

SEPTEMBER 2024

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



JESUS KRISTUS: KÄLLAN
TILL LÅKEDOM, TRÖST
OCH LINDRING, S. 44

DET HELIGA PRÄSTADÖMETS KLÄDNAD

En symbol och en påminnelse, s. 4

EN PROFET ATT VÄGLEDA OSS

Varför han känner till vägen till
Jesus Kristus, s. 12, 20



Finna tröst och lindring i Jesus Kristus

◀ ”När jag är i världen,
är jag världens ljus.’
När [Jesus] hade sagt
detta, spottade han på
marken, gjorde en deg
av saliven, smorde den
blindes ögon med degen
och sade till honom:
'Gå och tvätta dig i
dammen Siloam' ... Då
gick han dit och tvättade
sig, och när han kom
tillbaka kunde han se.”

JOHANNES 9:5–7

I våra studier i *Kom och följ mig* den här månaden får vi läsa om en speciell och unik upplevelse: den uppståndne Kristus besöker Amerika och ger nephiterna uppmaningen ”Kom hit till mig så att ni kan sticka era händer i min sida och så att ni även kan känna märkena efter spikarna i mina händer och i mina fötter, så att ni kan veta att jag är Israels Gud, och hela jordens Gud, och har blivit dräpt för världens synder” (3 Nephi 11:14).

Liksom han uppmanade nephiterna inbjuder Jesus Kristus var och en av oss att komma och få en personlig upplevelse med honom och utveckla en förbundsrelation med honom. Jag är så tacksam för att han älskar oss på det här sättet och vill vara med oss. Tack vare honom är vi aldrig ensamma. I min artikel berättar jag att ”det var meningen att vi skulle samarbeta med Herren på ett mäktigt sätt genom våra förbund” (s. 44). När vi kommer till Jesus Kristus genom våra dagliga val för att hålla heliga förbund bygger vi en relation med honom som gör att vi och våra familjer får del av hans kärlek, tröst och lindring i livet.

Vi påminns om Jesus Kristus när vi bär tempelklädnaden efter att ha tagit emot vår begåvning, förklarar president Jeffrey R. Holland i sin artikel ”Det heliga prästadömetts klädnad” (s. 4). Han delar med sig av första presidentskapets löfte att när vi håller våra förbund och bär tempelklädnaden får vi större tillgång till Frälsarens beskydd och kraft.

Jag vittnar om att vår himmelske Fader och vår Frälsare älskar dig och att Jesus Kristus kom i just den här avsikten: att ge oss den tröst och lindring vi söker. Jesus Kristus är tröst och lindring

Med vänlig hälsning



Kristin M. Yee

andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap



”Vilken tröst det måste ha varit för Adam och Eva att minnas en sak: att löften hade givits - något heligt och evigt som kallas förbund.”
– *President Jeffrey R. Holland, s. 4*

HUVUDARTIKEL

Officiell tidskrift för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga

September 2024
Ärgång 148 nr 9
Liahona 19295

OMSLAG



Han botade många från olika sjukdomar,
av J. Kirk Richards,
får ej kopieras

INNEHÅLL

4 Det heliga prästadörets klädnad

President Jeffrey R. Holland

Tempelklädnaden som ges som en del av tempelbegåvningen är en påminnelse om våra förbund och en symbol för Frälsaren.

10 Kyrkan finns här Reykjavík, Island

12 Russell M. Nelson: En profet för vår tid

President Dallin H. Oaks

Hur profeten känner Frälsaren och kan lära dig hur du ska följa honom i denna sista tid.

16 Decennier av hängivet tjänande: Utvalda lärdomar från president Russell M. Nelson

En återblick på några av de inspirerande lärdomarna från hans tid som kyrkans president.

18 Vi vittnar om vår levande profet

Medlemmar i hela världen berättar vad president Nelson har betytt för dem.

20 Profeten leder oss till Jesus Kristus

Äldste Isaac K. Morrison

Profetens heliga roll är att leda dig mot eviga välsignelser.

25 Porträtt av tro En andlig bild av skapelsen

Stephan Seable

26 Sista dagars heliga berättar

Medlemmar berättar hur Anden har väglett dem.

36 Till föräldrar Tacksam för en profet

38 Inte längre ensam: Sju sätt att hitta sociala sammanhang

Julianne Holt-Lunstad

Sociala sammanhang är ett biologiskt och andligt behov. Prova de här sju sätten att hitta sociala sammanhang.

Första presidentskapet:

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

De tolv apostlarnas kворum:

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

Redaktör:

Randall K. Bennett

Biträdande redaktör:

Ricardo P. Giménez

Rådgivare:

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

Verkställande chef:

Jason J. Mitchell

Chef för kyrkans tidskrifter:

Adam C. Olson

Chef för förlagsverksamheten:

Lee Gibbons

Verksamhetschef:

Garff Cannon

Samordnare:

Dillon Boss, Clark Miles

Redaktionschef:

Martin Baron

Biträdande redaktionschefer:

Brittany Beattie, Ryan Carr, C. Matthew Flittton, 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, Marriisa 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.

44 Finna lindring i vår förbundsrelation med Gud

Kristin M. Yee

Hur Jesus Kristus kan vara vår källa till hjälp och tröst.

UNGA VUXNA

30 Hur min förtvivlan hjälpte mig att återuppbygga grunden för min tro

Maren Kennedy

Genom Jesus Kristus blev jag helad i en tid av mentala, fysiska och andliga svårigheter.

34 3 sätt att uthärda livet och njuta av det

Emma Hebertson

Vår himmelske Fader vill att vi ska finna glädje i livet.

KOM OCH FÖLJ MIG

40 Helaman 7-16; 3 Nephi

Artiklar till stöd i dina studier av Mormons bok.

FLER NYA ARTIKLAR I LIAHONA

Varje månad hittar du ytterligare artiklar i *Liahona* på liahona.JesuKristiKyrka.org eller i appen Evangeliebiblioteket. Återkommande ämnen är bland annat medlemmars berättelser och insikter 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: Aktuell* som du hittar i Evangeliebiblioteket under Tidskrifter eller Vuxna > Unga vuxna.



34

KONTAKT

Du hittar nummer av tidskriften på **Liahona** JesuKristiKyrka.org. Använd länken på den sidan för att dela frågor, feedback eller upplevelser. Du kan också nå oss via e-post på liahona@ChurchofJesusChrist.org eller vanlig post på: Liahona, floor 23 50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

AVISERINGAR I APPEN 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, tjekiska, 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: September 2024 Vol. 148 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label

from a recent issue, old and new address must be included.

Hjälp linje för prenumeration: 001-800-537-5971. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2).

NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



DET HELIGA PRÄSTADÖMETS KLÄDNAD

*Som en del av tempelbegåvningen har vi fått en helig fysisk påminnelse
om våra förbund – en symbol för Frälsaren själv.*



President Jeffrey R. Holland

tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum

Oavsett den förberedelse de otvivelaktigt fick och den försäkran de försökte minnas, måste det ha varit en överraskande chock för Adam och Eva att lämna sin paradisiska Edens lustgård och stiga in i en fallen värld.

Med allvar i sinnet insåg de vad det innebar att byta sitt lugna, bekymmerslösa liv mot en värld fylld av motstånd och svett, törnen och sorg – som så småningom följdes av något som kallades döden. I början kunde de inte veta vad allt detta betydde, men de lärde sig snart att varje dag kunde medföra ny smärta. Det mest smärtsamma av allt var faktiskt insikten att de skulle ställas inför allt detta avskilda från sin Fader i himlen – ”utestängda från hans närhet”, skrev Mose senare.¹

Med tanke på denna separation och ensamhet i en kall och dyster värld, vilken tröst det måste ha varit för Adam och Eva att minnas en sak: att löften hade givits – något heligt och evigt som kallas förbund. De hade lovat att de skulle lyda sin Fader i alla sina dagar, och han hade lovat att ge dem en Frälsare som skulle lindra deras smärta och sorg, sona deras misstag och föra dem tryggt tillbaka till hans närhet.

Men hur skulle dessa dödliga komma ihåg vad de hade lovat? Hur kunde de förbli medvetna om sin farliga situation – medvetna hela tiden, dag och natt?!

En påminnelse om deras förbund

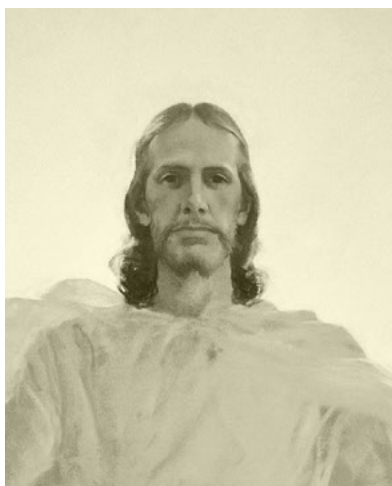
Som en sådan påminnelse gav han dem ”skinnkläder”.² Vilken gåva det var och så lägligt den kom. Efter att ha ätit av den förbjudna frukten blev Adam och Eva nästan genast medvetna om att de var nakna. Först försökte de skylla sin nakenhet med fikonlöv. Sedan, eftersom de var rädda att det inte räckte till, försökte de gömma sig för Herren.³ (En sådan dåraktig strävan var ett bevis på att de var på god väg att bli dödliga!) Från den stunden till nu har en kärleksfull Fader inbjudit sina barn att komma, ut ur sitt gömställe, till honom. Och liksom med skinnkläderna på den tiden och med andra klädesplagg sedan dess, har han i sin barmhärtighet inte lämnat oss nakna utan har klätt de lydiga i ”rättfärdighetens mantel”, en påminnelse om våra löften och förbund. Denna ”frälsningens klädnad” symboliserar den största gåvan av alla, Jesu Kristi försoning.⁴



UTTALANDE AV FÖRSTA PRESIDENTSKAPET OM TEMPELKLÄDNADEN

Det heliga prästadömet klädnad påminner oss om förlåten i templet, och den förlåten är en symbol för Jesus Kristus. När du sätter på dig din klädnad sätter du på dig en helig symbol för Jesus Kristus.

Att bära den är ett yttre uttryck för ditt inre åtagande att följa honom. Klädnaden påminner också om dina tempelförbund. Du bör bära tempelklädnaden dag och natt under hela ditt liv. När den måste tas av för aktiviteter som inte rimligtvis kan utföras med tempelklädnaden på, sträva då efter att ta på dig den igen så snart som möjligt. När du håller dina förbund, inklusive det heliga privilegiet att bära klädnaden enligt anvisningarna i inledande förrättningar, får du större tillgång till Frälsarens barmhärtighet, beskydd, styrka och kraft.



Tempelklädnaden är en symbol för Frälsaren

Ja, alla dessa tankar kring Adam och Eva och förbund och kläder är förstås mer än bara en tankeövning. Det är inte svårt att föreställa sig hur Adam och Eva kände sig, för också vi ställs inför svårigheter i den här fallna världen. Vi har också skilts från Guds närhet, och varje gång vi begår en överträdelse avlägsnar vi oss alltmer. Liksom Adam och Eva har vi fått samme Frälsare, Jesus Kristus av Nasaret, Alfa och Omega, den levande Gudens Son. Liksom Adam och Eva har vi ingått förbund med Gud. Och som en del av tempelbegåvningen har vi fått en helig fysisk påminnelse om dessa förbund⁵ – en symbol för Frälsaren själv. I vår tidsutdelning kallas det för det heliga prästadömet klädnad.⁶

Vi bär denna klädnad under yttre plagg. Oavsett vilka ansvar jag har, vilka roller jag än har i livet, vilka plikter som än krävs i vardagen, så finns under allt detta mina förbund – alltid och för evigt. Under allt detta finns dessa heliga löften som jag förtvivlat gärna håller fast vid. Tempelklädnaden visas inte upp för världen och det gör inte heller mina förbund. Men jag håller båda nära mig – så nära jag bara kan. De är oerhört personliga och ytterst heliga.

För att minnas dessa förbund, dessa ömsesidiga löften, bär vi tempelklädnaden hela livet. Den här vanan återspeglar vår önskan om att Frälsaren ska vara ett konstant inflytande i våra liv. Andra älskade symboler är regelbundet återkommande. Vi döps en gång i livet. Vi tar del av sakramentet en gång i veckan. Vi besöker templet som våra omständigheter tillåter. Men det heliga prästadömet klädnad är annorlunda; den här symbolen hedrar vi varje dag och natt.

Och det är så förbund är – de åsidosätts inte av bekvämlighet eller slarv och modifieras inte för att passa samhällets stilar och moden. I en Jesu Kristi lärjunges liv måste världens sätt anpassas till våra förbund, inte tvärtom.

När vi tar på oss tempelklädnaden tar vi på oss, som första presidentskapet har lärt, en helig symbol för Jesus Kristus. Om så är fallet, varför skulle vi någonsin leta efter en ursäkt för att ta bort den symbolen? Varför skulle vi beröva oss själva det löfte om kraft, beskydd och barmhärtighet som tempelklädnaden representerar? Tvärtom, närhelst vi behöver ta av tempelklädnaden tillfälligt, bör vi vara ivriga att sätta på oss den igen så snart som möjligt, för vi minns både de löften och de faror som ger mening åt våra förbund. Framför allt minns vi korset och Kristi tomma grav.

En del säger kanske: ”Jag har andra sätt att minnas Jesus på.” Och jag svarar att det är underbart. Ju fler desto bättre. Låt oss alla komma på så många sätt vi kan att hålla fast vid vårt löfte att ”alltid minnas honom”.⁷ Men när vi gör det vore det oärligt att avsiktligt försumma påminnelsen Herren själv gav till dem som tagit emot sin begåvning – det heliga prästadömet klädnad.

Jesus Kristus och hans evangelium betyder allt för mig. Alla mina eviga förhoppningar och strävanden, allt jag håller kärt, hänger på honom. Han är ”min frälsnings klippa”⁸, min väg till min himmelske Fader, min enda väg tillbaka till det jag en gång hade och nu vill ha igen, samt så mycket mer. Hans gåva till oss är den mest givmilda jag någonsin fått, den mest generösa som någonsin getts – köpt som den var med oändligt lidande, utsträckt till ett oändligt antal, skänkt med oändlig kärlek. Denna fallna världs alla törnen och tistlar, smärta och ångest, sorg och synd är ”uppslukade i Kristus”.⁹

Så jag har burit det heliga prästadömet klädnad – varje dag och natt efter vad som är lämpligt sedan jag tog emot min begåvning för 64 år sedan vid 19 års ålder – eftersom jag älskar honom och eftersom jag behöver löfterna den representerar.



Frågor om att bära tempelklädnaden?

Några av er kanske läser den här artikeln och hoppas att jag ska besvara en viss fråga om tempelklädnaden. Du kanske hoppas på ett ”så säger Herren” – eller till och med ett ”så säger hans tjänare” – om en sak som ligger dig varmt om hjärtat. Din fråga kan botten i en personlig omständighet som rör arbete, motion, hygien, klimat, anständighet, sanitära anläggningar eller rent av ett medicinskt tillstånd.

En del svar på sådana frågor finns på temples.ChurchofJesusChrist.org och i avsnitt 38.5 i *Allmän handbok*. Betrodda familjemedlemmar och ledare kan rådfrågas om ett personligt ärende. Det finns emellertid mycket tydlig vägledning som ges i de inledande förrättningarna, och i evigheters evighet finns din Fader i himlen som känner dig och älskar dig och förstår allt som rör dina omständigheter. Han skulle bli mycket glad om du ställde de här frågorna till honom personligen.

Missförstå mig nu inte. När du söker efter gudomlig vägledning kommer Anden *inte* att inspirera dig till att göra mindre än att följa de anvisningar du fått i templet och de profetiska råd som första presidentskapet gav i sitt nyliga uttalande. En kärleksfull Fader kommer *inte* att hjälpa dig rationalisera att du gör mindre än du kan för att anpassa dig till hans normer för hängivenhet och anständighet som välsignar dig nu och för alltid. Men förstår han dina frågor, och kommer han att hjälpa dig få välsignelserna av att respektera tempelklädnaden och hålla dina förbund? Ja! Bör du också rådfråga kompetent medicinsk personal och hälsovårdspersonal när så behövs? Javisst! Bör du bortse från sunt förnuft eller se bortom målet? Det är min bön att du inte gör det.

Jag kan inte besvara alla frågor du har. Jag kan inte ens besvara alla frågor jag har. Men jag kan, som en Herren Jesu Kristi apostel, lova dig hjälp från en kärleksfull Gud som söker alla dina framgångar och välsignelser på sätt som du inte nu kan förstå eller förutse, när du håller förbunden du har ingått med honom. ■

SLUTNOTER

1. Mose 5:4.
2. Mose 4:27.
3. Se Mose 4:13–14.
4. Se Jesaja 61:10; 2 Nephi 9:14; se även Uppenbarelseboken 19:8; 2 Nephi 4:33; Mormon 9:5; Läran och förbunden 109:76.
5. Uppenbarligen är det så att den klädnad vi har på oss i dag inte är identisk med de skinnkläder som gavs till Adam och Eva. Klädnaden har förändrats på olika sätt genom åren, bland annat i material och design. Men det som verkligen betyder något – tempelklädnadens heliga natur, förbunden den representerar – förändras inte.
6. Detta fullständiga namn på tempelklädnaden, liksom kyrkans fullständiga namn, är upplysande. Prästadömet är Guds kraft, och att bära klädnaden är en påminnelse om den gudomliga kraft som finns tillgänglig för oss när vi ingår och håller förbund med Gud.
7. Moroni 4:3; 5:2.
8. 2 Nephi 4:30.
9. Se Mosiah 16:8; se även Jesaja 31:38.





KYRKAN FINNS HÄR

Reykjavík, Island

De första missionärerna från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga kom till Island år 1851. På 1900-talet emigrerade många medlemmar till andra länder. Men i dag kommer kyrkans medlemmar på Island från olika länder, och många etniska islänningar har återvänt för att predika Jesu Kristi evangelium och hjälpa nyomvända att leda kyrkan. Även om de är få till antalet utgör de en sammansvetsad skara. Kyrkan i Island har:



380 medlemmar (ungefär)



4 grenar (varav en spansktalande)



1 FamilySearch-center

En gemenskap av heliga

Medlemmarna i Island förlitar sig på varandra. När Bettina Gudnasons man gick bort fann hon tröst i sin familj av heliga omkring sig: "Kyrkans medlemmar fanns hela tiden i närheten och hos mig. I hjärtat vet jag att min himmelske Fader och Jesus Kristus vet allt som händer omkring oss. De känner oss vid namn."





President Russell M. Nelson hälsar på personer efter en andakt i Singapore den 20 november 2019.

RUSSELL M.

– EN PROFET FÖR VÅR TID



*Med en profet som vägleder oss i denna tid
är vi verkligen ett välsignat folk.*

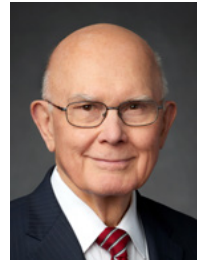
När en intervjuare kritiserade Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga för att vara "en kyrka som leds av gamla män" svarade president Gordon B. Hinckley (1910–2008): "Är det inte underbart att ha en mogen man i ledningen, en man med en uppfattning som inte påverkas av varje vindkast i läran?"¹

President Russell M. Nelson, den äldsta levande profeten som tjänat i den här tidsutdelningen, är en sådan man. Han avslutar sitt hundra år den 9 september 2024. Han är en ledare med enastående medkänsla och älskvärdhet, vision och vitalitet, värme och visdom.

Jag älskar president Nelson. Vi har varit vänner i 60 år och verkat som apostlar tillsammans i 40 år. Sedan januari 2018 har jag välsignats med att få tjäna under hans ledning i kyrkans första presidentskap.

President Nelson är kallad att leda Jesu Kristi återställda kyrka och vara dess främste lärare, och han känner Frälsaren vars profet han är. Genom att leva och lära i ett århundrade har han utmärkt sig som framstående inom yrkes- och militärtjänst. Med sin stora familj har han varit en kärleksfull och duglig familjeledare. Genom ämbeten i kyrkan, inklusive de senaste sex åren som Herrens profet, har han varit en föredömlig ledare i Herrens återställda kyrka.

Efter att ha levt i ett århundrade har president Nelson lärt sig och tillämpat nycklarna till glädje i det här livet och i det kommande livet – något han har kallat livets "mest avgörande lärdomar".²



President Dallin H. Oaks

förste rådgivare i första presidentskapet

NELSON



Han har sagt att vi ska ”börja med målet i sikte”.³

Han älskar Herrens hus. Under sina år som kyrkans president har han tillkännagett 168 nya tempel – ungefär hälften av kyrkans totalt 350 tempel som har byggts, håller på att byggas eller har tillkännagetts under den här tidsutdelningen.

Han har lärt oss att allt vårt tempelbyggande gör att templet, och tempelförbundens välsignelser, kommer närmare fler av Guds barn.⁴ Det är Guds plan.

President Nelson har sagt: ”Jag har lärt mig att vår himmelske Faders plan för oss är *makalös*, att det vi gör i livet verkligen har betydelse och att Frälsarens försoning är det som gör vår Faders plan möjlig.” När vi förstår den planen, säger han, ”ter livet sig inte längre som ett mysterium och vår framtid är inte längre oviss. Då kan vi *var och en* välja *hur* vi ska leva här på jorden och *var* vi ska leva för evigt.”⁵

Som sista dagars heliga är vi sannerligen ett välsignat folk, ledda av Herrens ödmjuka tjänare, president Nelson, som är hängiven uppgiften att förbereda världen inför vår Frälsares och Återlösares, Jesu Kristi andra ankomst. Må vi alla fortsätta att be för, vittna om, stödja och tacka Gud för vår profet – president Russell Marion Nelson. ■

SLUTNOTER

1. Gordon B. Hinckley i David A. Bednar, ”Utvalda att bära vittne om mitt namn”, *Liahona*, nov. 2015, s. 128.
2. Russell M. Nelson, ”Tänk celestially!”, *Liahona*, nov. 2023, s. 117.
3. Russell M. Nelson, ”När vi går framåt tillsammans”, *Liahona*, april 2018, s. 7.
4. Se Russell M. Nelson, ”Fokusera på templet”, *Liahona*, nov. 2022, s. 121.
5. Russell M. Nelson, ”Tänk celestially!” s. 117.
6. Se Russell M. Nelson, ”Kyrkans rätta namn”, *Liahona*, nov. 2018, s. 87–90.
7. Se Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 92–95.
8. Se Russell M. Nelson, ”Tänk celestially!” *Liahona*, s. 117–120.
9. Se Russell M. Nelson, ”Systrarnas roll i Israels insamling”, *Liahona*, nov. 2018, s. 68–70; se även Russell M. Nelson och Wendy W. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), Evangeliebiblioteket.
10. Se Russell M. Nelson, ”Kom och följ mig”, *Liahona*, maj 2019, s. 91; se också Russell M. Nelson, ”När vi går framåt tillsammans”, s. 7.
11. Se Russell M. Nelson, ”Inledande ord”, *Liahona*, nov. 2018, s. 6–8.

HÄR FÖLJER NÅGRA AV PRESIDENT
NELSONS VIKTIGASTE LÄRDOMAR:

HAN HAR UPPMANAT

OSS ATT ANVÄNDA DET RÄTTA
NAMNET PÅ JESU KRISTI KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA.⁶

HAN HAR GETT OSS RÅD

OM HUR VI SKA LÅTA GUD
RÅDA I VÅRA LIV.⁷

HAN HAR UPPMUNTRAT

OSS ATT ”TÄNKA CELESTIALT”.⁸

HAN HAR UNDERVISAT

OSS OM HUR VI FÅR EN VIDGAD
VISION AV ISRAELS INSAMLING
PÅ BÅDA SIDOR OM SLÖJAN.⁹

HAN HAR INSPIRERAT

OSS ATT GÅ FRAMÅT PÅ
FÖRBUNDSSTIGEN, OCH HAN HAR
KÄRLEKSFULLT UPPMANAT OSS
ATT ÅTERVÄNDA TILL DEN STIGEN
OM VI HAR AVVIKIT FRÅN DEN.¹⁰

HAN HAR FÖRMANAT

KYRKANS MEDLEMMAR ÖVERALLT
ATT FÖLJA ETT HEMCENTRERAT
MÖNSTER FÖR EVANGELIELÄRANDE
SOM STÖDS AV KYRKAN.¹¹

DECENNIER

AV HÄNGIVET TJÄNANDE: UTVALDA LÄRDOMAR FRÅN PRESIDENT RUSSELL M. NELSON

*President Nelson, som nu är 100 år gammal, har verkat som apostel i 40 år.
Här följer några av hans lärdomar från hans tid som kyrkans president.*

BÖRJA MED MÅLET I SIKTE

"Målet som var och en av oss eftersträvar är att begåvas med kraft i ett Herrens hus, beseglade som familjer, trofasta mot förbunden som ingicks i ett tempel och som gör oss behöriga att ta emot Guds största gåva: evigt liv. Templets förrättningar och de förbund du ingår där är nyckeln till att stärka ditt liv, ditt äktenskap, din familj och din förmåga att motstå motståndarens angrepp. Din gudsdyrkan i templet och det tjänande du utför där för dina förfäder välsignar dig med ökad personlig uppenbarelse och frid och stärker ditt beslut att hålla dig kvar på förbundsstigen."

"När vi går framåt tillsammans", Liahona, april 2018, s. 7.

DAGLIG OMVÄNDELSE

"Inget är mer befriande, mer förädlande eller mer avgörande för vår personliga utveckling än regelbunden, daglig inriktning på omvändelse. Omvändelse är inte en enstaka händelse, den är en process. Den är nyckeln till lycka och sinnesfrid. När omvändelsen kombineras med tro ger den tillgång till Jesu Kristi försonings kraft."

"Vi kan göra bättre och bli bättre", Liahona, maj 2019, s. 67.



INGÅ OCH HÅLLA FÖRBUND

"Varje kvinna och varje man som sluter förbund med Gud och håller de förbunden, och som värdigt deltar i prästadömetts förrättningar, har direkt tillgång till Guds kraft. De som har tagit emot sin begåvning i Herrens hus får gåvan av Guds prästadömes kraft på grund av sina förbund, tillsammans med en gåva av kunskap om hur man drar nytta av den kraften."

"Andliga skatter", Liahona, nov. 2019, s. 77.

HÖR HERREN

"Vår Fader vet att när vi omges av osäkerhet och fruktan finns det inget som kan hjälpa oss mer än att höra hans Son.

För när vi försöker höra – verkligen höra – hans Son leds vi till kunskap om vad vi ska göra i alla omständigheter."

"Hör honom", Liahona, maj 2020, s. 89.

VÄLJ ATT LÅTA GUD RÅDA

"Med tanke på den hebreiska definitionen av *Israel* inser vi att Israels insamling får en ny innebörd. Herren samlar dem som är villiga att låta Gud råda i deras liv. Herren samlar dem som väljer att låta Gud vara det mäktigaste inflytandet i deras liv."

"Låt Gud råda", Liahona, nov. 2020, s. 92.

ÖVERVINNA VÄRLDEN

"Att övervinna världen är inte något som sker på en dag eller två. Det sker under en livstid när vi gång på gång tar till oss Kristi lära. Vi kultiverar tro på

Jesus Kristus genom att omvända oss dagligen och hålla förbund som begåvar oss med kraft. Vi stannar kvar på förbundsstigen och blir välsignade med andlig styrka, personlig uppenbarelse, ökad tro och änglars betjäning. Att leva efter Kristi lära kan framkalla en mycket kraftfull god spiral av händelser och skapa andligt momentum i våra liv."

"Övervinn världen och finn ro", Liahona, nov. 2022, s. 97.

VÄLJ ATT VARA EN FRIDSSKAPARE

"Stridigheter driver bort Anden – varje gång. Stridigheter förstärker den falska uppfattningen att konfrontation är vårt sätt att reda ut meningsskiljaktigheter, men det är det aldrig. Stridigheter är ett val. Att skapa frid är ett val. Du har din handlingsfrihet till att välja stridigheter eller försoning. Jag manar dig att *välja* att vara en fridsskapare, nu och för alltid."

"Fridsskapare sökes", Liahona, maj 2023, s. 100.

TÄNK CELESTIALT

"När ni gör era val uppmanar jag er att se långsiktigt – ända in i evigheten. Sätt Jesus Kristus främst, eftersom ert eviga liv beror på er tro på honom och hans försoning. Det beror också på er lydnad mot hans lagar. Lydnad banar väg för ett glädjerikt liv för er i dag och för morgondagens storslagna eviga belöning."

"Tänk celestialt!", Liahona, nov. 2023, s. 118.



Vi tackar dig, o Gud, för profeten

Jag vet att president Russell M. Nelson är en Guds profet, och jag är tacksam för att Gud talar till honom. President Nelsons kärlek till oss är ett uttryck för Guds kärlek. Jag älskar president Nelson. Löftena han uttalar kommer från Gud.

Justine Hinautan, Filippinerna



President Nelson lär mig att det viktigaste i dag är att välja Kristus genom att värdesätta och hedra förbund.

Ryan Hulme, Nya Zeeland

Jag är så tacksam för profeten, Russell M. Nelson. Jag vittnar om att han är en man som kallats av Gud att vägleda och stärka oss i den sista tiden. Om vi följer hans maningar blir allt bra.

Nelson Almeida, Kap Verde



Tack, president Nelson, från djupet av våra hjärtan för dina visdomsord till oss från vår himmelske Fader. Må Gud välsigna dig, vår käre profet!

Brenda Boyle, Skottland



Tack, president Nelson, för dina inspirerande och upplyftande lärdomar. Vi älskar dig.

Thaong Putheary, Kambodja

Jag är så tacksam för den kärlek och de insikter som president Nelson erbjuder oss som profet. Hans tal om templet fick mig att ta emot min begåvning, hans andakt till de unga vuxna har påmint mig om att främst identifiera mig som ett Guds barn, och hans uppmaning att samla in det skingrade Israel har varit ett ständigt ämne i min familj och församling. Viktigast av allt är att han har hjälpt mig att komma närmare min Frälsare.

Grace Burt, USA



Jag har djupt begrundat vår älskade profet Russell M. Nelsons lärdomar. Hans lärdomar har gett mig inspiration i livet. Hans profetiska ord har motiverat mig att fortsätta framåt och mer fullständigt leva efter evangeliet i denna kaotiska och konfliktfyllda värld. Det känns tryggt att veta att vi har en profet i vår tid som uppmanar oss att ha en anda av frid, att undvika stridigheter med våra jämnåriga. Hans storslagna lärdomar är värdefulla för mig.

Ana Montoya, Honduras



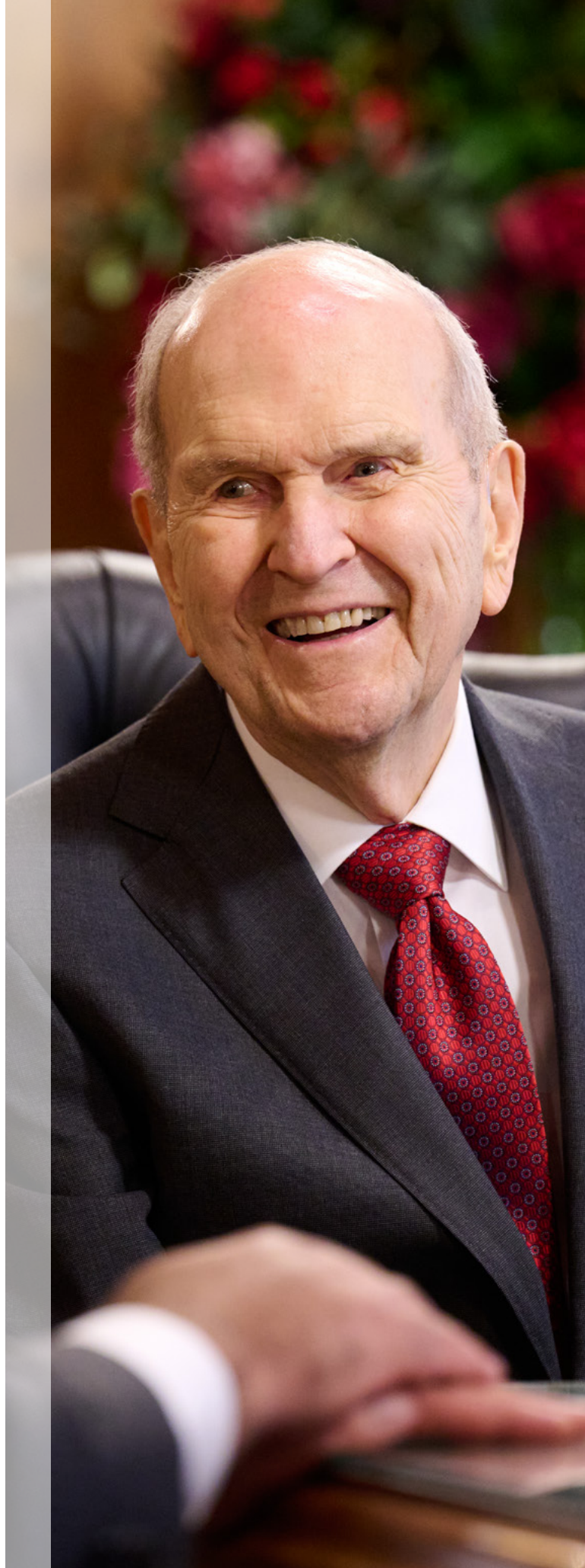
Jag har ett orubbligt vittnesbörd om att president Russell M. Nelson är Guds profet för den sista tiden. Jag har fått förmånen att på nära håll bevittna hans ödmjukhet, hans enkelhet och den kärlek han har för människor. Han är verkligen den man som utvalts till att leda Guds rike på jorden i denna unika tid. Jag har lyssnat på och följt hans maningar, vilket har väglett mig till att leva ett rättfärdigt liv och möta jordelivets utmaningar. Jag känner en enorm kärlek till president Nelson, och jag är medveten om hans enastående bidrag till främjandet av Guds rike och Israels insamling genom sin inspiration och sina tillkännagivanden om tempelbyggande runt om i världen.

David G. Fernandes, Brasilien



Den 24 augusti 2019 talade profeten på spanska och undervisade oss om att hålla Herrens bud. Jag kände starkt hur mycket Jesus Kristus älskar profetens ansträngningar att lära sig vårt språk. Jag vet att Gud genom den levande profeten uppmuntrar, undervisar, skyddar, vägleder och välsignar oss.

Saúl Alfredo Rojas de León, Guatemala







Äldste Isaac
K. Morrison
i de sjuttios kvorum

Profeten

LEDER OSS TILL

Jesus Kristus

*Profeten kan
vägen eftersom
han känner
Jesus Kristus,
som är "vägen,
sanningen
och livet"
(Johannes 14:6).*

En dag åt jag lunch i cafeterian i kyrkans administrationsbyggnad med tre av mina kollegor i de sjuttios kvorum. Medan vi åt kom president Russell M. Nelson fram till vårt bord med en skål soppa och sa: "Får jag sitta hos er?"

"Självklart, president Nelson", sa vi alla. Vem skulle inte vilja äta lunch med profeten?

Medan vi åt berättade president Nelson om några upplevelser han har haft i alla de länder han har besökt och pratade om personer som inspirerat honom. Han var så vänlig, vis och generös.

När vi var klara med lunchen vände jag mig till president Nelson och sa: "President Nelson, jag vet inte om jag kommer att sitta vid samma bord som dig igen inom en snar framtid. Men i kväll ska jag träffa min fru och mina barn och säga att jag åt lunch med profeten. Jag vet att de kommer att fråga mig: 'Vad sa han att du skulle säga till oss?' President Nelson, vad vill du att jag ska säga till min fru och mina barn?"

President Nelson tittade på mig för ett ögonblick. Jag var så ivrig att få höra vad han hade att säga! "Jag har bara två ord till dig", sa han. "Tala om för din familj att jag sa: 'Håll buden.'"

Vi har alla hört det här rådet från president Nelson förut, men i det ögonblicket fick jag en personlig, stark bekräftelse på att president Nelson verkligen är profeten. Jag tackade honom och senare den dagen berättade jag för min familj vad som hade hänt. Våra barn gjorde senare klistermärken med texten "Håll buden"

Lamaniten
Samuel visade
sin fullständiga
hängivenhet mot
Jesus Kristus när
han stod på en mur
och förkunnade
för nephiterna det
som Herren ingav
honom i hjärtat.



och satte dem på kylskåpet och på speglar för att påminna oss om vad president Nelson hade sagt.

Sedan dess har jag begrundat president Nelsons råd. När vi håller buden visar vi vår kärlek till vår himmelske Fader och Frälsaren. Vi närmar oss dem och blir kvar i deras kärlek. (Se Johannes 14:21; 15:10.)

Den här upplevelsen med profeten har bekräftat en djup och andligt betydelsefull sanning för mig. I Primär sjunger vi om att vi ska lyssna till profeten, för han kan vägen.¹ Han *kan* verkligen vägen! Profeten kan vägen eftersom han känner Frälsaren, som *är* ”vägen, sanningen och livet” (Johannes 14:6). När vi följer profeten blir vi ledda till Jesus Kristus.

Profeternas heliga roll

Herren har gett profeterna en betydelsefull och helig roll, både i forna dagar och i vår tid. Vi läser i skrifterna att Gud inte gör något *förrän* han har uppenbarat sin hemlighet för sina tjänare profeterna (se Joseph Smith Translation, Amos 3:7 [se även Amos 3:7, fotnot *a* i kyrkans engelska utgåva av skrifterna]).

I Hesekiels bok lär vi oss mer om vad som krävs av profeter. Herren sa till profeten Hesekiel: ”Jag har satt dig till väktare för Israels hus för att du på mitt uppdrag ska varna dem när du hör ett ord från min mun” (Hesekiel 33:7).

Profeter, liksom väktare på ett torn, har det särskilda uppdraget att vara Herrens språkrör och förkunna det han har uppenbarat för dem. Herren kräver av sina profeter att de är män med tro, män med integritet och män som är oförskräckta.

Lamaniten Samuel, till exempel, visade sin fullständiga hängivenhet mot Jesus Kristus när han stod på en mur och förkunnade för nephiterna det som Herren ingav honom i hjärtat (se Helaman 13:4).

”Och se, en Herrens ängel har förkunnat det för mig och han kom med glada budskap till min själ. Och se, jag sändes till er att förkunna det även för er så att ni skulle kunna få glada budskap, men se, ni ville inte ta emot mig” (Helaman 13:7).

Det är anmärkningsvärt att Samuel modigt vittnade om sanningen – även när nephiterna ”kastade stenar mot honom ... och ... sköt ... pilar mot honom där han stod på muren” (Helaman 16:2). Vi ser denna djärvhet hos profeter, siare och uppenbarare i dag.

Gör världen till en bättre plats

För inte så länge sedan träffade jag ett par under en stavskonferens i Nashville i Tennessee. Hustrun hade varit medlem i kyrkan i hela sitt liv. Maken var inte medlem.

De kom fram till mig och maken sa: ”Jag är redo att döpas.”

Jag blev glad över att höra det! Jag frågade honom: ”Vad har förändrats?”

Han sa: ”När jag hörde president Nelsons tal under generalkonferensen² så berörde det mig mycket. Jag insåg att han var en profet. Jag fick ett vittnesbörd och nu är jag redo att döpas.”

Jag känner också en kvinna i Cape Coast i Ghana som på något sätt hade kommit åt generalkonferensen. Hon hade aldrig hört talas om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga men hon satt som klistrad medan hon såg och hörde från profeter, siare och uppenbarare. Efteråt letade hon efter kyrkan. Hon hittade ett möteshus och träffade missionärerna. Så småningom döptes hon. Nyligen skickade hon bilder på sig själv vid templet när hon skulle ta emot sin begåvning.

De här två fallen visar hur mäktigt profetens budskap är för världen! Om alla hörsammade hans budskap skulle världen vara så fridfull. Vi skulle alla fokusera på det som betyder mest, bland annat att utveckla en relation med vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus och bygga starka, eviga familjer. Vi skulle också vara vårt bästa jag eftersom vi skulle hålla de två stora buden: att älska Gud och älska vår nästa (se Matteus 22:37–39). Vi skulle frambringa Sion, ett samhälle där kärlek, rättfärdighet och harmoni råder, vilket återspeglar lärjungeskapets anda (se Lärnan och förbunden 82:14).

**Genom att
hörsamma
profetens råd kan
vi finna frid, glädje
och vägledning
i livet när vi strävar
efter att bli mer
som Jesus Kristus.**

När vi följer profeten kan vi vara säkra på att vi gör det som Gud vill att vi ska göra eftersom profeten följer – och hjälper oss att följa – Jesus Kristus. Tack vare Jesus Kristus blir allt i livet meningsfullt. ”Vi [kan] känna glädje vad som än händer – eller inte händer – i livet.”³ Genom att följa profeten kan vi verkligen göra världen till en bättre plats.

Sök utlovade välsignelser

När de heliga drevs ut från Kirtland i Ohio anförtrorde första presidentskapet Oliver Granger att sälja de heligas egendomar och betala kyrkans skulder. Oliver, en vanlig man som nästan blivit blind på grund av kyla, gick med på den här svåra uppgiften eftersom profeten Joseph Smith och andra ledare hade bett honom. Oliver kämpade sig igenom många svårigheter och Herren värdesatte hans uppoffring och ansträngningar.

”Jag kommer ihåg min tjänare Oliver Granger”, sa Herren. ”Se, sannerligen säger jag honom att hans namn ska hållas i helig hågkomst från släktled till släktled i evigheters evighet...

och när han faller ska han resa sig igen, för hans offer ska vara heligare för mig än hans vinning” (Läran och förbunden 117:12–13).

Oliver och hans fru Lydia stödde profeten och Herren visste att Oliver hade gjort sitt bästa även om han inte alltid hade lyckats. Herren framhöll värdet av hans ansträngningar framför hans prestationer.⁴

Som missionär, och även i dag, minns jag inte att jag hört så mycket om Oliver Granger, men hans namn nämns i skrifterna eftersom han lydde profetens vägledning och fick utlovade välsignelser – hans namn *hålls* i helig hågkomst. Vi lär oss av Oliver Granger att även om vägledning kommer från en gudomlig källa (genom profeter) så garanterar det inte en jämn stig utan utmaningar, men löftena är säkra (se Alma 37:17).

Hur skulle livet se ut utan profeter? Kyrkans levande profet och president representerar en direkt kommunikationslinje från Gud till hans folk och är den ende på jorden som får uppenbarelse till vägledning för hela kyrkan. Han förmedlar också fortlöpande uppenbarelse från Gud som hjälper oss att navigera vår tids utmaningar. Genom att hörsamma profetens råd kan vi finna frid, glädje och vägledning i livet när vi strävar efter att bli mer som Jesus Kristus. (Se Läran och förbunden 21:4–6.)

Låt oss anamma nutida profeters lärdomar och exempel, medvetna om att de är redskap i Guds händer och leder oss mot eviga välsignelser. Jag älskar dem och ber för dem. Jag är tacksam över att veta att de är inspirerade och leder oss och våra familjer till vår Frälsare Jesus Kristus. ■

SLUTNOTER

1. Se ”Lyss till profeten”, *Barnens sångbok*, s. 59.
2. Se Russell M. Nelson, ”Fridsskapare sökes”, *Liahona*, maj 2023, s. 98–101.
3. Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
4. Se Boyd K. Packer, ”Dessa mina minsta”, *Liahona*, nov. 2004, s. 86.



En andlig bild av skapelsen

Stephan Seable, Oregon, USA

Jesu Kristi försoning fick en djupare innebörd för mig när jag skulpterade berättelsen om Abraham och Isak.

Skanna koden för
att läsa mer



Det goda som evangeliet gav mig

Tom Yellowman, New Mexico, USA

*Tack vare människorna i kyrkan
kände jag den Helige Anden.*

Under min uppväxt var min morfar eller min *acheii*, min hjälte. Han var stark i sin tro. Jag besökte många olika kyrkor med honom, men religion var inte något för mig.

När jag träffade Gina, som jag senare gifte mig med, var hon en trofast medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Hon ville att jag skulle lära mig om kyrkan så att vi kunde gifta oss i templet. Men det ville inte jag. Jag var inte religiös.

Så småningom gifte vi oss borgerligt. Efter att vi fått barn var jag fortfarande inte intresserad av kyrkan, men Gina fortsatte att gå dit.

Till slut bestämde jag mig för att bevisa att hennes kyrka hade fel genom att gå till andra kyrkor. Det här pågick i flera år, men vart jag än gick kände jag mig inte bekväm.

Så, en söndag när Gina gjorde vår dotter redo för kyrkan, började jag också klä mig för kyrkan. Hon såg på mig och frågade: "Vad gör du?" Jag svarade: "Jag tänker följa med er till kyrkan."



Hon tittade på vår dotter och sa: "Se till att bli färdig fort! Vi vill inte att han ska ändra sig!"

Och därmed begav vi oss iväg. Eftersom jag kände den Helige Anden genom människorna i kyrkan var de avgörande för min omvändelse. Efter det kom missionärerna hem till oss. De var fantastiska, jag tyckte att lärdomarna de undervisade om var så vackra, och mitt hjärta fylldes av Anden (se Moroni 10:4–5).

När jag besökte morfar för att berätta vad jag hade hittat blev han inte glad. Men jag visste att jag var tvungen att följa mitt hjärta.

Jag blev medlem i kyrkan och Gina och jag beseglades kort därefter i templet. Vår dotter beseglades till oss, och nu har vi ytterligare tre barn som föddes inom förbundet.

Det tog tio år för min *acheii* att till slut respektera det vi tror på i kyrkan. På min sons examen från high school sa han till alla på navajo: "Den här familjen gör mig glad. Jag stödjer det de tror på. Deras barn vet verkligen hur man ber."

Jag är den enda medlemmen i kyrkan i min släkt, men jag vet att de ser min omvändelse som äkta, och de ser det goda som evangeliet medfört för min fru, våra barn och mig. ■

Mormons bok gav mig frid

Américo Chantre Fernandes, Kap Verde

Jag insåg att Mormons bok var något jag verkligen ville ha för att kunna förändra mitt liv och komma närmare Jesus Kristus.

I slutet av 2013 började två unga män i vit skjorta och slips besöka min syster två gånger i veckan. Jag visste genast att de var från en kyrka. Jag hade inga planer på att gå med i en kyrka, så jag bestämde mig för att inte prata med dem.

Varje gång de kom på besök såg jag till att inte vara hemma. Men något särskilt fångade min uppmärksamhet. De bar alltid med sig en blå bok. Jag hade aldrig sett den förut, och jag tyckte den verkade konstig.

En dag i vardagsrummet började min syster berätta för mig om boken. Plötsligt kom de två unga männen. Olyckligtvis kunde jag inte gömma mig från dem. De såg oss med den blå boken – Mormons bok – och började fråga vad jag visste om Jesus Kristus.

När jag lyssnade på missionärerna från och med den dagen imponerades jag av hur de kopplade sin undervisning till Mormons bok. Det fick den blå boken att verka mindre konstig för mig.

Jag tveklade fortfarande allvarligt på den, men jag började läsa den. Jag insåg att Mormons bok inte ersatte Bibeln utan var något jag verkligen ville ha för att kunna förändra mitt liv och komma närmare Jesus Kristus. Jag upptäckte att Mormons bok fokuserar på Frälsaren. Dess lärdomar hjälpte mig att förstå vem han är och vem vår himmelske Fader är.

Mormons bok hjälpte mig snart att bli en bättre människa, en sann

Jesu Kristi lärjunge. Den hjälpte mig också att förbättra min attityd i mötet med vardagens svårigheter. Av min erfarenhet av att studera den vet jag att den hjälper människor att komma till Kristus och leva efter evangeliet (se Moroni 10:32). Den uppmuntrar oss att följa Kristi lärdomar och tillämpa dem i det dagliga livet. Den ger oss kunskap om att vi är söner och döttrar till Gud. Den skänker frid.

Efter att ha träffat missionärerna i flera veckor och läst Mormons bok döptes jag. Jag vittnar av hela mitt hjärta om att Mormons bok är sann och att vi får hopp och ljus i de mörkaste stunderna av att läsa den, och hjälp att känna Herrens kärlek och beskydd. Jag är tacksam för att jag har Mormons bok i mitt liv. ■



Gud hade något bättre för oss

Ronald Baa, Norra Mindanao, Filippinerna

När missionärerna lärde mig att jag var ett Guds barn visste jag att han hade fler välsignelser i beredskap åt min familj och mig.

Jag växte upp i en liten by på landsbygden i Filippinerna. Min familj var fattig. Om man inte har pengar i Filippinerna kan man inte gå i skolan. Trots detta hinder var jag en ambitiös ung man.

Jag sa till mina föräldrar att jag ville bli läkare, lärare eller någon typ av kvalificerad yrkesman, men de sa alltid åt mig att sluta drömma. Vi hade inte pengar till universitetsstudier för mig. Mina föräldrar ville att jag skulle vara nöjd och inte besviken på mitt liv.

”Ett kvalificerat yrke är inte för oss”, sa de. De trodde inte att något bättre fanns i beredskap för vår familj än det vi redan hade.

Men det var innan vi gick med i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Vi bodde inte i närheten av någon stad, men missionärerna hittade oss och fortsatte att komma tillbaka. De gjorde många uppoffringar för att kunna undervisa min familj, men de förändrade våra liv för evigt.

När vi blev medlemmar i kyrkan lärde jag mig att jag var ett Guds barn med potential att växa, lära och bli något mer (se Mose 1:39; ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Evangeliebiblioteket). Med kunskap om evangeliet visste jag att det var dags för min familj att gå framåt. Vi var inte längre bara fattiga människor från en liten by – vi var värdiga söner och döttrar till Gud som förtjänade välsignelser som han har lovat sina trofasta efterföljare.

Missionärerna förde in evangeliet i mitt liv, evangeliet förde in musik i mitt liv och genom musiken fick jag ett stipendium till universitetet. Jag tog kandidatexamen som lärare på högstadiet och uppåt, och sedan en examen i musik, som körledare. Nu undervisar jag i musik på Liceo de Cagayan University och leder Liceo U High School Glee Club. Jag leder också en kör av medlemmar i kyrkan. Vårt uppdrag är att sprida Guds sanning genom musik.

Min examen från universitetet gav mig ett nytt liv. Jag vet inte var jag skulle ha varit i dag utan Jesu Kristi evangelium.

Alla förtjänar möjligheten att liksom jag få veta att de har en himmelsk Fader och att han har välsignat dem med potential att växa och lära och bli något mer. ■



Anden kompenserade för skillnaden

Lisa Nielsen Young, South Carolina, USA

Jag kunde känna församlingsmedlemmarnas kärlek när de sjöng utan mitt ackompanjement.

Vi bodde i en liten stad i Georgia i USA när min far dog, endast 55 år gammal. De flesta i vår släkt bodde i en annan stat. Aldrig hade de 320 milen mellan oss känts så långa som vid det tillfället.

Min man var biskop och jag organist i vår lilla församling. Med alla känslor och stressen över att hjälpa till med begravningsplanerna kände jag mig särskilt trött den söndagen när det var dags för sakramentsmötets avslutningspsalm "Gud var' med dig tills vi möts igen" (*Psalmer*, nr 107).

Halvvägs genom andra versen överväldigades jag av sorg. På något sätt spelade jag hela den versen, men händerna skakade och ögonen var så fulla av tårar att jag var tvungen att sluta spela när en hel vers återstod. Jag kunde inte sluta gråta.

En kort paus följde när församlingen insåg att orgeln hade slutat spela. Men sedan började församlingsmedlemmarna sjunga a cappella. Sången var inte perfekt. Vi var trots allt få. Men Anden kompenserade för skillnaden. Mitt i tårarna och förlägenheten kunde jag känna kärleken från många när de sjöng.

Gud var' med dig tills vi möts igen.

Sök i bön din andes tuktan.

Döden inger ingen fruktan.

Gud var' med dig tills vi möts igen.

När psalmen var över höll sångledaren om mig medan jag snyftade mig igenom avslutningsbönen. Flera personer kom sedan upp till orgeln med tårar i ögonen för att säga hur ledsna de var för det här med min far.

Senare sa jag till sångledaren att jag skulle spela piano på begravningen. Det verkade förmodligen vara en dålig idé efter det som just hade hänt, men pappa tyckte så mycket om att höra mig spela piano. Jag ville spela för honom. Jag insåg då hur nära han hade känts under avslutningspsalmen.

Jag är så tacksam för psalmerna. Jag vittnar om att musik kan undervisa och trösta oss på sätt som ord ofta inte kan göra. Som första presidentskapet har skrivit i förordet till psalmboken: "Sångerna ... tröstar de sörjande och trötta, och de inspirerar oss att hålla ut till änden." Jag är också tacksam för kärleken från en fin församling när jag var så långt borta från min egen familj. Jag vet att min far och jag verkligen kommer att ses igen. ■



HUR MIN FÖRTVIVLAN HJÄLPTE MIG ATT ÅTERUPPBYGGA GRUNDEN FÖR MIN TRO

Efter ett antal allvarliga mentala,
fysiska och andliga svårigheter
upptäckte jag vad det innebär att
finna läkedom genom vår Frälsare
Jesus Kristus.

Maren Kennedy





Jag var på mission i Frankrike när världen kollapsade och covid-19 fick hela landet att stänga ner. Jag har kämpat mot depression hela livet, så jag oroade mig för att de begränsande omständigheterna skulle få mig att gå in i en depression igen. Men den första veckan i karantän – veckan före den historiska generalkonferensen i april 2020 – var en av de andligaste veckorna i mitt liv.

När jag ser tillbaka kändes det som om Herren stärkte mig inför en storm.

Äldste Gary E. Stevenson i de tolv apostlarnas kворum höll ett tal den konferensen om de reparationer som skulle utföras på Salt Lake-templets grund. Han jämförde renoveringen med våra egna liv och bad oss begrunda den här frågan:

”Vilka är de grundläggande delarna i min andliga och känslomässiga karaktär som gör mig och min familj ståndaktiga och orubbliga, så att vi kan stå emot de skakande och tumultartade seismiska händelser som [säkerligen kommer att äga rum] i våra liv?”¹

Medan jag lyssnade på hans tal lät Anden mig veta att jag, liksom templet, skulle komma att brytas ner på vissa sätt under en nästkommande fas i mitt liv. Men jag kände också att om jag vände mig till Herren i de här svårigheterna, skulle han hjälpa mig att stärka min tros grundval.

"HELANDE... ÄR OFTA EN LIVSLÅNG PROCESS AV ÅTERHÄMTNING OCH TILLVÄXT TROTS, ELLER KANSKE PÅ GRUND AV, ATT MAN UTHÄRDAR ANGREPP PÅ SIN FYSISKA, KÄNSLOMÄSSIGA ELLER ANDLIGA HÄLSA. DET KRÄVER TID."

JAG KÄNDE MIG NEDBRUTEN

Som förväntat blev jag snart deprimerad, och inom kort kände jag mig fångad i en ändlös cykel av självmordstankar. Jag kände mig mentalt, känslomässigt och andligt nedbruten.

Efter två månader av karantän blev saker och ting lite bättre. Tack vare förändringar i mina omständigheter, såsom antidepressiv medicin och ett samhälle som öppnades upp igen, började jag må mentalt bättre. Men kort därpå började jag känna mig sjuk och lade märke till tre stora knölar längst ner på halsen.

Först ignorerade jag knölna, men när symptomen förvärrades blev det tydligt att jag inte längre kunde stanna kvar på missionsfältet. Jag återvände hem, där jag genast diagnosticerades med blodcancer – Hodgkins lymfom.

Eftersom mina antidepressiva mediciner hade en känslomässigt avtrubbande effekt kände jag mig ganska apatisk när jag påbörjade sex månader av cellgiftsbehandling.

Men jag började brytas ner fysiskt.

JAG ÅTERUPPBYGGDE MIN ANDLIGA GRUNDVAL

Ett år efter avslutad cellgiftsbehandling började jag må bättre fysiskt. Jag var tillbaka på college och gjorde planer. Men den svidande andliga smärtan och apatin jag hade upplevt under missionen och under cellgiftsbehandlingen hade nu blivit en allmän känsla av likgiltighet inför min himmelske Fader och Jesus Kristus.

Jag kämpade med mina känslor för vad jag hade gått igenom och det kändes som om de hade övergett mig i min djupaste bedrövelse.

Men min himmelske Fader visste vilka vägar jag behövde ta för att kunna läka.

Det kändes som om jag försökte ta tag i spillrorna och resterna av min en gång så starka tro och livfulla personlighet. Jag kände mig så bortkopplad från mig själv. Mitt hjärta höll på att mjukna inför Herrns försök att nå mig, men andligen kände jag skuld, oro och ovärdighet på grund av min likgiltighet för evangeliet.

Efter att ha begrundat min andliga hälsa i några månader kände jag mig manad att göra små andliga förändringar i mitt liv. Jag hade under en tid ignorerat smärtan, men jag ville ta itu med värken jag kände i själen på grund av de svårigheter jag upplevt.

Snart kunde jag se min himmelske Faders hand i mitt liv. Utan att veta hur andligt bedövad jag kände mig tog vänner och nära och kära upp ämnet läkedom. En av dem visade mig ett tal av Elaine S. Marshall.

Jag läste det motvilligt.

Som sjuksköterska jämförde Elaine fysisk läkedom med andlig läkedom och sa: "Helande är inte ett botemedel. Bota någon kan man göra fint, snabbt och ofta med hjälp av narkos ... Helande ... är ofta en livslång process av återhämtning och tillväxt trots, eller kanske på grund av, att man uthärdar angrepp på sin fysiska, känslomässiga eller andliga hälsa. Det kräver tid."²

Jag tror inte det var en slump att min cancerbehandling krävde sex månader av cellgiftsbehandlingar. Följderna av cellgifter är drastiska, dramatiska och krävande. Det var intressant hur jag, genom att lära mig att låta min kropp läka fysiskt, lärde mig en grundläggande princip för andlig läkedom – hur jag hämtar kraft i Jesu Kristi nåd och ger mig själv tid och utrymme till att hela min relation med honom och min himmelske Fader.

JAG TOG EMOT FRÄLSARENS NÅD

Nåd är gudomlig hjälp, en möjliggörande och stärkande kraft, och andlig läkedom. Den är en gåva från vår himmelske Fader, "som erbjuds oss genom Herren Jesu Kristi försoning".³



Mitt favoritexempel på någon som fick tillgång till Jesu Kristi helande kraft genom hans försoning är Alma den yngre. När han låg i koma i tre dagar, plågad "med en fördömd själs kval", kom han ihåg sin fars undervisning om Jesus Kristus (se Alma 36:16–17). Han ville först få hjälp och vände sig då till Kristus, vilket fick honom att byta spår och gjorde det möjligt för honom att bli andligt helad (se Alma 36:18–22).

Mitt första steg mot att bli andligt helad var att hitta viljan att få kontakt med Gud. Alma lärde mig hur jag skulle börja, med orden: "Pröva mina ord och utöva en smula tro, ja, även om ni inte kan göra mera än önska att tro, så låt denna önskan verka i er till dess ni tror så mycket att ni kan ge plats i hjärtat för en del av mina ord" (Alma 32:27).

Jag vittnar av egen erfarenhet om att den här lärdomen är sann.

Vi kan utveckla en önskan, plantera ett frö (Guds ord) och ge näring åt detta frö tills det blir något verkligt och konkret. Så småningom frambringas frukterna av vår tro på Jesus Kristus när vi ser förändringar i våra handlingar, våra åsikter, vår tro, våra hjärtan, våra sinnen och sedan i våra själar. Vår grundval byggs då på honom (se Helaman 5:12).

I likhet med Almas upplevelse fick min önskan att känna Anden och glädjen i evangeliet mig att helt byta spår, vilket tog mig igenom läkedomsprocessen. Sedan dess har Frälsaren hjälpt mig att försonas med mina tidigare känslor genom att jag har lärt mig att släppa taget om min förbittring mot Gud, mot honom och mot mina egna svagheter.

Tack vare honom har jag fått tillbaka delar av mig själv som jag trodde hade gått förlorade i mina provningars dimma – såsom min personlighet, mina önskningar och min kärlek till evangeliet – och jag har fått känna mig hel, förnyad och återställd.

EN STARKARE GRUNDVAL

Smärta och svårigheter förändrade mig, men i och med att jag fann läkedom genom Jesus Kristus kunde jag verkligen återuppbygga grundvalen för min tro på honom. Allteftersom tiden går och jag håller på att läka, förstår jag att jag tack vare Jesus Kristus kan lära mig att känna glädje trots mina svårigheter. Jag förstår nu att den allra viktigaste delen av att gå igenom en provning inte är det som bryter ner oss eller smärtan vi känner – utan det som följer när vi upplever läkedom och återuppbyggande genom Frälsarens nåd.

Äldste Patrick Kearon i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Kära vänner som har ... utsatts för orättvisor i livet – ni kan få en ny början och en nystart. I Getsemane och på Golgata tog Jesus 'på sig *varje* smärta, varje synd och all den ångest och det lidande som *någonsin* upplevts av dig och mig' [Russell M. Nelson, "Kyrkans rätta namn", *Liahona*, nov. 2018, s. 88], och han har övervunnit allt!"⁴

Så jag väddar till alla som känner sig nedbrutna att vara modiga, att hålla fast vid och att lita på Herren och hans helande kraft. Med tid, tålamod och en gnutta önskan, kan hans nåd förvandla dig, bygga upp din grundval igen och hjälpa dig att känna dig frisk igen.

Det är gåvan han erbjuder var och en av oss. ■

Författaren är från North Carolina i USA.

SLUTNOTER

1. Se Gary E. Stevenson, "En god grund för den kommande tidsåldern", *Liahona*, maj 2020, s. 50.
2. Elaine S. Marshall, "Learning the Healer's Art" (andakt på Brigham Young University, 8 okt. 2002), s. 4, speeches.byu.edu.
3. Ämnen och frågor, "Nåden", Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
4. Patrick Kearon: "Han har uppstått med läkedom i sina vingar: Vi kan vara mer än segrare", *Liahona*, maj 2022, s. 39.



GUIDO FRÅN TYSKLAND



RASOANANDRIANINA FRÅN MADAGASKAR



ARACELI FRÅN PARAGUAY

UNGA VUXNA

3 SÄTT ATT **UTHÄRDA LIVET OCH NJUTA AV DET**

Emma Hebertson

Kyrkans tidskrifter

Vår himmelske Fader vill att vi ska
finna glädje i det liv vi fått.

När var senaste gången du kände dig riktigt glad?
Var den frågan svår att besvara?
När vi har det jobbigt kan vi bli så uppslukade av våra
prövningar att vi inte riktigt minns hur glädje känns. Som syster
Reyna I. Aburto, tidigare andra rådgivare i Hjälpföreningens general-
presidentskap, har beskrivit det: "Mörka moln kan ... bildas i våra liv
och dölja Guds ljus för oss, ja till och med få oss att undra om det
ljuset ens finns för oss längre."¹

För många av oss unga vuxna kan livet ibland kännas som något som bara ska uthärdas – något att kämpa sig igenom tills vi slutligen får de välsignelser vi fått löfte om.

Det vi ibland glömmar är att det också är något att *njuta av*. Välsignelsen av evig glädje kan börja *nu*.

Här är bara några sätt för oss att tända ljuset och glädjen i våra liv igen.

KOM IHÅG DE ENKLA SANNINGARNA

I stället för att träna våra ögon att se i mörkret kan vi söka efter de strålar av ljus som Jesu Kristi evangelium ger oss i livet.

President Russell M. Nelson har påmint oss om att "glädje kommer från och tack vare [Jesus Kristus]. Han är källan till all glädje".² När du har svårt att finna ljus i livet bör ditt första steg alltid vara att vända dig till Jesus Kristus.

Du kan också be din himmelske Fader om hjälp med att komma ihåg betydelsen av din gudomliga identitet.

Äldste Gary B. Sabin i de sjuttio har sagt: "Det är avgörande för vår lycka att vi kommer ihåg att vi är söner och döttrar till en kärleksfull himmelsk Fader."³ Vetskapen om att Gud *verkliga* är medveten om dig och vill ditt bästa kan lysa upp ditt liv.

Trots de svårigheter du drabbas av kan du genom att minnas de här grundläggande evangelieprinciperna få hjälp att inbjuda Frälsarens ljus i ditt liv.

HITTA DET SOM GER DIG GLÄDJE

Ibland kan det vara svårt att komma ihåg att vår lycka inte alltid ser likadan ut som alla andras. Faktum är att som ung vuxen är det svårt att inte jämföra sitt liv med andras omkring oss. Men kom ihåg att du har kontroll över din *egen* lycka.

Fråga dig själv: Vad gör *dig* glad?

Vad får dig att le?

Som dåvarande president Dieter F. Uchtdorf sa när han var andre rådgivare i första presidentskapet: "Får jag föreslå att ni drar ner på takten och tar lite extra tid till att lära känna er själva bättre?"⁴ Titta efter skönheten i de små sakerna: Ta en promenad. Besök templet. Anmäl dig till ett tjänandeprojekt. Skaffa en ny hobby eller ta upp en gammal hobby igen.

Äldste Richard G. Scott (1928–2015) i de tolv apostlarnas kvorum talade en gång om hur kreativitet kan lysa upp våra liv: "Välj bland något, till exempel musik, dans, skulptur eller poesi. Att vara kreativ hjälper dig att njuta av livet. Det utvecklar tacksamhet. Det utvecklar dolda talanger, skärper din förmåga att dra slutledningar, att handla och att finna ett syfte med livet. Det skingrar ensamhet och hjärtesorg. Det ger förnyelse, en gnista av entusiasm och aptit på livet."⁵

När du hittar det som fyller ditt hjärta med glädje kan du tända ljuset i ditt liv igen när du kört fast.

FOKUSERA PÅ DET SOM BETYDER MEST

Om livet blir alltför överväldigande och det känns som om all energi går åt till att bara ta dig igenom varje dag, stanna då upp och fokusera i stillhet på det som betyder *mest*.

President Uchtdorf föreslog att vi kan "förenkla våra liv lite grann" för att kunna göra det.⁶ Ställ återigen in fokuset i ditt liv på vår himmelske Faders kärlek och den vackra gåvan av Kristi försoning. Prioritera dina relationer med familjemedlemmar, vänner och dig själv.

Bekämpa det negativa med det positiva, mörker med Jesu Kristi ljus och hans evangelium.

Som president Nelson har uppmuntrat oss: "Låt oss inte endast *uthärda* den tid vi befinner oss i. Låt oss *välkomna framtiden med tro!*"⁷ Lär dig att också njuta av livets skönhet under det att du försöker uthärda dess svårigheter. Den eviga glädje som evangeliet utlovar börjar inte någon gång i framtiden – den börjar *nu*. ■

SLUTNOTER

1. Reyna I. Aburto, "I köld, i sol blev, Herre, hos mig kvar", *Liahona*, nov. 2019, s. 57.
2. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
3. Gary B. Sabin, "Kännetecken på lycka", *Liahona*, nov. 2023, s. 57.
4. Dieter F. Uchtdorf, "Det som betyder mest", *Liahona*, nov. 2010, s. 22.
5. Richard G. Scott, "Hur vi finner glädje i livet", *Nordstjärnan*, juli 1996, s. 27.
6. Dieter F. Uchtdorf, "Det som betyder mest", s. 22.
7. Russell M. Nelson, "Välkomna framtiden med tro", *Liahona*, nov. 2020, s. 76.



President Russell M. Nelson hälsar på sista dagars heliga i Kona i Hawaii den 16 maj 2019 under sin ämbetsresa till Stilla havet.

Kära föräldrar!

Den här månaden firar president Russell M. Nelson sin hundraårs födelsedag. Artiklar i det här numret betonar hur han och andra profeter visar oss vägen till Jesus Kristus.

Ett sätt för ungdomar att följa profeten är att följa hans uppmaning att regelbundet vara med på seminariet och dagligen läsa skrifterna. Han har utlovat underbara välsignelser till dem som gör det, som att de ska lära sig att ta emot personlig uppenbarelse, finna svar på livets svåra frågor och lära känna Frälsaren. Har dina tonåringar hört den här uppmaningen från profeten? Gå till seminary.ChurchofJesusChrist.org för att få veta mer.

SAMTAL OM EVANGELIET

Kom ihåg dina förbund

I president Jeffrey R. Hollands artikel på sidan 4 lär vi oss hur vi genom att hålla våra förbund och bära det heliga prästadömet klädnad efter att ha tagit emot vår begåvning får skydd och håller oss nära Anden. Du kan läsa ett citat från artikeln för din familj och prata om hur bärandet av tempelklädnaden "är ett yttre uttryck för ett inre åtagande". Vilka andra yttre uttryck har vi för att visa vår beslutsamhet att vara lärjungar?

Håll buden

Äldste Isaac K. Morrison bad president Nelson om ett personligt meddelande till sin fru och sina barn. Profetens svar var: "Håll buden." (Se s. 20.) Ni kan fråga era barn: Hur skulle era val se annorlunda ut om profeten satt vid ett bord med er och bad er att hålla buden?

Följ profeten

President Nelson fyller 100 år den här månaden! President Dallin H. Oaks berättar lite om vad han har lärt sig av profeten (se s. 12). Vad har dina barn lärt sig av profeten? Har det hållits ett särskilt tal eller en andakt som gjorde intryck på dem? Dela med er av era tankar. Ni kan se på ett videomeddelande från honom.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Att höra Guds röst

3 Nephi 11:5

I 3 Nephi 11 läser vi om hur nephiterna inte kunde höra Guds röst förrän de riktade ögonen mot rösten och öppnade sina öron.

1. Ställ er mitt emot någon. Vänd er om så att ni inte tittar på varandra.
2. Den ena personen är talaren och den andra lyssnaren. Be lyssnaren hålla för öronen.
3. Be talaren säga något med en mild röst, till exempel "jag försöker vara som Jesus".
4. Se om lyssnaren kan höra vad talaren säger.
5. Låt nu lyssnaren ta bort händerna från öronen och vända sig mot den som talar.
6. Talaren upprepar samma ord.

Diskussion: Var det lättare att höra rösten när lyssnaren stod vänd mot talaren? Läs 3 Nephi 11:5. Hur kan du rikta ögonen mot och öppna dina öron för Guds röst i dag?

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Vandra i Frälsarens ljus

Lär dig av äldste Dieter F. Uchtdorf om hur Frälsarens helande och stärkande kraft kan leda dig ut ur mörker när du omvänder dig.

Bättre psykisk hälsa

Syster Tamara W. Runia delar med sig av några förslag på hur vi kan förbättra och bevara vår psykiska hälsa och hålla oss nära Anden.

Inte alltid populär men alltid profetisk

Som lamaniten Samuel lärde är profeter inte alltid populära, men de lär oss det vi behöver höra.



FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Lär dig om omvändelse

Läs ett budskap från president Dallin H. Oaks för att hjälpa dina barn att lära sig om omvändelse.

Hej från Zimbabwe!

Möt vår vän Sariah från Zimbabwe och läs om hur hon följer Jesus Kristus.

Hjälp med *Kom och följ mig*

Här hittar du roliga veckoaktiviteter som hjälper din familj att lära av Mormons bok.

Sunda sinnen och hjärtan

I avdelningen för äldre barn hittar du barnvänliga berättelser och resurser om psykisk hälsa.



INTE LÄNGRE ENSAM:

7 SÄTT ATT HITTA SOCIALA SAMMANHANG

Ensamhet är en utmaning som kan övervinnas med lite ansträngning, känslomässig energi och hjälp från Frälsaren.

Julianne Holt-Lunstad

Lärare i psykologi, Brigham Young University

Vi upplever troligen alla ensamhet ibland. Tillfälliga känslor av ensamhet kan faktiskt vara sunda och produktiva – en biologisk signal om att vi behöver bygga starkare relationer. Men ständig ensamhet är ofta ett stort hinder för glädje.

Vår himmelske Faders lycksalighetsplan går bland annat ut på att samla oss i familjer och församlingar. Det hjälper oss inte bara i vår eviga utveckling utan tillgodoser också våra mänskliga behov av att vara bland andra, att känna tillhörighet, att ge och få känslomässigt stöd. Vetenskapen börjar se sociala sammanhang som ett biologiskt behov kopplat till vår hälsa och överlevnad.¹

Det är också ett andligt behov. Vi behöver varandra för vårt andliga välbefinnande och vår utveckling. Och en himmel fylld med eviga relationer är en särskilt glädjefylld tanke (se Läran och förbunden 130:2).

Fundera över följande förslag på hur man övervinner ensamhet i livet:

- 1. Förlita dig på Frälsaren.** Din himmelske Fader och Jesus Kristus känner till din ensamhet och vill hjälpa dig. Vetskapen om att Frälsaren är förtrogen med ensamhetens smärta kan hjälpa dig veta att han förstår vad du känner. Genom att söka vår himmelske Faders och Frälsarens närhet genom bön, skriftstudier och tillbedjan på sabbaten och i templet kan du veta att du aldrig är ensam. Som president Russell M. Nelson har sagt: ”När vårt fokus i livet är på Guds frälsningsplan ... samt på Jesus Kristus och hans evangelium, kan vi känna glädje vad som än händer – eller inte händer – i livet.”²
- 2. Var vänlig.** Ensamhet kan ibland få oss att tvivla på att ansträngningar kan minska vår smärta. Rannsaka dig själv för att se om du är pessimistisk. Kom ihåg att när du söker efter vänner krävs ofta vänlighet. Att bara säga hej till en granne kan göra

skillnad. Och att söka tillfällen att vara till glädje för andra som också känner sig ensamma kan vara ditt mest kraftfulla sätt att göra skillnad.

3. **Bygg på gemensamma intressen.** Sök upp personer och grupper som delar dina intressen, perspektiv och normer. Du kan söka efter (eller kanske starta!) en bokklubb, en hjälporganisation, en vandringsgrupp, en sånggrupp, en hemaftonsgrupp eller en grupp för föräldrar med utflugna barn.
4. **Stärk befintliga relationer.** De flesta har redan relationer med släktingar, vänner, grannar och församlingsmedlemmar. Att vårda dessa befintliga relationer är ett bra sätt att börja övervinna ensamhet. Vänskapsband tar tid att bygga på ett naturligt sätt, så ha tålamod när du vårdar relationer. Kom ihåg att kvalitén på dina relationer är viktigare än antalet relationer du har.
5. **Sök tillfällen att hjälpa andra och att dela med dig av dina talanger och andliga gåvor.** Det finns nästan ingen ände på möjligheter att tjäna i kyrkan, i våra familjer och i samhället. När vi känner att våra

ansträngningar får en positiv inverkan på andra kan det ge en känsla av mening och syfte i våra liv. Känslan av att vårt liv betyder något för andra skrämmer bort känslan av ensamhet.

6. **Planera för svåra stunder.** Högtider och betydelsefulla datum, såsom årsdagen för en närståendes död, kan vara svåra. Försök planera in aktiviteter med vänner eller familjemedlemmar på sådana dagar för att slippa fastna i tankar på de relationer du önskar att du hade.
7. **Utför tjänande i templet och släktforska.** Det här är ett kraftfullt sätt att känna tröst och tillhörighet. Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum har lovat oss många välsignelser, bland annat "större kärlek till och uppskattning för förfäder och levande släktingar, så att vi inte längre känner oss ensamma".³
För de flesta är ensamhet en utmaning som kan övervinnas med lite ansträngning, känslomässig energi och hjälp från Frälsaren. ■



SLUTNOTER

1. Se Julianne Holt-Lunstad, "Social Connection as a Public Health Issue: The Evidence and a Missions Framework for Prioritizing the 'Social' in Social Determinants of Health", *Annual Review of Public Health*, vol. 43 (2022), s. 193–213.
2. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
3. Dale G. Renlund, "Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande", *Liahona*, maj 2018, s. 47.

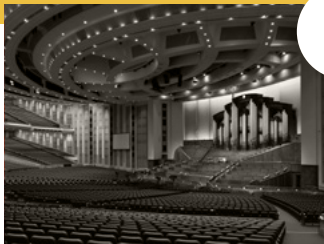


Hur kan jag stärka mitt vittnesbörd om profeten?

Generalkonferensen kan hjälpa oss att stärka vårt vittnesbörd om levande profeter.

Helamans bok vittnar lamaniten Samuel om Jesus Kristus och ger varningar och uppmaningar till nephiterna (se Helaman 13–14). I vår tid har vi också möjlighet att lyssna till nutida varningar från vår profet och andra ledare i kyrkan. Genom att följa deras uppmaningar kan vi lättare följa förbundsstigen.

Generalkonferensen är ett perfekt tillfälle att lyssna till de senaste orden från våra inspirerade ledare och komma närmare Jesus Kristus. Här är några förslag på hur du kan använda generalkonferensen för att stärka ditt vittnesbörd om levande profeter:



1

Före generalkonferensen kan du under bön begrunda varför det är viktigt för dig att vi har en profet. Be gärna om att få Andens bekräftelse på att kyrkans nuvarande president är Guds profet, siare och uppenbarare på jorden i dag. ”När man vet genom uppenbarelse att det finns en levande profet på jorden, förändrar det allt.”¹



2

Utforska vad det innebär att stödja profeten och generalauktoriteterna. Delta i understödjandet av dem i deras ämbeten under lördagens eftermiddagsmöte.



3

”Genom den Helige Andens kraft kan ni få veta sanningen om allting” (Moroni 10:5). När du lyssnar på budskapen från kyrkans ledare, var då uppmärksam på Anden som vittnar om att deras ord är sanna.

4



En av profetens viktigaste roller är att vittna om Jesus Kristus och lära oss att ”rikta blicken på Guds Son” (se Helaman 8:13–16). Lagg gärna märke till vad profeten och de andra talarna lär om Frälsaren.

5



”Genom [president Russell M. Nelson] har vi fått otaliga inbjudningar och har blivit lovade härliga välsignelser om vi fokuserar våra liv på vår Frälsare Jesus Kristus.”² Du kan göra en lista över uppmaningar som profeten och andra talare ger under konferensen. Använd den listan som en hjälp i din strävan efter att bli mer som Kristus.

6



Kom ihåg president Nelsons uppmaning: ”Jag uppmanar er att studera den här konferensens budskap ofta – gång på gång – under de närmaste sex månaderna”.³ När du lyssnar på eller läser talen igen kan du markera saker du lägger märke till.

7



President Nelson har gett oss uppmaningen: ”Sök och förvänta dig underverk.”⁴ Var uppmärksam på de välsignelser du får och de underverk du ser när du lyder profetens maningar och gör förändringar i ditt liv (se Helaman 16:4–5).

Använd din tro på Jesus Kristus och en kärleksfull himmelsk Fader när du följer de här stegen för att utveckla ditt vittnesbörd om en profet, siare och uppenbarare. Gud har i sin kärlek gett oss profeter att vägleda oss tillbaka till honom – profeter som verkar som hans språkrör för att uppenbara hans vilja för världen. (Se Läran och förbunden 1:38; 21:5–6.) Om vi väljer att följa hans tjänares uppmaningar väljer vi att följa honom. ■

SLUTNOTER

1. Allen D. Haynie, ”En levande profet för de sista dagarna”, *Liahona*, maj 2023, s. 25.
2. Bonnie H. Cordon, ”Missa aldrig en möjlighet att vittna om Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 10.
3. Russell M. Nelson, ”Låt oss sträva fram”, *Liahona*, maj 2018, s. 118.
4. Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 99.



Helaman 10;
3 Nephi

Hur kan jag förbereda mig för att ta emot Frälsaren?

Här är fyra sätt att ta emot Frälsaren i ditt liv.

Nephiterna behövde förbereda sig för att ta emot Frälsaren fysiskt när han var hos dem. Vad kan vi lära oss av deras exempel som hjälper oss att andligen ta emot Frälsaren i våra liv?

Begrunda det som hör Gud till

Då: När profeten Nephi kände sig "nedstämd" begrundade han "det som Herren hade visat honom" (Helaman 10:2–3).

Nu: När vi minns vad Gud har gjort för oss, både i goda och svåra tider, får vi styrka och mod att hålla oss nära honom och möta framtiden med tro. President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet, har föreslagit att vi dagligen bör begrunda och skriva ner våra intryck. Han sa: "Kanske du ber och begrundar och ställer frågorna: Skickade Gud ett budskap bara till mig? Har jag sett Guds hand röra vid mitt eller mina barns liv?"¹

Hur har du sett Guds kärlek, inspiration eller välsignelser i ditt liv i dag?



Ta på er Kristi namn

Då: Mormon förkunnade djärvt att han var en Jesu Kristi lärjunge (3 Nephi 5:13).

Nu: Äldste Jonathan S. Schmitt i de sjuttios kворum har föreslagit att vi kan fokusera på Jesus Kristus genom att ta på oss hans olika titlar. Jesus är till exempel "densamme i går, i dag och i evighet" (1 Nephi 10:18). Äldste Schmitt menar att vi kan ta på oss den här titeln genom att konsekvent efterleva evangeliet.²

Vilka andra namn eller titlar på Jesus Kristus kan du komma på och tillämpa på dig själv?

Låt Frälsaren samla dig till sig

Då: I 3 Nephi 10:4–6 liknar Jesus Kristus sig själv vid en höna som samlar sina kycklingar. Det här är ett vackert bildspråk eftersom han ständigt kallar oss att komma till honom så att han kan skydda och ge oss näring. Men vi måste välja att komma till honom. Han sa: "Hur ofta ville jag inte samla er såsom en höna samlar sina kycklingar, men ni ville inte" (v. 5).

Nu: Jesus fortsätter att samla in oss i dag, men vi måste låta oss samlas till honom. Tillåter du dig att samlas till Frälsaren och finna skydd hos honom, eller vägrar du och förblir utsatt för fara?

Vilken inbjudan ger Frälsaren dig och vad behöver du göra för att ta emot den?



Se mot himlen

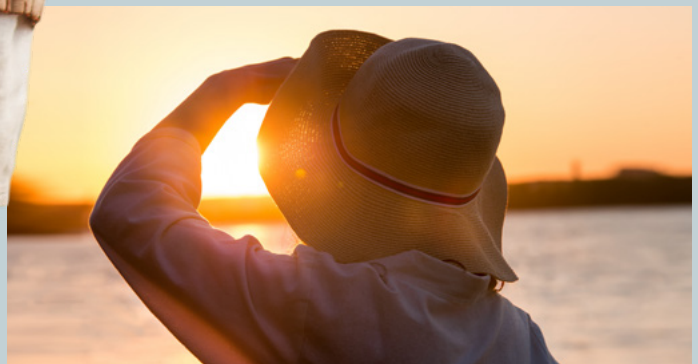
Då: Det tog nephiterna tre försök att höra Guds röst. "För tredje gången hörde de åter rösten och öppnade sina öron för att höra den. Och deras ögon var riktade mot ljudet av rösten, och de såg orubbligt mot himlen varifrån ljudet kom" (3 Nephi 11:5).

Nu: Ett sätt att se "orubbligt mot himlen" är att, som president Russell M. Nelson uttryckte det, "tänka celestially". Han förklarar att en aspekt av att tänka celestially är att "vara andligt sinnad".³

Vad kan du göra för att bli mer andligt sinnad och se "orubbligt mot himlen"? ■

SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, "O, kommen ihåg, kommen ihåg", *Liahona*, nov. 2007, s. 69.
2. Se Jonathan S. Schmitt, "Att de känner dig", *Liahona*, nov. 2022, s. 105.
3. Russell M. Nelson, "Tänk celestially!", *Liahona*, nov. 2023, s. 117.





**Syster Kristin
M. Yee**

andra rådgivare
i Hjälpföreningens
generalpresidentskap

DETALJ FRÅN HAN KOMMER IGEN FÖR ATT RÅDA OCH REGERA, AV MARY R. SAUER



FINNA LINDRING

I VÅR FÖRBUNDSRELATION MED GUD

Jesus Kristus är källan till äkta kärlek, helande, glädje och lindring.



Jag har under en tid haft tankar i sinnet och hjärtat om hur vi finner lindring genom vår förbundsrelation med Gud. När Herrens profet har undervisat och uppmanat oss att vi ska lära oss om förbund, tempel och prästadörets kraft har jag utforskat, älskat och mättat mig med de förnyande sanningar som är inkapslade i förbunden.

Det var meningen att vi skulle samarbeta med Herren på ett mäktigt sätt genom våra förbund. Han vill vara med oss i våra bekymmer och våra beslut. Vi behöver inte navigera livets utmaningar, sorger, osäkerhet och förtvivlan på egen hand. Han finns bredvid oss. Han har sagt: ”Jag ska inte lämna er faderlösa, jag ska komma till er” (Johannes 14:18).

President Russell M. Nelson beskrev Guds karaktär och hans stora kärlek till oss när han sa: ”Förbundsstigen handlar helt och hållet om vår relation med Gud”.¹ Han sa: ”När du och jag har ingått ett förbund med Gud blir vår relation mycket mer nära än innan vårt förbund slöts. Nu är vi bundna till varandra. Tack vare vårt förbund med Gud tröttnar han aldrig på att hjälpa oss, och vi förbrukar aldrig hans barmhärtiga tålamod med oss. Var och en av oss har en speciell plats i Guds hjärta. Han har stora förhoppningar för oss.”²

Genom Jesus Kristus att navigera livets

Min största källa till frid

Som en syster som ännu inte gift sig har denna kärleksfulla och barmhärtiga förbundsrelation med min Fader i himlen och Frälsaren en mäktig plats i mitt liv och har varit och *är* min största källa till lindring och frid. Oavsett vårt civilstånd eller vår bakgrund vill Herren att vi ska samarbeta med honom på ett mäktigt sätt – att vi ska vara ”ett” (3 Nephi 19:23) med honom i ”allt vad [vi] gör” (Alma 37:37). När vi ropar till Herren om att få stöd och *låter* hjärtats ”tillgivenhet tillägnas [honom] för evigt” (Alma 37:36; betoning tillagd) kan vårt liv fyllas av detta härliga förbundsband.

Genom vår Frälsare Jesus Kristus kan vi få lindring från att navigera livets utmaningar ensamma.

Vi har alla bekymmer och behov som vi kan känna oss ensamma i. Han bryr sig om våra bekymmer hur stora eller små de än är. Jag har känt behovet av hans hjälp när jag har oroat mig för till synes små saker, som den ständigt närvarande vännen jag kallar ”husreparationer”. Utan en äkta hälft att rådgöra med kan jag på egen hand oroa mig för rätt entreprenör, skäliga kostnader, att ta ledigt från arbetet för att vara hemma och att vara en

bra förvaltare av min ekonomi och mitt hem. Det var en triumf häromdagen när garagedörren blev lagad! Herren hörde min oro. Och även om det hade mindre betydelse i det stora hela besvarade han min bön. Hur? Genom en vänlig granne, Andens hjälp och en video på YouTube fick jag hjälp att förstå vad jag skulle göra för att laga dörren.

Om Herren är uppmärksam på de små behoven, föreställ dig då hans önskan att välsigna och stötta oss i de viktigare frågorna i hjärta och själ, som inte är få till antalet: övergrepp, beroende, svåra familjerelationer, förlust och besvikelse, fortgående psykiska och fysiska hälsoproblem, ekonomiska svårigheter, ständig oro som förälder, ständig oro i omsorgen om en förälder, bekymmer angående personlig tro, ett barn eller en äkta hälft som väljer att inte ta del av evangeliet.

Under livets intensitet och skröpligheter har jag förlitat mig starkt på och hållit mig nära min förbundsrelation med Gud. När jag har litat på hans kärleksfulla omsorg och gjort mitt bästa för att helga mitt liv åt honom har han gett mig lindring genom sin prästadömskraft och sört för mig i mina andliga och

kan vi få lindring från utmaningar ensamma.

timliga behov. Han har gett mig lindring från rädsla, lindring från osäkerhet, lindring från högmod, lindring från synd, lindring från ensamhet, lindring från sorg.

President Nelson har tydligt och bestämt lärt: ”Belöningen för att man håller sina förbund med Gud är himmelsk kraft – kraft som stärker oss så att vi kan tåla våra prövningar, frestelser och hjärtesorger bättre.”³

Genom Jesus Kristus *kan* vi få lindring från att navigera livets utmaningar ensamma.

Systrar ”på havets öar”

När jag har reflekterat över välsignelserna som kommer av det förbundsband vi har med Gud har jag tänkt på uppdraget jag hade att besöka norra Asien.

Jag hade förmånen att resa till Chuuks små öar i Mikronesien, ungefär 240 mil sydöst om Japan. Två av systrarna i kommunen Weno har vigtt sitt liv åt att fostra barn som har övergetts av sina föräldrar. De här två systrarna kände att det var viktigt att fostra de här barnen i evangeliet. En av systrarna är ensamstående och arbetar heltid som skolkurator.

Jag återgav för dem president Nelsons budskap till kyrkans systrar, som är att ni systrar är älskade, behövda och dyrbara.⁴

Den vackra ensamstående system som fostrar sina syskonbarn brast i gråt och sa att hon inte hade känt sig dyrbar på sista tiden; hon hade känt sig bortglömd. Men hon vittnade om att hon kände Guds kärlek till och medvetenhet om henne i profetens ord om att hon verkligen var ”dyrbar”, och hon insåg att det var sant. Hon kände Guds helande kärlek; hon kände lindring.



Syster Yee med två systrar i Mikronesien som fostrar barn som övergetts av sina föräldrar.

Herren har sagt: "Vet ni inte att jag, Herren er Gud, har skapat alla människor och att jag kommer ihåg dem som finns på havets öar?" (se 2 Nephi 29:7).

De här systrarna är kända av sin himmelske Fader och Frälsare. De är inte ensamma. Och inte heller är du och jag ensamma i våra prövningar och utmaningar. Herren sände mig ungefär 1 370 mil med flygplan, tåg, bil och båt för att förmedla Guds kärlek och lindring till "individen" på havets öar. Och så finner han dig och mig på våra personliga öar där vi kanske känner oss ensamma i de bekymmer och bördor vi bär i hjärtat. Han är närvarande och redo att välsigna, vägleda och trösta oss.

"Jag kan komma till dig"

President Gordon B. Hinckley (1910–2008) beskrev en gång en upplevelse som en ung frånskild "mor till sju barn i åldrarna sju till sexton" hade haft. "Hon sa att hon en kväll gick tvärs över gatan för att ge något till en granne." Det här är hennes ord som han mindes dem:

"När jag vände mig om för att gå hem såg jag lysena som var på i mitt hus. Jag hade hört mina barns röster eka när jag några minuter tidigare gick ut genom dörren. De sa: 'Mamma, vad får vi till middag?' 'Kan du köra mig till biblioteket?' 'Jag måste ha papper till en affisch i kväll.' Utmattad såg jag på huset och lyset som var på i vart och ett av rummen. Jag tänkte på alla barn som var hemma och väntade på att jag skulle komma hem och tillgodose deras behov. Min börda kändes tyngre än jag orkade bära.

Jag minns att jag i tårar såg upp mot himlen och sa: 'Käre Fader, jag klarar det inte i kväll. Jag är för trött. Jag orkar inte med det. Jag kan inte gå hem och ta hand om alla barnen ensam. Kan jag inte få komma till dig och vara hos dig bara för en enda natt?' ...

Egentligen hörde jag inte orden jag fick till svar, men jag hörde dem i mina tankar. Svaret var: 'Nej, mitt barn, du kan inte komma till mig nu ... Men jag kan komma till dig.'⁵

"Jag kan komma till dig." Han kom till henne, och han kommer till dig och mig, precis som Frälsaren kom till kvinnan vid brunnen där hon arbetade idogt dagarna i ända (se Johannes 4:3–42). Han uppmuntrade henne, undervisade henne, förkunnade för henne att han var Messias och älskade henne när hon kanske inte älskade sig själv. För kvinnan vid brunnen, för den unga sjubarnsmamman, för dig och mig, står Jesus Kristus redo att ge lindring. Jag vittnar om att vi kan få lindring genom vårt förbundsband med en kärleksfull Gud.

Kanske har du liksom jag väddat om hjälp att inte lämnas ensam under några av de mest känslomässigt, fysiskt och andligt krävande tiderna i ditt liv. Dessa intensiva perioder av tillväxt har lämnat det jag kallar "andliga hudbristningar" på själen. Men jag vittnar om att han har burit mig, och han bär dig. Han har inristat dig på sina handflator (se 1 Nephi 21:16; Jesaja 49:16). Han har varit där när du har försökt "vara rättfärdig trots ... mörker".⁶ Han har inte övergivit mig, inte heller övergiver han dig.⁷ Och jag kommer att älska honom för evigt för det.

Kära systrar och bröder, källan till äkta kärlek, helande, glädje och lindring *finns* i Jesus Kristus. Jag vittnar om att Jesus Kristus är lindring.⁸

Han vill ta hand om dig, välsigna och förlåta dig. Han kom i just den avsikten, för att ge dig den välbehövliga lindring du söker. Han är världens Återlösare, och jag vittnar om att han lever och att han älskar dig. ■

Från ett tal under kvinnokonferensen vid Brigham Young University den 3 maj 2023.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", *Liahona*, okt. 2022, s. 11.
2. Se Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", s. 6.
3. Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", *Liahona*, nov. 2022, s. 96.
4. Se Russell M. Nelson, "Systrars roll i Israels insamling", *Liahona*, nov. 2018, s. 68–70.
5. Se Gordon B. Hinckley, "I hans kärleks armar", *Liahona*, nov. 2006, s. 117.
6. Brigham Young, i James E. Faust, "Ljuset i deras ögon", *Liahona*, nov. 2005, s. 22.
7. Se Study Helps, Index to the Triple Combination, "Forsake, Forsaken", Gospel Library.
8. Se Camille N. Johnson, "Jesus Kristus är vår hjälp och lindring", *Liahona*, maj 2023, s. 81–84.

Kristus välsignar nephiterna

"Har ni några som är sjuka bland er? ... För dem hit så ska jag bota dem ...

Och det hände sig att när han hade talat sålunda, gick hela mängden ... fram med sina sjuka och sina lidande och sina lama och med sina blinda och med sina stumma och med alla dem som led på något sätt, och han botade dem."

3 Nephi 17:7, 9.



KRISTUS VÄLSIGNAR NEPHITERNA VID TEMPLET I BOUNTIFUL, AV MINERVA TEICHERT



UNGA VUXNA

*Efter månader av mentala,
fysiska och andliga
svårigheter upptäckte jag vad
det innebär att finna läkedom
genom Jesus Kristus.*

30

ENSAM?

**PROVA DE HÄR
SÄTTEN ATT
HITTA SOCIALA
SAMMANHANG**

38

GENERALKONFERENSEN

**7 SÄTT ATT
FÖRBEREDA SIG**

40

FINNA TRÖST OCH
LINDRING

**VÅR
FÖRBUNDSRELATION
MED GUD**

44



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA





Lokala sidor

- | | |
|---|---|
| L2 De två första buden
Äldste Emanuel Petrignani, Italien | L10 Jag står fast vid valet
Rachel Björklund, Västra Frölunda |
| L4 Stavskonferens och fest i Stockholms Södra stav
Anton Hedberg, redaktionen | L13 Mitt favoritskriftställe
Harriet Klarin, Västerhaninge församling |
| L6 Jag fann himmelsk samhörighet
Gun Dalevall, Borlänge församling | L13 Att vara delaktig i återställelsen
John Hedberg, Handens församling |
| L8 Avrest missionär | L15 En livsomvälvande promenad
Lena Svensson, Utby församling |
| L8 En dag av tjänande
Angelica Ahlin, Borås församling | L16 Vill du bidra till de lokala sidorna? |



De två första buden

Äldste Emanuel Petrignani, Italien

Områdessjuttio i området Centrala Europa

Åt den som tar emot ska jag ge mer.

När jag verkade som heltidsmissionär i Frankrike för många år sedan blev min kamrat och jag hembjudna till en vänlig och trofast kristen kvinna. Under ett trevligt samtal uttryckte hon sin oro över den avtagande tron i samhället. Hon menade att en del av den religiösa terminologin, som "omvändelse" eller "lydnad", bidrog till detta förfall. "Folk skräms av dessa ord", insisterade hon, "och drivs bort från religion."

Sedan dess har jag ofta reflekterat över orden vi använder i våra samtal om evangeliet. Det är sant att samhället i stort kan ha en negativ syn på vissa evangelierelaterade termer, men det är också sant att ord kan ha djup innebörd och kraft. Skriftstudier visar att Herren är avsiktlig i fråga om de ord han väljer. När vi tar oss tid att förstå deras innebörd börjar vi förstå hans budskap och syften på en djupare nivå.

Lydnad handlar om tillit och kärlek.

Ett av de ord som har djup innebörd och kraft är "lydnad". Lydnadens lag gavs till Adam och Eva efter deras fall. Lagen var första steget till att få tillgång till Frälsarens återlösande kraft. I motsats till vad världen tror handlar lydnad inte om tvång; den handlar snarare om att lära sig lita på Gud och hans råd: "Välsignade är de som hörsammar mina bud och lånar ett öra åt mitt råd, för de ska lära visdom. För åt den som tar emot ska jag ge mer."¹ När vi lär oss att lita på Herren börjar vi

utveckla en personlig relation med honom och uppleva de underbara effekterna av hans välsignelser. Tillit till honom framkallar kärlek, och kärlek fortsätter att främja tillit. När vi lyder hans röst fördjupas vår kärlek, och vår relation med honom blir stabil och glädjeric.

Hjärtats förvandling.

Jag tycker det är intressant att innan Frälsaren undervisade fariseerna om de två första stora buden att älska Gud och vår nästa² återgav han liknelsen om kungasönens bröllop och avslutade med att säga: "Många är kallade, men få är utvalda."³ I nutida uppenbarelser lägger Herren till ytterligare en förklaring till de här orden när han sa: "Varför är de inte utvalda? Eftersom deras hjärtan i så hög grad är fästa vid det som hör denna värld till och de strävar efter att äras av människor."⁴ När vi lyder Herren och lär oss att lita på och älska honom förändras våra hjärtan gradvis och våra





önskningar skiftar fokus mot vår förbundsrelation med honom. Medan vi lär oss om lydnad lär vi oss också att värdesätta och bry oss om det goda som verkligen betyder något.

Vi blir mindre självcentrerade.

När vårt fokus förändras minskar gradvis vår naturliga tendens att vara självcentrerade. Lydnadens lag var aldrig avsedd att skapa marionetter utan snarare att utveckla lärjungar som väljer att lita på och älska Herren och andra. Vår himmelske Fader är fullkomlig eftersom hans hjärta har förändrats. Gud är Gud eftersom han alltid väljer det goda; hans hjärta hyser inte längre några onda önskningar utan väljer ständigt att älska oss och göra det som är bäst för oss.⁵ Som äldste Jeffrey R. Holland har sagt: "Evighetens största och främsta bud är att vi ska älska Gud av hela vårt hjärta, vår förmåga, vårt förstånd och vår styrka – det är det största och främsta budet. Men evighetens största och främsta sanning är att Gud älskar oss av allt sitt hjärta, sin förmåga, sitt förstånd och sin styrka. Den kärleken är grundstenen i evigheten och den bör vara grundstenen i våra dagliga liv."⁶

Må vi finna styrka att lita på och älska Herren genom att lyda hans röst. Då förändras våra hjärtan och vi får uppleva den djupa glädje som kommer av att ha en personlig relation med honom. ■

SLUTNOTER

1. 2 Nephi 28:30.
2. Matteus 22:36–40; Lukas 10:25–37.
3. Matteus 22:14.
4. Läran och förbunden 121:34–35.
5. 2 Nephi 26:24.
6. "I morgon skall Herren göra under bland er", äldste Jeffrey R. Holland, generalkonferensen i april 2016.

Stavskonferens och fest Stockholms södra stav

Anton Hedberg, redaktionen

Lördagen och söndagen den 20-21 april var det stavskonferens i Stockholms södra stav i Västerhaninge och Gubbängens kapell.

På lördagen var det ledarskapsmöte och ett allmänt möte. Under det allmänna mötet talades det om förberedelse till mission, tidigare missionserfarenheter, omvändelse, stärkande berättelser och även upplevelser av mirakel.

Efter det allmänna efter mötet anordnades en fullspäckad eftermiddag och kväll med middag och fest.

På festen fanns möjligheten att vara med i femkamp, fiskedamm och lite andra aktiviteter. Många av barnen och de vuxna uppskattade de olika aktiviteterna som erbjöds.

Senare på kvällen var det en show där flera av medlemmarna i staven hade övat för att framträda med olika schlagerlåtar från både före och efter millennieskiftet. Det var både unga och äldre som var med och framträdde. Showen avslutades med en allsång. Det hade delats ut kalastutor som lät och det viftades med ballonger och slutligen sköts det konfetti!

Efter showen erbjöds det dans för alla som var närvarande. Både de äldsta och de yngsta var med och dansade. Det blev helt enkelt en fantastisk eftermiddag och kväll för medlemmarna i Stockholms södra stav.

På söndagen avslutades stavskonferensen med ett andligt möte i Gubbängens kapell. Det var ett flertal nyomvända medlemmar som var med och berättade om sina omvändelsehistorier. Det var också flertalet talare som delade med sig av sina upplevelser och mirakel i livet, samt om hur de har stärkt sina vittnesbörd om Jesus Kristus. ■





Bröderna Olsson hade guldskorna på och framträdde Herreys låt Diggi-loo Diggi-ley



Hanna och Jennie framträdde med ABBA-låten Waterlo

Jag fann himmelsk sanhörighet

Gun Dalevall, Borlänge församling

Sommaren 1959 knackade två missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga på dörren till min systers lägenhet. Min syster och jag höll på att permanenta håret på varandra. Det var populärt på den tiden att göra lockar av rakt hår. Att öppna dörren för två amerikaner var ju spännande men de två äldsterna gick kort därefter, troligtvis med känslan av att detta var förspild tid.

Sommaren gick och hos mig fanns en känsla av att det var något i det besöket som berörde mig. På hösten kom äldsterna tillbaka. Jag var ensam hemma och tog emot dem. Undervisningen på den tiden var mycket annorlunda mot dagens undervisning. Några medlemmar i kyrkan minns väl fortfarande "Herr och Fru Berg flanellografen". För mig blev känslan av att här fanns sanning. Här fanns det jag både medvetet och omedvetet sökt efter. Jag var nog en "golden investigator". All undervisning var så självklar.

Den 10 december 1959 döptes jag. Det var en himmelsk stund. Jag såg inte änglar men jag kände deras närvaro. Det finns inga jordiska ord som kan beskriva glädjen jag kände då jag efteråt gick ensam hem i mörkret. Jag var fylld av ljus. Jag hade himmelsk sanhörighet. Jag var lycklig.

Jag minns den här första tiden i grenen med glädje och tacksamhet. Den lilla gruppen av hängivna goda människor gav mig en vision av att jag hittat den gemenskap som var

gudomlig. Jag förstod inte allt och jag gjorde många fel, men jag omslöt av kärlek.

Ingrid kom nästan varje söndag och hämtade mig. Vi gick tillsammans till kapellet. Först en gång på förmiddagen för att delta i söndagsskolan, sedan på kvällen till kvällsmötet



Gun Dalevall döptes som medlem i Borlänge församling år 1959



"Det finns inga jordiska ord som kan beskriva glädjen jag kände ... Jag var fylld av ljus. Jag hade himmelsk sanhörighet."

KYRKANS MEDIEBIBLIOTEK



(som sedan blev sakramentsmöte). Det fanns nog söndagar då jag önskade att hon inte kom. Men tack vare hennes envishet fick jag grunden till en god vana, det blev naturligt att gå till kyrkan.

Jag brukar tänka att om evangeliet inte var sant skulle jag ha tappat taget för länge sen. Så många överraskningar och utmaningar som kommer med medlemskapet!

En av de lärdomar som gav mig en djup och stark känsla kom under en söndagsskolelektion. Jag hade sedan jag var barn undrat varför Gud gett mig så många mindre goda, kanske rent av onda, egenskaper om han nu önskade att jag skulle vara god. Att helt inse vår eviga och ofärdiga identitet fyllde mig med ett himmelskt *aha!* "Herr och fru Berg"-lektionerna innehöll säkert förklaringen, men jag hade inte insett det. Vi behöver den ständiga undervisningen vecka efter vecka – år efter år, för att bygga styrkan i våra vittnesbörd.

En söndag då Ingrid och jag var på väg hem från kapellet, mötte vi en bil. En man böjde sig fram över ratten och vinkade glatt mot oss. Hon sa: "Det var Rolf Dalevall. Han är medlem, men kommer inte till kyrkan." I den stunden satte Gud sitt finger på mitt hjärta och jag visste att jag skulle bilda familj med den mannen. Det var så klart och glädjefyllt.

Grenspresident Palm var orolig för att jag som medlem skulle gå vilse. Ensam i min åldersgrupp och utan familj som stöttade. Han bad och kände tydligt att han behövde bjuda in Rolf till ett sakramentsmöte då jag talade. Senare sa han: "Jag behövde inte göra mer. Gud hade tagit hand om det."

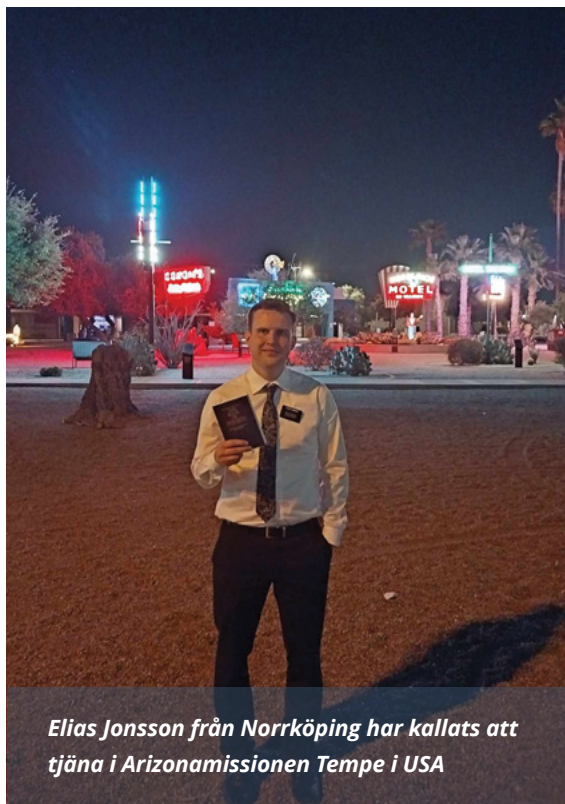
Ja, så följde nästan 58 år av ett äktenskap med höjdpunkter, dalgångar, djupa klyftor och vad jag brukar kalla transportsträckor, då livet bara flyter. Vår familj blev att bestå av två bonusdöttrar, från Rolfs tidigare äktenskap, och två söner.

Guds uppgift till mig har varit undervisningen. I Primär, Söndagsskolan, Unga Kvinnor, seminariet och institutet. Det blev 20 år i seminariet/institutet. En kunskapsskatt som jag bär med mig varje dag. Senast tio år i

Primär. Att möta ett barns klara trygga ögon, ungdomars beröring av evangeliets sanningar, vuxna medlemmars aha! Att tillsammans få upptäcka och känna Guds kärlek till oss är att snudda vid det eviga, bestående.

Så sitter jag här och ser tillbaka på livet, och ser hur Gud funnits där och lagt tillräkta och hjälpt mig långt, långt i förväg. Jag är så tack-sam att jag kan säga att Jesus Kristus är min Frälsare, min förebild, mitt dagliga ljus. Som Sariah i Mormons bok; jag vet med säkerhet att jag mött, tagit emot och fyllt mitt liv med den sanning som ger bestående glädje. ■

Avrest missionär



Elias Jonsson från Norrköping har kallats att tjäna i Arizonamissionen Tempe i USA

En dag av tjänande

Angelica Ahlin, Borås församling

Göteborgs stavs kvinnodag hade i år temat "Ni är mina händer" och ägnades åt olika tjänandeprojekt. Deltagarna var flickor och kvinnor från 8 år och uppåt. Det var härligt att se flera generationer tjäna tillsammans under en hel dag. Det tjänande som utfördes var både för personer i vår närhet i Göteborgstrakten och för personer så långt bort som Uganda. Följande tjänandeprojekt genomfördes denna dag:



Packa hygienkit för män, kvinnor och barn i Ukraina.

Arrangörerna hade köpt in hygienprodukter som schampo, bindor, rakhyvlar, tvål med mera. Deltagarna plockade sedan ihop dessa i kassar som packades i kartonger för att skickas till Ukraina. Detta projekt var uppdelat så att vuxna packade hygienartiklar för vuxna och de yngre deltagarna packade ihop hygienkiten som skulle gå till barnen i Ukraina. I barnens hygienkit lades även ett litet gosedjur till som deltagarna hade haft med sig för just detta ändamål. Förpackningarna transporterades sedan tillsammans med kläderna från klädinsamlingen med lastbil till Ukraina.



Packa hygienkit till hemlösa. Dessa hygienkit skänktes till ett akutboende för hemlösa i närområdet.

Tillverka små kort med korta hälsningar på ukrainska som lades i hygienkiten som skulle till Ukraina.

Pärla armband till förmån för Barncancerfonden. Många av dessa armband såldes sedan på plats och pengarna gick oavkortat till Barncancerfonden.

Sy tygbindor till flickor i Uganda så att de kan gå till skolan även de veckor då de har menstruation. Detta projekt krävde många som klippte, sorterade, nålade och sydde. De färdiga bindorna transporteras sedan genom ett samarbete med Days for Girls till Afrika.

Sy bärtuber och ”snuggle nests” till neonatalavdelningen i Skövde. Just detta projekt krävde lite mer syvana, men resultaten blev så fina! De färdiga alstren levererades sedan till sjukhuset i Skövde av en medlemssyster.

Skriva brev till stavens utsända missionärer

Sortera kläderna från dagens klädinsamling. Dessa kläder packades i kartonger och skickades till Ukraina tillsammans med hygienkiten.

Lämna barnkläder till behövande barnfamiljer i närområdet som sökt hjälp genom Giving People. Några systrar åkte ut till sammanlagt sex barnfamiljer och överlämnade de kläder och skor som de angett av de var i behov av.

Sammanlagt åstadkom vi över 300 hygienkit till Ukraina, 50 hygienkit till hemlösa, 180 tygbindor, 10 snuggle nests, 20 bärtuber, hundratals kort, över 100 pärlarmband samt en lastbil full med kläder till Ukraina!

Dagen avslutades med ett gemensamt vittnesbördsmöte där vi fick möjlighet att dela med

oss av våra tankar och känslor från dagen. En mamma vittnade till exempel om hur hennes 9-åriga dotter som i vanliga fall har mycket svårt att göra sig av med saker hade tagit fram flera av sina älskade gosedjur och sagt att hon ville skänka dem till barnen i Ukraina. Trots att hon är så liten kände hon Kristi kärlek och var villig att ge bort något som betydde så mycket för henne. En annan syster berättade om de underbara möten hon fått vara med om när hon och några andra systrar åkte iväg och lämnade kläder till behövande barnfamiljer i Göteborg. Hon vittnade om hur starkt hon känt Guds kärlek för dessa familjer och den djupa glädje hon kände när hon upplevde dessa familjers tacksamhet och vänlighet.

Det var mycket speciellt att sjunga psalmen ”Så rikt har du välsignat mig” som en del av detta avslutande vittnesbördsmöte. Jag kände personligen att mitt hjärta fylldes av ljus och värme när jag sjöng dessa ord:

Så rikt har du välsignat mig, o Herre kär.

Jag vill nu dela med mig så som du mig lär.

*Till varje broder på min stig som kan behöva hjälp av mig
vill jag ge av det jag fått från dig.*

Jag är tacksam för möjligheten att ha fått vara med denna dag, och för den gemenskap och kärlek jag kände från alla systrar. Jag vet att Herren är nöjd med våra ansträngningar och vår villighet att vara hans händer för en dag. ■

Jag står fast vid valet

Rachel Björklund, Västra Frölunda

Jag tänker på vad Frälsaren har gjort för oss, för dig och mig personligen. Bland mycket annat – försoningen. Döden kom in i världen genom fallet i Lustgården. Eva och sedan Adam gjorde ett val som resulterade i att människan blev dödlig och vi skulle aldrig kunna komma tillbaka till Gud. Men Kristi försoning gör det möjligt att komma tillbaka till den Gud varifrån vi en gång kommit.

Försoningen är ett ställföreträdande offer för oss. Så starkt är det ondas inflytande i världen och så svagt är människans

motstånd mot det onda att ingen enda människa av egen kraft skulle kunna hitta tillbaka till Gud utan hjälp av en som har kraften därtill. Jesus hade den kraften och både offrade sig själv och sonade för våra synder.

Vi tror på evig utveckling, att bli lika Gud. Profeten Brigham Young har sagt: *"Jag ska inte sluta lära medan jag lever, inte heller då jag kommer till andevärlden, utan där ska jag göra det med större lätthet. Och när jag på nytt får min kropp ska jag lära mig tusen gånger mer på en tusendel av tiden."* (Kyrkans presidents lärdomar: Brigham Young, 1997). Så är det! Vi måste lära och lära. Lärdom är aldrig onödig.

Det sägs att den amerikanska presidenten Abraham Lincoln sagt att *"Gud måste älska vanliga människor för han har ju gjort så*



Rachel Björklund, Västra Frölunda församling

många". Samtidigt är vi unika. Det finns bara en som är som jag och bara en som är som du. Det kan vi se på fingeravtrycken som är unika för varje människa.

Du och jag är födda nu för att vi är starka personer, det vet Gud. Och det visade vi i förtullvaron hos honom. Men riktigt stora personligheter finns ju också, som Mose, Moder Theresa, Josef av Egypten, och drottning Ester. De var stora och goda människor, samtidigt hade de svårigheter och sjukdomar precis som vi. Ingen kommer undan det jordiska. Mose hade talsvårigheter, Aron som var hans bror fick tala för honom. Andra hade bristande tro eller sjukdomar att kämpa med. Och vad fick inte Joseph Smith utstå? Vad är det egentligen som skiljer oss "vanliga dödliga" från dessa människor?

Ännu en stor man var Josua som vi kan läsa om i Gamla testamentet. Han växte upp som



Profeten Brigham Young har sagt: *"Jag ska inte sluta lära medan jag lever, inte heller då jag kommer till andevärlden ..."*



"Otaliga gånger har jag stått ute vid havsstranden och sett solnedgången i all sin skapande kraft. Naturen läker bra."

slav men fick senare i livet äran att leda ett helt folk in i det förlovade landet. Josua fick löftet att Gud inte skulle överge honom och det gäller oss också. Han överger inte oss och jag har flera gånger känt av detta. Att Gud har varit med mig när jag har haft det riktigt svårt. Jag roade mig en dag med att skriva ner en del svårigheter jag har gått igenom och det blev rätt många eftersom jag levt länge. Men jag har rest mig upp och fortsatt leva.

När jag miste min första man Stig trodde jag att jag skulle gå under. Det var svårare än något annat. Jag gick hemma i vardagsrummet och citerade Psaltaren 23: *"Herren är min Herde, mig ska intet fattas. Han låter mig vila på gröna ängar och för mig till vatten där jag finner ro"*, om och om igen. Det hjälpte mot sorgen. Jag kände

också att Gud är god, vill att vi ska vila ibland och finna ro vid vatten. Otaliga gånger har jag stått ute vid havsstranden och sett solnedgången i all sin skapande kraft. Naturen läker bra.

Man kan även finna skriftställen som hjälper i nöd. Det viktigaste jag gjort i mitt liv hände när jag var 20 år. Då gjorde jag som det står i skrifterna, det vill säga bad till Gud och frågade om detta var sant, om detta var hans kyrka. Jag stod på mina knän och bad för första gången i livet och jag fick ett kraftigt svar som jag var helt oförberedd på. Jag döpte mig och här är jag nu, efter 64 år i kyrkan. Mitt valspråk efter dopet var att inte längre välja utan bara VILJA. Valt hade jag ju gjort. Och jag står fast vid det valet!

Jag frågade tidigare vad det är som skiljer oss vanliga från de riktigt stora – jag tror att stora ledare litar på Gud i allt och lägger sitt liv i hans händer. Där brister jag. Ibland när jag omkar mig själv på grund av skavanker jag har, så frågar jag Gud: "Vad vill du att jag ska göra nu? Jag har inte mycket fysisk ork kvar."

Svaret till mig har varit att vara ett gott exempel, älska min man och familj, tala med grannen, hjälpa där jag förmår och vittna om kyrkan. Men det är en fråga vi alla kan ställa till oss själva: "Vad vill Gud med mig?"

Till syvende och sist kommer man fram till att det är Gud man ska tala med, tro på, älska och följa. Jag har inte träffat Gud och inte heller Jesus men tror på dem och deras kärlek till mig och dig. För Gud är kärlek. Han vet att vi försöker så gott vi kan. Han offrade sin son och då kanske vi kan ge något i gengäld även om vi inte heter Moder Theresa eller Josua. ■

Mitt favoritskriftställe

Harriet Klarin, Västerhaninge församling

"Jag har sett hans härlighet och är för evigt omsluten av hans kärleks armar." 2 Nephi 1:15

När jag var ung och ny medlem i kyrkan kände jag mig ofta så ofullkomlig och undrade om jag verkligen "dög" som medlem i Jesu Kristi fullkomliga kyrka. Nephis ord drabbade mig med full kraft. Tillsammans med Kristus "dög" jag! Hans härlighet och hans kärlek täcker mina brister.

Under årens gång har jag sett hans härlighet i mitt liv, gång på gång, klarare och klarare. Och jag känner mig helt omsluten av hans kärleks armar, bokstavligt – på skrifternas sidor, när jag känner mig otillräcklig inför ett nytt, stort ämbete, när världens oroligheter kryper in på, när våra barn har det svårt, när jag är i templet, när Anden talar till mig. Vad välsignade vi är som får tillhöra Jesu Kristi kyrka och har skrifterna som daglig inspiration! ■

Att vara delaktig i återställelsen

John Hedberg, Handens församling

Som liten pojke var det självklart att jag var ett barn till min himmelske Fader. Det fanns inget som jag upplevde som pekade mot att det kunde vara annorlunda.

För er som inte vet vem jag är och inte känner mig så är jag född in i en familj med evangeliet som en naturlig del av livet. Jag är född av goda föräldrar. Min far Arne är andra generationens medlem och min mor Gunnel är omvänd till evangeliet i vuxen ålder.

Vad är det som har gjort att jag själv valt att fortsätta hålla fast vid evangeliet? Hur kommer det sig att jag är övertygad om att den kyrka jag tillhör är vad den utger sig för att vara? Det enkla och rätta svaret på de frågorna är att jag har sett och upplevt så mycket i mitt liv att jag med mina sinnes fulla övertygelse kan vittna att dessa erfarenheter och känslor är verkliga.

Jag har lärt mig att Herren är visare än vad jag är och när jag verkligen har litat på honom har han gjort sin del för mig.



Jag är inte i första hand omvänd på grund av att Joseph Smith eller på grund av att innehållet i Mormons bok har övertygat mig, utan jag fick först ett väldigt tydligt svar att jag har en himmelsk Fader som älskar mig som en god far gör. Jag förstod även att Jesus också älskade mig och brydde sig om mig som individ. Och jag fick denna vetskap genom den Helige Andens kraft som kan genomborra hela ens person på ett sätt som bara kan upplevas på det sätt som han vet att vi behöver.

Jag har under mina år fått fler bekräftelser

KYRKANS MEDIEBIBLOTEK



John Hedberg, Handens församling

om olika saker som kommer genom återställelsen. Det är min fulla övertygelse att Joseph Smith var den som påbörjade återställelsen genom att fråga Fadern en fråga som var viktig för honom. Mormons bok är en del av många andra saker som bidrar till Guds kärlek till oss barn. Man kan finna svagheter och man kan spekulera om saker som vi inte förstår. Man kan undra

varför det gjorts så eller så genom vårt uppbyggande av "Sion". Men det jag personligen varit med om och blivit varse står starkare än de saker som kan så tvivel.

En vän sa att han blivit "upplyst" att förstå att kyrkan ej var sann. Tanken som slog mig var att jag har blivit välsignad att få reda

på saker som upplyst mitt förstånd på det fantastiska stora och underbara verk som fortgår. Inte genom att enbart bli övertygad av andra utan snarare för att jag fått information genom personliga tillfällen, jag kan inte kalla det annat än genom direkt kommunikation med himmelen. Det finns enbart två tänkbara förklaringar på hur det har gått till – antingen är jag mentalt förvirrad eller så har jag varit så klar i sinnet som man någonsin kan vara. Jag anser att det är det senare. Jag kan inte förneka att jag har upplevt det och på grund av detta är det svårt att inte ha tro. Tro som har gett mig underbara erfarenheter genom svåra och inte minst glädjefyllda tillfällen genom mitt liv.

Att få vara en del i denna process av återställande av Guds evangelium och se Herrens hand i så mycket och förstå Hans kärlek för oss alla är spännande! Även om allt inte alltid är lika kul så är det min övertygelse att det är värt att vara med på resan. ■

En livsomvälvande promenad

Lena Svensson, Utby församling

Söndagen den 24 mars 1974 var en solig och för årstiden ovanligt varm dag. Det var exakt en vecka innan min 14-årsdag och jag visste absolut ingenting om Jesu Kristi återupprättade evangelium och kyrka, men kände mig

manad att söka efter sanningen! Det var den söndagen min kompis Monica och jag beslutade oss för att uppsöka det som vi då endast kände till som "mormonkyrkan som bröderna Osmond tillhörde".

Fem år tidigare hade mina föräldrar valt att köpa ett radhus i det då helt nybyggda Gärdsås

(20 minuters promenadväg på berget ovanför Utby kapell). Samma sommar föll jag under en lek handlöst huvudstupa nerför en bergsknalle som enligt fysikens alla lagar borde ha givit mig livshotande skador eller avslutat mitt liv. Men jag föll huvudstupa och landade sittandes, med endast en liten bula i pannan som fysiskt bevis på min dramatiska olycka! Ett par år senare började jag fundera på livets mening och om det faktiskt kunde finnas en "ursprunglig kyrka". Dessa och flera andra funderingar och upplevelser ledde fram till söndagen och den då livsomvälvande promenaden från Gärdsås ner till Utby kapell.

Mina föräldrar tillät mig inte att döpas i så pass ung ålder, vi hade en stark förankring till Svenska kyrkan. Jag förblev därför en aktiv icke-medlem i sju år inom Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, innan jag tillsammans med min goda



Lena i Gärdsås 2023



Lena på korttidsmission i Upstate New York, på the Hill Cumorah Pageant 1993

vän Lisbet döptes söndagen den 29 mars 1981. Något som kom att bli en oerhört stark upplevelse och som vittnade om betydelsen av dopet och framförallt om kraften i den Helige Andens gåva.

Även vid andra heliga tillfällen har jag känt Guds närvaro och hans oändliga kärlek och bekräftelse, till mig som enskild individ. Som när jag mottog min patriarkaliska

välsignelse, mottog min begåvning i templet, avskiljdes som heltidsmissionär, beseglades till Robert och även i helt vardagliga situationer.

Ibland har jag upplevt det som en känsla av inre frid. Vid andra tillfällen har det varit mer "dramatiskt" och kommit till mig genom personlig uppenbarelse och personliga himmelska manifestationer, mer verkliga och påtagliga än livet här och nu! En påminnelse om att Herren inte har anseende till personen, utan vittnar om sitt evangelium till oss var och en, i den mån vi är villiga att ödmjuka oss, utöva tro och lyssna på Andens maningar.

Efter många långa år i USA är jag, tillsammans med Robert, återigen tillbaka i Gärdås och i Utby församling. Ord kan inte beskriva allt som jag har känt, sett, hört och upplevt under dessa 50 år. Eller de många människor jag har lärt känna, långt fler än vad jag individuellt kan nämna vid namn! ■



Besegling i Salt Lake-templet 2002 (Roberts mamma Florence i mitten)



Robert och Lena i Seattle, Washington, 2012. En av flera delstater vi har bott i under årens lopp!

Vill du bidra till de lokala sidorna?

Vi vill inbjuda fler att dela med sig av sina andliga erfarenheter, favoritskrifställen, omvändelseberättelser eller andra trosstärkande historier och tankar. Stort som smått. Mejla frågor och bidrag till: liahona.sverige@gmail.com.

Vi tar gärna emot tips om inspirerande och trofasta medlemmar som vi kan skriva om. Eller tips till våra återkommande rubriker som är: Avlidna, Avresande missionärer, Hemkomna missionärer och Nygifta.

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

Vid frågor om en pågående prenumeration finns kontaktuppgifter på följande sida: <https://store.churchofjesuschrist.org/swe/en/contactus>. ■