

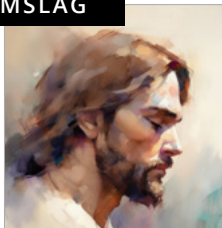
– Äldste Dale G. Renlund, sidan 4

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

Augusti 2024
Årgång 148 nr 8
Liahona 19294

OMSLAG



I ödmjukhet, vår Frälsare, av Jay Bryant Ward, kopiering förbjuden

INNEHÅLL

4 Gud ska stödja och bevara oss

Äldste Dale G. Renlund

Överbefälhavare Moroni visade prov på principer som vi kan tillämpa för att kunna möta livets utmaningar i vår tid.

10 Kyrkan finns här Trinidad och Tobago

12 En tid utan motstycke för tempeltjänst och släktforskning

Äldste Kevin S. Hamilton och
Stephen T. Rockwood

Svar på frågor om vad tillväxten i tempel och teknik innebär för oss som individer och som kyrka.

20 Vad kan jag säga till andra om templet?

Jessica Anne Lawrence

Ju mer vi talar positivt om Herrens hus, desto mer fortsätter vi att vägleda varandra att återvända dit.

25 Porträtt av tro Människor behöver få veta Inaê Leandro

26 Sista dagars heliga berättar

Medlemmar från hela världen delar inspirerande berättelser.

36 Hur du uttrycker stöd för din son eller dotter på mission London Brimhall

Tre förslag på hur du kan ha upplyftande samtal med din missionär.

UNGA VUXNA

30 När andliga upplevelser inte blir som du förväntade dig Abby Larkins

Anden talar till oss på många sätt, och dina sätt att höra Anden kan skilja sig från andras.

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

De tolv apostlarnas kворum: Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares, Patrick Kearon

Redaktör: Randall K. Bennett

Biträdande redaktör: Ricardo P. Giménez

Rådgivare: Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

Verkställande chef: Jason J. Mitchell

Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson

Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons

Verksamhetschef: Garff Cannon

Samordnare: Dillon 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: London Brimhall, Olivia E. Grayson, Isabelle Justice

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, Marrisra 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.

34 Valet av evangeliets ljus framför världens mörker

David Danev

Min upplevelse på en FSY-konferens hjälpte mig att förstå vad det innebär att vara en Jesu Kristi lärjunge och leva på ett annat sätt än världen.

KOM OCH FÖLJ MIG

40 Alma 36 och 37

Artiklar till stöd i dina studier av Mormons bok.

44 Fastare i tron på Kristus

Äldste Mark D. Eddy

Hur kan vi med fasthet fokusera vår tro på Jesus Kristus – vad som än händer?

FLER NYA ARTIKLAR I LIAHONA

Varje månad hittar du ytterligare artiklar i *Liahona* på liahona.JesuKristiKyrka.org eller i appen Evangeliebiblioteket. Återkommande ämnen är bland annat medlemmars berättelser och insikter för föräldrar, ensamstående vuxna, *Kom och följ mig*, hur man hanterar livets utmaningar med tro, med mera.

UV: AKTUELLT

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



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.

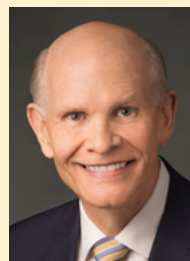
For Readers in the United States and Canada: August 2024 Vol. 148 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a

recent issue, old and new address must be included. **Hjälplinje 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 Dale
G. Renlund**

i de tolv
apostlarnas
kvorum

GUD SKA STÖDJA OCH BEVARA OSS

Liksom överbefälhavare Moroni kan vi få gudomlig hjälp och kraft för de strider vi ställs inför i livet.

Första gången jag läste Mormons bok tyckte jag om berättelserna om kriget mellan nephiterna och lamaniterna. Jag fascinerades av den tro, uppfinningsrikedom och taktik som användes av överbefälhavare Moroni – en härförare som endast 25 år gammal utsågs till ledare för alla nephiternas härar. Han var vis, stark och klipsk. Hans folks frihet och välfärd betydde allt för honom. (Se Alma 48:11–12.)

I stället för att ta äran för militära framgångar menade Moroni att framgången berodde på Gud och det heliga stöd hans härar fick av kvinnor och barn som inte deltog i striderna. Han sa till en besegrad fiendeledare: ”Herren ... har överlämnat er i våra händer. Och nu vill jag att ni ska förstå att detta har hänt oss tack vare vår religion och vår tro på Kristus.” Moroni uttalade sedan den här profetiska insikten: ”Gud stöder och bevarar och beskyddar oss så länge vi är trofasta mot honom och vår tro och vår religion” (Alma 44:3, 4).

Med tiden har jag insett att Moroni visade prov på principer som vi kan tillämpa för att kunna möta livets utmaningar i vår tid. När vi utövar tro på Jesus Kristus, världens Frälsare, välsignar han oss med sin kraft. Men för att han ska kunna göra det och för att vi ska kunna se hans välsignelser för vad de är behöver vi förstå vår uppgift, skapa framgångsstrategier och förbereda oss för de bildliga strider vi ställs inför, precis som Moroni förberedde sig och ställdes inför de konkreta striderna i sitt liv. När vi gör det stöder och bevarar vår himmelske Fader och Jesus Kristus oss.

Förstå vår uppgift

Moroni påminde gång på gång folket om vilka de var (arvtagare till Abrahams förbund), vem de tillhörde (som älskade barn till Gud) och vilken sak de stred för (familjen, tron och friheten). Moroni lärde sitt folk att de faktiskt kämpade för sin överlevnad och för frihet från förtryck och trälldom. Deras fiender däremot stred för att upphöja sig själva och få makt genom att underkuva andra.

När vissa nephiter försökte tillskansa sig makt för egen vinning rev Moroni sönder sin livklädnad och på ett stycke av den skrev han kärnan i sitt budskap: "Till minne av vår Gud och vår religion och frihet och vår fred, våra hustrur och våra barn." Han höjde sedan denna fana, som han kallade "frihetsbaneret", högst upp på en stång och använde den för att påminna folket om vad striden egentligen handlade om och för att samla dem kring denna sak. (Se Alma 46:12–13, 19–20.)

I livets andliga strider "kämpar [vi] inte mot kött och blod, utan mot ... världshärskarna här i mörkret och mot ondskans andemakter" (Efesierbrevet 6:12). Också vi behöver påminnas om vad kampen handlar om. Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004), tidigare medlem i de tolv apostlarnas kворum, uttryckte den här tanken i ett uttrycksfullt, om än kort, samtal.

År 2004 besökte jag äldste Maxwell i hans sjukhusrum strax före hans bortgång. Han var så vänlig mot alla som besökte eller hjälpte honom. Vårdpersonal gick in i hans rum och kom gråtande ut. Jag sa till honom: "Äldste Maxwell, det här är riktigt svårt." Han småskrattade och sa: "Åh Dale, vi är eviga varelser som lever i en dödlig värld. Vi befinner oss utanför vårt element, som fiskar på torra land. Det är endast när vi har ett evigt perspektiv som något av det här kan låta vettigt."

Vi bör aldrig tappa helhetsbilden ur sikte av vår gudomliga natur och eviga bestämmelse, och de djävulska krafter som motarbetar oss. En rätt förståelse av vår himmelske Faders plan motiverar oss att fortsätta kämpa för vår eviga frälsning och för vår frihet från andlig trälldom.

Skapa framgångsstrategier

I alla de strider som Moronis härar utkämpade skapade Moroni strategier för att förvissa sig om framgång. Han använde spejare för att upptäcka sina fienders aktiviteter och avsikter. Han sökte vägledning av profeten Alma. Moroni använde sedan denna inspirerade vägledning i sin taktik inför striderna. Han placerade ut resurser efter behov och placerade fler soldater i städer som var mindre befästa. Han planerade sina manövrar strategiskt utifrån aktuella uppgifter.

På så sätt fick han övertag över fiendens härar. Han nöjde sig aldrig med tidigare segrar utan fortsatte i stället att förbättra sin och sina härars förmåga att hantera framtida utmaningar.

Vi kan på liknande sätt hantera andliga motståndare. Vi kan börja med att inse vad Satan försöker göra i våra liv. Han försöker distrahera oss från vårt ändamål. När vi ställs inför frestelser bör vi fråga oss själva:

- Hur står sig den här handlingen, å min sida, i jämförelse med Guds uppenbarade ord?
- Vad blir följderna av den här handlingen?
- Hjälper den här handlingen mig att uppfylla mitt ändamål på jorden?

Vi bör också inse vad det slutliga resultatet blir av att ge efter även för små frestelser. När vi ger efter för frestelser blir vi "gradvis förgiftade" (se Alma 47:18) – en mycket effektiv strategi som används av ondskans krafter och kan få andligt dödliga följder.

Vi kan stärka oss mot Satans frestelser genom att följa den vägledning vi får av vår nutida profet. När vi gör så kan vi utvärdera våra handlingar genom ett evigt perspektiv. Genom att skapa strategier för hur vi ska bemöta de frestelser som uppstår inom olika områden i våra liv kan vi fatta rätt ögonblicksbeslut. Strategier och hanteringssätt som planerats i förväg hjälper oss att försvara oss mot distraktioner från vårt eviga mål.

Ett exempel är tekniken. Tekniken kan vara ett tveeggat svärd, både användbart och skadligt, beroende på hur vi använder den. Som en hjälp till att göra kloka val vad gäller våra digitala enheter kan unga som gamla läsa "Taking Charge of Technology"¹ och *Vägledning för de unga: En guide för att göra val*.² De påminner oss om vårt ändamål, visar oss vägen till Jesus Kristus och hjälper oss att bjuda in den Helige Anden i våra liv. Genom att planera hur, när och var vi ska använda tekniken får vi styrka att motstå låga, världsliga taktiker.



Förberedelse för bildliga strider

Eftersom Moroni förutsåg kommande strider utrustade han var och en i sitt folk med bröstplåt, sköld, hjälm och tjocka kläder. Han förberedde sitt folk kollektivt genom att omgärda städer med befästningar och kasta upp jordvallar kring dem.

Andligt förbereder vi oss individuellt genom att hålla Guds bud. Vi ingår och håller förbund med Gud som för in Jesu Kristi kraft i våra liv. Vi ägnar oss åt personliga, privata handlingar av hängivenhet, som att be, fasta och utforska skrifterna. Vi handlar också i tro, enligt den andliga vägledning vi får. Vi förbereder oss samvetsgrant för och tar värdigt del av sakramentet. När vi gör det blir Frälsaren

mer verklig i våra liv, precis som han var verklig för Moroni, som hade en fast tro på Jesus Kristus. Moroni visste att han kunde förlita sig på Frälsaren för vägledning och befrielse (se Alma 48:16). Vi kan också förlita oss på Jesus Kristus för vägledning och befrielse.

Vidare kan vi förbereda oss genom att stärka våra familjer. Vår himmelske Fader organiserade oss i familjer för att hjälpa oss att känna glädje och lära oss hur vi återvänder till honom. Våra familjer kan vara en källa till hjälp för oss. Alla kan vi känna glädje och kärlek genom att minnas att vi är en del av Guds stora familj, oavsett våra familjers individuella omständigheter.

The background of the page is a stylized illustration. It depicts a battle scene where the soldiers are represented by large, sharpened pencils standing upright. Some pencils are holding bows and arrows, while others are holding shields. In the foreground, a person with short brown hair, wearing a tan tunic and a dark sash, is seen from behind, holding a sword. To the right, a hand is visible holding a bow. Numerous arrows are shown in flight, some pointing towards the pencils and others away. The overall color palette is warm, with shades of orange, yellow, and brown.

Tillsammans kan vi få styrka och förbereda oss för våra andliga strider genom att förenas i gemenskaper av heliga. Våra stavar och distrikt utgör sådana platser för tillflykt och försvar. Vi kan ge varandra andlig näring, hjälpa varandra att hålla Guds bud och uppmuntra varandra att förlita sig på Kristus, alltid och särskilt i svåra tider. När vi samlas inser vi att vi inte utkämpar våra strider ensamma. Vi har vänner, lärare och ledare som kan hjälpa och skydda oss. Alla blir vi starkare när vi förbereder oss tillsammans.

Anmärkningsvärt nog tillskrev Moroni sitt folks *hela* lycka trofastheten mot deras tro på Gud och deras religion. Liksom Moroni bör vi inse att glädje kommer tack vare vår

himmelske Fader och hans plan och tack vare Jesus Kristus och hans försoning.³ När vi kommer till insikt om vår uppgift, skapar framgångsstrategier och förbereder oss för bildliga strider, får vi gudomlig hjälp och kraft.

Liksom Moroni vet jag att vår himmelske Fader och Jesus Kristus kommer med den yttersta friheten från trældom – frihet från död och synd. De välsignar oss med sin kraft när vi ser till dem i allt. ■

SLUTNOTER

1. "Taking Charge of Technology", Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
2. *Vägledning för de unga: En guide för att göra val* (2022), Evangeliebiblioteket.
3. Se Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.





KYRKAN FINNS HÄR

Trinidad och Tobago

Den 5 juni 1980 organiserades Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas första gren i Trinidad och Tobago i huvudstaden Port of Spain. Under de senaste 40 åren har kyrkan vuxit till att omfatta



3 400 medlemmar (ungefär)



1 stav, 10 församlingar och grenar



1 FamilySearch-center

Det finns ännu inget tempel i Trinidad och Tobago, så de heliga reser trofast till andra länder, som till exempel Dominikanska republiken, för tempeltjänst. Rouann Johnson, medlem i Arima gren, berättar om en välsignelse av att besöka templet: "Den frid jag känner när jag är i templet finns inte på någon annan plats på jorden."



TILL HÖGER: FOTO MED TILLSTÄND AV ROUANN JOHNSON

Äldste Kevin S. Hamilton
i de sjuttios kворum,
verkställande direktör för
släkthistoriska avdelningen,
och Stephen T. Rockwood,
operativ chef för släkthistoriska
avdelningen samt verkställande
direktör för FamilySearch



EN TID UTAN MOTSTYCKE FÖR TEMPELTJÄNST OCH SLÄKTFORSKNING

*Aldrig tidigare i
världshistorien har det
funnits så många tempel
och, tack vare den senaste
tekniken, så många
människor (inklusive
icke-medlemmar) som
utökar sina släkträd.*

*Liahonas medarbetare frågade äldste Hamilton och broder
Rockwood om tempeltjänst och släktforskning och hur de
är till välsignelse för vår himmelske Faders barn i en tid
när tempel och teknik kommer samman för att frambringa
Herrens verk för frälsning och upphöjelse som aldrig förr.*



Vad inspirerar er med tempeltjänst och släktforskning?

Äldste Hamilton: Guds hand är helt klart med i detta verk. När president Russell M. Nelson uppmanade oss att "stärka vår egen *personliga andliga grund*", sa han sedan: "Ovanliga tider kräver ovanliga åtgärder."¹ Vi har aldrig tidigare sett den slags tillväxt vi ser nu. Vi befinner oss i en tid av tempelbyggande som är unik i mänsklighetens historia, med nästan 180 tempel i verksamhet, dussintals under uppförande och dussintals fler som tillkännages varje år.

Och med denna tillväxt växer också behovet av att bygga mänsklighetens släktträd. President Nelson har sagt att templet "får näring genom namn".² Det kommer an på oss att se till att våra tempel blir väl närda med de namn som behövs så att våra förfäder kan ta emot sina förrättningar och medlemmarna få glädje av templets välsignelser under hela sin livstid.





Kan ni dela med er av era tankar om hur vi kan sätta Frälsaren främst i släktforskningsarbetet?

Äldste Hamilton: Ofta fokuserar vi först på släktforskning, som leder oss till våra förfäder, och det får oss att delta i förrättningar och ingå förbund i templet, vilket då binder oss till Frälsaren. Det är ju fint, men vi bör vända på det hela. Frälsaren kommer först. Vi söker en närmare relation med honom, så vi går till Herrens hus och tar emot förrättningar och ingår förbund med honom så att vi binder oss till honom. Sedan möjliggör vi detta för våra avlidna förfäder genom att söka fram dem och utföra tempelförrättningar för dem.

Vi börjar med Frälsaren och säger: ”Jag vill hjälpa mina förfäder att binda sig till Frälsaren genom templets förrättningar.” Med ett par tryck på telefonen söker verktyget Förrättningar redo i Släktrådet efter släktingar som förrättningar behöver utföras för, så att de kan få möjlighet att binda sig till Frälsaren. Ordningsföljden är rätt: Jesus Kristus, sedan förbund och förrättningar som kulminerar i templet – Herrens hus.

Broder Rockwood: FamilySearch är en serviceorganisation vars syfte är att hjälpa världens människor hitta och knyta an till sin släkt. Det är kärnan i det vi gör och har gjort i över 100 år. Kyrkan för tempel och FamilySearch närmare och närmare människor i hela världen. Vårt mål är det samma: att ge människor möjligheter att komma till Kristus.

Vad förvånar er mest med den här delen av Guds frälsnings- och upphöjelseverk?

Broder Rockwood: Något av det mest överraskande jag har sett under mina 20 år på den släkthistoriska avdelningen är hur många människor från hela världen som bygger sina släktträd. Faktum är att de flesta som använder FamilySearch i dag inte tillhör kyrkan. De kommer från nästan alla länder på jorden. År 2023 registrerade 6 miljoner människor ett konto på FamilySearch – och hela 97 procent av dem tillhör inte kyrkan. 4,1 miljoner människor från 243 länder och territorier deltog i vår konferens RootsTech förra året, och majoriteten var inte medlemmar i kyrkan.

Äldste Hamilton: Det är ett ganska vågat påstående att säga att vi bygger mänsklighetens släktträd när vi bara är 17 miljoner medlemmar i kyrkan. Men med hjälp av miljontals fler av vår himmelske Faders barn över hela jordklotet byggs trädet en släkt i taget. Sista dagars heliga kan sedan utföra förrättningsarbetet i templet och bereda vägen för sina förfäder att binda sig till Jesus Kristus. Det här är verkligen vår tids stora underverk. Hela världen inbjuds att komma och samla in namn till släktträdet och hjälpa oss att identifiera och dokumentera de här släkterelationerna genom tid och rum.

Är det här vad man kallar Elias ande?

Äldste Hamilton: Elia kom verkligen och överlämnade nycklarna till detta verk (se Lärän och förbunden 110:13–15). Men president Nelson har sagt att det vi ofta kallar ”Elias ande” helt enkelt är den Helige Anden som vittnar om familjens gudomliga natur.³ Det är underbart att beskåda. Det är en mäktig känsla. Nästan varje gång en person börjar ta reda på mer om sina förfäder infinner sig en mäktig ande. Det är den Helige Anden. Den Helige Andens vittnesbörd övergår etniska, politiska och språkliga gränser. Denne Ande sveper

över jorden i det att miljontals människor kommer till FamilySearch.

Ibland frågar vi personer som inte tillhör kyrkan: ”Varför gör du det här?” De har vanligtvis svårt att förklara det. De säger: ”Jag vill bara känna tillhörighet och veta hur jag passar in. Jag vill känna att jag tillhör en släkt.” Det är därför de kommer tillbaka till FamilySearch om och om igen – för att de känner något. Allt detta är Herrens hand som hjälper till att bygga mänsklighetens släktträd.

Vad skulle ni säga till personer som har uppfattningen att släktforskning är svårt?

Äldste Hamilton: Jag skulle önska att de kunde släppa sina förutfattade meningar om att det är hårt arbete. Det här är inget kontorsarbete. Det är ett andligt arbete. Det är ett glädjefyllt arbete. Det ser man om och om igen i dess historia.

Broder Rockwood: När de tidiga heliga fick veta att de kunde utföra dop för sina förfäder kände de en otrolig glädje och ville genast sätta igång. I vår tid bevittnar vi den glädje som människor känner när de hör att ett tempel tillkännages i deras område. Det här är glädje i en tid då världen blir allt mörkare och mörkare. Med fler och fler tempel tar Herren den här glädjen till alla. Han öppnar upp möjligheter för dem att upptäcka sina förfäder på sätt som saknar motstycke, med teknik utvecklad under hans inspiration. Allt detta för att han översvämmar jorden med glädje.

Och sedan finns föreställningen att släktforskning bäst utförs (eller redan har utförts) av någon annan i familjen.

Äldste Hamilton: Vissa personer stänger av när de hör ”släktforskning” för att de har en förutfattad föreställning om vem som ska utföra det här arbetet eller vem som är bra på det. Men det finns många sätt att utföra det här arbetet. Det finns erfarna släkthistoriker som har ett stort intresse för släktforskning och tillbringar många timmar av sin tid åt att syssla med det, lära sig om det och skaffa sig specialkunskaper. Men det finns också de som bara vill ha ett släktnamn till nästa tempelbokning. Det finns upptagna föräldrar, pensionärer, ungdomar och till och med primärbarn som släktforskar. Vi behöver alla dessa personer, hur de än kan bidra.





Hur kan ungdomar och unga vuxna hjälpa till?

Äldste Hamilton: Det är otroligt att se det växande antal ungdomar som deltar i släktforskning. År 2011 höll äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum ett tal under en generalkonferens och uppmanade kyrkans ungdomar att engagera sig i detta arbete. Han sa: ”Era fingrar har tränats att sms:a och twittra för att påskynda och främja Herrens verk.”⁴ De flesta ungdomar är bekväma med tekniken. De älskar släktforskningens problemlösande natur – det är som en skattjakt. Man måste klura ut vart man ska gå härnäst och vad man ska göra härnäst.

President Nelson har undervisat ungdomarna – och oss andra – om att Israels insamling är den viktigaste angelägenheten på jorden.⁵ Ungdomarna och de unga vuxna engagerar sig inte bara i den här möjligheten utan har tagit ledningen i den. Det är fantastiskt att se de här tekniska naturbegåvningarna bli en del av ett stort sammanflöde – aldrig tidigare skådat tempelbyggande, aldrig tidigare skådad teknik och aldrig tidigare skådat antal deltagande personer.

De här ungdomarna älskar templet och de älskar Frälsaren. Det är ett av de stora tecknen på insamlingen – hur det uppväxande släktet träder fram genom sitt engagemang i det här arbetet.

Broder Rockwood: Det är så underbart att små barn lär sig att de är Guds barn när de förbereder sig för sina dopförbund och senare går till templet. De lär sig att de som förbundets barn kan bidra till Israels insamling, och genom att göra det blir de starkare lärjungar till Jesus Kristus.⁶ Det är en fantastisk möjlighet för ungdomarna att få veta vilka de är och vad Herrens avsikt är för dem – och att de verkligen har sparats för denna tid, ”beväpnade med rättfärdighet” (1 Nephi 14:14).

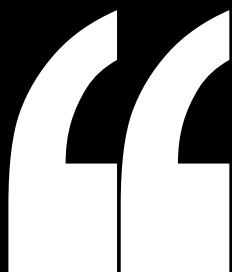


Hur har din egen familj fått välsignelser genom släktforskning?

Äldste Hamilton: I flera årtionden hamnade vi i en återvändsgränd varje gång vi sökte ett antal generationer bakåt i släktlinjen efter min franske förfader Adolph Cuny. Vi kunde inte hitta hans föräldrar, hur noggrant vi än sökte. Men förra året tittade några underbara franska släktforskare som arbetar med FamilySearch på våra upp-teckningar och kunde med hjälp av sina färdigheter och sin lokalkännedom hitta Adolfs föräldrar och till och med hans far- och morföräldrar.

Vår familj har nu kunnat utföra alla förrättningar för dem i templet, och vi arbetar nu med deras utökade familjer och efterkommande. En dörr öppnades för så många personer i den här delen av mitt släktträd. Det var FamilySearch och dess nätverk av hängivna och kunniga forskare och handledare som försåg oss med den här välsignelsen. Den här typen av hjälp är tillgänglig för alla användare på FamilySearch – medlemmar i kyrkan eller inte.





Vilka välsignelser har ni sett i det här arbetet?

Broder Rockwood: I många år fördes pappersuppteckningar av kyrkor eller myndigheter. I västvärlden börjar de flesta uppteckningar under tidsperioden 1500–1600 e.Kr. På 1930-talet började vi fotografera uppteckningar med hjälp av mikrofilm. Vid slutet av 2006 hade vi 2,6 miljoner mikrofilmsrullar i vår samling. Vi bestämde oss för att digitalisera de här bilderna, vilket såg ut att bli ett projekt för flera årtionden. Men gudomlig inspiration gav oss ny teknik som dramatiskt förkortade den tiden till en bråkdel, så det var färdigt 2022. Den största delen av det som förr endast var tillgängligt på mikrofilm är nu till tillgängligt på framför allt internet, genom FamilySearch. Du får tillgång till det på din telefon, surfplatta eller dator. Internet har haft en avgörande betydelse.

FamilySearch fattade ett djärvt beslut att flytta till ett offentligt släktträd – ungefär som Wikipedia, som kan ses och redigeras av alla. Ändringar spåras noggrant, och med en slags crowdsourcing-metod kan mänsklighetens släktträd byggas med större medverkan och färre fel.

Äldste Hamilton: I dag har miljarder människor tillgång till internet. För att dra nytta av mobiltekniken har kyrkan utvecklat mobilappar för att ge alla överallt tillgång till FamilySearch. Apparna Minnen, Släktträdet och Engagera dig är alla tillgängliga på telefonen och har verkligen öppnat dörrar till att främja Herrens verk.

Broder Rockwood: Vi befinner oss mitt i ett underverk – så många tempel byggs och så många uppgifter samlas in av massorna. Och i samma ögonblick som behov av något uppstår, utvecklas tekniken för att organisera det och göra det allmänt tillgängligt. Artificiell intelligens gör det nu möjligt för oss att organisera data på ett sätt som gör den sökbar och översatt till vilket språk som helst.

Äldste Hamilton: I dag ser vi uppfyllelsen av Efesierbrevet 1:10, som handlar om ”att sammanfatta allt i himlen och på jorden i Kristus” när ”tiden [är] inne”. Ett sätt vi ser det uppfyllas på är i templet, i namnen och tekniken som kommer tillsammans genom Herrens hand så att vi kan utföra tempeltjänst för så många av vår himmelske Faders barn som är villiga att ta emot den. Och det är det här som ansträngningarna med tempel och släktforskning handlar om i ett nötskal. Herren är med i det här arbetet, och mirakulösa saker händer. Det händer för att han leder det. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 93.
2. Russell M. Nelson, tal på ett seminarium för ledare i templet, 15 okt. 2019; se även Sarah Jane Weaver, ”Despite Temple Closures, Blessings Are Readily Available during COVID-19 Pandemic, Elder Bednar Says” (digital artikel), engelska *Liahona*, 2020 (”COVID-19: Messages of Faith”), Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
3. Se Russell M. Nelson, ”En ny skördetid”, *Nordstjärnan*, juli 1998, s. 34.
4. David A. Bednar, ”Barnens hjärtan skall vända sig”, *Liahona*, nov. 2011, s. 26.
5. Se Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), Evangeliebiblioteket.
6. President Nelson lärde att våra tre viktigaste kännetecken är som ”ett Guds barn, ett förbundets barn och en Jesu Kristi lärjunge” (”Val för evigheten” [världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022], Evangeliebiblioteket).





FOTO AV TEGUCIGALPA TEMPEL I HONDURAS; CODY BELL

VAD KAN JAG SÄGA TILL ANDRA OM TEMPLET?

Jessica Anne Lawrence

Kyrkans tidskrifter

Hur vi talar om templet spelar roll.

Jag minns hur mycket jag såg fram emot att få ta emot min begåvning när jag förberedde mig för att åka iväg på mission. Jag minns också hur min glädje över detta förvandlades till oro och förvirring efter att några släktingar hade gett mig förtäckta varningar inför mitt första tempelbesök.

Jag visste att de egentligen ville försöka hjälpa mig att få en fin upplevelse. Men jag önskar att de i stället för att fokusera på att *varna* mig för det okända i templet, hade hjälpt mig att *förbereda* mig för templet på upplyftande och rätta sätt.

Med det i åtanke är här fyra saker att tänka på när du pratar med personer som förbereder sig för att besöka templet för första gången:

1. Fokusera på sanningar i stället för åsikter

När någon vi älskar besöker templet för första gången är det naturligt för oss att vilja berätta om egna upplevelser för honom eller henne. Men vi behöver se till att det vi berättar fokuserar på evangeliets sanningar snarare än våra egna åsikter.

Med korrekt information kan våra nära och kära fokusera på Frälsaren och inte påverkas till att känna på ett visst sätt för sina tempelupplevelser. President Russell M. Nelson har sagt: "God inspiration baseras på god information."¹



Du kan dela med dig av korrekt information om templet (till och med bilder!) från templets förberedelsekurs, skrifterna och [temples.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org). Ibland oroar vi oss kanske över vad vi kan berätta, men när vi vänder oss till resurser i stället för våra åsikter behöver vi inte oroa oss för att berätta för mycket.

Genom att ge korrekt information om templet erbjuder vi en mer upplysande syn på templet. Åsikter är ofta fokuserade på känslor och upplevelser vi själva har haft, medan fakta om evangeliet fokuserar på att låta din närstående få en egen upplevelse i templet.

2. Tänk på orden du använder

Vilka beskrivningar av templet har fastnat hos dig? President Nelson har till exempel sagt: "Ditt tjänande och din tillbedjan i templet hjälper dig att tänka celestiellt."² Och president Thomas S. Monson (1927–2018) sa: "Vart och ett av [våra tempel] står som en ledstjärna för världen."³

Vi kan välja ord som ger hopp och upplysning till nära och kära som förbereder sig för sin tempelupplevelse. Vi kan undvika negativa beskrivningar av templet

(som "underligt" eller "konstigt") och vi kan välja att använda positiva, kristuscentrerade beskrivningar (som "frid" och "hopp").

För mig hjälper det att tänka på de många vackra bilder jag har sett av insidan av templet, och jag delar ofta de bilderna med vänner eller släktingar som förbereder sig för att gå dit.⁴ Vilka känslor, förnimmelser och ord kommer du att tänka på när du ser bilderna? Försök att prata om templet på ett upplyftande sätt.

3. Hitta svar i evangeliets resurser

Vår djupa kärlek och respekt för templet kan lätt göra oss rädda att prata om det. Vi kan bli nervösa och undra vad som är okej att säga. Självt fastnade jag i kulturen att säga till nyfikna vänner och släktingar att vi inte kan prata om vad som händer i templet.

Men när jag tjänade i och lärde mig mer om templet insåg jag att vi kan dela med oss av mer än jag trodde!⁵

Vi kan till exempel berätta att "*begåvningen* bokstavligen är en gåva".⁶ Tempelbegåvningen är en gåva av heliga välsignelser från Gud till var och en av oss, och några av dessa välsignelser är



1. ”större kunskap om Herrens avsikter och lärdomar
2. kraft att göra allt som Gud vill att vi ska göra
3. gudomlig vägledning och beskydd när vi tjänar Herren, våra familjer och andra
4. större hopp, tröst och frid
5. utlovade välsignelser nu och för evigt.”⁷

Vi kan också prata om förbunden vi ingår i templet. Det vackra med templet är att det låter oss komma närmare Gud och stärka vår relation med honom genom att avlägga ytterligare löften till honom. Dessa förbund är följande:

- ”Lydnadens lag, som innebär en strävan att hålla Guds bud.
- Offerlagen, som innebär att vi gör allt vi kan för att stödja Herrens verk och omvänder oss med ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande.
- Evangeliets lag, vilken är den högre lagen som han undervisade om när han var på jorden.



INSPIRERADE LÄRDOMAR OM TEMPLET

Vad *kan* du säga till andra om arbetet i templet? Besök temples.ChurchofJesusChrist.org för mer information. Där besvaras frågor om ämnen som begåvning, tempelklädnad och förbund.

De här talen av ledare i kyrkan hjälper andra att få veta mer om templet:

- Thomas S. Monson, ”Det heliga templet – en ledstjärna för världen”, generalkonferensen i april 2011.
- Boyd K. Packer, ”Kom till templet”, *Liahona*, okt. 2007.
- Russell M. Nelson, ”Personlig förberedelse för tempelvälsignelser”, generalkonferensen i april 2001.



FOTON AV ROMS TEMPEL I ITALIEN: CODY BELL OCH MATTHEW REIER

- Kyskhetslagen, som innebär att vi enbart har sexuellt umgänge med den vi är lagligt och rättmätigt vigd till enligt Guds lag.
- Helgelslagen, som innebär att vi helgar vår tid, våra talanger och allt som Herren har välsignat oss med till att bygga upp Jesu Kristi kyrka på jorden.”⁸

När vi sänder ut positiva budskap om templet hjälper vi våra nära och kära att känna sig mer välkomna och redo att besöka templet för första gången. Vi kan hjälpa dem att se fram emot att fördjupa sin relation med Jesus Kristus genom tempelförbund.

4. Dela med dig av positiva upplevelser

Det jag lärde mig mest om templet är att med rätt information är det inte alls konstigt. Faktum är att den mesta – om inte all – den information och de välsignelser vi får i templet liknar det vi lär oss varje dag om evangeliet.

Genom mina upplevelser har jag lärt mig att rädsla inte är av Herren. När vi undviker att prata om templet eller när vi försöker prata om det med förtäckta varningar eller bekymmer, ger det motståndaren större kraft att förvränga templets skönhet. I stället för att inte prata så mycket om det och säga ”fortsätt bara besöka templet så blir det bättre så småningom”, kan

vi berätta om de positiva upplevelser vi haft av att besöka templet.

När vi känner att vi drar oss för att besvara frågor om templet kan det vara en uppmaning från Herren att vi ska lära oss *mer* om templet. Det här är inte bara till välsignelse för oss, utan även för dem omkring oss. Herrens avsikt var att templet skulle vara till välsignelse för oss, inte skrämma oss.

Kom ihåg president Nelsons ord: ”Att ingå förbund och ta emot nödvändiga förrättningar i templet, samt att försöka komma närmare honom där, kommer att välsigna era liv på ett sätt som ingen annan dyrkan kan.”⁹ Och ju mer vi talar positivt om Herrens hus, desto mer fortsätter vi att vägleda varandra att återvända dit och inbjuda de här välsignelserna i livet. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 94.
2. Russell M. Nelson, ”Tänk celestial!” *Liahona*, nov. 2023, s. 119.
3. Thomas S. Monson, ”Det heliga templet – en ledstjärna för världen”, *Liahona*, maj 2011, s. 94.
4. Se ”Photos of Temples”, [ChurchofJesusChrist.org](https://www.ChurchofJesusChrist.org).
5. För mer vägledning om vad som är lämpligt att berätta om templet, se David A. Bednar, ”Förberedda att ta emot allt som är nödvändigt”, *Liahona*, maj 2019, s. 101–104.
6. ”About the Temple Endowment”, temples.ChurchofJesusChrist.org.
7. ”About the Temple Endowment”, temples.ChurchofJesusChrist.org.
8. ”About the Temple Endowment”, temples.ChurchofJesusChrist.org.
9. Russell M. Nelson, ”Svaret är alltid Jesus Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 128.



Människor behöver få veta

Inaê Leandro, São Paulo, Brasilien

Vetskapen om att familjen kan vara evig förändrade mitt liv för evigt.

Skanna koden för
att läsa mer



Jag älskar den sången

Don S. Candland, Kalifornien, USA

Orden i en favoritpsalm påminde min mamma om att vi behöver räcka nödställda en hand.

Min mamma Dorothy Candland Woodruff (nu avliden) skulle anlända till Regina i Saskatchewan i Kanada en eftermiddag, men missade flyget. Så hon fick flyga en annan väg, via Colorado i USA och Calgary i Alberta. Hon skulle inte komma fram förrän vid midnatt. Frustrerad påbörjade hon sin resa.

Det var fullsatt och högljutt på hennes andra flyg. Hon försökte utföra lite arbete när en liten flicka på andra sidan gången började gråta. Hon var otålig med sin mamma, som höll ett spädbarn. Flickans pappa satt framför min mamma med ännu ett barn, omkring fem år gammalt.

Flickans mamma pratade lågmält med sin dotter, men barnets gråt blev allt mer högljutt.

”Den här familjen hade uppenbarligen inte förberett sina barn för resan”, sa mamma när hon senare berättade om sin upplevelse för vår familj. För följande lärdom återger jag hennes egna ord:

”Till slut bar mamman sin gråtande dotter till toaletten längst bak. En kort stund senare kom mamman tillbaka med den lilla flickan som fortfarande grät – med tysta tårar, lade jag tacksamt märke till. Hon satte sig ner och vaggade ömt sin dotter i famnen. Då hörde jag henne lågmält sjunga: ’Jag är Guds lilla barn.’¹

Förvånad tittade jag upp från mitt arbete när jag kände igen sången. Jag såg familjen i ett nytt ljus. När mamman sjungit färdigt lade jag handen på hennes axel och sa: ’Jag älskar den sången.’

Med tårar i ögonen sa hon: ’Det var min sjuårige sons favoritsång. Vi är på väg hem med honom till vår släkts kyrkogård i Montana. Vi förlorade honom i går i en hemsk olycka. Vi saknar honom så mycket, allihop.’

Jag översköljdes av skam. Jag hade felbedömt den här fina familjen och inte tänkt på hur jag kunde hjälpa dem. Sångens ord väckte mig till medvetande om att även om de inte hade varit sista dagars heliga så var de fortfarande Guds barn, och jag borde ha räckt dem en hjälpende hand.

Jag kände mig ödmjukad. Resten av vår resa tillsammans delade vi tårögda med oss av känslor och upplevelser som betydde mycket för oss båda. Vi skildes åt som goda vänner som under många år skulle komma att hålla kontakten via brev.” ■

NOTE

1. ”Jag är Guds lilla barn”, *Psalmer*, nr 194.





Jag blev välsignad för min ärlighet

Solomon Oladapo Sonola, Lagos, Nigeria

Jag ångrade nästan att jag inte behållit de extra pengarna, men så kom jag ihåg min biskops råd.

Ar 2012 blev jag arbetslös. Mina ansträngningar att söka jobb misslyckades. Så småningom behövde jag ta ett lån på cirka 280 kronor i nigeriansk valuta för att täcka mina timliga behov.

Beloppet skickades till mitt konto på en lokal bank. Så snart jag hade fått ett meddelande om överföringen gick jag till banken. Jag fyllde i en blankett och gav den till kvinnan i kassan. Hon kontrollerade uppgifterna om överföringen på sin dator och bad mig artigt att slå mig ner.

Ungefär fem minuter senare kallade hon på mig och räknade fram pengarna med en sedelräknare. Sedan gav hon mig 2 800 kronor – inte 280 kronor! Förvirrad stannade jag upp ett ögonblick medan en rad tankar for genom mitt huvud.

Kvinnan i kassan lade märke till min tvekan och sa: "Jag behöver hjälpa nästa kund nu." Med ett leende sa jag: "Du har gett mig 2 520 kronor för mycket." Sedan räckte jag över det överskridande beloppet.

Hon var mycket tacksam. Hon förklarade att om jag hade gått iväg med pengarna skulle den extra summan hon hade gett mig ha dragits från hennes egen lön.

Jag tog farväl av henne, men när jag lämnade banken kom tanken till mig: Men så dum du är. Med pengarna du lämnade tillbaka kunde du ha betalat av några av dina kvarvarande räkningar.

Men så kom jag ihåg min biskops råd. Han hade sagt: "När svåra situationer eller frestelser kommer, sjung då dina favoritpsalmer." Så jag började sjunga "Han kommer, Förlossar'n för Israels hus",¹ "Pris åt den man",² och "Jag är Guds lilla barn".³

Några veckor senare fick jag ett brev från en organisation som hade intervjuat mig för tjänsten som lagerchef tre månader tidigare. De hade bestämt sig för att anställa mig. Med det nya jobbet kunde jag betala mina kvarvarande räkningar och tillgodose mina timliga behov.

Jesus sa: "Den som är trogen i smått är också trogen i stort, och den som är ohederlig i smått är också ohederlig i stort" (Lukas 16:10). Jag vittnar om att vi genom ihärdighet, tro på Herren Jesus Kristus och redbarhet kan få rikliga välsignelser. ■

SLUTNOTER

1. "Han kommer, Förlossar'n för Israels hus", *Psalmer*, nr 5.
2. "Pris åt den man", *Psalmer*, nr 16.
3. "Jag är Guds lilla barn", *Psalmer*, nr 194.

Ett kilo kärlek

Marianni Iguaran Martinez, Zulia, Venezuela

Tider av kris, brist och svårigheter kan ta fram det bästa inom oss var och en.

För att försörja vår familj arbetar min man hårt med att erbjuda taxitjänster på sin motorcykel. Han var nyligen med om en trafikolycka men klarade sig som genom ett under från allvarliga skador. Han behövde dock återhämta sig medan hans motorcykel reparerades.

Eftersom min man inte kunde arbeta var vi oroliga. Vi hade ingen annan inkomst, och den ekonomiska krisen i vårt land spädde på vår oro.

På sakramentsmötet söndagen efter min mans olycka handlade två av talen om medkänsla och hur vi kan utveckla den här kristuslika egenskapen. Efteråt kom en av våra församlingsmedlemmar fram till mig och berättade att en grensmedlem var i stort behov av mat. Hon undrade om vi kunde donera "ett kilo kärlek" – ett

kilo av vad helst för mat vi hade hemma. Jag sa att hon kunde räkna med vårt stöd.

När vår familj kom hem efter kyrkan pratade jag med min man om samtalet. Vi gick igenom en egen prövning, men kände oss ändå välsignade.

"Även om vi går igenom en jobbig tid", sa han, "har vi tillräckligt för att klara oss från dag till dag, och kanske lite extra att dela med oss av."

Den eftermiddagen bad en granne, som hade hört talas om min mans olycka, oss att komma på besök. När vi kom dit gav grannen oss en låda fylld med sju kilo mat och annat som vi behövde. Vi blev så förvånade. Ingen av oss hade förväntat sig en sådan välsignelse.

När jag pratade med min man om den här upplevelsen kunde jag inte låta bli att se Guds hand i det hela och tacka honom för hans enorma kärlek till oss. Han hade sett vår villighet att dela med oss av det vi hade – ett enda kilo kärlek – och hade välsignat oss med sju gånger vårt offer.

Tider av prövningar och brist kan ta fram det bästa inom oss var och en. De ger oss tillfällen att utveckla och uttrycka kristuslika egenskaper. Jag vet att inte alla kärleksfulla handlingar leder till omedelbara välsignelser i gengäld, men jag vet att Herren vakar över sina barn. Han besvarar våra böner när vi besvarar andras böner genom att tjäna och dela med oss – även när allt vi behöver ge är ett enda kilo kärlek. ■



Ett foto, en bok och ett dop

Brenda Hosaflook Wells, West Virginia, USA

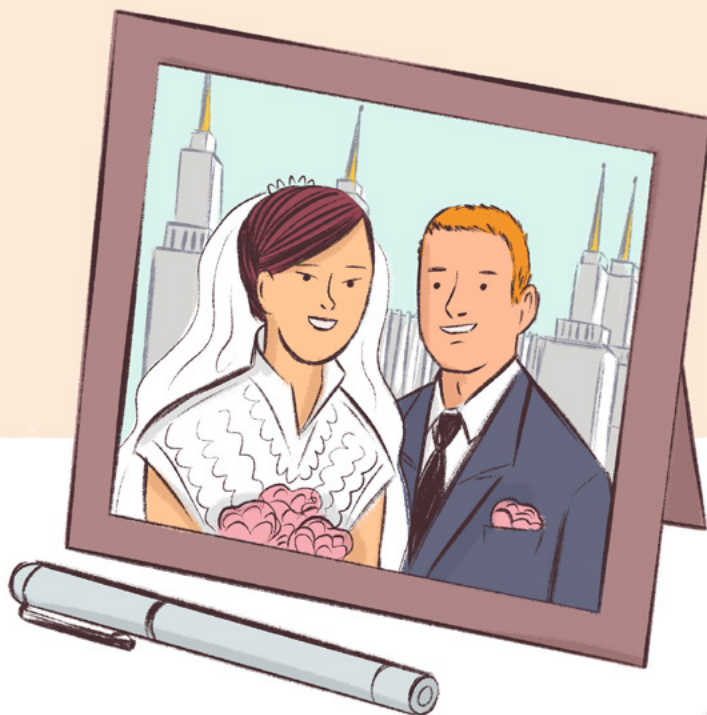
Jag är tacksam för att en liten handling fick stor betydelse.

Minst en gång om året får vårt skoldistrikt besök av en miljöinspektör. Inspektören brukar vara trevlig och småprata med oss. Det gällde även Ryan Pethtel. Ryan lade märke till foton av min familj på mitt kontor, så under varje besök berättade vi lite om våra respektive familjer.

Under ett besök lade Ryan märke till ett nytt bröllopsfoto av min son och hans fru vid Washington D.C. tempel. Vårt samtal kom då att handla om templet, Jesu Kristi evangelium och Mormons bok.

”Min fru och jag har sökt efter en kyrka”, sa han. ”Jag hoppas kunna ge mina barn det du har gett dina.”

Som förberedelse för Ryans nästa besök skrev jag mitt vittnesbörd i ett exemplar av Mormons bok och tog med det till mitt kontor. Men året därpå kom en annan miljöinspektör. Ryan arbetade inte längre på den avdelningen. Jag blev besviken, men behöll boken på kontoret ifall jag skulle känna mig manad att ge den till någon annan.



Ett år senare fick jag dock ett e-postmeddelande från Ryan om att boka in ett besök. Han hade kommit tillbaka till sitt gamla jobb. När han kom började vi så småningom prata om kyrkan. När jag gav Ryan exemplaret av Mormons bok bläddrade han ivrigt igenom det.

Några månader senare följde jag med min make Bill när han som medlem i högrådet skulle hålla tal i Mannington i West Virginia – Ryans hemstad. Efteråt frågade en syster i möteshuset om jag kände Ryan och om det var jag som hade gett honom en Mormons bok. Hon var Ryans fru Stephanie.

Stephanie sa att hon och Ryan hade planerat att döpas föregående kväll, men Ryan hade blivit sjuk. Vilken dold välsignelse! Bill och jag fick möjlighet att närvara vid deras framflyttade dop tre veckor senare. Vid sitt dop nämnde Ryan att ingen hade rört den Mormons bok som jag hade gett honom förrän hans fru kontaktade missionärerna.

Min del i deras omvändelse började med att jag placerade ett foto av templet på mitt kontor. Fotot ledde till ett samtal. Samtalet ledde till Mormons bok.

Varje handling var liten, men följderna blev stora (se Läran och förbunden 64:33). Mitt hjärta fylls av tacksamhet över att mina små handlingar fick så stor betydelse och ledde någon till Frälsaren. ■



UNGA VUXNA

När andliga upplevelser inte blir som du förväntade dig



Råd från mina tempelförberedande lärare förändrade mitt sätt att se på Andens inflytande.

Abby Larkins

Kyrkans tidskrifter

Min lillasyster och jag tog emot vår begåvning tillsammans, bara några dagar innan hon åkte på mission. Jag såg fram emot att få besöka templet med henne och jag var redo att ta nästa steg på förbundsstigen.

Men den dagen fylldes jag av olika känslor. Det var slutet på sommaren. Jag bävade för en krävande termin som väntade mig. Tanken på att flytta tillbaka till college, lämna familjen och ta farväl av min syster gjorde plötsligt att jag kände mig otröstlig.

Och även om begåvningsceremonin var vacker var det mycket att ta in. Jag förstod väldigt lite och var redo att åka därifrån så fort sessionen var över.

Min syster hade en annan upplevelse. I det celestia rummet ställde hon lugnt och nyfiket frågor till mina föräldrar om begåvningen och verkade ha förstått mycket mer än vad jag hade gjort. Under tiden satt jag tyst och omtöcknad. Jag minns att jag höll tillbaka tårar av frustration och förlägenhet över att min upplevelse skilde sig så mycket från hennes.

Jag frestades för ett ögonblick att känna mig bitter över att jag inte hade fått den upplevelse jag hade hoppats på. Men då mindes jag två specifika saker som mina tempelförberedande lärare - en man och en kvinna - hade sagt till mig:

1. Jag skulle troligen inte förstå allt som hände under min första begåvnings-session. De sa att i stället för att försöka förstå allt på en gång borde jag försöka fokusera på den fridfulla känslan inne i templet.
2. Jag skulle kanske komma ut ur templet andligt trött och överväldigad. Och det var okej.

Deras kloka ord hejdade mina rusande tankar och har varit med mig under årens lopp. Jag tror att samma råd kan hjälpa oss när vi utvärderar de förväntningar vi har på andra andliga upplevelser, både i och utanför templet.

Anpassa dina förväntningar

Jag är glad att kunna säga att jag tycker om att besöka templet nu, och min kunskap om begåvningen har vuxit under de senaste åren. Men jag kan också relatera till en önskan om att ha specifika förväntningar på andliga händelser, som när man ska ta emot sin begåvning eller gå på mission. Jag har till och med kommit på mig själv med att förvänta mig en särskilt "andlig upplevelse" varje gång jag besöker templet eller läser skrifterna.

Men jag har insett att det inte är realistiskt att alltid få extraordinära andliga upplevelser. Några av mina tempelbesök har till exempel varit upplysande och upplyftande, men under andra har jag haft svårt att koncentrera mig eller hålla mig vaken.

Som äldste Gary E. Stevenson i de tolv apostlarnas

kvorum nyligen vittnade om: "Andliga ting kan inte framtvingas. Du kan utveckla ett förhållningssätt och en miljö som inbjuder Anden, och du kan förbereda dig, men du kan inte diktera hur eller när inspiration kommer."¹

Om du av någon anledning känner dig frustrerad i dina försök att få uppenbarelse eller känna Anden så kommer här några påminnelser som har hjälpt mig att känna närhet till min himmelske Fader och Jesus Kristus och gå framåt med tro.

Kom ihåg att Anden kommunicerar på många sätt

Det kan vara inspirerande att höra om andras andliga upplevelser, men ibland kan man känna sig besviken när de egna upplevelserna inte är som andras.

När jag jämförde min tempelupplevelse med min systers kände jag mig nedslagen. Eftersom jag inte ville att den där första upplevelsen skulle hindra mig från att njuta av templets välsignelser behövde jag medvetet bestämma mig för att komma över skillnaderna mellan vad min syster och jag kände och förstod den dagen.

Kanske önskar du att du kunde gråta när du känner Anden. Kanske önskar du att du inte gjorde det! Kanske känner du ett styng av avund när du hör berättelser om människor som får uppenbarelser i form av drömmar och syner. Kanske har du aldrig upplevt en brinnande känsla i hjärtat (se Läran och förbunden 9:8). Eller kanske någon sa sig känna Anden i en situation när du helt enkelt *inte* gjorde det.

Den goda nyheten är att Anden talar till oss på många sätt. Om dina sätt skiljer sig från andras betyder det inte att de har fel eller att Anden inte kommunicerar med dig.

När vi vänder oss till vår himmelske Fader för att få hjälp kan vi lära oss att känna igen hur Anden kommunicerar med oss och få ut mer av våra personliga andliga upplevelser. Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Vi har det heliga ansvaret att lära oss känna igen [den Helige Andens] inflytande och följa det."²

Bevara dina andliga upplevelser

Ett sätt att känna igen Andens inflytande på är genom att

bevara dina andliga upplevelser. Oavsett om du skriver ner dem i en fysisk dagbok, gör en elektronisk anteckning eller en röstinspelning är det ett kraftfullt sätt att inte bara minnas det goda du har känt utan också bli bättre på att uppfatta hur Anden talar till dig.

Om du inte vet var du ska börja kan du försöka uppmärksamma stunder då du känner frid, tacksamhet, inspiration eller glädje. Äldste Craig C. Christensen i de sjuttios kvorum har sagt: "Att vara fylld med den Helige Anden innebär att vara fylld med glädje. Och att vara fylld med glädje innebär att vara fylld med den Helige Anden [se Apostlagärningarna 13:52; Mosiah 4:3]."³

När du gör det här inser du kanske att du känner Anden mer än du först trodde.

Prioritera uppriktig kommunikation med Gud

Eftersom vi har blivit tillsagda att söka och förvänta oss både underverk⁴ och personlig uppenbarelse (se Matteus 7:7–8) kan det vara särskilt nedslående när det känns som om vi inte får något av dessa. Ibland har jag undrat varför jag ska fortsätta ställa frågor till Gud när det inte verkar som om han besvarar dem. Med det sättet att tänka blir jag orolig och krävande i min inställning till honom.

Men i skrifterna står det: "Försök ... inte ge Herren råd, utan ta emot råd ur hans hand" (Jakob 4:10). Jag märker att något förändras när jag slutar se på uppenbarelse som min enda motivation att be och i stället prioriterar uppriktig kommunikation med min himmelske Fader. Jag förklarar för honom vad jag känner, beskriver mina bekymmer, uttrycker min tacksamhet och ber sedan ödmjukt om det jag saknar. Jag känner verklig kontakt med Gud när jag slutar se honom som en "kosmisk varuautomat"⁵ som äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum har pratat om.

Och även om jag inte alltid får ett omedelbart eller tydligt svar vet jag att han alltid lyssnar på mig. Och det räcker för att jag ska fortsätta framåt.

Följ vägledande principer

När du söker Anden och personlig uppenbarelse är det viktigt att göra det inom rätt ramar. Äldste Stevenson citerade *Predika mitt evangelium* och sa: "Att ha den Helige Andens vägledning i livet kräver andligt arbete. Detta arbete innefattar innerliga böner och regelbundna skriftstudier. Det innefattar också



**"Försök ... inte
ge Herren råd,
utan ta emot råd
ur hans hand."**

Jakob 4:10



att du håller dina förbund och Guds bud ... Det innefattar värdigt deltagande av sakramentet varje vecka' [*Predika mitt evangelium*, s. 101]."⁶

Han gav sedan ytterligare fyra vägledande principer för att "inbjuda och känna igen Andens maningar":

1. **Stå på heliga platser:** "Våra tempel och hem är de heligaste av dessa invigda platser."⁷
2. **Stå med heliga människor:** "Om du hoppas på att känna Anden, var med människor som Anden lätt kan vistas hos."⁸
3. **Vittna om heliga sanningar:** "Hjälparen uttrycker alltid sin röst när vi vittnar med vår röst."⁹
4. **Lyssna på den Helige Anden:** "Han talar med subtila, tysta toner ... Hitta en lugn plats, en helig plats där du kan söka att få vägledning från Anden."¹⁰

Även om det inte blir dramatiskt eller sker på det sätt du förväntar dig, följer Anden med dig och vägleder dig när du gör de här sakerna.

Ett nytt perspektiv

Som mina tempelförberedande lärare påminde mig är det okej att inte fullt ut förstå evangeliet eller, i mitt fall, templet. Och ibland kan vårt andliga sökande få oss att känna oss lite utslitna. Det är stunder som de här som kan hjälpa oss att utveckla tålmod och omvärdera vår relation till vår himmelske Fader och den Helige Anden.

Jag har märkt att när jag har använt de här känslorna till att sakta ner, agera i tro och vända mig till min himmelske Fader för att få hjälp, har mina förväntningar på andliga upplevelser blivit trofasta i stället för oroliga, och fridfulla i stället för frustrerande. I de här stunderna känner jag min himmelske Faders kärlek till mig. Och i min väntan på svar är den kärleken på något sätt alltid tillräcklig. ■

SLUTNOTER

1. Gary E. Stevenson, "Andens maningar", *Liahona*, nov. 2023, s. 45.
2. Ronald A. Rasband, "Låt Guds Ande leda dig", *Liahona*, maj 2017, s. 93.
3. Craig C. Christensen, "Det kan inte finnas något så intensivt och ljuvligt som min glädje var", *Liahona*, maj 2023, s. 46.
4. Se Russell M. Nelson, "Styrkan i andligt momentum", *Liahona*, maj 2022, s. 99–100.
5. D. Todd Christofferson, "Vårt förhållande till Gud", *Liahona*, maj 2022, s. 78.
6. Gary E. Stevenson, "Andens maningar", s. 42.
7. Gary E. Stevenson, "Andens maningar", s. 43.
8. Gary E. Stevenson, "Andens maningar", s. 43, 44.
9. Gary E. Stevenson, "Andens maningar", s. 44.
10. Gary E. Stevenson, "Andens maningar", s. 44, 45.



VALET AV EVANGELIETS LJUS

En andlig upplevelse
påminde mig om de
viktiga välsignelserna
som jag gick miste om för
att jag inte tog Jesu Kristi
evangelium på allvar.

David Danev

Jag var en gång en helt annan människa än jag är nu. Fastän jag föddes in i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga tog jag den aldrig på allvar. Jag tänkte inte riktigt på vad evangeliets sanningar kunde betyda för mig i mitt liv. Jag är en av få medlemmar i kyrkan i Bulgarien. Varje dag omges jag av många världsliga beteenden och inflytanden. Många ungdomar här saknar hög moral och goda värderingar, och ibland känns världen mörk.

För några år sedan, när jag var 17 år, var jag deprimerad och saknade riktning. Jag umgicks inte med bra vänner och gjorde inte bra saker. En dag sa pappa att han hade anmält mig till FSJ i ett närliggande land. Jag ville inte dit, men jag visste ju att han ville att jag skulle åka, så motvilligt gjorde jag det.

Förvånande nog förändrades mitt liv helt av de andliga upplevelserna jag fick under den konferensen.

På FSJ såg jag verkligen vad det innebär att vara en Kristi lärjunge – att leva på ett annat sätt än världen. Alla dessa trofasta ungdomar utgjorde en sådan motsats till de negativa inflytanden jag vanligtvis omgavs av. Det kändes som om jag faktiskt såg ljuset som de här lärjungarna bar med sig. Varje dag kände jag Anden så starkt när jag umgicks med goda människor, studerade skrifterna, lärde mig mer om evangeliet och lärde känna min himmelske Fader och Frälsaren bättre.

Jag gjorde förändringar

Jag insåg att jag behövde ändra på mitt beteende och verkligen börja förstå vad Jesu Kristi evangelium kunde medföra i mitt liv.

När jag hade kommit hem ville jag inte förlora den kontakt med Anden som jag hade känt under konferensen, så jag satte som mål att göra det som behövdes för att stå stadigt på min nyfunna grundval i evangeliet och ha Anden hos mig.

FRAMFÖR VÄRLDENS MÖRKER

Att göra förändringar var lite svårt i början. Jag var tvungen att sluta umgås med vissa vänner eftersom de inte hade ett bra inflytande på mig. Jag arbetade på att göra mig av med en del dåliga vanor. Jag började ta kyrkan på allvar. Med de här besluten kunde jag fylla mitt liv med godhet. Det som har hjälpt mig att ständigt hålla mig nära Anden är att avsätta tid varje dag till att studera skrifterna, särskilt Mormons bok.

Påminnelser om evangeliets välsignelser

Lärdomarna i skrifterna påminner mig om vad som verkligen är viktigt i mitt liv. När jag känner mig ensam i min tro, särskilt eftersom vi är så få medlemmar här i Bulgarien, låter jag forntida profeters sanningar fördjupa min tro på Jesus Kristus.

En av mina favoritverser är Moroni 10:32: "Ja, kom till Kristus och bli fullkomnade i honom och avstå från all ogudaktighet. Och om ni avstår från all ogudaktighet och älskar Gud av all er förmåga, allt ert sinne och all er styrka, då är hans nåd tillräcklig för er så att ni genom hans nåd kan bli fullkomliga i Kristus."

Det är skriftställen som det här som påminner mig om ljuset som evangeliet erbjuder och som håller mig stark när jag har det svårt. Skrifterna stärker alltid min tros grundval.

Just nu förbereder jag mig för att gå på mission, och jag står fortfarande inför ovisshet och utmaningar (som att nyligen ha fått diagnosen diabetes typ 1). Men min prioritering av andliga vanor hjälper mig att känna min himmelske Faders kärlek mer än någonsin.

President Russell M. Nelson påminde oss nyligen: "Att tänka celestially innebär att vara andligt sinnad".¹

Min strävan att göra sådant som låter mig ha Anden hos mig varje dag hjälper mig verkligen att tänka celestially – att vara andligt sinnad. Jag har känt att jag blir mer som Kristus när jag tänker på vad han skulle göra. Genom att se till att ha Anden hos mig får jag hopp och kommer ihåg de välsignelser som min himmelske Fader har i beredskap för alla som väljer att följa honom.

Jag håller fast vid ljuset

Att leva i en ogudaktig värld där det känns mörkt kan vara svårt ibland. Men det hjälper mig också att bättre förstå den klara, kontrasterande värmen och ljuset i Jesu Kristi evangelium. I flera år såg jag inte betydelsen av den här underbara välsignelsen i mitt liv. Jag är så tacksam för de andliga upplevelser som vår himmelske Fader kan leda oss till, för nu håller jag fast vid evangeliets ljus och glädje mer än någonsin.

Jag vittnar om att när man litar på Herren och studerar Mormons bok varje dag så blir livet mycket lättare. Man börjar se välsignelserna som vår kärleksfulle himmelske Fader ger oss varje dag, och man inser vem man kan bli med Herrens hjälp. ■

Författaren bor i Varna i Bulgarien.

SLUTNOT

1. Se Russell M. Nelson, "Tänk celestially!" *Liahona*, nov. 2023, s. 117.





Hur du **UTTRYCKER STÖD** för din son eller dotter på mission

Följande principer från kyrkans ledare kan vara till hjälp i din strävan att stötta din missionär.

London Brimhall

Kyrkans tidskrifter

När ditt barn reser iväg som missionär, antingen som servicemissionär eller undervisande missionär, väcker det blandade känslor. Du känner kanske upprymdhet, sorg, stolthet och oro – allt på en gång. Din missionär kan också känna sig missmodig eller besviken då och då, men känner också glädje, kärlek och hopp. Som förälder och familjemedlem har man en särskild möjlighet att lyfta och stärka sin missionär i kommunikationen med honom eller henne. Det kan vara bra att förstå några principer för den här typen av kommunikation, inte bara för missionärens föräldrar utan också för släktingar, vänner och ledare.

Påminn om hans eller hennes uppgift

Påminn din missionär om det stora verk han eller hon är kallad att utföra. President Russell M. Nelson har betonat vikten av detta heliga verk:

”Varje barn till vår himmelske Fader förtjänar möjligheten att *välja* att följa Jesus Kristus, att ta emot hans evangelium med alla dess välsignelser ...

Ni sändes till jorden vid just denna tid, den viktigaste tiden i världens historia, för att hjälpa till att samla in Israel. Det händer *ingenting* på jorden just nu som är viktigare än det.”¹

Missionärerna lär

sig att deras uppgift är ”att inbjuda andra att komma till Kristus genom att hjälpa dem ta emot det återställda evangeliet genom att utöva tro på Jesus Kristus och hans försoning, omvända sig, döpas, ta emot den Helige Andens gåva och hålla ut intill änden”.²

Hjälp dina barn att minnas sin gudomliga identitet. De är Guds barn, och sändes hit i den här tiden eftersom vår himmelske Fader kunde anförtra dem sitt verk. Betona hur de på olika sätt kan använda sina gåvor för att hjälpa och glädja andra. Som Jesu Kristi lärjungar har de förmåga att göra saker som de kanske tror att de inte är kapabla till.

Fokusera på det andliga

Även om du kanske vill få uppdateringar om alla aspekter av missionen ska du inte

låta alldagliga ting ta över samtalet. Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Fokusera på den andliga dimensionen av ditt barns tjänande. Det är underbart när missionären ringer hem – samtalen kan skifta dimension från ’Vad åt du till frukost?’ till ... ’Vilken familj eller person håller ni på att undervisa och vilken lektion? Vad har stärkt dig mest?’ Faran är ibland att vi fokuserar på det alldagliga och försummar det andliga.”³

Fokusera på det andliga genom att be din missionär berätta om upplevelser med dem han eller hon tjänar eller undervisar. Be gärna för dessa personer i dina personliga böner eller familjböner. Lyssna noga när din missionär berättar om sina intryck från den Helige Anden den veckan.

I stället för att ge uppdateringar om tv-program eller idrottsevenemang kan du berätta om avgörande ögonblick i ditt liv då Herren vägledde, tröstade eller undervisade dig. När du gör det leder era samtal till att både du och din missionär blir andligt upppfriskade.

Var delaktig i den andliga resan

Dina samtal med din missionär blir till större hjälp när också du har en strävan att delta i arbetet med att samla Israel. Syster Bonnie H. Cordon, tidigare Unga kvinnors generalpresident, har sagt:

”Du kan kanske inte gå sida vid sida med [din missionär], men du kan ändå vara delaktig i den andliga resan ...

Var med din missionär i arbetet – studera, tjäna och dela med dig av Jesu Kristi evangelium! När du gör det får ni båda skörda de utlovade välsignelserna av missionsarbete.”

”Varje barn till vår himmelske Fader förtjänar möjligheten att *välja* att följa Jesus Kristus, att ta emot hans evangelium med alla dess välsignelser.”

Syster Cordon gav också tre förslag:

- ”Ägna dig mer åt egna skriftstudier och dela med dig av dina insikter i ditt nästa e-postmeddelande.
- Besök templet och förena dig med honom eller henne i det underbara verket att föra familjer till Kristus.
- Sträva efter egna missionärsupplevelser så att ni tillsammans kan upptäcka glädjen i att sprida evangeliet.”⁴

Hur du än väljer att vara delaktig i den andliga resan blir glädjen större när ni båda försöker hjälpa andra att komma till Kristus.

Kom ihåg att se till Herren i all din kommunikation med din missionär. Han inspirerar dig så att du kan veta vad din missionär behöver höra och när. Du och din missionär blir välsignade genom att lära, växa och tjäna tillsammans. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), Evangeliebiblioteket.
2. *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 1.
3. ”Parents Can Best Support Their Missionaries by Having Spiritual Experiences with Them, 3 Leaders Say”, Church news story, 5 mars 2019, ChurchofJesusChrist.org.
4. ”Parents Can Best Support Their Missionaries”, ChurchofJesusChrist.org.

UPPTÄCK MER

Frälsaren älskade, delade med sig och inbjöd. Hur kan vi göra det i vår vardag? Se videon ”Enkla sätt att älska, dela och inbjuda” [Simple Ways to Love, Share, and Invite] på ChurchofJesusChrist.org/serve/share.





JESUS KRISTUS:

MITTPUNKTEN I VÅR TRO

I hebreiska texter är kiasmen en poetisk stilfigur i vilken ord eller tankar framställs och sedan upprepas i omvänd ordning, där mittpunkten är det centrala och allra viktigaste. Upprepningen intensifieras i den senare halvan och betonar huvudbudskapet. Ett exempel finns i Alma 36, där skönheten i det här mönstret synliggörs.

Håll buden (v. 1)

Han befriade dem förvisso (v. 2)

Stöd i prövningar, bekymmer och lidanden (v. 3)

Jag vet inte detta av mig själv utan av Gud (v. 4)

En fördömd själs kval (v. 16)

Jag kom ihåg Jesus Kristus (v. 17)

Jag ropade: "O Jesus, du Guds Son" (v. 18)

Glädje lika stor som smärtan varit (v. 20)

Min kunskap är av Gud (v. 26)

Stöd i prövningar, besvärligheter och lidanden (v. 27)

Han ska befria mig (v. 27)

Håll buden (v. 30)

Lägg märke till att Frälsaren är mittpunkten i det här exemplet på en kiasm. Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum undervisade om välsignelserna av att låta Jesus Kristus vara mittpunkten i livet: "Varaktig lycka, tillsammans med styrka, mod och förmåga att övervinna de största svårigheter, kommer när du bygger ditt liv kring Jesus Kristus."¹

Vi vet att vår tro på Frälsaren välsignar oss för evigt. Men ibland glömmar vi hur vår tro kan välsigna oss just *nu*. Genom dess framställning i kiasm visar Alma 36 oss trons kraft och hur alltsammans pekar mot Jesus Kristus.



Han befriar oss

Om vi fastnar i fällan av skadliga
tankar, känslor eller situationer
kan vår tro på Kristus hjälpa oss att
bryta oss loss.

”Och detta var deras tro om vilka jag har talat. De är unga och deras
sinnen är orubbliga, och de sätter ständigt sin lit till Gud ...

Och se, vi har återigen befriats ur våra fienders händer. Och välsignat
är vår Guds namn, för se, det är han som har befriat oss, ja, som har
gjort detta stora för oss.”

Alma 57:27, 35

Vi kan söka och finna svar

Vår tro på Kristus kan hjälpa oss
att finna svar om det finns något vi
inte förstår eller inte vet.

”Det finns många hemligheter som är undanhållna så att ingen annan
än Gud själv känner dem. Men jag visar dig en, som jag flitigt har bett
Gud att få veta något om.”

Alma 40:3

Våra själar fylls av glädje

Vår tro på Jesus Kristus kan
skingra de mörka molnen från
våra sinnen och lysa upp våra
hjärtan med glädje.

”De ... växte sig starkare och starkare i sin ödmjukhet och fastare och
fastare i tron på Kristus, till dess deras själar fylldes av glädje och tröst.”

Helaman 3:35

Vi kan övervinna rädsla och bedrävelser

Om vi har tro på Herren stöttar
han oss under de svåra stunderna
i vårt liv.

”Vi [var] bedrövade och även fyllda av fruktan ...

Därför utgöt vi våra själar i bön till Gud om att han skulle styrka oss
och befria oss ...

Herren vår Gud ingav oss förvissning om att han skulle befria oss, ja,
han talade frid till våra själar och skänkte oss stor tro och fick oss att
hoppas på att vi genom honom skulle bli befriade.”

Alma 58:9–11

SLUTNOT

1. Richard G. Scott, ”Försoningen kan säkra din frid och lycka”, *Liahona*, nov. 2006, s. 41.

Kom och följ mig



Alma 37



Kraften i medveten och konsekvent ansträngning

Våra små, enkla, konsekventa beslut påverkar kursen i vårt liv.

Tänk till exempel på effekten av ständigt droppande vatten. Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum illustrerade en gång principen om små och enkla närande handlingar genom att förklara hur ett droppbevattningssystem fungerar: ”Dropparna som i jämn takt sjunker djupt ner i marken ger en hög fuktighetsgrad i jorden där plantor kan frodas. Om du och jag på liknande sätt fokuserar på och ofta tar emot regelbundna droppar av andlig näring, kan evangeliets rötter gräva sig djupt in i vår själ, bli fast förankrade och grundade och producera utsökt och välsmakande frukt.”¹

En mäktig ”förändring i [våra] hjärtan” (Alma 5:14) kan vara en produkt av små, konsekventa beslut. Beslutet att läsa Mormons bok varje dag, be en bön eller göra något vänligt för att lätta någons börda kan verka obetydligt. Men ”med små och enkla medel uträttas mycket stort” (Alma 37:6).

Små vattendroppar kan vara livgivande, men de kan också urholka. På liknande sätt kan små beslut i våra liv leda till tillväxt

– mot Frälsaren – eller till urholkning av våra vittnesbörd och bort från honom. Om vi ständigt försummar de små handlingar som fogar oss samman med Jesus Kristus kan det sakta få vår tro att vackla och beslutsamheten att försvagas.

President Russell M. Nelson har sagt: ”I vår strävan att vara Jesu Kristi lärjungar behöver våra ansträngningar att *höra honom* bli mer och mer avsiktliga. Det krävs medveten och konsekvent ansträngning för att fylla det dagliga livet med hans ord, lärdomar och sanningar.”² Att komma till Jesus Kristus innebär att målmedvetet göra små förändringar i livet.

Naturligtvis finns det tillfällen när mer dramatiska förändringar krävs. ”Om vi är inblandade i allvarliga synder är Herren givetvis tydlig och otvetydig: Vi behöver sluta, få hjälp av vår biskop och omedelbart vända om från sådant.”³ Men för det mesta kan vi räkna med att våra till synes små handlingar förändrar vårt beteende.

När du tänker tillbaka på ditt liv kan du se att dina små kristuscentrerade val tillsammans har skapat en verklig förändring. Ofta krävs ingen dramatisk

BEGRUNDA

Begrunda med hjälp av bön vad din nästa ”vattendroppe” skulle kunna vara. Vad kan du göra i dag för att ”höra honom”?

genomgång – det som krävs är ett litet beslut, och sedan ett till, och ännu ett, för att vända sig till Kristus. ■

SLUTNOTER

1. David A. Bednar, ”By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass” (Brigham Young Universitys kvinnokonferens, 29 april 2011), womensconference.byu.edu.
2. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 89.
3. Michael A. Dunn, ”En procent bättre”, *Liahona*, nov. 2021, s. 107.



Helaman 3

Fastare i tron på Kristus

Hur utvecklar vi tillräcklig tro på Jesus Kristus för livets alla skeden?

Äldste Mark D. Eddy

i de sjuttios kворum

Helamans tredje kapitel läser vi om en period av "oavbruten fred" (Helaman 3:23) och att "kyrkan ... fick mycket stor framgång" (Helaman 3:24). Tusentals döptes och "de välsignelser som utgöts över folket" var så många "att till och med högprästerna och lärarna själva var omåttligt förvånade" (Helaman 3:25).

Sorgligt nog blev några av de människor "som gav sig ut för att tillhöra Guds kyrka" (Helaman 3:33) högmodiga och började förfölja andra medlemmar i kyrkan (se Helaman 3:34). "Detta var nu något ... som gjorde att den ödmjukare delen av folket fick utstå stor förföljelse och genomgå många lidanden" (Helaman 3:34).

Jag kan föreställa mig att detta var mycket smärtsamt för kyrkans ödmjuka medlemmar. Trots allt hade folket bara några år tidigare kämpat sida vid sida för att hejda en attack från lamaniterna (se Helaman 1). Men den här gången kom bedrävelserna inifrån. Förföljarna var människor de hade samlats, bett, lärt och haft gudstjänst tillsammans med.

Hur reagerade den "ödmjukare delen av folket" mitt i detta lidande? Vad hjälpte dem att uthärda motsägelsen i att bli förföljda av dem som en gång hade påstått sig vara medlärlingar till Kristus?

Svaret ges i Helaman 3:35: "Ändå fastade de och bad ofta och växte sig starkare och starkare i sin ödmjukhet och *fastare och fastare i tron på Kristus*, till dess deras själar fylldes av glädje och tröst, ja, så att deras hjärtan renades och heliggjordes med en heliggörelse som kommer på grund av att de överlämnade sina hjärtan åt Gud" (betoning tillagd).

Låt oss fundera över hur vi, liksom de heliga på Helamans tid, kan bli "fastare och fastare i tron på Kristus" när vi tillsammans möter det som president Russell M. Nelson har beskrivit som "en mycket komplicerad del av världshistorien",¹ en tid av "exempel-lösa utmaningar".²







Två exempel på Nephis tro

Skrifterna är fulla av mäns och kvinnors upplevelser av att bli fastare och fastare i tron på Kristus medan de ställdes inför sin tids utmaningar. Begrunda till exempel Nephis trofasta respons på två andligt svåra upplevelser som i början var nästan identiska men i avseende på utmaning ändå olika i slutänden.

När Nephi och hans bröder återvände från Jerusalem med Ismael och hans familj gjorde Laman och Lemuel och flera andra uppror (se 1 Nephi 7:6–7). Nephi uppmanade dem att omvända sig och vädjade till dem att komma ihåg Herren (se 1 Nephi 7:8–15). Laman och Lemuel blev arga på Nephi och band hans händer och fötter med rep och lämnade honom att dö i vildmarken (se 1 Nephi 7:16).

Hur förkrossande hans bröders gärningar än måste ha varit, och oavsett den rädsla Nephi måste ha känt, valde han att stå fast i sin tro på Kristus. Han ”bad till Herren och sa: ’O Herre, vill du enligt min tro på dig befria mig ur mina bröders händer’” (1 Nephi 7:17).

Nephis bön besvarades omedelbart och mirakulöst! ”Då lossnade banden från [hans] händer och fötter och [han] ställde [sig] framför [sina] bröder och talade ... till dem” (1 Nephi 7:18). Nephis hjärta måste ha svällt av tacksamhet mot Herren för att han befriade honom.

Men det här var inte sista gången som Laman och Lemuel skulle binda sin bror med rep. Och nästa gång befriades Nephi på ett helt annat sätt än första gången och därigenom blev det återigen uppenbart att Nephi stod fast i sin tro på Kristus.

Många år senare, när de färdades över havet till det utlovade landet, började Laman, Lemuel och Ismaels söner uppträda ”med stor råhet” och glömma Herrens kraft som hade hjälpt dem under deras färd (se 1 Nephi 18:9). Nephi kallade dem återigen till omvändelse, och Laman och Lemuel blev återigen arga på honom (se 1 Nephi 18:10). Precis som de hade gjort tidigare tog de Nephi och band honom med starka rep (se 1 Nephi 18:11–12).

Vad tänkte Nephi när han bands med rep för andra gången? Vad skulle du eller jag ha tänkt om vi hade befunnit oss i den här situationen igen? Kanske skulle vi ha tänkt: Jag har upplevt det här förut! Jag vet vad jag ska göra. Om jag ber till Herren befriar han mig omedelbart och mirakulöst. Vi vet inte vad Nephi tänkte, men vi vet att även om de här två upplevelserna liknade varandra, gjorde de omedelbara resultaten inte det. Den här gången skulle Nephi inte omedelbart befrias från sina bröder, utan skulle i stället uthärda fyra dygn av lidande på grund av dem (se 1 Nephi 18:14–15).

Nephi kan ha tänkt tillbaka på sin tidigare upplevelse och bett med stor tillförsikt om omedelbar befrielse. När ingen sådan befrielse kom kunde Nephi ha blivit missmodig och hans tro försvagad av tvivel. Allteftersom timmar och dagar släpade sig fram och hans lidande tilltog, kunde den växande tyngden av detta missmod och tvivel ha förgjort Nephis tro. Han kunde ha klagat: ”Varför har jag inte befriats?” Var inte hans tro större nu – mer mogen och färdigutvecklad – än den hade varit första gången han blev bunden? Hade hans tro inte stärkts genom mäktiga upplevelser med Liahona, hans brustna båge och ett fartyg som Herren själv gett bygginstruktioner för?

I stället för att hänge sig åt missmod och tvivel stod Nephi fast i sin tro. Fokuset för hans tro var inte när eller hur han skulle befrias, inte heller var hans tro beroende av ett förväntat resultat. Hans tro var inte villkorad. Nephis tro var stadigt fokuserad på Jesus Kristus – oavsett vad som hände. Tack vare denna tro kunde han skriva: ”Jag [vände] mig till Gud, och jag prisade honom hela dagen lång, och jag knotade inte över Herren för mina bedrövelsens skull” (1 Nephi 18:16).

Lägg märke till att Nephis fasta tro på Kristus gjorde det möjligt för honom att finna tröst mitt i sina bedrövelser och att vara fylld av kärlek till Gud trots sin smärta. Han gestaltade det som hans bror Jakob senare skulle undervisa om:

”Vänd er till Gud med ståndaktigt sinne och be till honom med överflödande tro, så ska han trösta er i era bedrövelser, och han ska tala för er sak ...

Lyft upp era huvuden och ta emot Guds behagliga ord och mätta er med hans kärlek, för det kan ni för evigt göra, *om ert sinne är ståndaktigt*” (Jakob 3:1–2; betoning tillagd).

Vi kan fortsätta i tro

Både Nephi och de heliga på Helamans tid ger oss hopp om att vi, med Herrens hjälp, *kan* bli fastare i vår tro på Kristus. När du läser det här undrar du kanske om detta hopp gäller dig. Låt oss alla hämta tröst och mod från de här orden från vår älskade profet, president Nelson:

”Herren kräver inte *fullkomlig* tro för att ge oss tillgång till sin *fullkomliga* kraft. Men han ber oss dock att tro ...

Frälsaren är aldrig närmare dig än när du ställs inför eller klättrar upp för ett berg *med tro*.”³

I slutänden, som äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum har sagt, ”befinner sig [de flesta av oss] just nu någonstans på en skala mellan socialt motiverat deltagande i evangeliets ritualer å ena sidan och fullt utvecklad kristuslik hängivenhet mot Guds vilja å andra sidan. Någonstans längs den skalan tränger de goda nyheterna om Jesu Kristi evangelium in i hjärtat och tar själen i besittning. Det kanske inte sker på ett ögonblick, men vi bör alla vara på väg mot det välsignade tillståndet.”⁴

Så må vi i vår tids unika motgångar och svårigheter besluta oss för att – en gång för alla – välja tro på Jesus Kristus, en tro som räcker till för livets alla skeden. Må vi arbeta, fasta och be för att bli fastare i tron på Kristus och med beslutsamhet ta emot hans tröst i våra bedrövelser och mätta oss med hans kärlek för evigt.

I denna avsikt vittnar jag om sanningen i president Nelsons ord som särskilt vittne: ”Vilka frågor eller problem ni än har så finns svaret alltid i Jesu Kristi liv och lärdomar.”⁵ ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Övertvinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 95.
2. Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 94.
3. Russell M. Nelson, ”Kristus har uppstått – tro på honom förflyttar berg”, *Liahona*, maj 2021, s. 102, 103.
4. D. Todd Christofferson, ”Fasta och ståndaktiga i tron på Kristus”, *Liahona*, nov. 2018, s. 31.
5. Russell M. Nelson, ”Svaret är alltid Jesus Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 127.



Förberedda för strid

"Medan Amalickiah på detta sätt hade skaffat sig makt genom bedrägeri och svek hade Moroni å andra sidan berett folkets sinnen till att vara trofasta mot Herren sin Gud.

Ja, han hade förstärkt nephiternas härar och uppfört små befästningsverk eller reträttplatser och hade kastat upp jordvallar runt omkring för att inhägna sina härar, och likaså byggt murar av sten runt omkring."

Alma 48:7-8



ATT STÖTTA
MISSIONÄRER

*Tre sätt att vara en källa till
styrka för din missionär*

36



OMVÄRDERA
FÖRVÄNTNINGAR

**TÄNK OM JAG INTE
FÅR DEN ANDLIGA
UPPLEVELSE JAG TRODDE
JAG SKULLE FÅ?**

30

ALMA 36

**ANVÄNDNING
AV KIASMER FÖR
HÄNSYFTNINGAR PÅ
JESUS KRISTUS**

40

TRO PÅ HERREN

**ÄR MIN TRO
TILLRÄCKLIG FÖR LIVETS
ALLA SKEDEN?**

44



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA





Lokala sidor

L2 Enkelheten i Kristus

Områdessjuttio i området
Centrala Europa

L4 Ny tjänst inom välfärd och oberoende

Magdalena Sahlin, redaktionen

L6 Min resa tillbaka till kyrkan

Aina Mullbock Abramsson,
Borås församling

L7 Inspiration på tågstationen

Justin Andreassen, missionär
i Sverige

L9 Hemkomna missionärer

Justin Andreassen, missionär
i Sverige

L10 Avrest missionär

Emilia Karlsson från Norrköpings
församling har åkt till Kanada
Toronto missionen.

L11 Bönesvar via symaskin

Andrea Peterson Ellis, Oak Grove
församling i Utah, USA

L13 Att blomstra andligt och timligt

Allison Trejos, Uppsala församling

L14 Tionde – Herrens vackraste bud?

Lill Markusson

L16 Avlidna





Enkelheten i Kristus

Äldste Michael Czesla, Tyskland

Områdessjuttio i området Centrala Europa

I en intervju strax efter att han mottagit sin kallelse till att bli den nyaste medlemmen i de tolv apostlarnas kворum sa äldste Patrick Kearon: ”Jag ser större enkelhet i evangeliet nu än jag någonsin tidigare har sett.”¹ Uppenbarligen antydde han inte att hans ämbete skulle bli enkelt. Tvärtom talade han också om sin ”chock och hur väldigt skakande det här kallet är”.² Med andra ord, bara några dagar efter det heliga kallet att bli en av vår Herre Jesu Kristi apostlar fokuserade äldste Kearon på enkelheten i evangeliet snarare än komplexiteten i hans ämbete. Detta faktum fick mig att reflektera över lärdomen ”att med små och enkla medel uträttas mycket stort”.³

Vi lever i en värld med ökad komplexitet. Bara under de senaste 25 åren har en mängd tekniska och sociologiska förändringar skett som påverkar de flesta av oss på daglig basis.⁴ Även om världen alltid har varit komplex kan flödet av information som nu kommer in i våra hem, de olika åsikterna, social och politisk osäkerhet samt miljömässiga förändringar ibland verka överväldigande. Det känns som om ”hela jorden [är] i uppror”.⁵ Så vad är då svaret på denna ökade komplexitet?

”Svaret på den enklaste frågan och på det mest komplexa problemet är alltid detsamma. Svaret är Jesus Kristus. Alla lösningar återfinns i honom.”⁶ Aposteln Paulus lär oss att fokusera på enkelheten i Kristus.⁷ I en allt mer komplex värld kan

Jesu Kristus hjälpa oss förstå vad som verkligen betyder mest.⁸

President Nelson har påmint oss: ”Motståndaren är listig. I tusentals år har han fått gott att se ont ut och ont att se gott ut. Hans budskap brukar vara högljudda, djärva och skrytsamma. Men budskap från vår himmelske Fader är slående annorlunda. Han kommunicerar enkelt, stilla och med sådan förbluffande tydlighet att vi inte kan missförstå honom.”⁹

Så när världen högljutt vrålar ut budskap som är förvirrande, överväldigande och verkar komplexa kan vi genom att tillämpa enkelheten i Kristus skruva ned volymen på dessa högljudda röster och, som äldste Uchtdorf föreslår, ta ett ”steg tillbaka, rannsaka [vårt] liv från ett högre plan och förenkla [vårt] förhållningssätt till lärjungeskapet. Fokusera på evangeliets grundläggande lära, principer och tillämpningar.”¹⁰





Jag har sett hur verkligt detta är i mitt eget liv. När jag hanterar utmaningar i familjen, arbetet eller ämbeten i kyrkan har det oftast inte varit så lyckat att bara lita till min egen styrka. Men om jag ställer mig den enkla frågan ”Vad skulle Jesus göra?”¹¹ eller funderar på de enkla evangelieprinciper som kanske kan tillämpas på min nuvarande situation hjälper det mig att dra nytta av himlens krafter och hantera utmaningarna mycket bättre. Problemen försvinner inte nödvändigtvis, men jag finner styrka, hopp och fokus när jag arbetar mig igenom eller lever med mina problem. Förvirring ersätts av klart tänkande och syfte.

Äldste Ballard påminde oss ofta: ”Håll det enkelt. Det är i den enkelheten ni ska finna ... frid, glädje och lycka.”¹² Om det vittnar även jag. ■

SLUTNOTER

1. ”Äldste Kearons tal till nyhetsmedia: Vänd er till källan till all frid – Jesus Kristus”, 23 januari 2024 – pressmeddelande, Salt Lake City.
2. ”Äldste Kearons tal till nyhetsmedia: Vänd er till källan till all frid – Jesus Kristus”, 23 januari 2024 – pressmeddelande, Salt Lake City.
3. Alma 37:6.
4. Jämför Rita McGrath, i Harvard Business Review, 31 aug. 2011.
5. Se Läran och förbunden 45:26.
6. Ryan K. Olson, ”Svaret är Jesus”, generalkonferensen i oktober 2022.
7. Se 2 Korintierbrevet 11:3.
8. Se Dieter F. Uchtdorf, ”Det som betyder mest”, *Liahona*, nov. 2010.
9. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, generalkonferensen april 2020.
10. Dieter F. Uchtdorf, ”Det fungerar utmärkt!” generalkonferensen i oktober 2015.
11. Se Jeffrey R. Holland, ”Priset för och välsignelserna av ett lärjungeskap”, generalkonferensen i april 2014.
12. M. Russell Ballard, ”Jesu Kristi sanna, rena och enkla evangelium”, generalkonferensen i april 2019.

Ny tjänst inom välfärd och oberoende

Magdalena Sahlin, redaktionen

Under 2023 började Jerker Myhrberg arbeta i en ny roll för kyrkan - som chef för välfärd och oberoende för Norden och Baltikum. Vi har intervjuat Jerker för att få en bild av vad tjänsten innebär.

Över tio år har Jerker Myhrberg från Vendelsö församling haft kyrkan som sin arbetsgivare. Han började som chef för över-sättningskontoret i Sverige och fortsatte sedan med ansvar för flera språk i Europa. I dag arbetar han med frågor om välfärd och oberoende. Det är första gången någon har anställts för att arbeta specifikt för Norden och Baltikum, tidigare ingick de i ett större ansvarsområde vilket gjorde att andra länder ofta prioriterades. Nu ska det bli ändring på det.

”Tidigare hade vi LDS charities, kyrkans humanitära organisation, men den finns inte längre så allt deras jobb har fördelats ut på olika områden och lagts under områdespresidentens ansvar. Vi ingår i norra Europa där jag ansvarar för den humanitära delen i Norden och Baltikum.”

Du har arbetat för kyrkan i många år nu, hur är det att vara anställd av kyrkan?

”Jag kan nästan bara säga positiva saker om det, att kunna gå till arbetet och känna Anden varje dag är väldigt speciellt. Att inleda med bön på ett arbetsmöte eller att någon vid större möten ger ett fint tankekorn och läser ur skrifterna eller från profetens tal. Det här är vardag i mitt arbete. Sedan är det som på alla arbetsplatser att det finns olika typer av människor och man klickar mer med vissa än med andra, men jobbet i sig är andligt uppbyggande och man vet att man gör något som har en evig betydelse.”

I sin nya roll arbetar Jerker gentemot stavarna och distrikt- och områden med följande fyra huvudområden: utbildning och anställning, känslomässigt välmående, beredskap samt omedelbar hjälp. Inom varje huvudområde ingår flera olika kategorier.



Bilden används för att beskriva de områden som Jerker med flera arbetar med.

En professionell terapeut anställdes ungefär samtidigt som Jerker för att överse områdets känslomässiga välmående. Detta innefattar bland annat stöd vid läkande efter sexuella övergrepp, konsultation med ledare i olika frågor samt återhämtning från missbruk. Jerker jobbar därför mindre med just de frågorna.

Att hjälpa dem i nöd är en av grundstenarna i kyrkan och syftet med allt arbete som Jerker och hans kollegor gör. Detta gäller oavsett om personerna i behov är medlemmar i kyrkan eller inte. Under hösten 2023 var han med och startade upp ett nödprojekt på Island i samband med att samhället Grindavik, med cirka 4 000 invånare, fick evakueras på grund av ökad risk för vulkanutbrott. Kyrkans enheter där fick både ekonomiskt stöd och vägledning för att kunna hjälpa till på bästa sätt.

”Medlemmarna fick hjälp med hur de kunde göra för att stötta de många människor som fått lämna sina hem. De öppnade upp kapellet, bjöd på mat och köpte in spel för att de evakuerade skulle kunna komma dit och ha en plats att vara på för lite lugn och ro eller en plats där barnen kunde leka.”



Jerker Myhrberg

”Det kom dit två familjer som var från Grindavik men som ursprungligen kom från Sydamerika. Någon hörde dem tala om att de inte hade några varma jackor med sig. Då tog en av grenspresidenterna med sig familjerna, stoppade in dem i en liten buss och åkte och köpte jackor till dem. När de kom tillbaka till kyrkan hade de på sig sina nya jackor och bara sken av glädje. Det är sådana här små behov som vissa människor har och det krävs så lite för att hjälpa och göra skillnad för dem.”

Områdespresidentskapet strävar efter att fler stavar och distrikt ska tjäna i sitt närområde. De uppmuntrar till att bli involverade i andra organisationers arbete och göra tjänande tillsammans med dem. I Helsingfors stav pågår till exempel ett samarbete med Finska kyrkan som samlar in överbliven mat från butiker och ger ut till hemlösa eller andra i behov. Jerker berättar att vår kyrka har donerat en ansevärd summa pengar för att fylla på med mer näringsrik och varierad mat. Medlemmar, inklusive missionärer, hjälper även till att dela ut till de behövande.

”Vi pratar om flera tusen som får hjälp varje vecka”, säger Jerker och tillägger att han försöker få igång liknande projekt på hemmaplan men att det inte kommit igång lika mycket i Skandinavien än. Mest humanitärt arbete pågår just nu i Baltikum där kyrkan är involverad i cirka 15 olika projekt.

Bortanför det rent humanitära arbetet är resurserna och verktygen okända för många. En stor del av Jerkers arbete, speciellt nu till en början, är att sprida information. Förhoppningen är att alla stavar och distrikt ska ha en specialist i välfärd och oberoende, som även utbildas inom detta. Jerker har varit i

kontakt med flera av dem hittills och den återkommande känslan är att många inte riktigt förstått innebörden av ämbetet. Även biskopar, hjälpförenings- och äldstevorumpresidenter med flera behöver veta vilken hjälp som finns att tillgå för den som är i behov av stöd - emotionellt, andligt eller timligt.

De flesta medlemmar i Sverige vet förhoppningsvis vid det här laget om att det i kyrkans regi ibland hålls kurser inom bland annat ekonomi, utbildning och hälsa. Kursen vid namn känslomässig motståndskraft är väldigt uppskattad menar Jerker men han understryker att det behövs mer.

”Det är viktigt att det finns en trygg plats där man kan lyfta svåra saker, kanske framför allt i vår kyrka där vissa ämnen kan vara känsliga. Om vi tar pornografiberoende som exempel, det är ingenting man bara vill sitta och prata om med vem som helst. Det finns personer som man kan prata med och få stöd av, jag ska inte säga i skymundan, men lite mer privat i alla fall.”

”Syftet är att hela tiden föra människor till Kristus och det finns ju saker som kan stå i vägen för det. Är man hungrig så står det i vägen, har man ett beroende så står det i vägen, har man inte utbildning eller ett jobb så kan även det stå i vägen. Vi är till för att kunna hjälpa till med detta.”

För information: För att visa intresse för kurser eller vid annat behov av stöd är det i första hand lokala ledare som bör kontaktas. Om de i sin tur inte vet vart de ska vända sig kan Jerker själv vara en mellanhand i frågor som gäller de tidigare nämnda huvudkategorierna. Om det inte är inom hans arbetsområde kan han försöka koppla vidare till rätt person. ■

Min resa tillbaka till kyrkan

Aina Mullbock Abramsson, Borås församling

Jag gick ur kyrkan år 2000 av olika anledningar. De följande 20 åren engagerade jag mig i andra saker och var hemma på söndagarna när min man fortsatte gå till kyrkan.

År 2020 började jag följa med min man till kyrkan ibland men talade om för alla att jag aldrig någonsin skulle bli medlem igen, jag följde bara med min man för att han blev glad.



Så kom 27 december 2021. Vi var hos vår yngste son och hans man i Östersund då vi bestämde oss för att ta tre dagar i Umeå hos våra andra barn. Vi åkte buss från Östersund tidigt på morgonen och bytte i Dorotea. Det var minus 25 grader ute och kall is, så efter cirka en timme på den andra bussen välte den längs vägen.

Min man skadades och fick åka ambulans till Umeå. Jag trodde först inte att jag hade skadat mig men det visade sig att jag hade gjort det och jag blev därför undersökt först i Umeå sedan i Borås när vi hade kommit hem.

Den 6 september 2022 fick jag beskedet att jag hade cancer i livmodern. Samma dag hade vi biskopen med familj hemma på middag. Jag berättade för dem vad jag hade fått reda på av läkaren på telefon och innan de gick frågade biskopen om han fick ge mig en välsignelse. Jag fick en mycket speciell välsignelse som gav mig kraft och styrka att se fram emot operationen.

Det skedde långsamt förändringar i mitt förhållande till kyrkan så att jag först inte förstod det helt. Det började med en känsla av tacksamhet att jag hade överlevt bussolyckan och min cancer. Den 25 februari 2023 blev jag medlem igen, något jag inte ångrar. ■

Inspiration på tågstationen

Justin Andreassen, missionär i Sverige

Det var den 21 februari 2024 och jag och min kamrat hade planerat lite tid för att prata med människor på Skövdes tågstation.

Jag pratade med några personer som inte var intresserade och blev ganska modfälld, men jag tänkte att jag kunde försöka en gång till eftersom det var runt 10 minuter kvar tills vi skulle åka.

Jag satte mig bredvid en man på en bänk och började prata om dagen med honom. Han såg min namnbricka och frågade mig om jag var med i en kyrka. Jag sade ja och började prata lite om det som vi gör som missionärer. Han sade att han hade en religiös bakgrund som kristen men att han inte var med i en specifik kyrka.

Han frågade mig vad vår kyrka tror på och jag visste inte vad jag skulle börja med. Då kom jag ihåg någonting som en lärare lärt mig en gång - att om du inte vet vad du ska säga vittna bara om evangeliets enkla principer. Så jag berättade för honom att Gud är vår kärleksfulle himmelske Fader, att han älskar oss och känner oss personligen som en riktig fader.

Vi pratade om Gud, Jesu Kristi jordiska verksamhet, de forntida profeterna, apostlarna, avfallet, och även dopet. Plötsligt ställde han sig upp för att han behövde hitta sitt tåg men jag kunde få hans nummer snabbt. När jag skickade honom ett sms senare svarade han att han faktiskt tidigare hade pratat med sin fru om huruvida Gud är vår Fader eller inte och att när jag vittnade att Gud är vår kärleksfulle himmelske Fader så hade jag svarat på deras frågor!

Han frågade mig också hur jag redan kunde så bra svenska. Jag berättade för honom att vi tror att Gud verkligen hjälper oss. Han sade till mig att de också hade pratat om tungomålsgåvan och vad det betydde, så när han såg mig tog han det som ett annat exempel att Gud finns i deras liv.

Senare skrev han till mig att han bodde i Göteborg. Som missionärer i Skövde åker vi inte till Göteborg ofta men vi hade faktiskt planer på att åka dit redan nästa dag. Jag skrev det i ett sms och föreslog att vi kunde träffas innan lunch om det skulle passa honom. Vi skulle efter det behöva åka tillbaka till Skövde så det var den enda tiden vi kunde ses. Han sade att det passade perfekt för honom och att han skulle vara i centrala Göteborg vid den tiden.

Vi hade en lektion med honom och gav honom en Mormons Bok. Vi läste några delar som handlade om ämnen han hade pratat om och han tyckte mycket om boken. Under de kommande dagarna pratade vi om Mormons Bok, Bibeln och vår kyrka i allmänhet.

Inte ens en vecka efter att vi hade träffats där på tågstationen skrev han i ett meddelande att han gärna skulle döpas och frågade om det är någonting vi gör som missionärer.

Vi har fortsatt hålla kontakten och haft många häftiga konversationer om Bibeln, Mormons Bok och religiösa ämnen i allmänhet och han håller med om allt vi tror på i vår kyrka. Han sade att man måste tro på nutida profeter för att, med hans exakta ord, "Gud inte är en gud som var, han är Guden som är."

Jag har lärt mig mycket av upplevelsen med honom. Jag tror först och främst att det visar att Gud verkligen finns här i Sverige. Att Gud förbereder människor just nu att ta emot evangeliet och att det är vårt jobb som medlemmar i Kristi kyrka att hitta dem som Gud redan har förberett.

Det visar också att vi måste tro att den Helige Anden vägleder oss! Om vi är värdiga kommer våra handlingar att vägledas av den



Äldste Justin Andreassen

Helige Anden även om vi inte inser det i stunden. Det kändes inte som en andlig maning när jag satte mig bredvid den här mannen och jag hörde ingen röst som uppmanade mig att göra det, jag tänkte bara att jag borde prata med honom men den tanken var

inspiration från Gud. Vi måste tro att vi verkligen vägleds av Anden och att Gud kommer att hjälpa oss sprida evangeliet till dem som behöver det och är redo att ta emot det. ■

Hemkomna missionärer

Justin Andreassen, missionär i Sverige

Teodor Siebke från Stockholms församling har kommit hem efter att ha tjänat som missionär i Skottland/Irlandmissionen. "Min främsta lärdom från mission är att min Frälsare Jesus Kristus lever!"

Även Benjamin Hansson-Palo, från Trollhättan församling, har kommit hem från sin mission. Han tjänade i Frankrikemissionen Lyon.. "Jag älskade tiden jag fick spendera med det franska och schweiziska folket de senaste två åren och att tjäna min Frälsare Jesus Kristus. Om du har tankar på att åka på en mission, gör det!!! Jag rekommenderar det starkt och vet att du inte kommer att ångra det.

Något jag har lärt mig efter dessa år är att Jesus är vår Frälsare och att han verkar på jorden just nu. Jag vet att Mormons bok är Guds ord och att Gud har återställt sin kyrka genom profeter i denna tid. Det finns inget enklare vackrare än Jesu Kristi evangelium. Allt är baserat på kärlek och han är alltid där för att ta vår hand när vi sträcker oss efter den.

Jag älskar 3 Nephi 9:22 i Mormons bok när Jesus Kristus inbjuder oss att komma till honom och bli frälsta. Jag vet att detta är den enda vägen vi kan bli det." ■



Benjamin Hansson-Palos mission omfattade södra Frankrike och den fransktalande delen av Schweiz.



Teodor Siebke tjänade i Skottland/Irlandmissionen.



Avrest missionär

Emilia Karlsson från Norrköpings församling har åkt till Kanadamissionen Toronto.

Bönesvar via symaskin

**Andrea Peterson Ellis,
Oak Grove församling i Utah, USA**

Elna Andersdotter föddes den 5 augusti 1824 i Oxie, Malmöhus, Sverige. Hon gifte sig med Lars Jonsson 1855, och 1860 berättade några grannar till henne om mormonkyrkan och talade om den fina musik de hade där. Elna älskade musik och bestämde sig för att gå dit. Under första mötet där visste hon inom sig att kyrkan var sann. Hon bjöd med sin man veckan efter och de båda döptes den 20 maj 1860.

Deras hem var alltid öppet för missionärerna. Hon tillbringade många nätter med att tvätta, stryka och laga deras kläder. År 1869 bröt det ut svartkoppor i Sverige. En natt var missionspresidenten mycket sjuk



Andrea Peterson Ellis med sin familj. Fotografen, Alex Edwards, är också en efterkommande till Elna och Lars Jonsson.



Elna och Lars Jonsson.

och uppmanade Lars att komma och hjälpa dem. Ingen ville komma och hjälpa honom av rädsla för att få denna fruktade sjukdom. Elna och Lars kom hem till honom. Så snart de kom in i hemmet satte sig presidenten upp i sängen och välsignade dem i Herrens namn att de och deras familj inte skulle bli sjuka. Och så blev det, ingen blev sjuk.



Elna och Lars flyttade så småningom till Utah och begravdes i West Jordan.

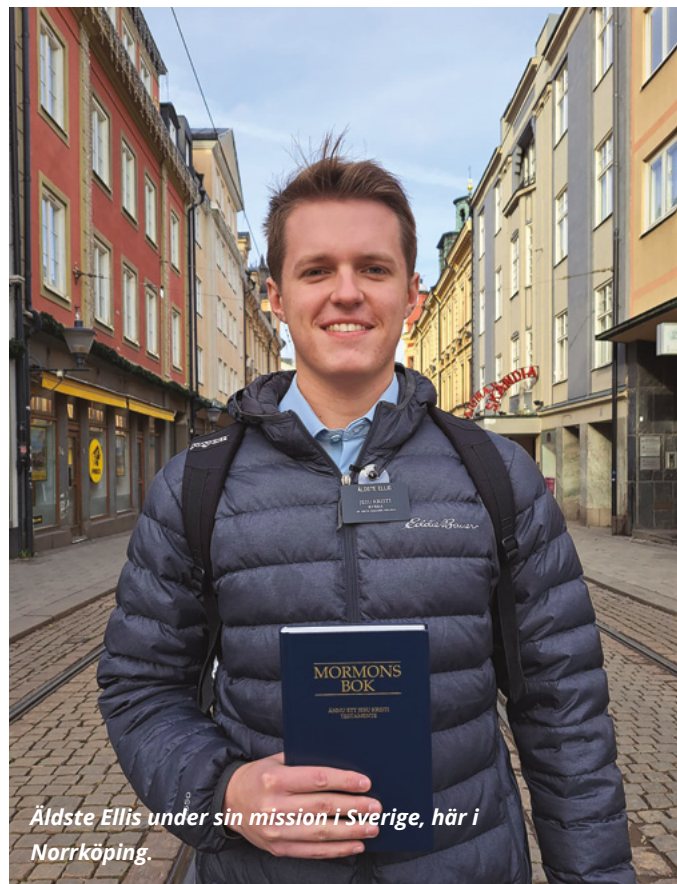
Spola framåt 150 år senare, till 2019. Jag gick igenom en prövning och bad till min himmelske Fader: "Jag tror att om en förfader kunde visa sig för mig och berätta att hon älskade mig, skulle jag klara av denna prövning." Jag visste att det här kan vara långsökt men det var vad jag ville och jag visste att det skulle hjälpa mig. Jag var också mitt uppe i att planera en släktträff och vaknade mitt i natten och öppnade appen Släktrådet. Då hittade jag den här historien om Elna och Lars. Jag är deras barnbarns barnbarns barn. Jag var förundrad över deras berättelse. Som en del av vår släktträff berättade vi den här historien när vi besökte deras gravplats.

Två veckor efter släktträffen var jag på Hjälpföreningens lektion och det tillkännagavs att vår stav hade blivit inbjuden att göra ett tjänandeprojekt för att laga missionärskläder. Jag kände att jag var tvungen att gå!

När det var dags för tjänandeprojektet gick jag in i rummet och berättade för damerna att jag var där för att hedra min

släkting Elna som hade tillbringat tid i Sverige med att laga missionärskläder. När jag satt vid bordet och sydde knappar på olika kläder kom en annan kvinna från vår stav in. Hon valde att sitta rakt framför mig. Hon tog fram sin symaskin och märket på maskinen placerades i min ögonhöjd - där stod namnet Elna.

Jag blev mållös och visste att det inte var en slump. Jag hade aldrig hört talas om namnet Elna förut och visste definitivt inte att det fanns en symaskin som hette det. Det visade sig också att kvinnan med symaskinen just hade återvänt från ett besök i Sverige där hennes son hade verkat på sin mission två år tidigare.



Äldste Ellis under sin mission i Sverige, här i Norrköping.

Jag var glad 2022 när min son också fick sin missionskallelse till Sverige. Det var en sådan fröjd när han tjänade i sitt första område och han hittade tågstationen som en annan uppställning av våra förfäder hade lämnat för att komma till Utah på 1800-talet. Han hittade också sjön som de döptes i. Hans andra område var Malmö där Elna och Lars hade bott. Jag känner tröst i att veta att hans förfäder troligen ser efter honom och hjälper honom med hans missionsarbete i Sverige. Och jag är så tacksam för de många medlemmar som tagit hand om och hjälpt honom. ■

Att blomstra andligt och timligt

Allison Trejos, Uppsala församling

Skrifterna lovar 34 gånger att vi kommer att blomstra på jorden endast om vi lyder Guds bud. Men vad innebär det att blomstra?

De sista fyra månaderna av 2023 var de mest stressfyllda av året. Jag flyttade till en ny stad, påbörjade en intensiv masterutbildning, fick ett nytt kall, och mina ansvar blev allt fler.

Jag har alltid trott att Herren vill välsigna mig andligt och timligt. Men när jag hör ordet "blomstra" i mitt huvud, tänker jag på ekonomisk framgång, i skolan, socialt och allt som innefattar vår jordiska resa.

Jag insåg att under dessa fyra månader var jag väldigt framgångsrik i den timliga delen, men jag kände att den andliga delen var lite försummad. Även om jag gick till kyrkan varje söndag kände jag att något var fel.



Allison Trejos.

En söndag ringde min mamma och sa: "Vi ska ha vår hemafton om 30 minuter, vill du vara med?" Mitt i min stress och brådska svarade jag snabbt utan att tänka: "Jag kan inte! Jag måste plugga, jag har inte tid!"

När mamma hörde mitt svar blev det några sekunders tystnad i samtalet. Sedan sa hon: "Jag är glad att du är så flitig med studierna, men kom ihåg att livet är tillfälligt, precis som dina studier, medan evigheten inte är det. Försök att investera mer tid i det som också är viktigt, din andliga förberedelse för evigt liv. Jag lovar dig att om du gör det kommer du att se hur Herren gör det möjligt för dig att lyckas i allt du gör, inte bara i det timliga."

Efter samtalet började mina tårar falla. Jag visste att min mamma hade rätt. Jag frågade mig själv: "Vad håller jag på med? Om jag förbereder mig så mycket för detta liv, med vetskapen om att det är för en kort tid, varför investerar jag så lite tid i att förbereda mig för evigheten?" Jag insåg att jag behövde göra förändringar i mitt liv.

Jag har alltid betraktat det förhållande vi har med vår himmelske Fader som det vackraste och viktigaste som finns. Det är genom detta förhållande som vi får vägledning, stöd och tröst i detta liv. Jag har försökt sätta små mål för att hjälpa mig att stärka min relation med min Himmelske Fader. Ett av dem har varit att be knästående i stället för sittandes i sängen.

Genom denna lilla dagliga förändring har jag kunnat märka flera saker. För det första; Herren ser våra ansträngningar, även de minsta. För det andra; även om det verkade oväsentligt har jag med tiden förstått att

kärleken och respekten för min himmelske Fader växer, vilket motiverar mig att fortsätta förbättra mig. Och för det tredje; att göra små förändringar i våra liv för att närma oss vår himmelske Fader gör oss värdiga den vägledning vi behöver för att blomstra, dels timligt men främst andligt.

Jag vittnar om att ett blomstrande liv inte är ett liv fritt från svårigheter. Ett blomstrande liv är när vi gör allt vi kan för att förbättra oss, för att ha balans i våra liv, även när vi har glädje. Jag är väldigt tacksam för att kunna göra förändringar i mitt liv och för påminnelsen om vikten av vår förberedelse för evigheten. Jag vet att om vi gör vår del, även mitt i vår hektiska vardag, kommer Gud att se till att vi blomstrar på alla sätt. ■

Tionde – Herrens vackraste bud?

Lill Markusson, Umeå gren

Brukar ni betala tionde av era inkomster som ni får under året? Jag gör det och jag har gjort det under många år. Det tydligaste fysiska tecknet på Herrens välsignelser är att se på hur länge våra kläder och skor håller. Dessa 16 år gamla vinterstövlar är vårt ständiga vittnesbörd om att Herren öser ut sina välsignelser över oss. Vi behöver bara öppna våra ögon och se.

Många oroas för att de inte har råd att betala tionde. Jag brukar vända på det och säga att jag inte har råd att inte betala tionde. En välkänd vers är denna om tionde: "Bär in fullt tionde i förrådshuset så att det finns mat i mitt hus. Prova mig nu i det här, säger Herren Sebaot, om jag inte kommer att öppna himlens fönster för er och ösa ut välsignelse över er i rikt mått" (Malaki 3:10).

När vi betalar vårt tionde så lovar Herren att välsigna oss. När vi vågar öppna våra ögon så ser vi den fysiska hjälpen som att kläder och skor, möbler och husgeråd håller i många, många år. Ett annat fysiskt bevis kan vara att vi inte behöver besöka läkare och tandläkare så ofta men även att vi växer i andlig kunskap om hur vi ska bli bättre förvaltare av våra gåvor och talanger, ägodelar och vår tid.

Våra hjärtan vänds från världens brus om konsumtion och vi känner en ökad förnöjsamhet i det vi har och i de vi är. När Jesus levde sa han till lärjungarna "Låt inte era hjärtan oroas. Tro på Gud och tro på mig." (Johannes 14:1) Tiondet är för

mig det vackraste rådet Herren ger oss - att lita på honom i allt och att vi då kan känna frid, ro och förnöjsamhet. ■



"Dessa 16 år gamla vinterstövlar är vårt ständiga vittnesbörd om att Herren öser ut sina välsignelser över oss. Vi behöver bara öppna våra ögon och se."

Avlidna

**Danila Marcela del Carmen Becerra Muñoz,
14 juli 1965 - 31 december 2023**

Kära mamma, tack för din tro på mig, din tro på godheten i världen och din tro på vår himmelske Fader som har hjälpt mig i livets stormar. Ditt mod och din motståndskraft i livets prövningar har varit en inspirationskälla för mig. Den visdom och lärdom som du delade med dig va bär jag med mig varje dag som en guide i livet.

Jag är tacksam för varje ögonblick vi delade med varandra. Du fanns alltid där när man behövde tröst, uppmuntran eller bara prata av sig. Jag saknar dig! Trots att livet känns tomt utan dig så finner jag tröst i att du inte lider mer nu och att du är i goda händer med vår himmelske Fader. Tack mamma, för allt. Te amo con todo mi corazon!

Din dotter, Sandra.

**Lis Anstensen-Lundqvist, 28 november 1938 -
14 februari 2024**

Lis föddes i Nakskov, Danmark. Hon utbildade sig till frisör i Danmark när hon var ung och flyttade strax till Oslo, Norge för att arbeta. Där träffade hon sin blivande man Per-Harald Anstensen som sen blev far till hennes söner. De flyttade senare till Göteborg och där blev de kvar resten av sina liv.

Lis jobbade på flera hårsalonger i Göteborg och hade även en egen salong i mer än 20 år. Men när vi hade fötts, jag och min bror, var hon hemma med oss under många år. Då hade hon kunder hemma i köket för att dryga ut ekonomin och doften av permanentväska låg ofta tung över lägenheten när jag kom hem från skolan.

Mamma var duktig på att sy och sticka. Hon gjorde mycket till sig själv och sin familj under hela sitt liv och gillade djärva färger och mönster, liksom hårfärger till sig själv.

1968 knackade två unga män från Jesu Kristi kyrka på vår dörr. Evangeliet kom att bli en av de viktigaste sakerna i Lis liv. Hon hade en stark gudstro. Hon älskade att tjäna i och gå till kyrkan, studera skrifterna och *Liahona*. Hon undervisade oss söner om evangeliet och stöttade oss i att få en egen tro på Gud.

Lis älskade sin man Anders Lundqvist som hon var gift med i 35 år och sin familj, sina två söner, sina sex barnbarn och sex barnbarnsbarn. Hon talade om dem ofta och älskade att träffa dem och prata om deras liv.

Lis somnade in på morgonen på alla hjärtans dag efter en kort tids sjukdom och jag kände att det kunde inte varit en bättre dag att få minnas Lis på. Dagen då vi tänker på någon som vi älskar, dagen då våra hjärtan är öppna och mottagliga och givmilda, och sådan var Lis själv. ■

Kim Anstensen

