

ÄLDSTE UCHTDORF: LÄKEDOM KOMMER GENOM
KRISTUS, S. 2

SYSTER YEE: HUR MAN FINNER RO I HERREN,
S. 22

HAN BOTADE DEM ALLA

FEBRUARI 2025

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS



”Jag vädjar till er att
**komma
till honom**
så att han
kan hela *er*!

– *President Russell M. Nelson*

”Svaret är alltid Jesus Kristus” (generalkonferensen, april 2023)



INNEHÅLL

"Varje gång Frälsaren botade någon som 'led på något sätt' [3 Nephi 17:9], både före och efter sin uppståndelse, var det ett bevis på hans fullkomliga förmåga att hela våra själar."
– äldste Dieter F. Uchtdorf, sidan 2

2 "Jag ska bota dem"
Äldste Dieter F. Uchtdorf

8 Berättelser från *Saints*, volym 4: Tragedi och helande i Peru

12 Berättelsen om Jesu Kristi evangeliums återställelse
Olivia Grayson

18 Kyrkan finns här: Papua Nya Guinea

20 Hur man kan använda kyrkans tidskrifter: Skatter i himlen

22 Förbundskvinnor: Välsignelsen av förbundsro
Syster Kristin M. Yee

25 Porträtt av tro: Därför väljer jag den återställda kyrkan
Carlos Rabanales

26 Sista dagars heliga berättar
Av olika författare

30 Unga vuxna: Hur mitt liv förändrades när jag ändrade mina tankar
Abby Larkins

34 Unga vuxna: Livet är svårt, men vi kan göra det som är svårt
Irini Stillo

36 Historiska perspektiv på Herrens hus: "Förd upp på ett mycket högt berg"
Matthew McBride

40 *Kom och följ mig*: Vilken är min roll i skörden?

42 *Kom och följ mig*: Söka uppenbarelse från Gud

44 *Kom och följ mig*: Joseph, Martin, och lärdomar från de förlorade sidorna
Äldste Claudio D. Zivic



OMSLAG

Han botade dem alla, av Michael Malm, kopiering förbjuden



Äldste Dieter F. Uchtdorf

i de tolv apostlarnas kvorum

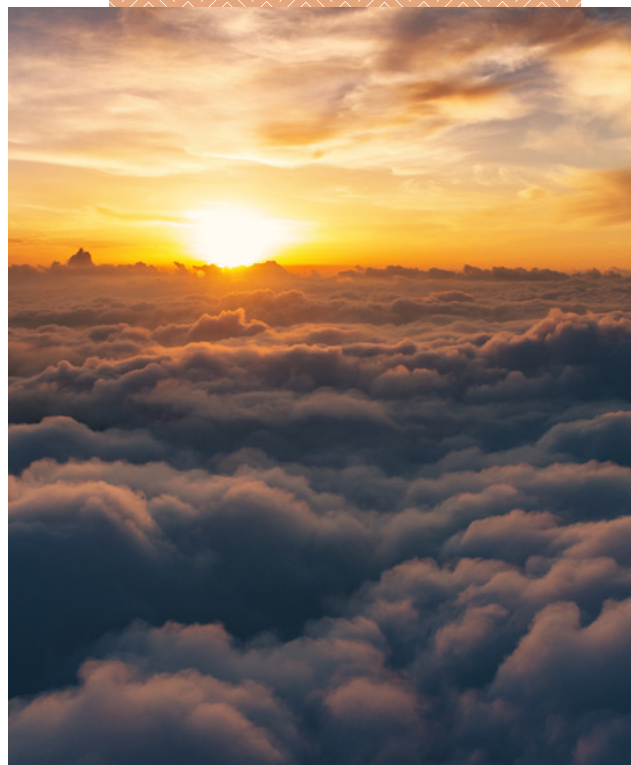
Jag minns fortfarande tydligt några av de långa flygresor jag gjorde under mitt yrkesliv som flygkapten.

På en sådan kunde jag lyfta i Tyskland klockan 11:00 och landa i Kalifornien klockan 13:00 samma dag. När man jämförde de lokala avrese- och ankomsttiderna kan det verka som om en flygning över Atlanten och den nordamerikanska kontinenten bara tog två timmar. Boeing 747 var snabbt, men inte så snabbt! I själva verket tog det omkring 11 timmar, beroende på vinden, att färdas de 900 milen.

Eftersom vi flög västerut gick solen aldrig ner under flygturen. Vi hade dagsljus hela vägen från Tyskland till Kalifornien.

Men att återvända till Tyskland var något helt annat. Även om vi lyfte tidigt på eftermiddagen kom solnedgången snabbare än normalt eftersom vi flög österut, och innan vi visste ordet av var det natt.

Under de här långa flygresorna fylldes min själ ofta av förundran när jag begrundade jordens skönhet och Guds



"JAG SKA

Frälsarens helande verksamhet är ett gudomligt prelude och löfte om det

BOTA DEM"

varaktiga fysiska och känslomässiga helande som kommer till var och en av oss i uppståndelsen.

skapelseordning. Trots att jag flög på natten, i totalt mörker, visste jag med säkerhet att solen skulle gå upp igen, att det starka ljuset skulle återvända och ge värme och liv till en ny dag innan vår resa var över. Omständigheterna under min flygresan kan ha fått det att kännas som om solen gick ner långsammare eller snabbare, men jag visste att solen förblir konstant, ständaktig och pålitlig i himlarna.

Jag känner likadant för Gud. Eftersom jag har en djupt grundad visshet om Guds visdom och ändamål med hela sin skapelse kan jag känna glädjefyllt hopp och varaktig frid när jag tänker på vår jordiska tillvaro. Vi är Guds barn.

Han älskar oss. Han är medveten om våra omständigheter. Han är redo att hjälpa. De här sanningarna förändras inte, inte ens när annat omkring oss verkar ostadigt och oförutsägbart.

Alla upplever vi stunder av mörker, sorg och osäkerhet som hotar vår frid. Jag är så tacksam för den pålitliga och sanna källan till sanning och ljus (se Läran och förbunden 88:6–11). Jesus Kristus är världens ljus och liv. Tack vare honom och hans försoningsoffer har vi hopp om framtiden, tillgång till gudomligt ljus som lyser upp vår resas mörka dagar och löftet om slutgiltig seger över synd och död.

”Han älskar världen”

Jesus Kristus var den enda fullkomliga människa som någonsin vandrat på jorden. Tack vare sitt fullkomliga liv var han inte skyldig rättvisan något. Av kärlek till oss gav han sitt liv för var och en av oss personligen och för alla Guds barn kollektivt för att öppna dörren till odödlighet och evigt liv.

Oaktat det Satan vill att vi ska tro är ingen av oss utom räckhåll för Frälsarens förmåga att rädda oss. Ingen av oss är diskvalificerad från förlåtelsens nåd. Ingen av oss är utom räckhåll för att för evigt bli ”omsluten av hans kärleks armar” (2 Nephi 1:15).

Denna största av alla gåvor kommer från den möjliggörande och återlösande kraften i Jesu Kristi försoning. På grund av Frälsarens lidande i Getsemane och på Golgata vet han hur han ska rädda oss från och hjälpa oss igenom alla våra skröpligheter (se Alma 7:12).

”Han gör ingenting utom det som är till nytta för världen, för han älskar världen så högt att han lägger ner sitt eget liv för att kunna dra alla människor till sig” (2 Nephi 26:24).

Jesus Kristus är vår styrka!

Han hjälper.

Han återställer.

Han räddar.

”När Frälsaren [gav sitt försoningsoffer] för hela mänskligheten öppnade han upp en möjlighet för dem som följer honom att få åtkomst till hans helande, stärkande och återlösande kraft”, har president Russell M. Nelson sagt.¹

Den kraften, liksom solen, finns alltid där. Den sviktar aldrig. Valet att följa i Frälsarens fotspår är som att gå ut ur skuggorna och in i solljuset där vi kan välsignas av Guds ljus, värme och kärlek. Jag vet att vi en dag ska se tillbaka och fyllas av tacksamhet över att vi fattade det evigt viktiga beslutet att lita på att Jesus Kristus och hans gudomliga kärlek ska lyfta och stärka oss.²





"Återvänd till mig"

Mormons bok berättar om ett folk som tillbringade tre dagar i djupaste mörker efter Frälsarens korsfästelse. Det fysiska mörkret omkring dem kan symbolisera det andliga mörker som vi alla upplever på grund av synd. Sedan hörde folket Kristi röst inbjuda dem att komma ut ur mörkret och in i hans ljus:

"Vill ni inte nu återvända till mig och ångra era synder och bli omvända så att jag kan hela er?" (3 Nephi 9:13).

"Som offer till mig ska ni frambära ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande" (3 Nephi 9:20).

"Omvänd er och återvänd till mig med helhjärtat uppsåt" (se 3 Nephi 10:6).

Frälsaren inbjuder oss på samma sätt i dag när vi har gått vilse i mörkret. Precis som varje soluppgång kännetecknar början av en ny dag, får vi varje gång vi omvänder oss en ny start, en ljus ny början.

Det betyder inte att det är lätt. Omvändelse innebär förändring, och förändring är inget som sker snabbt. Även om omvändelsen är glädjefylld inbegriper den "en sorg efter Guds vilja" (2 Korintierbrevet 7:10). Det krävs att vi erkänner och bekänner våra fel och att vi ber Gud och dem vi kan ha sårat om förlåtelse. Framför allt krävs det att vi söker "Herren den Allsmäktiges Ande" så att vi kan uppleva "en mäktig förändring ... i våra hjärtan, så att vi inte längre har någon benägenhet att göra ont, utan att ständigt göra gott" (Mosiah 5:2).

Den sortens förändring är en lång resa, men så snart du tar första steget börjar "dagen för [din] frälsning", och då "träder den stora återlösningsplanen omedelbart i kraft för [dig]" (Alma 34:31).

Genom vår uppriktiga omvändelse lovar Gud att förlåta oss och inte längre komma ihåg våra synder. När vi har svårt att glömma våra synder, låt oss då sträva efter att lita

på Herrens löfte om förlåtelse och lära oss förlåta andra och oss själva.

”Våra andar skadas när vi gör misstag och begår synder”, sa president Boyd K. Packer (1924–2015). ”Men till skillnad från våra dödliga kroppar blir inga ärr kvar när omvändelseprocessen är fullbordad, tack vare Jesu Kristi försoning.”³

”För dem hit”

Jesus Kristus är den store läkaren. En av de vackraste demonstrationerna av hans helande kraft återfinns i Mormons bok, i berättelsen om hans personliga verksamhet i det forntida Amerika:

”Har ni några som är sjuka bland er?” frågade han. ”För dem hit. Har ni några som är lama eller blinda eller halta eller krymplingar eller spetälska eller som är förtvinade eller som är döva eller som lider på något sätt? För dem hit så ska jag bota dem, för jag hyser medlidande med er, mitt inre är fyllt av barmhärtighet ...

Och det hände sig att när han hade talat sålunda, gick hela mängden tillsammans 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 var och en allteftersom de fördes fram till honom” (3 Nephi 17:7, 9).

Varje gång Frälsaren botade någon som ”led på något sätt”, både före och efter sin uppståndelse, var det ett bevis på hans fullkomliga förmåga att hela våra själar. Varje mirakulöst helande var bara ett preludium till och löfte om det bestående fysiska och känslomässiga helande som kommer till var och en av oss i uppståndelsen, vilket är ”Herrens största helande handling”.⁴

Det är sant att våra böner om helande i det här livet inte alltid besvaras på det sätt vi hoppas, men de ignoreras aldrig. Tiden för läkedom kommer, precis som nattens mörker alltid ger vika – i rätt tid – för den härliga soluppgången.





KRISTUS BOTAR DEN BLINDE AV CARL HEINRICH BLOCH

Som president Nelson har vittnat: "Vår tro uppskattas alltid. Jag vet att en allvetande himmelsk Faders perspektiv är mycket vidare än vårt. Vi känner till våra jordiska problem och smärtor, men han känner till vår eviga utveckling och potential. Om vi ber att få veta hans vilja och underkastar oss den med tålamod och tapperhet, kan himmelsk läkning ske på hans sätt och i hans tid."⁵

Nyligen tog min fru Harriet och jag med ett särskilt hopp och en vädjan till förmån för några vi älskar i våra böner. Vi bad att deras hälsovårdsteam skulle få en speciell förmåga att bota deras sjukdomar. Vi kände oss manade att tillägga att även om ett omedelbart botemedel eller tillfrisknande kanske inte skulle ske, att Frälsarens helande kraft skulle ge dem tröst och frid. Den helande verkan av Frälsarens återlösande kraft kan ha ännu större inverkan på vår känslomässiga, andliga och även fysiska hälsa än något jordiskt botemedel vi kan få. Jesus Kristus är den som helar oss i det här livet och i evigheten.

Mina bröder och systrar, kära vänner, jag vittnar om att vår Frälsares barmhärtighet är tillräcklig för att hela era sår, rena er från synd, stärka er inför kommande prövningar och välsigna er med hopp, visdom och hans frid. Hans kraft finns alltid där – konstant och pålitlig – även när vi för en tid känner oss långt borta från hans kärlek, ljus och värme.

Jag ber att vi aldrig ska förlora vår känsla av förundran och djup tacksamhet för allt som Jesus Kristus har gjort för oss. Du ska veta att du är fullkomligt älskad, och kom ihåg vad du har blivit lovad för evigheten.

"Må Gud ... låta [dina] bördor lättas genom glädjen i hans Son", Jesus Kristus (Alma 33:23). ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Styrkan i andligt momentum", *Liahona*, maj 2022, s. 100.
2. Se Dieter F. Uchtdorf, "Du kan göra det nu!" *Liahona*, nov. 2013, s. 57.
3. Boyd K. Packer, "Lycksalighetsplanen", *Liahona*, maj 2015, s. 28.
4. Russell M. Nelson, "Jesus Kristus – den store läkaren", *Liahona*, nov. 2005, s. 87.
5. Russell M. Nelson, "Jesus Kristus – den store läkaren", s. 86.

TRAGEDI OCH **HELANDE** I PERU



Sent på dagen den 7 juni 1990 var missionskamraterna Manuel Navarro och Guillermo Chuquimango på väg hem. De tyckte om att vara missionärer, att arbeta hårt, besöka olika regioner i Peru och föra människor till Jesus Kristus.

Deras nuvarande område, Huaraz, kunde dock vara farligt på kvällen. En revolutionär grupp som kallade sig Sendero Luminoso, eller Lysande stigen, hade stridit mot den peruanska regeringen i mer än ett decennium. På senare tid hade deras attacker blivit mer aggressiva i takt med att stigande inflation och ekonomiska stridigheter drabbade landet.¹





För att missionärerna skulle vara i säkerhet införde de fem missionerna i Peru utgångsförbud och begränsade missionsarbetet till dagtid. Men den här kvällen kände sig äldste Navarro och äldste Chuquimango glada och pratsamma. De hade just hållit en evangelielektion och hade ungefär 15 minuter på sig att komma hem.

Medan de gick och pratade lade äldste Navarro märke till två unga män ett kvarter framför dem. De knuffade en gul bil framför sig. Manuel funderade på att hjälpa till, men männen startade snart bilen och körde i väg.

En kort stund senare kom missionärerna till en park nära sitt hem. Den gula bilen stod parkerad cirka 1,5 meter från där de gick. I närheten låg en militärbas.

"Det ser ut som en bilbomb", sa äldste Chuquimango. Äldste Navarro såg några springa i väg och i samma ögonblick exploderade bilen.

Tryckvågen träffade äldste Navarro och slungade upp honom i luften medan granatsplitter ven omkring honom. När han slog i marken var han skräckslagen. Han tänkte på sin kamrat. Hade han tagit det värsta av explosionen?²

Just då kände han hur äldste Chuquimango lyfte upp honom från marken. Parken såg ut som en krigszon när soldater från basen – bombens uppenbara mål – avfyrade sina vapen förbi de pyrande resterna av bilen. Stödd mot sin kamrat lyckades äldste Navarro gå resten av vägen hem.

När de kom dit gick han in i badrummet och såg sig i spegeln. Hans ansikte var blodigt, men han kunde inte hitta något sår på huvudet. Han kände sig bara svimfärdig.

"Ge mig en välsignelse", sa han till sin kamrat. Äldste Chuquimango, som bara hade fått lindriga skador, lade sina darrande händer på äldste Navarros huvud och välsignade honom.

Kort därefter, på sjukhuset, svimmade äldste Navarro av blodförlust. Han var i trängande behov av en transfusion. Heliga från Huaraz kom till sjukhuset i hopp om att kunna ge blod, men ingen av dem hade rätt blodgrupp. Läkarna tog sedan prover på äldste Chuquimangos blod och upptäckte att han passade perfekt.

"JAG VILL VETA VAD DET ÄR SOM MOTIVERAR DIG. VARFÖR ÄR DIN TRO SÅ STOR?"

För andra gången den kvällen räddade äldste Chuquimango livet på sin kamrat.³

Dagen efter explosionen förflyttades äldste Navarro av läkare till en klinik i Lima. Där gav äldste Charles A. Didier i områdespresidentskapet honom en välsignelse och lovade att han snart skulle återvända till missionsfältet.

Efter att ha tagit hand om äldste Navarros övriga skador fokuserade läkarna på att rekonstruera hans skadade ansikte. Splitter hade skurit in i hans kindben och skadat synnerven i hans högra öga, vilket gjorde att ögat måste tas bort. Hans föräldrar, som hade kommit till Lima, berättade nyheten för honom.

Med fullt ekonomiskt stöd från kyrkan genomgick äldste Navarro tre operationer för att ta bort ögat och reparera den skadade ögonhålan.

Medan äldste Navarro återhämtade sig på kliniken fick han besök av Luis Palomino, en vän från hans hemstad som gick i skolan i Lima. Trots att hans skador gjorde det svårt för honom att prata med Luis började äldste Navarro undervisa missionärslektionerna.

Luis blev överraskad och imponerad av äldste Navarros beslut att slutföra sin mission. "Jag vill veta vad som motiverar dig", sa Luis till honom. "Varför är din tro så stor?"⁴

Sex veckor efter explosionen lämnade äldste Navarro kliniken och började verka på missionskontoret i Lima. Terrorhotet var fortfarande stort och han blev rädd varje gång han såg en bil lik den som exploderade. Han hade svårt att sova på natten.

En dag kom Luis till missionskontoret för att besöka äldste Navarro. "Jag vill döpas", berättade han för honom. "Vad behöver jag göra?"

Under de följande veckorna höll äldste Navarro och hans kamrat resten av lektionerna för Luis i ett närliggande möteshus. Äldste Navarro tyckte det var spännande att få undervisa en vän och Luis uppnådde ivrigt alla mål han hade satt med missionärerna.

Den 4 oktober 1990 döptes Luis av äldste Navarro. Fastän äldste Navarro fortfarande led av sina skador hade

prövningen gjort det möjligt för honom att döpa en vän från sin hemstad – något han aldrig förväntat sig att få göra. När Luis kom upp ur vattnet kramade de om varandra och äldste Navarro kände Anden starkt. Han visste att Luis också kunde känna den.

Till minne av detta tillfälle gav äldste Navarro Luis en bibel. "När dagarna blir mörka", skrev äldste Navarro på omslagets insida, "tänk bara på den här dagen, dagen då du föddes på nytt."⁵ ■

En fullständig lista över verk som citeras för volym 4 finns på saints.ChurchofJesusChrist.org.

SLUTNOTER

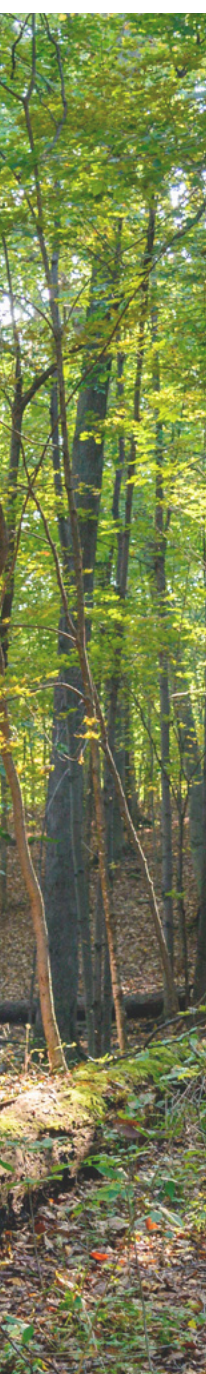
1. Navarro, muntlig berättelseintervju [10 maj 2022], s. 1–4; Navarro, muntlig berättelseintervju [2015], s. 3–4; Switzer, "Sendero Luminoso and Peruvian Counterinsurgency", s. 53–57.
2. Charles Didier, Hartman Rector jr och F. Melvin Hammond till M. Russell Ballard, 6 feb. 1990, verkställande missionsrådet, mötesmaterial, kyrkans historiska bibliotek; Navarro, muntlig berättelseintervju [10 maj 2022], s. 4–7; Chuquimango, muntlig berättelseintervju, s. 6–7; Navarro, muntlig berättelseintervju [2015], s. 4.
3. Navarro, muntlig berättelseintervju [10 maj 2022], s. 5, 7, 14; Chuquimango, muntlig berättelseintervju, s. 7; Navarro, muntlig berättelseintervju [20 maj 2022], s. 1; Navarro, muntlig berättelseintervju [2015], s. 5.
4. Palomino, muntlig berättelseintervju, s. 1–2, 4; Navarro, muntlig berättelseintervju [10 maj 2022], s. 11.
5. Navarro, muntlig berättelseintervju [10 maj 2022], s. 7, 10–11; Navarro, muntlig berättelseintervju [aug. 2022], s. 6–8; Navarro, e-postintervju; Navarro, muntlig berättelseintervju [20 maj 2022], s. 1–3; Palomino, muntlig berättelseintervju, s. 4, 6.

För att läsa fler berättelser från kyrkans nutida historia, se volym 4 av *Saints* som finns i Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk samt i tryck.

BERÄTTELSEN OM
JESU KRISTI EVANGELIUMS
ÅTERSTÄLLELSE

Det som hände under återställensens första år är ett "underbart och förunderligt verk"!





Olivia Grayson

Återvänd missionär från historiska platser i New York och Pennsylvania

Som hemkommen missionär från New Yorks och Pennsylvanias historiska platser har jag en djup kärlek till händelserna under återställelsen av Jesu Kristi kyrka. Allteftersom kyrkan växer och evangeliet sprids över världen vill jag att andra ska ha samma möjlighet som jag hade att uppleva känslan på de här platserna. Följ med mig på en rundtur till dessa heliga platser medan jag berättar om några av återställelsens händelser.

1 DEN FÖRSTA SYNEN

Jag föreställer mig de nya gröna löven som växte fram ur träden när Joseph Smith gick ut i skogen nära sitt hem den där vårdagen 1820. Jag föreställer mig att han som fjortonåring inte ville ”förbli i [det] mörker och [den] förvirring” (Joseph Smith – Historien 1:13) som han känt de senaste två åren. Den här lunden skulle senare bli känd som den heliga lunden.¹

Han skrev senare att han som ung tonåring ”blev mycket bedrövad, för jag var övertygad om mina synder ... Därför ropade jag till Herren om nåd, för det fanns ingen annan jag kunde gå till och få nåd.”² Det är ett av skälen till att han började be den morgonen. Han skrev ner svaret på sin bön:

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

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

Gud Fadern pekade på sin älskade Son Jesus Kristus och visade Joseph var han kunde finna hjälp och lindring. Och det är dit han pekar än i dag. President Russell M. Nelson har sagt: ”Vilka frågor eller problem ni än har så finns svaret alltid i Jesu Kristi liv och lärdomar.”³



2 ÄNGELN MORONI

När Joseph lämnade den heliga upplevelsen i lunden gick livet vidare, fler frågor kom och tyngden av hans ”svaghet och ofullkomligheter” tyngde hans själ (se Joseph Smith – Historien 1:28–29). Den 21 september 1823 leddes han återigen till att be.

Jag föreställer mig den 17-årige Joseph knäböjande på golvet bredvid sängen den kvällen. Medan han bad – med vetskap om att han skulle få ett svar – sänktes ett ljus ned och fyllde det lilla sovrummet han delade med sina syskon.

Besökaren var ängeln Moroni. Jag föreställer mig hur Joseph drog en lättnadens suck när ängeln försäkrade honom om att Gud hade förlåtit hans synder.⁴ Sedan förklarade han vilket arbete Herren hade planerat för honom. Joseph skrev: ”Han sa att det fanns en bok förvarad, skriven på guldplåtar, som innehöll en berättelse om denna kontinents forna invånare ... Han sa också att det eviga evangeliets fullhet fanns däri, såsom Frälsaren gav det till de forna invånarna” (Joseph Smith – Historien 1:34).

Det var Josefs uppgift att hämta guldplåtarna från kullen Cumorah och översätta uppteckningen som skulle bli Mormons bok.

3 KULLEN CUMORAH

Allteftersom åren gick och Joseph växte upp, undervisade Moroni den unge profeten på kullen. Varje år lät ängeln honom inte ta plåtarna, eftersom han visste att Joseph inte var redo än. Jag föreställer mig hur Joseph lämnade kullen efter varje samtal med Moroni, ivrig att vara redo för nästa års besök.

Josef var tvungen att vara tålmodig varje år eftersom ”tiden att ta fram [uppteckningen] ännu inte hade kommit” (Joseph Smith – Historien 1:53). Joseph kunde ha gett upp i frustration men valde i stället att ”[ta emot] undervisning och kunskap” från ängeln Moroni när han fick veta hur Herrens ”rike skulle ledas i de sista dagarna” (Joseph Smith – Historien 1:54).

Under den här tiden tvivlade några av Josefs grannar på honom. Men Joseph fick stöd av sin familj och sina vänner. Med hans ord: ”Jag hade sett en syn. Jag visste det, och jag visste att Gud visste det och jag kunde inte förneka det” (Joseph Smith – Historien 1:25).

Joseph gifte sig med Emma Hale i januari 1827. Hon åkte i vagnen med honom till kullen Cumorah strax efter midnatt den 22 september 1827, kvällen då han äntligen var redo att ta emot guldplåtarna.



En lärdom vi kan ta till oss av Josephs fyra år långa väntan på att få guldplåtarna är att Gud förbereder oss för det arbete han kallar oss att utföra. Genom att använda den tid Gud ger dig för att förbereda dig, lära och fördjupa din tro blir du redo när han än kallar dig.

4 ÖVERSÄTTNINGEN AV MORMONS BOK

Några månader senare flyttade Joseph och Emma till Harmony i Pennsylvania där Emmas föräldrar bodde. Här påbörjades översättningen av guldplåtarna 1828.

Emma och Joseph hade många provningar – till exempel när deras första barn dog – vilket fördröjde översättningen. Martin Harris, en lokal bonde som var en av skrivarna under översättningen av Mormons bok, bad att få visa 116 översatta sidor för sin familj. Efter att ha bett Herren många gånger fick Joseph tillåtelse att låta Martin ta de 116 sidorna tillbaka till Palmyra. De förlorades eller blev stulna, vilket resulterade i att Herren tillfälligt tog bort Josephs förmåga att översätta. (Se Läran och förbunden 3; 10.)

När Joseph fick veta att sidorna hade försvunnit blev han orolig och sa: ”Allt är förlorat! ... Hur kan jag komma inför Herren med detta?”⁵ Men tack vare de här upplevelserna lärde han känna Guds natur. Joseph bad till sin himmelske Fader med ödmjukt hjärta och fick det här svaret:

”Kom ihåg: Gud är barmhärtig. Omvänd dig därför från det du har gjort som strider mot den befallning som jag gav dig, så är du ännu utvald och åter kallad till verket” (Läran och förbunden 3:9–10).

Gud gav Joseph allt han behövde för att göra framsteg under den här svåra tiden. Med stöttande vänner som Martin Harris, Joseph Knight och Oliver Cowdery, och med redskap som urim och tummim och siarstenar, gick översättningen av Mormons bok framåt 1829.

5 PRÄSTADÖMETS ÅTERSTÄLLELSE

Medan Joseph översatte och Oliver fungerade som hans skrivare fick de lära sig om dopet och ville veta mer. De valde att be Gud om mer kunskap och förståelse. Jag föreställer mig hur Joseph och Oliver vördnadsfullt gick genom skogen på Josephs gård och letade efter en plats där de kunde be.

Den 15 maj 1829 besökte Johannes Döparen Joseph och Oliver. Han sa: ”I Messias namn förläna jag er, mina medtjänare, Arons prästadöme, som innehar nycklarna till änglars betjäning och till omvändelsens evangelium och till dop genom nedsänkning till syndernas förlåtelse” (Läran och förbunden 13:1).

Aronska prästadömet återställdes. Joseph och Oliver döpte varandra, de första dopen i den här tidsutdelningen.



En kort tid senare gav Petrus, Jakob och Johannes dem melkisedekska prästadömet.

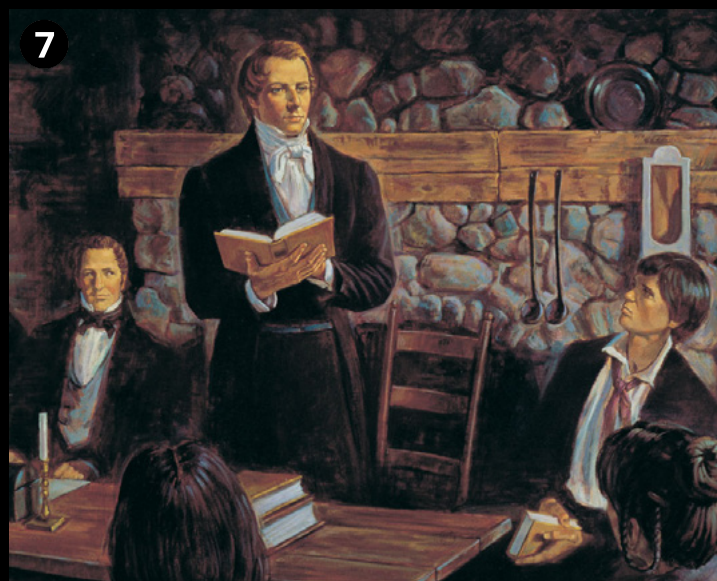
Joseph var inte perfekt. Han gjorde misstag, men när han försökte omvända sig litade Herren på honom och lät honom växa. Herren gav Joseph och Oliver sin kraft och myndighet att handla i hans namn – prästadömet. Han gav dem den första förrättningen för att bygga en förbundsrelation med honom – dopet.

Herren anförtror också dig och mig att delta i hans frälsnings- och upphöjelseverk, och vi kan få hans hjälp att övervinna våra svagheter när vi håller våra förbund med honom.

6 UTGIVNINGEN AV MORMONS BOK

Förföljelserna tilltog, vilket ledde till att det blev svårare för Joseph att fortsätta översätta Mormons bok. Han, Emma och Oliver flyttade till Fayette i New York där Olivers vän David Whitmer bodde. De flyttade in hos familjen Whitmer.

Med familjen Whitmers hjälp slutförde Joseph och hans skrivare översättningen bara några veckor efter att de flyttat dit. De samarbetade med E. B. Grandin för att publicera 5 000 exemplar av Mormons bok i hans tryckeri i Palmyra



i New York. Martin Harris intecknade sin gård, hela sitt levebröd, för att betala kostnaderna. De första exemplaren var klara för försäljning den 26 mars 1830. Slutligen, när Mormons bok var tillgänglig, var det dags att organisera Jesu Kristi kyrka.

7 JESU KRISTI KYRKA ORGANISERAS

Jag föreställer mig 40–50 personer i familjen Whitmers lilla hem den 6 april 1830, dagen när kyrkan organiserades. Jag föreställer mig deras glädje när de såg den 24-årige Joseph ställa sig upp för att inleda det första mötet. Den dagen började Daniels profetia i Gamla testamentet att uppfyllas: ”Men i de kungarnas dagar ska himlens Gud upprätta ett rike som aldrig i evighet ska gå under” (Daniel 2:44).

För att återställa Jesu Kristi kyrka behövde Gud de gåvor som bara Joseph och Emma Smith, Oliver Cowdery och andra hade. Medan kyrkan fortsätter att växa i dag kan det kännas som att dina enskilda ansträngningar inte är nödvändiga. Men Gud behöver de gåvor som bara *du* kan erbjuda. När du hittar sätt att helga dina ansträngningar åt honom, som dessa tidiga heliga gjorde, kan du vara en del av hans ”underbara och förunderliga” verk (Jesaja 29:14).



Tack vare profeten Joseph

"Vad rikt välsignade vi är att veta allt vi vet tack vare att vi har Joseph Smith, denna sista tidsutdelnings profet.

Vi förstår meningen med livet, vilka vi är.

Vi vet vem Gud är. Vi vet vem Frälsaren är, därför att vi har Joseph, som gick in i en skogsdunge som pojke och sökte förlåtelse för sina synder.

Jag tror att det är något av det förunderligaste och underbaraste som någon i den här världen kan veta – att vår himmelske Fader och Herren Jesus Kristus har uppenbarat sig i denna sista tid och att Joseph upprestes för att återställa fullheten av Jesu Kristi eviga evangelium.

Vi har Mormons bok. Vilken förunderlig och underbar gåva Mormons bok är för kyrkans medlemmar. Den är ännu ett vittne, ännu ett testamente om att Jesus är Kristus. Vi har den eftersom Joseph var värdig att hämta plåtarna, blev inspirerad av himlen att översätta dem genom Guds gåva och makt och att ge boken till världen."

President M. Russell Ballard (1928–2023), "Pris åt den man", *Liahona*, nov. 2023, s. 74.

8 BERÄTTELSEN FORTSÄTTER

Återställelsen av Jesu Kristi evangelium återinförde myndigheten, lärdomarna, förbunden och förrättningarna för att hjälpa Guds barn vandra på stigen tillbaka till sitt himmelska hem. Berättelsen om återställelsen fortsätter med *dig* – genom dina uppoffringar, din tro och ditt vittnesbörd. Varje gång du tar med dig ett släktnamn till templet, varje gång du delar med dig av evangeliet, varje gång du "gör någonting som hjälper någon – på ena eller andra sidan om slöjan – att ingå och hålla sina förbund med Gud, hjälper [du] till att samla Israel".⁶

Du kan hjälpa dina bröder och systrar på båda sidor om slöjan att hitta fram till den enda stig som leder dem tillbaka till Gud. Du kan hjälpa dem att hitta Jesus Kristus. ■

SLUTNOTER

1. Se *De heliga: Berättelsen om Jesu Kristi kyrka i de sista dagarna*, vol. 1, *Sanningens baner, 1815–1846* (2018), kapitel 1 och kapitel 2.
2. Joseph Smith, 1832 års redogörelse för den första synen, JesuKristiKyrka.org.
3. Russell M. Nelson, "Svaret är alltid Jesus Kristus", *Liahona*, maj 2023, s. 127.
4. Se *De heliga*, kapitel 3.
5. *De heliga*, kapitel 5.
6. Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 92–93.





KYRKAN FINNS HÄR

Papua Nya Guinea



Missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga kom till Papua Nya Guinea första gången 1980. Många fick höra talas om kyrkan av vänner innan de frågade efter missionärer som kunde komma till deras byar och undervisa dem. Kyrkans första byggnad färdigställdes 1984 och den första staven organiserades 1995. I dag har kyrkan i Papua Nya Guinea



38 700 medlemmar (ungefär)



2 stavar, 12 distrikt, 94 församlingar
och grenar, 2 missioner



1 tempel i Port Moresby (tillkännagivet)

En personlig Frälsare

Syster Judina Nambai från Gerehu gren i Port Moresby säger: "En lära i evangeliet som är viktig för mig är att lära känna Frälsaren Jesus Kristus som en personlig Frälsare och följa hans fullkomliga exempel."





Skatter i himlen

Den här månadens studier av Läran och förbunden belyser hur du kan "samla skatter åt dig i himlen" (Läran och förbunden 6:27). Titta på de här artiklarna i kyrkans tidskrifter för att lära dig mer om himmelska skatter såsom andliga upplevelser, tempeltjänst och en relation med Gud.

LÄRDOMAR I DET HÄR NUMRET

Be för andra

Känner du någon som har det jobbigt? Följ äldste Dieter F. Uchtdorfs och hans fru Harriets exempel genom att be för den personen (se s. 2). Kom ihåg att lita på Guds vilja, även om personen du ber för inte omedelbart ser välsignelserna.

Utforska kyrkans historiska platser

En återvänd missionär som verkade på kyrkans historiska platser i New York och Pennsylvania berättar vad som hände där och varför det är viktigt i dag (se s. 12). Vilka platser eller upplevelser har varit viktiga för din utveckling som en Jesu Kristi lärjunge? Berätta gärna för din familj eller dina vänner om en av dessa heliga stunder i ditt liv och varför den är viktig för dig.

Se livet ur ett evigt perspektiv

Läs artikeln på sidan 36 för att lära dig mer om hur tempelbegåvningen kan utvidga vårt perspektiv på Guds plan. Vilka upplevelser har du haft som har hjälpt dig få ett evigt perspektiv – eller att tänka celestially, som president Russell M. Nelson lär? Du kan skriva ner dina upplevelser i en dagbok eller berätta om dem för familj och vänner.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

Det som är av störst värde

Läran och förbunden 6; 11–16

Be varje familjemedlem visa något som är viktigt för dem – till exempel ett fotografi, en bok eller en leksak – och förklara varför det är värdefullt för dem. Diskutera sedan de här frågorna tillsammans:

- Vad säger Herren till sina tjänare att de kan "samla" om de flitigt ägnar sig åt missionsarbete? (Se Läran och förbunden 6:3; 11:3; 12:3; och 14:3.)
- Vad ber Herren Oliver Cowdery att "samla" i Läran och förbunden 6:20? Vad säger Herren om "skatter" i Läran och förbunden 6:27?
- Vad säger Herren i Läran och förbunden 15:6 och 16:6 är "av största värde" för dem som han kallat att predika evangeliet?
- Vad kan vi göra som familj för att samla himmelska ting?

Som förberedelse för det här samtalet kan du också gå igenom äldste Ronald A. Rasbands tal från generalkonferensen i oktober 2021, "Det som rör sig i min själ".

Titta i appen Evangeliet i vardagen efter fler förslag till roliga hemaftnar varje måndag.

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Såra familjesituationer

Vad bör ungdomar veta om deras familjesituationer inte är idealiska?

När andras användning av handlingsfriheten gör dig ledsen

Lär dig vad ungdomar kan göra när de ser människor de bryr sig om göra val som leder dem bort från Frälsaren och hans evangelium.

Missionärer besvarar frågor om missioner

Hitta svar på nästan allt som ungdomar vill veta om missioner – från missionärerna själva.

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Hej från Colombia!

Lär dig om kyrkan i det här landet och träffa en vän som bor där.

Fokusera på ljuset

Läs ett budskap från äldste John A. McCune om att söka Jesu Kristi ljus.

Mammas dop

Läs en berättelse om en pojke som döptes samma dag som sin mamma.

Sprida evangeliet

Lär dig fem tips på hur du kan hjälpa barn att dela med sig av evangeliet till sina vänner.





**Syster
Kristin M. Yee**
andra rådgivare i
Hjälpföreningens
generalpresidentskap

VÄLSIGNELSEN AV

*Vi kan finna lycka och
ro i nuet genom att
samarbeta med Jesus
Kristus och utveckla vår
förbundsrelation med
Gud, en dag i taget.*

I en hjälpföreningsklass som jag deltog i nyligen berättade en kär syster att uttrycket ”verka med iver” (Läran och förbunden 58:27) gör hennes befintliga stressnivå *ännu* högre. Hon är en otrolig syster som redan gör mycket gott och bryr sig om så många.

Hennes känslor återfinns hos många goda systrar som undrar om de gör tillräckligt och om deras offer är acceptabelt.

Jag tror inte att ”verka med iver” betyder att vi lägger till ett oöverstigligt antal goda gärningar på vår att-göra-lista. Inte heller tror jag att det betyder att vi frenetiskt försöker lösa världens problem eller ens alla problem inom vår egen sfär.

Under Hjälpföreningens världsomfattande andakt i mars 2024 välsignade president Russell M. Nelson oss ”med visdomen att urskilja vad som är nödvändigt och inte springa fortare än [vi] kan”.¹

FÖRBUNDSRO



Som förbundskvinnor välsignas vi med Guds prästadömskraft genom att hedra våra förbund. Hans kraft kan hjälpa oss att få större förmåga och visdom att veta ”vad som är nödvändigt” och att inte ”springa fortare än [vi] kan”.

Herren uppmanar oss att utföra hans verk på hans sätt, som är annorlunda än världens sätt – annorlunda än det frenetiska tempo som ofta lovordas av en överstimulerad, överproduktiv och utmattande värld.

Herren beskriver hur Israels insamling ska ske: ”Ni ska inte dra ut med hast och inte gå bort som flyktingar, för Herren går framför er och Israels Gud är sist i ert tåg” (Jesaja 52:12).

Att inte dra ut i hast lär oss att Frälsarens evangelium är avsett att ge frid och lugn till våra hjärtan, till och med en

Vi får ro när vi *låter* honom ta våra bördor och när vi väljer att uppriktigt omvända oss. Vi får ro när vi anförtror våra behov och bekymmer åt honom och när vi *väljer* ett högre och heligare perspektiv. Vi får ro när vi väljer att döma varandra mindre och älska varandra mer.

Vi får ro när vi vet att Gud känner oss och älskar oss. Vi får ro när vi finner glädje i att föra Frälsarens lindring till andra och låter andra ge oss hans lindring. Vi får ro när vi minns och begrundar de underbara välsignelser som Gud i sin barmhärtighet ger oss varje dag.

Vi får ro när vi tillber i Herrens hus. President Nelson har uppmanat oss att göra ”templet till [vår] tillflyktsort och omkalibrering”³ – en plats där vi finner ro. Vi lämnar Herrens hus beväpnade med hans kraft och perspektiv

Jag vet att den här särskilda sortens ro kommer när vi inte gör det här arbetet ensamma. Den kommer när vi målmedvetet samarbetar med Jesus Kristus och får tillgång till hans kraft genom att hedra våra förbund.

förbundsro som kommer genom att hålla Jesu Kristi högre lagar. President Russell M. Nelson har sagt:

”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. Denna kraft lättar vår väg. De som lever enligt Jesu Kristi högre lagar har åtkomst till hans högre kraft. På så sätt har de som håller sina förbund rätt till en särskild sorts *ro* som ges till dem genom deras förbundsrelation med Gud ...

Trots de distraktioner och förvrängningar som virvlar omkring oss kan ni finna sann *ro* – det vill säga lättnad och frid – även mitt i era mest plågsamma problem.”²

Jag vet att den här särskilda sortens ro kommer när vi inte gör det här arbetet ensamma. Den kommer när vi *målmedvetet* samarbetar med Jesus Kristus och får tillgång till hans kraft genom att hedra våra förbund.

och med ”änglar runt omkring [oss] för att upprätthålla [oss]” (Läran och förbunden 84:88).

Den förbundsro vi söker kommer från Jesus Kristus. Han uppmanar dig och mig:

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

Ta på er mitt ok och lär av mig ... *Då ska ni finna ro* för era själar” (Matteus 11:28–29; betoning tillagd). ■

Från ett tal på BYU:s kvinnokonferens 2024: "Come and Take Your Place as Covenant Women."

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Kvinnors inflytande” (världsomfattande andakt för Hjälpföreningen, 17 mars 2024), Evangeliebiblioteket.
2. Russell M. Nelson, ”Övertvinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 96.
3. Russell M. Nelson, ”Kvinnors inflytande”.



Därför väljer jag den återställda kyrkan

Carlos Rabanales, Guatemala

Allt jag har och är – min familj, mina värderingar, mitt yrke, meningen med livet – är tack vare Jesu Kristi återställda evangelium.

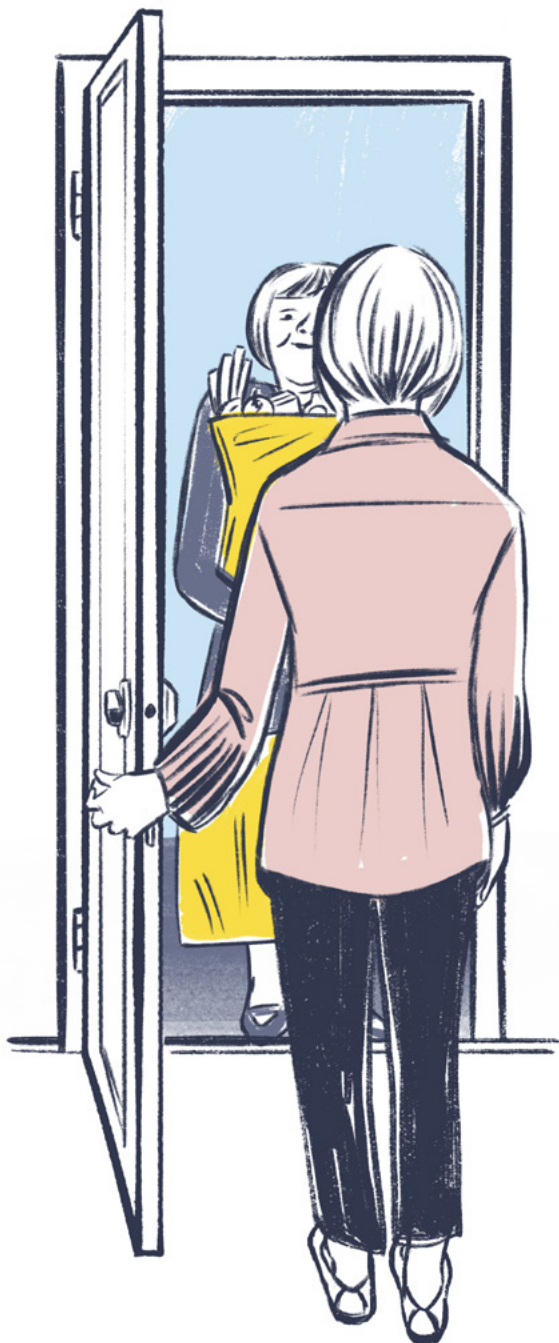
Skanna koden för
att läsa mer



Du kommer att veta vad du ska göra

Melissa Smith, Utah, USA

I en familjs stora nöd visade Herren mig att han var medveten om dem.



En morgon kort efter att jag hade kallats som hjälpföreningspresident fick jag ett telefonsamtal från mamman i en familj i vår församling. Hon berättade att hon hade förlorat jobbet, hade hälsoproblem och andra utmaningar. Det blev tydligt att familjen hade förbrukat sina sista resurser. Medan jag lyssnade bad jag tyst att den Helige Anden skulle vägleda mina ord och handlingar.

Jag försäkrade systemen om att jag skulle kontakta vår biskop och att jag skulle höra av mig senare samma dag. Jag kände mig angelägen om att hjälpa den här familjen, särskilt barnen i hemmet. Men efter flera telefonsamtal upptäckte jag att hela biskopsrådet och äldstestyndets presidentskap var bortresta. Eftersom jag var ny i mitt ämbete var jag osäker på vad jag skulle göra.

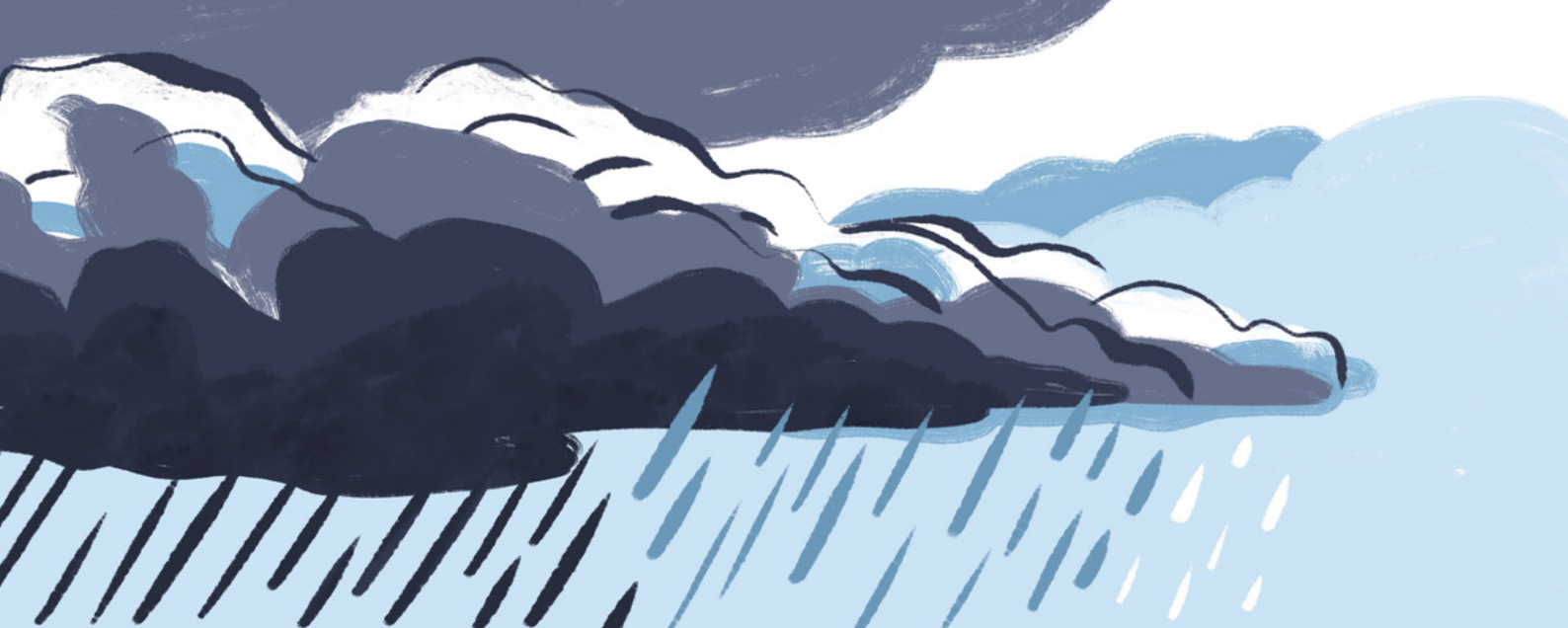
Efter att ha knäböjt i bön och bett om hjälp bestämde jag mig för att åka och handla mat åt familjen och prata med biskopen om saker och ting när han kom tillbaka. Jag bestämde mig också för att donera några nödvändiga saker. När jag förberedde mig för att åka hemifrån fick jag en tydlig och omisskännlig känsla: "Vänta." Jag följde maningen och klev ur bilen. En timme senare knackade det på ytterdörren.

Utanför stod en änka från vår församling. Hon räckte mig två stora påsar med mat och sa: "Syster Smith, jag vet att du kommer att veta vad du ska göra med de här." Sedan skyndade hon ner för trappan till bilen.

Jag överväldigades av tacksamhet och ömma känslor från Anden. Herren hade besvarat min bön. Jag kom att tänka på Nephi som leddes av Anden utan att på förhand veta vad han skulle göra (se 1 Nephi 4:6).

När vi ber och följer små, tysta maningar får vi denna försäkran från Herren: "Det ska i samma stund, ja, i samma ögonblick, bli er givet vad ni ska säga" (Läran och förbunden 100:6) – och ibland vad vi ska *göra*. Herren kände till familjens trängande och omedelbara behov innan jag gjorde det. Jag välsignades med att få bevittna Herrens ömma barmhärtighet när den här änkan skänkte en offergåva som mättade en familj när de verkligen behövde det.

Jag är tacksam för en himmelsk Fader som sörjer för oss i nödens stund när vi närmar oss honom. ■



Från tårar av vånda till tårar av tacksamhet

Anonym

Efter min skilsmässa kände jag mig otillräcklig som ledare i min församling.

Ingnet kunde förbereda mig för dagen när min fru sedan tio år sa att hon ville lämna kyrkan och vårt äktenskap. Visst, vi hade båda saknat mognad, vänlighet, förlåtelse och kärlek, men jag ville fortsätta försöka förbättra vårt äktenskap. Men det ville inte hon.

Jag kände att jag hedrade mina förbund, studerade skrifterna entusiastiskt och tjänade plikttroget i församlingens biskopsråd. Men när min fru lämnade mig blev jag så förbryllad, arg och förvirrad att jag vaknade mitt i natten i vånda. Tårarna rann och jag gjorde det enda jag kunde göra – be i timmar.

Jag kände mig som en bilförare som körde säkert, men som sedan plötsligt blev påkörd av en annan bil som hade tappat kontrollen. Var det inte meningen att min lydnad skulle skydda mig från katastrofer?

Jag undrade om medlemmarna i församlingen tyckte att jag var en bedragare. Jag var en församlingsledare vars familj gick emot bilden av en mönsterfamilj. Hur kunde jag möta församlingsmedlemmarna när mitt liv kändes trasigt? Eftersom jag kände mig otillräcklig bestämde jag mig för att be om att bli avlöst från mitt ämbete.

”Om du kämpar med känslor av otillräcklighet ska du inte göra det”, sa min biskop. ”Vi är alla mänskliga och begår misstag.”

Fem svåra år senare märkte jag att jag hade förändrats. Jag var mer kärleksfull och förlåtande. Min själ var lugnare. Jag såg mina svagheter som möjligheter att förädlas av den Helige Anden (se Ether 12:27).

Med tiden träffade jag en underbar kvinna med två barn från ett tidigare äktenskap. Hon blev min fru 2020. Jag har varit lycklig sedan dess. Mina nattliga tårar av vånda har nu blivit till tårar av tacksamhet. Herren utgjuter så många välsignelser över mig.

Efter att ha upplevt olyckliga och osunda omständigheter i min familj finner jag tröst i rådet från äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum: ”Till er som har upplevt smärtan av en skilsmässa i er familj eller känt våndan av ett brutet förtroende, så kom ihåg att [Guds mönster för familjer] börjar med er! ... Ni kan ge styrka åt er kedja [av generationer] och kanske till och med reparera de brutna länkarna.”¹ ■

SLUTNOT

1. David A. Bednar, ”En sammansvetsande länk” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 10 sep. 2017), Evangeliebiblioteket.



Vi kan hjälpa er

Idaliz Santiago, Puerto Rico

När en orkan drabbade Puerto Rico blev vi välsignade eftersom vi hade välsignat andra.

När orkanen Irma drabbade Karibien i september 2017 orsakade den omfattande förödelse på flera öar. En medlem i kyrkan från USA som ville hjälpa till kontaktade min man som då verkade som stavsresident i Puerto Rico.

”Jag har en stor båt som jag ska ta till Puerto Rico så att jag kan ta med mig mat och förnödenheter till ön Tortuga”, sa han. ”Jag behöver er hjälp med att samla ihop förnödenheter.”

Till svar började vi samla in donationer av mat, kläder och andra förnödenheter från kyrkans medlemmar och andra i Puerto Rico. Vi skickade två båtlastar till Tortuga och förberedde oss för att skicka en tredje båtlast förnödenheter som vi hade samlat i stavscentret för distribution. Då fick vi veta att en annan storm, orkanen Maria, var på väg rakt mot Puerto Rico.

När orkanen Maria drog in över land ödelade den vår ö och dödade tusentals människor. Flera dagar i sträck kunde vi inte lämna vårt grannskap på grund av nedfallna träd, bråte och annan förstörelse. Men i stavscentret hade vi ett förråd av mat, vatten, kläder och personliga tillhörigheter – allt vi behövde efter en naturkatastrof. Vi hade samlat in de sakerna för att hjälpa andra, men det slutade med att de välsignade oss i stället.

Orkanen orsakade strömbavbrott och slog ut internet och mobiltelefonitjänster. Medan myndigheterna i Puerto Rico arbetade på att hjälpa till hade vi förnödenheter som gav omedelbar hjälp till många människor.

När min man äntligen kunde lämna vårt hem kände han sig manad att besöka vissa medlemmar i vår stav. Han hittade två systrar vars hem hade förstörts och som hade förlorat allt.

”Vi kan hjälpa er”, sa han. ”Vi har det ni behöver. Stavscentret är fullt av förnödenheter.”

När medlemmar i kyrkan och medlemmar i andra trossamfund kontaktade min man för att få hjälp började vi få presentkort på pengar från kyrkans medlemmar i USA som vi delade ut till behövande. Kyrkan mobiliserade också humanitära resurser som mat, vatten och andra förnödenheter till vår ö. De här donationerna gjorde det möjligt för oss att hjälpa oräkneliga människor i Puerto Rico i flera månader.

När vi arbetade för att hjälpa våra grannar efter orkanen Irma, förberedde Herren ett sätt för oss att hjälpa oss själva efter orkanen Maria. Som Frälsaren lärde: ”Ge, så ska ni få” (Lukas 6:38). ■

Arbete eller gudsdyrkan?

Christopher Deaver, Kalifornien, USA

Jag riskerade mitt drömjobb, så jag hade ett viktigt val att göra.

Efter college fick jag möjligheten att arbeta på mitt drömföretag. Första dagen berättade jag för chefen hur förväntansfull jag var. Jag sa också att det var viktigt för mig att helga sabbaten.

Hon sa att hon skulle planera mitt schema så att jag inte behövde arbeta på söndagar. Hon sa att företaget respekterade människors övertygelser.

Jag trivdes med jobbet och gjorde mitt bästa. Jag kunde tänka mig att stanna på företaget i många år framöver.

En dag några månader efter att jag hade börjat sa min chef: "Jag vill att du jobbar på söndag. Vi behöver hela gruppen tillsammans för att avsluta kvartalet starkt och skicka bra resultat till huvudkontoret."

Jag kände mig illamående.

"Vi pratade om det tidigare", svarade jag. "Jag förstår att du vill att hela gruppen ska vara här, men att jobba på söndag strider mot det jag tror på."

Då stirrade hon på mig och sa skarpt: "Det låter som att du är villig att ge upp det här jobbet för din tro."



Hur mycket jag än älskade mitt jobb var jag fast besluten att visa min kärlek till Herren genom att undvika arbete på söndagar (se Lärn och förbunden 59:9–10).

"Du skulle bara behöva arbeta den här söndagen", tillade min chef.

Det spelade ingen roll. Jag skulle veta, och min himmelske Fader skulle veta.

"Jag är ledsen, men det fungerar inte så för mig. Jag tror att söndagen är en helig dag för mig att tillbe Gud", sa jag.

"Okej, då får du sparken!"

Orden tog hårt på mig. Men när jag gick därifrån kände jag den Helige Anden i hjärtat. Att inte arbeta på söndagar var ett tecken som jag hade valt att ge till Gud om vad jag tyckte "var lämpligt att göra på sabbatsdagen".¹ Jag visste att han skulle välsigna mig för det. Jag hittade snart ett annat bra jobb som gjorde att jag kunde helga sabbatsdagen.

Herren lovar i 1 Nephi 17:13: "Jag ska även vara ert ljus i vildmarken, och jag ska bereda vägen framför er i den mån som ni håller mina bud."

Världens vindar kan försöka få oss ur kurs så att vi inte följer Frälsaren. Men när vi följer honom i tro och strävar efter att lyda hans ord, får vi styrka att övervinna världen. ■

SLUTNOT

1. Se Russell M. Nelson, "Sabbaten är en lust och en glädje", *Liahona*, maj 2015, s. 130.





HUR MITT LIV FÖRÄNDRADES NÄR JAG ÄNDRADE MINA TANKAR

Abby Larkins

När jag fokuserade på att använda min handlingsfrihet på ett rättfärdigt sätt för att känna glädje så började mitt liv förändras.

För några år sedan hade jag hamnat i ett rejält slentrianmässigt beteende. Självkänslan var låg, jag fokuserade bara på min osäkerhet och jämförde mig ständigt med andra.

Hur mycket jag än läste skrifterna och bad så kunde jag inte skaka av mig de överväldigande känslorna av otillräcklighet. Jag hade tro på Gud, men jag hade inte tro på min förmåga att må bättre.

Till slut blev jag så desperat efter att känna lindring att jag tänkte pröva något jag vanligtvis såg ner på: positivt tänkande.

Jag insåg att om jag ville förändra mitt liv så behövde jag förändra mina tankar.

När jag prövade det här stod det klart för mig att jag rättfärdigt utövade en ovärderlig rätt – jag använde min handlingsfrihet.

Leva i tacksamhet

Det är viktigt att klargöra att positivt tänkande inte betyder att leva i förnekelse av jobbiga saker eller svåra känslor. Att ignorera problem löser dem inte.

Positivt tänkande handlar mer om vad vi *väljer att fokusera på*, trots de svårigheter vi står inför.

Som president Russell M. Nelson har lärt:

”Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus ...

Glädje kommer från och tack vare [Jesus Kristus]. Han är källan till all glädje.”¹

Eftersom mina tankar mest var fokuserade på min rädsla och osäkerhet kände jag inte någon större glädje i livet. Jag bad min himmelske Fader och Jesus Kristus att ta bort mina problem. Men jag hade glömt att Kristus, i enlighet med min himmelske Faders plan, också hade bevarat min förmåga att göra val.

En nyckel till att ändra mitt tankesätt och må bättre var att *välja* att leva med tacksamhet.

I stället för att prata negativt med mig själv började jag aktivt söka efter bra saker under dagen. Ibland var det en snäll kommentar från en klasskamrat. Andra gånger var det att gå hem en vacker vårväll eller att äta en god måltid.

Jag insåg snart att utövandet av tacksamhet gjorde att jag kunde glädjas mer i livet. Prova själv! Att vara uppmärksam på den godhet vi upplever mångfaldig dess effekt (se Läran och förbunden 78:19).

Jag samlade på fina stunder som skatter och i slutet av varje dag blev jag alltid förvånad över hur välsignad och tacksam jag

kände mig. De svåra delarna av mitt liv försvann inte, men de började förlora sin udd.

Välj att främja glädje

Vi blir ofta så uppslukade av det vi inte kan kontrollera att vi glömmer allt vi *kan* kontrollera.

I Läran och förbunden 58:27–28 påminner Herren de heliga om att ”människorna ska ... *göra mycket av egen fri vilja* och åstadkomma mycket rättfärdighet.

För *inom dem finns kraften* varigenom *de kan handla av sig själva*” (betoning tillagd).

När jag *valde* att fokusera på ögonblick av glädje, skratt, frid och inspiration insåg jag att jag kunde *välja* att skapa fler av dem. Kraften fanns inom mig!

Det kan se ut så här:

- delta i och planera roliga aktiviteter
- ta emot en prästadömsvälsignelse
- vara ute i naturen
- stå på heliga platser
- lära sig en ny färdighet eller hobby
- läsa en bra bok
- tjäna andra
- tillbringa tid med människor som lyfter dig
- motionera
- lyssna och titta på positiva media.

Jag inser att fysiska och psykiska hälsoproblem kan utgöra hinder för hur vi använder vår handlingsfrihet. I dessa fall kan vi fortsätta att rättfärdigt utöva vår handlingsfrihet genom att välja att söka medicinsk och professionell hjälp.

Terapi, meditation, livsstilsförändringar och medicinering i kombination med uppriktig bön, skriftstudier och gudsdyrkan i kyrkan och templet kan göra stor skillnad när vi har det svårt. Vi kan också ta det lugnare när vi är överväldigade eller trötta, be människor vi litar på om hjälp och söka vägledning och tröst från vår himmelske Fader.

Det är meningen att vi ska ha glädje

Vår himmelske Fader vill att vi ska ha glädje – en glädje som vi finner i Jesus Kristus. Det är själva anledningen till att vi finns! 2 Nephi 2:25–26 påminner oss:

”Adam föll för att människorna skulle kunna bli till, och människorna är till för att de ska kunna ha glädje ...

EN NYCKEL TILL ATT ÄNDRA MITT TANKESÄTT OCH MÅ BÄTTRE VAR ATT VÄLJA ATT LEVA MED TACKSAMHET.

Och eftersom de är återlösta från fallet [av Jesus Kristus] har de blivit *fria för evigt* med kunskap om gott och ont, *fria att verka av sig själva och utan att påverkas*" (betoning tillagd).

Jesus Kristus har gjort det möjligt för oss att främja glädje genom vår handlingsfrihet. När vi omvänder oss, lär av våra misstag och strävar efter att göra bra saker, uppfyller vi ändamålet med vår skapelse. Vi väljer glädje.

När man verkligen tänker på det är det en fantastisk välsignelse att ha den här kraften.

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum gav rådet: "Vi bör inte vänta med att vara lyckliga till ett framtida ögonblick, bara för att upptäcka att vi kunde ha varit lyckliga – hela tiden! Det är inte meningen att vi bara ska glädjas åt livet när vi ser tillbaka på det. 'Detta är dagen som Herren har gjort', skrev psalmisten. 'Låt oss jubla och glädjas i dag' [Psaltaren 118:24]."²

Mitt liv har förändrats när jag har valt att förändra mina tankar. Jag har större självförtroende, jag är snällare och gladare. Jag är mer öppen för att prova nya saker och ta emot möjligheter. Och jag har blivit bättre på att lägga märke till Herrens hand i mitt liv.

Med hjälp av min himmelske Fader och Jesus Kristus har jag blivit bättre på att fatta beslut som ger mig sann glädje och frid.

När du söker deras vägledning vet jag att de kommer att vägleda dig också. ■
Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
2. Dieter F. Uchtdorf, "Om ånger och beslut", *Liahona*, nov. 2012, s. 23–24.

LIVET ÄR SVÅRT, MEN VI KAN GÖRA DET SOM ÄR SVÅRT

Irini Stillo

Jag undrade hur min himmelske Fader förväntade sig att jag skulle övervinna svårigheter.

Det finns ingen som har ett lätt liv. Och det vet jag! Det är meningen att vi ska möta utmaningar så att vi kan återvända till vår himmelske Fader som mer kristuslika människor. Allt är en del av hans plan (se 1 Petrusbrevet 4:12–13).

Men ibland undrar jag ändå varför jag kämpar så mycket, varför det finns så mycket smärta i världen och varför jag känner mig så vilse och ensam ibland. Jag kämpar med depression, vilket får mig att känna att det vilar en skugga över allt jag gör och upplever.

För några år sedan hade jag svårt att känna Anden i mitt liv. Jag undrade hur min himmelske Fader förväntade sig att jag skulle övervinna utmaningar när jag kände mig svag och osäker. Jag tvivlade så mycket på min förmåga att hantera livet.

Jag undrade om jag helt enkelt inte förmådde göra det som är svårt.

I desperat behov av tröst

En dag när jag kände mig vilse åkte jag runt tills jag kom till en lugn plats där jag kunde se havet och höra fåglarnas sång. Det var en plats för tröst – den perfekta platsen att prata med min himmelske Fader.

Jag utgöt mitt hjärta i bön och frågade varför jag behövde gå igenom så många svårigheter. Jag berättade för honom att jag tyckte att livet var för svårt och att jag inte kunde fortsätta på egen hand. Jag sa till honom att jag inte visste hur jag skulle kunna hantera de svåra delarna av livet.

Plötsligt, i det ögonblicket av sårbarhet och desperation, kände jag Andens värme omsluta mig – en mild bekräftelse på att jag inte var ensam, att jag aldrig är ensam. Och ord av kärlek och tröst kom till mitt sinne och påminde mig om min gudomliga identitet, min potential och min förmåga att göra svåra saker tillsammans med Jesus Kristus.

Efter att ha känt mig ensam och osäker i flera månader fick jag en himmelsk försäkran om att jag är kapabel – att jag är en älskad dotter till min himmelske Fader med ett syfte. Jag har begåvats med andliga gåvor och är bunden till honom, den mest kärleksfulla och kraftfulla varelsen i universum, tack vare mina förbund. Han försäkrade mig om att jag kan och är ämnad att möta allt i livet med Frälsaren på min sida.

President Russell M. Nelson vittnade om detta när han ställde den här frågan: "Hur mycket ökar ditt självförtroende av att veta att du, som begåvad kvinna eller man som beväpnats med Guds kraft, inte behöver hantera livet på egen hand?"¹

Att driva ut rädsla

Det var inte lätt, men jag tog ett steg i tro och bestämde mig för att möta saker i livet med tillit till Jesus Kristus. Jag har tagit vara på så många möjligheter och åstadkommit så mycket mer än jag någonsin trodde att jag kunde.

Jag fortsätter att möta hinder och utmaningar, och ibland känner jag rädslan smyga sig på igen, men när jag sträcker mig efter min tro på Frälsaren vet jag att "den fullkomliga kärleken driver ut rädslan" (1 Johannesbrevet 4:18).

Ju mer jag upplever, desto mer upptäcker jag att mina utmaningar är möjligheter att växa och lära. Som äldste Gerrit

W. Gong i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Sorg ... blir evig glädje genom Jesu Kristi återställande försoning."²

När jag tänker tillbaka på min resa inser jag att den inte bara är en berättelse om svårigheter. Och jag lär mig att tro inte bara handlar om att tro; det handlar om att lita på att jag är fullständigt älskad av min himmelske Fader och Jesus Kristus. Genom vår förbundsrelation är de med mig varje dag.

Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum har lovat att "när vi bygger vårt livs grundval på Jesu Kristi 'klippa' ... kan [vi] välsignas med att kunna göra och övervinna svåra saker".³

Genom honom och tack vare våra förbund kan vi verkligen övervinna allt som står i vår väg. ■

Författaren bor i Thessaloniki i Grekland.

SLUTNOTER

1. Russel M. Nelson "Fröjdas åt prästadömsnycklarnas gåva", *Liahona*, maj 2024, s. 121.
2. Gerrit W. Gong, "Allt för vårt bästa", *Liahona*, maj 2024, s. 42.
3. David A. Bednar, "Var stilla och vet att jag är Gud", *Liahona*, maj 2024, s. 31.



HISTÓRISKA PERSPEKTIV PÅ HERRENS HUS



"FÖRD UPP PÅ ETT MYCKET HÖGT BERG"

*Liksom profeterna som
fick anmärkningsvärda
syner om evigheten, kan vi i
begåvningen se Frälsarens roll
i frälsningsplanen och lära oss
hur vi förbereder oss för dagen
då vi bokstavligen inträder i
hans och hans Faders närhet.*

Matthew McBride

Kyrkans historiska avdelning

S om återställelsens profet hade Joseph Smith förmånen att få bevittna anmärkningsvärda syner om evigheterna. Han såg Frälsaren mer än en gång och upplevde i en syn det "som var och som är och som kommer".¹

Joseph var inte den ende profeten som hade sådana syner. Skrifterna innehåller flera berättelser om trofasta människor som fick en inblick i evigheterna. Abraham såg evigheterna, däribland det förjordiska rådet i himlen och jordens skapelse (se Abraham 3; 4). Mose "blev förd upp på ett mycket högt berg" och undervisades om allt som rörde "denna jord" (Mose 1:1, 36), däribland skapelsen, Adams och Evas fall och Jesu Kristi frälsningsmission. Enok, Nephi och Johannes Uppenbararen hade liknande syner där de fick profetiska perspektiv (se Mose 7; 1 Nephi 11–15; Uppenbarelseboken 1).

Har du någonsin läst de här redogörelserna och önskat att du kunde få en liknande upplevelse? Hur skulle det vara att se omfattningen av Faderns plan med egna ögon och höra hans röst med egna öron?

BEGÅVNINGEN GAV DE HELIGA EN INBLICK I EVIGHETERNA

I Kirtland i Ohio försökte Joseph förbereda andra tidiga heliga på förmånen att själva få en glimt av evigheten, likt de forntida profeterna. När de heliga byggde templet i Kirtland lovade Herren att "alla de renhjärtade" som kom till detta första tempel i de sista dagarna skulle "se Gud" (Läran och förbunden 97:16).

Joseph manade de heliga att förbereda sig fysiskt och andligt för att ta emot denna välsignelse. De fastade, bad, studerade evangeliet, tvättade sina kroppar och klädde sig i rena kläder. Sedan, med början i januari 1836 och kulminerande i invigningen av templet och en högtidlig församling två månader senare, kom många heliga i Kirtland till Herrens hus och fick den

utlovade glimten av evigheten. ”Frälsaren visade sig för några”, skrev Joseph i sin dagbok, ”medan änglar betjänade andra.” Joseph Smith upprepade Herrens löfte att han skulle begåva de heliga med kraft i sitt hus, när han kallade dessa upplevelser för ”förvisso en begåvning”.²

Tiden kring invigningen av Kirtlands tempel var anmärkningsvärd, en helig högtid, ett av de stora underverken i kyrkans tidiga historia. Och genom besök av himmelska budbärare i det templet gav Herren profeten Joseph Smith de nycklar som behövdes för att utföra framtida tempeltjänst (se Läran och förbunden 110).

Några år senare i Nauvoo i Illinois hade kyrkan vuxit. Tusentals nyomvända som inte hade upplevt ”begåvningen av kraft” i Kirtland³ strömmade in från kyrkans missioner i England och runt om i USA.

När de heliga samlades i Nauvoo inspirerade Herren Joseph Smith att använda en uttrycksfull återgivning i begåvningen för att visa en storslagen syn av Herrens plan. Den här återgivningen av skapelsen, fallet och vår slutliga återkomst till Guds närhet genom Jesu Kristi frälsande mission stod i centrum för en upprepningsbar begåvningsceremoni som utfördes i templet. Den gjorde det möjligt för de heliga att delta för sig själva och för sina förfäder. Även om det skilde sig från de syner som Abraham och Mose återgav så var innehållet i den centrala delen av förrättningen detsamma.

Begåvningen placerade deltagarna i en kosmisk berättelse. I stället för att bara läsa om en profetisk syn

undervisades de heliga om evigheten genom det de såg och hörde. De blev aktörer i berättelsen när de ingick förbund som skulle hjälpa dem att återvända till Guds närhet. Det var som om de var Nephi på berget eller Joseph Smith i Kirtland. Och samma ande som undervisade profeterna kunde undervisa dem när de deltog i begåvningsceremonin.

BEGÅVNINGEN GJORDE ATT DERAS DAGLIGA BEKYMNER SATTES I PERSPEKTIV

När de heliga deltog i begåvningen i templet i Nauvoo sattes deras dagliga bekymmer och svåra provningar i perspektiv. Den försäkrade dem om Frälsarens kärlek och påminde dem om den härliga framtid som väntade dem som ingår och håller förbund. När Sarah P. Rich tänkte tillbaka på de heligas påtvingade avfärd från Nauvoo och deras långa vandring till ett nytt hem i Utah, vittnade hon: ”Om det inte hade varit för den tro och den kunskap vi fick i det templet genom Herrens Andes inflytande och hjälp, skulle vår resa ha varit som att ta ett språng ut i mörkret.”⁴

President Russell M. Nelson bekräftade Sarahs iakttagelse när han undervisade om att begåvningsens undervisning och förbund ”höjer oss över vår egen krafts och vårt eget perspektivs begränsningar”.⁵

”Varje tempel är ett hus för lärdom”, förkunnade president Nelson. ”Där undervisas vi på Mästarens sätt. Hans sätt skiljer sig från andras metoder.” Med anspelning på hur andlig förberedelse, till exempel skriftstudier, kan förhöja vår tempelupplevelse tillade president Nelson:

”Sådana studier i forntida skrifter är ännu mer upplysande *efter* det att vi känner till tempelbegåvningen.”⁶

Med tiden har metoderna som används för att presentera frälsningsplanens underbara sanningar i templen förändrats, från att kyrkans medlemmar spelar rollerna till en filmad presentation som har översatts till många språk. Oavsett presentationssätt har miljontals sista dagars heliga under de senaste 180 åren välsignats av det utvidgade eviga perspektiv som de upplever när de går upp på berget genom att gå in i Herrens hus. ■

SLUTNOTER

1. Joseph Smith, ”The Answer”, *Times and Seasons*, 1 feb. 1843, s. 82; finns på josephsmithpapers.org.
2. Joseph Smith, ”Journal, 1835–1836”, s. 189, josephsmithpapers.org; standardiserad stavning.
3. Se ”Endowment of Power”, Church History Topics, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
4. Sarah P. Rich, *Autobiography and journal, 1885–1890*, s. 66, kyrkans historiska bibliotek, Salt Lake City.
5. Russell M. Nelson, ”Personlig förberedelse för tempelvälsignelser”, *Liahona*, juli 2001, s. 38.
6. Russell M. Nelson, ”Personlig förberedelse för tempelvälsignelser”, *Liahona*, juli 2001, s. 38.



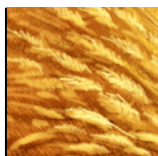


Vilken är min roll i skörden?

*”Se, fältet har redan vitnat till skörd”
(Läran och förbunden 6:3; 11:3; 12:3; 14:3).*

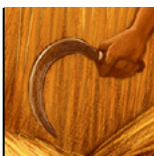
I flera olika uppenbarelser år 1829 gav Herren upprepade befallningar om att delta i en skörd (se Läran och förbunden 4; 6; 11; 12; 14). Eftersom några av verserna upprepas i varje uppenbarelse kan vi anta att Herren har ett viktigt budskap som han vill att vi ska lära oss.

En närmare titt på symbolerna i de här skriftställena kan hjälpa oss att bättre förstå deras betydelse.



Fältet är vitt

När ett fält med säd ser vitt ut är det ett tecken på att säden har vuxit klart och är redo att samlas in. Skörden kan representera att föra Guds barn in i hans rike.



En skära

En skära är ett redskap som används för att skörda. Skäran har ett vasst, böjt blad som gör att personen som använder den lätt kan skära av stora fång. Den var ett enkelt verktyg som alla kunde använda. Den kan representera de verktyg som är tillgängliga för oss, såsom templet, skrifterna, våra talanger, vittnesbörd och mer.

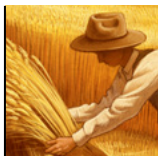


Svinga skäran av all din kraft

Ordet *svinga* betyder att kasta eller slunga. Det ger oss bilden av en beslutsam ansträngning snarare än en slumpmässig, lätt rörelse. För att hjälpa andra att komma till Kristus krävs det tro, ansträngning, ihärdighet och hängivenhet.

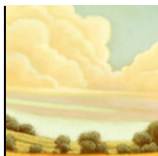


SVINGA DÄRFÖR DIN SKÄRA, AV GREG NEWBOLD



Skörda

När bönderna skördar går de ut på fältet och samlar in all mogen säd, grönsaker, örter eller frukt. I evangeliets bemärkelse hjälper vi till att skörda varje gång vi deltar i aktiviteter som hjälper till att föra Guds barn in i hans rike. Det kan innebära att vi delar med oss av evangeliet, utför tempeltjänst för våra förfäder och hjälper de fattiga och behövande.



Medan dagen varar

Det här uttrycket ger en känsla av brådska i skördarbetet. De som vill samla in sin gröda måste arbeta medan grödan eller säden är redo, annars går de miste om skörden. Herren sa: "Det är elfte timmen och sista gången som jag ska kalla arbetare in i min vingård" (Läran och förbunden 33:3).



Samla eller lägga på lager

Skörden är klar när alla goda grödor har bärgats. De beskyddas och bevaras. När vi hjälper enskilda att ingå och hålla förbund med Gud blir de på liknande sätt beskyddade och bevarade för evigt. Herren har lovat: "Hur stor skulle då inte er glädje vara tillsammans med honom i min Faders rike!" (Läran och förbunden 18:15).

Bildspråket för insamlingen upprepas i de här kapitlen, men det som inte upprepas är instruktionerna om exakt var eller hur man skördar. Skördetiden är nu, men omvändelse är unik för varje individ. Om du undrar vad du kan göra för att hjälpa till att samla in skörden kan du begrunda president Russell M. Nelsons undervisning: "Varje gång du gör *något* som hjälper *någon* – på ena eller andra sidan om slöjan – att ta ett steg emot att ingå viktiga förbund med Gud och få sina väsentliga dop- och tempelförrättningar, hjälper du till att samla in Israel. Så enkelt är det."¹ ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Israels hopp" (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), Evangeliebiblioteket.



Söka uppenbarelse från Gud

*Läran och förbunden innehåller
viktiga lärdomar om uppenbarelse.*

Var ska jag söka efter ett nytt jobb? Hur kan jag få bättre kontakt med min familj? Vilken är Guds plan för mig?

Kanske har du haft frågor som de här om ditt liv, dina relationer eller din tro. Den Helige Anden kan vägleda dig när du bemöter frågor som dessa. Skriftställen i Läran och förbunden och lärdomar från profeter kan hjälpa dig att lära dig om hur du tar emot uppenbarelse för dina angelägna frågor.

Uppenbarelse är tillgänglig för alla som frågar.

- ”Om ni därför ber mig ska ni få, om ni bultar ska det öppnas för er” (Läran och förbunden 6:5; se även Matteus 7:7).
- ”Privilegiet att ta emot uppenbarelse är en av Guds största gåvor till sina barn.”¹ – President Russell M. Nelson

Uppenbarelse tas emot på olika sätt.

- ”Jag ska tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden, som ska komma över dig och som ska bo i ditt hjärta” (Läran och förbunden 8:2).
- ”Gud använder sig av olika mönster för att förmedla uppenbarelsen till sina söner och döttrar, såsom tankar till sinnet och känslor till hjärtat, drömmar, syner, samtal med himmelska budbärare och inspiration.”² – Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum

Uppenbarelse kan kräva förberedelse.

- ”Du måste utforska det i ditt eget sinne. Sedan måste du fråga mig om det är rätt” (Läran och förbunden 9:8).
- ”Vår andliga förberedelse förstärks storligen när vi regelbundet studerar skrifterna och evangeliets sanningar och begrundar den vägledning vi söker.”³ – Äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kvorum

Uppenbarelse kan komma i form av frid.

- ”Kom ihåg natten då du ropade till mig i ditt hjärta ... Talade jag inte frid till ditt sinne om detta?” (Läran och förbunden 6:22–23).
- ”Anden talar då frid till din själ. Han manar dig då att fortsätta framåt i tro. Och han påminner dig om de tillfällen när du känt Jesu Kristi ljus och kärlek.”⁴ – President Henry B. Eyring, andre rådgivare i första presidentskapet

Uppenbarelse kan ge glädje.

- ”Jag ska ge dig av min Ande, som ska upplysa ditt förstånd, vilket ska fylla din själ med glädje” (Läran och förbunden 11:13).
- ”Glädjen som fyller själen för med sig ett evigt perspektiv i motsats till vardagslivet. Den glädjen kommer som frid mitt i svårigheter och bedrävelser.”⁵ – Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum ■

SAMTALA

När har du känt att du har fått uppenbarelse från Gud? Vilka situationer eller frågor i ditt liv behöver du uppenbarelse för till att vägleda dig?

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 94.
2. David A. Bednar, i Sarah Jane Weaver, ”Elder Bednar Teaches 5 Lessons on the Spirit of Revelation, How It Operates in the Work of the Lord”, *Church News*, 9 juli 2018, thechurchnews.com.

3. Quentin L. Cook, ”Välsignelsen av fortlöpande uppenbarelse till profeter och personlig uppenbarelse till vägledning i livet”, *Liahona*, maj 2020, s. 99.
4. Henry B. Eyring, ”Min frid lämnar jag efter mig åt er”, *Liahona*, maj 2017, s. 16.
5. Ronald A. Rasband, ”Låt Guds Ande leda dig”, *Liahona*, maj 2017, s. 93.



Joseph, Martin, och **lärdomar** från **de förlorade**



sidorna

Att följa principerna som Frälsaren och profeterna undervisar om gör mycket för att hjälpa oss att utvecklas i livet.

Sommaren 1828 arbetade profeten Joseph Smith flitigt med att översätta Mormons bok. En dag bad hans skrivare, Martin Harris, Joseph om tillåtelse att ta de första 116 manuskriptsidorna till sitt hem i Palmyra i New York, så att hans familj kunde få se dem. Joseph var osäker och frågade Herren vad han skulle göra. Herren sa till honom att inte låta Martin ta med sig sidorna. Martin vädjade till Joseph att fråga igen. Joseph gjorde det men svaret var detsamma. Martin bönföll Joseph att fråga Herren en gång till. Den här gången lät Herren dem göra som de ville.¹

Joseph sa till Martin att han fick ta med sig sidorna om han högtidligen slöt förbund att bara visa dem för sin fru och vissa släktingar. Martin lovade och tog med sig sidorna hem. Men Martin bröt sitt löfte och visade sidorna för andra. När Martin senare gick för att hämta sidorna kunde han inte hitta dem. De var förlorade.

Herren tillrättavisade Joseph skarpt för att han inte lyssnade när han sa att han inte skulle låta Martin ta manuskriptet (se Läran och förbunden 3:5–8). Under en tid tog Herren bort plåtarna och Josephs förmåga att översätta, men Herren försäkrade honom om att han kunde bli förlåten (se Läran och förbunden 3:9–10). Joseph omvände sig och med tiden återlämnades plåtarna. Joseph gick framåt med förnyad beslutsamhet.²



**Äldste
Claudio D. Zivic**
Generalauktoritets-
sjuttio emeritus

Försöken att hindra Guds verk kommer aldrig att lyckas.

Guds verk kan inte omintetgöras

Efter den här dramatiska prövningen fick profeten Joseph Smith en uppenbarelse där Frälsaren undervisade om ovärderliga principer som kan hjälpa oss i vår utveckling i livet.

”Guds verk och planer och avsikter kan inte omintetgöras, inte heller kan de gå om intet”, sa Herren.

”För Gud vandrar inte på krokiga stigar, inte heller viker han åt höger eller åt vänster, inte heller avviker han från det han har sagt. Därför är hans stigar raka och hans bana ett evigt kretslopp.

Kom ihåg, kom ihåg att det inte är Guds verk som omintetgörs, utan människornas verk” (Läran och förbunden 3:1–3).

Vi kan bli frustrerade när vi förväntar oss att Guds verk endast är beroende av oss. Herren förklarade: ”Även om en människa kan få många uppenbarelsen och har förmåga att utföra många kraftgärningar, så måste hon, om hon berömmar sig av sin egen styrka ... ändå falla” (Läran och förbunden 3:4).

Sedan Adam och Evas tid har det funnits de som försökt hindra Guds verk. Det här fortsätter än i dag. Men försöken att stoppa Guds verk kommer aldrig att lyckas. Den här principen lär oss att vi inte bör bli frustrerade ens när vi ställs inför svårigheter.

Det faktum att det här är Guds verk garanterar inte att vi slipper problem. Aposteln Paulus påminner oss om att vi kan vara ”ständigt trängda men inte instängda, rådvilla men inte rådlösa, förföljda men inte övergivna, nerslagna men inte utslagna” (2 Korintierbrevet 4:8–9).

När vi står inför problem ger Herren oss rådet: ”Be alltid, så att du kan avgå med seger, ja, så att du kan besegra Satan och så att du kan undkomma Satans tjänares händer, som stöder hans verk” (Läran och förbunden 10:5).

Frukta inte människor mer än Gud

Herren sa också till profeten Joseph Smith: ”Du skulle inte ha fruktat människor mer än Gud” för ”människor ringaktar Guds råd och föraktar hans ord” (Läran och förbunden 3:7).

Vi bör vara tappra i vittnesbördet om Jesus Kristus och inte vara rädda för att tillkännage vår tro. När vi gör det med visshet, fasthet och styrka och vägledning från Herren kan vi göra mycket gott och ibland till och med förtjäna andras respekt. Vi ska inte frukta människor mer än Gud.

Omvänd dig

”Kom ihåg: Gud är barmhärtig”, sa Herren till Joseph. ”Omvänd dig därför från det du har gjort som strider mot den befallning som jag gav dig, så är du ännu utvald och åter kallad till verket” (Läran och förbunden 3:10).

Ständig omvändelse kvalificerar oss för att förbli värdiga. När vi omvänder oss vänder vi oss till vår himmelske Fader med ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande, ber om förlåtelse för våra synder och gör allt vi kan för att inte begå dem igen. Genom profeten Joseph Smith avslöjade Herren: ”För se, jag, Gud, har lidit detta för alla, för att de inte ska behöva lida om de omvänder sig” (Läran och förbunden 19:16).

När jag verkade som missionspresident presiderade jag över en broders medlemskapsråd, vilket resulterade i att hans medlemskap i kyrkan upphävdes. Mannen omvände sig från sina synder och efter ett år fick han tillåtelse att döpas på nytt.

Efter dopet fick jag ett mejl från honom som löd: ”Käre president, i går utfördes dopets förrättning och jag kan försäkra dig om att jag känner mig som ny. Ett underverk skedde inom mig. Herren Jesu Kristi offer blev verksamt inom mig. I dag känner jag mig fri från syndens förtryck. Jag vet att jag inte skulle ha klarat det här ensam. Mina ledare och min fru hjälpte mig att hålla siktet på målet. Kristus är min Frälsare. Förlåtelsens under existerar.”

Vi kan omvända oss, som den här brodern och profeten Joseph Smith, och Herren kan förlåta oss och kalla oss att tjäna på nytt i hans verk.

Lita på Herren

Vi måste förlita oss på Herren om vi verkligen vill utvecklas i livet. Herren förklarade för Joseph att Martin Harris föll för att han hade ”ringaktat Guds råd och brutit de heligaste löften som getts inför Gud och ... litat på sitt eget omdöme samt berömt sig av sin egen visdom” (Läran och förbunden 3:13). Jag ber att Herren ska välsigna oss så att vi inte gör samma misstag.

När vi följer Herrens lärdomar förlitar vi oss inte på vårt eget omdöme och berömmar oss inte heller av vår egen visdom. I stället tar vi emot hans inspiration och vägledning. Vi strävar efter att hålla förbunden vi ingått inför Gud och att bli Jesu Kristi lärjungar. Vi kan fullkomna vårt lärjungeskap genom att införliva dygderna undergivenhet, mildhet, ödmjukhet, tålamod och kärlek (se Mosiah 3:19; Läran och förbunden 4:5–6).

Låt oss inte berömma oss av vår egen visdom. Om vi gör det kan vi få betala ett högt pris och gå miste om många tillfällen att gå framåt. I Ordspråksboken läser vi: ”En väg kan verka rätt för en människa, men till slut leda till döden” (Ordspråksboken 14:12). Vi ska lita på Herren, för hans tankar och vägar är högre än våra.

”Mina tankar är inte era tankar, och era vägar är inte mina vägar, säger Herren.

Nej, liksom himlen är högre än jorden, så är mina vägar högre än era vägar och mina tankar högre än era tankar” (Jesaja 55:8–9).

Om vi omvänder oss och ödmjukt litar på Herren, välsignar han oss så att vi kan utvecklas och bli de män och kvinnor som han förväntar sig av oss. ■

SLUTNOTER

1. Se *De heliga: Berättelsen om Jesu Kristi kyrka i de sista dagarna*, vol. 1, *Sanningens baner, 1815–1846* (2018), kapitel 5.
2. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 69–71.

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

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

Redaktör: Robert M. Daines

Biträdande redaktör: Yoon Hwan Choi

Rådgivare: David P. Homer, Jörg Klebingat, Gabriel W. Reid, Kristin M. Yee

Verkställande chef: Jason J. Mitchell

Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson

Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons

Verksamhetschef: Garff Cannon

Samordnare: Dillon Boss, Clark Miles

Redaktionschef: Martin Baron

Biträdande redaktionschefer: Brittany Beattie, Ryan Carr, C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert,

Michael R. Morris, Alison R. Wood

Redaktionspraktikanter: Jackie Durfey Asher, Henry Sorensen, Mabel Teerlink

Art director: Michael Dunford

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

Designpraktikant: Kylee Bodily

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Emily Jo Blanchard, Baylie Escamilla, Evany Pace, 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.

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), kiribat, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshalliska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjeckiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

© 2025 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: *LIAHONA* (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue, old and new address must be included. **Hjälplinje för prenumeration: 001-800-537-5971.** (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



MER I EVANGELIEBIBLIOTEKET PÅ MÅNGA SPRÅK

DIGITALA ARTIKLAR I *LIAHONA*

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

UV: AKTUELLT

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

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.

KONTAKTA OSS

Använd länken på liahona.JesuKristiKyrka.org 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



EN KONSTNÄRS PORTRÄTT AV JOSEPH OCH EMMA SMITHS HEM I HARMONY, PENNSYLVANIA, USA.

Ar 1827 flyttade det nygifta paret Joseph och Emma Smith in i ett litet hus på Emmas familjs gård. Det var här som Emma, Martin Harris, Oliver Cowdery och andra verkade som skrivare medan Joseph översatte delar av Mormons bok och tog emot uppenbarelser som skulle bli kapitel 3–13 och 24–27 i Lärnan och förbunden. I skogen intill visade sig Johannes Döparen för Joseph och Oliver och förlänade dem aronska prästadömet.

”Se, jag är Jesus Kristus, Guds Son ...

Och jag ska visa detta folk att jag hade andra får och att de var en gren av Jakobs hus.

Och jag ska föra fram i ljuset deras förunderliga gärningar som de utförde i mitt namn.

Ja, och jag ska även föra fram i ljuset mitt evangelium som förkunnades för dem” (Lärnan och förbunden 10:57, 60–62).

ATT VÄLJA GLÄDJE

Hur mitt liv förändrades när
jag ändrade mina tankar

30



BERÄTTELSE FRÅN SAINTS, VOLYM 4

En tragisk explosion och
underverken som följde

8

KYRKANS HISTORISKA PLATSER

Vad vi lär oss av heliga
händelser under
återställelsen

12

KOM OCH FÖLJ MIG

Guds avsikter kommer inte
att misslyckas

44





Lokala sidor

S2 En del av Kristus, en del av mig
Äldste Ángel J. Gómez, Spanien

S4 Ny kvinnlig områdesrådgivare
Susanna Piironen

S6 Jag vet att han går bredvid mig
My Helles

S7 Beslut som leder in på oväntade vägar
Eve Djanku

S9 Vikten av god förberedelse
Josefin Norup

S10 Släktforskardagarna i Malmö 2024
Ingvar Olsson

S12 Min sommar var (kaotiskt) organiserad
Alexander Hegyessy

S14 Min pappas arbete i andevärlden
Lill Markusson

S14 Få trampa vinpressen själv
Markus K.

S16 Kontaktinformation



En del av Kristus, en del av mig

Äldste Ángel J. Gómez, Spanien

Områdessjuttio, området Centrala Europa

När Jesus en gång botade en blind man, ”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.”¹

Den här gärningen har alltid fångat min uppmärksamhet. Vid andra tillfällen räckte det med hans ord eller den underbara beröringen av hans beskyddande hand för att de trofasta skulle helas. Men den här gången gjorde han en deg av jord och sin egen saliv för att sedan smörja den ödmjuka och trogne blinde mannens ögon med denna helande balsam, och efter att ha tvättat ögonen kunde han se för första gången i sitt fram till dess mörka liv.

Vi har något att lära av denna barmhärtiga händelse. Hans del (saliven) och vår (jorden) blir tillsammans en helande deg som hjälper andra att få en andlig vision för sina liv som förändrar dem till det bättre. Tillsammans med Herren är vi en del av denna deg som gör att hans barn kan se så som Herren ser dem.

I berättelsen frågade Jesus: ”Tror du på Människosonen?”² Denne nye man, men nya möjligheter i livet, svarade ”Jag tror, Herre.” Och han tillbad honom.”³

Vi vet inte, men det är mycket troligt att denne mans liv förändrades så

fullständigt när han fick sin fysiska syn och också sin andliga syn, att han vigde sitt liv åt att efterlikna Herren Jesus Kristus och tjäna sina medmänniskor.

Det är utmärkande för Jesu Kristi ödmjuka lärjungar att inte hålla de välsignelser de fått för sig själva, utan att dela med sig av dem till alla som är villiga att lyssna och ta emot dem. De är människor som försöker göra gott och dela med sig av Frälsarens kärlek som de tar emot av sin Mästares händer.

En regnig dag var min kära hustru Elisa, vår lilla dotter Beatriz och jag i bilen, på väg ut till en motorväg, när vi såg en liten bräcklig äldre kvinna som gick vid sidan av vägen. Hennes tunna kläder var genomdränkta av ösregnet. Vi körde för fort för att kunna stanna, men vi såg bara på varandra och svängde runt med bilen så snabbt vi kunde. När vi kom tillbaka till kvinnan stannade vi bilen och min underbara hustru sprang fram för att hjälpa





den stackars kvinnan medan jag ringde polisen. Vi erbjöd henne att sitta i bilen, torkade av henne och svepte in henne i en varm filt. Vi lovade henne skydd och säkerhet. Vi väntade där med henne tills en polispatrull anlände, och efter att ha ställt några frågor tog polisen hand om henne. De uttryckte sin uppskattning för det vi gjort för denna goda kvinna som med ledsn uppsyn hade gått till fots på en farlig plats.

Under vår fortsatta färd var vi tacksamma mot Herren som låtit oss vara hans händer och förmedla till denna ensamma kvinna en del av den omsorg och vänlighet han dagligen skänker.

När vi gör vår del gör Herren sin. Han förfinar oss och lyfter oss till hisnande andliga höjder. När vi ingår heliga förbund med vår himmelske Fader binder han oss på ett speciellt sätt till sig för att ge oss tillgång till kraften i Jesu Kristi försoning. ”Vår Fader vill ha en djupare relation till alla sina söner och döttrar, men det är vårt val. När vi väljer att komma närmare honom genom en förbundsrelation kan han komma närmare oss och välsigna oss mer fullständigt.”⁴

Det är min vädjan och uppmaning att vi kan vara denna jord som han använde för att hela. Jag vittnar om att Jesus Kristus är våra själars store läkare. Må vår del alltid vara förenad med hans, så att vi kan bli ett med honom och ”bli som han”.⁵

I Jesu Kristi namn, amen. ■

NOTER

1. Johannes 9:6–7.

2. Johannes 9:35.

3. Johannes 9:38.

4. ”Iklä er Herren Jesus Kristus”, J. Anette Dennis, generalkonferensen i april 2024.

5. Moroni 7:48.

Ny kvinnlig områdesrådgivare

Susanna Piironen

Finska redaktionen

Föreställ dig en situation där du helt oväntat får en kallelse till ett internationellt kyrkouppdrag där ingen finländare tidigare har tjänat. Det var precis vad som hände Anna-Maria Muhonen när hon kallades att tjäna som organisationsrådgivare i kyrkans område Europa Nord.

I sin nya roll utbildar och stöttar Muhonen organisationspresidentskap i stavar och grenar i de nordiska och baltiska länderna. Muhonen började sin tjänst i april 2024 och vid tiden för denna intervju i augusti hade hon hunnit hålla några utbildningar. Muhonen ser uppdraget som särskilt viktigt för kyrkans kvinnliga ledare.

”Jag ser det som väldigt viktigt att systerledare stärks och att de har mod att använda alla de gåvor och förmågor de har inom ramen för sitt uppdrag”, säger Muhonen.

Uppdraget som områdets organisationsrådgivare är en ny och intressant utmaning. Tidigare har endast en syster tjänat i detta uppdrag inom samma område, Ann-Mari Lindberg från Danmark. Muhonen utbildas av generalämbetsmän och har sin egen kontaktperson bland generalpresidentskapen för Hjälpföreningen, Unga kvinnor och Primärföreningen.

Innan sitt nuvarande uppdrag tjänade Muhonen som Hjälpföreningens president i Tammerfors stav, och i början av 2000-talet var hon president för Unga kvinnor i samma stav. Hon har även på församlingsnivå tjänat i presidentskapen för alla systerledda organisationer.

”Nu ser jag att dessa uppdrag har förberett mig för detta”, säger hon om sina tidigare uppdrag i kyrkan.

Kallelsen till uppdraget kom som en överraskning för Muhonen, men hon ser det som en personlig välsignelse.

”Jag har känt att uppdragen i staven är ett fönster mot världen. Där ser man kyrkans verksamhet och Guds rike gå framåt, och i detta uppdrag ser man det i ännu större omfattning”, säger hon.

Muhonen kom i kontakt med kyrkan under sin gymnasietid när missionärerna kom till en engelskalektion i hennes skola. Tillsammans med sina vänner deltog hon i engelskalektioner som kyrkan anordnade, och även om hon var aktiv i den lutherska kyrkans ungdomsverksamhet var det något i kyrkan som hon drogs till. Detta intresse för religion fördjupades och till slut ledde det henne till där hon är i dag.

Privat är Anna-Maria Muhonen gift med Jouni Muhonen. De har två vuxna barn och ett barnbarn. Hon arbetar på ett läkemedelsföretag och är även mycket aktiv på sin fritid.

”Förutom mina kyrkliga uppdrag är jag aktiv i samhället och träffar gärna vänner och släktingar. Jag tycker också om motion och kultur”, berättar hon.

Muhonen säger att hon är tacksam för uppdraget där hon får tjäna.

”Jag är verkligen tacksam för möjligheten att få tjäna i ett sådant uppdrag. Jag hade aldrig förväntat mig att få en sådan möjlighet. Jag hoppas att jag kan ge något till de systrar jag möter. Det som är säkert är att jag själv kommer att få väldigt mycket ut av det”, säger hon med ett leende. ■

EVA-MARIA HAPPONEN



På bilden från vänster till höger: Sini Järvi, andra rådgivare i Hjälpföreningen i Tammerfors stav, Anna-Maria Muhonen, områdets organisationsrådgivare, Kaisu Metsä-Tokila, president för Hjälpföreningen i Tammerfors stav, samt Suvi Hyssälä, president för Primärföreningen i Tammerfors stav.



Jag vet att han går bredvid mig

My Helles

Skövde gren

*Ett utdrag ur talet som My Helles höll under
Göteborgs stavskonferens i september 2024.*

För omkring ett år sedan valde jag att ta kontakt med missionärerna och komma tillbaka till kyrkan. Det var en lång process. Från att ha viljan att döpa mig som nioåring men inte få tillåtelse att göra det till att 10 år senare vara medlem i kyrkan – det är den största milstolpe jag nått och den största lycka jag känt.

Som 14-åring flyttades jag runt mellan många olika familjehem och grupphem men fick till slut en egen lägenhet runt 16 års ålder. Jag hade inte stått här i dag utan en inre längtan till, och vägledning från, Kristus.

För mig har det senaste året varit fyllt med många funderingar och frågor men också många svar, med hjälp av den helige Anden och skrifterna. Jag känner mig extremt välsignad att just jag har fått denna chans. Kort efter att jag döptes besökte jag templet för första gången och det var den dagen jag visste att jag hade gjort rätt val.

I samma vända som jag döptes så flyttade jag också och med det kom behovet av att hitta ett jobb. Jag letade och letade men det kändes inte som att jag kom någonstans. Till slut fick jag ett jobberbjudande på ett casino. Det kändes fel så jag pratade med några personer i min närhet och de

verkade tänka i samma banor som jag. Jag bad om det och tackade sedan nej till erbjudandet, vilket är något jag aldrig gjort innan.

Jag fortsatte att be om vägledning och dagen efter att jag tackat nej till jobbet fick jag ett samtal från en klädbutik som senare erbjöd mig anställning där. Jag älskade jobbet där och hade väldigt kul.

I början av sommaren i år kändes det som att jag fick den första stora prövningen sedan jag blivit medlem i kyrkan. Det var väldigt mycket som pågick i mitt liv och det kändes nästan överväldigande. Jag visste inte vart jag skulle ta vägen. Jag satt en kväll och läste skrifterna och kom till Galaterbrevet 5:25: "Om vi har liv genom Anden, låt oss då även följa Anden."

Det fick mig att komma ihåg att om jag vänder mig till Gud och låter honom vägleda mig så kommer allt att falla på plats som det ska. Det var sedan det jag gjorde. Efter att ha bett och gått tillbaka till skrifterna förstår jag verkligen hur stor skillnad Kristus har gjort i mitt liv. Jag vet nu att jag inte går igenom det själv utan att han går bredvid mig. ■

Beslut som leder in på oväntade vägar

Eve Djanku

Jönköpings församling

Min resa till att bli medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga inleddes när jag var 21 år gammal. Det började med ett enkelt löfte till en vän som ledde mig ner en oväntad väg.

Jag hade en vän som var tveksam till att besöka sina föräldrar. Han var rädd för att återvända hem på grund av de livsval han hade gjort, val som hade distanserat honom från sin familj. Jag kände hans rädsla och osäkerhet och lovade att följa med honom på resan. Vid tillfället förstod jag

inte själv varför jag gick med på det, men det visade sig vara början på min omvändelse.

När vi kom till min väns föräldrars hem, märkte jag omedelbart att något var annorlunda med dem. De var inte som de typiska afrikanska föräldrar jag var van vid. Det fanns en värme och öppenhet i deras sätt, en känsla av frid som genomsyrade deras hem. Vi stannade hos dem i ett par veckor och under den tiden började jag lägga märke till de subtila influenser som formade deras liv.

En dag när jag satt i vardagsrummet såg jag en blå bok på bordet. Nyfiken kunde jag inte låta bli att undra vad det var. Jag frågade min väns far om jag fick läsa den. Han såg på mig med ett allvarligt men vänligt uttryck och berättade att boken var mycket



Eve Djanku tillsammans med sin man Prince. De flyttade från Ghana till Sverige för att studera.

värdefull och att den hette Mormons bok. Hans ord förstärkte bara min nyfikenhet.

Jag tog boken och började läsa den. Från första sidan blev jag fascinerad. Historierna, lärdomarna och budskapen resonerade djupt inom mig. Jag läste boken från pärm till pärm och blev klar med den på bara två dagar. Det var en intensiv och upplysande upplevelse som lämnade mig med en djup känsla av förundran och nyfikenhet.

När min väns far såg mitt intresse introducerade han mig för missionärerna. De kom till huset och berättade mer om kyrkans läror. Deras ord var fyllda av en känsla av syfte och klarhet som jag aldrig hade stött på tidigare. Under de följande två veckorna tillbringade jag mycket tid med missionärerna och lärde mig om evangeliets principer och de djupa sanningar som finns i Mormons bok.

Ju mer jag lärde mig, desto mer kände jag en djup koppling till lärorna. Jag hade aldrig hört talas om Mormons bok innan och jag är evigt tacksam för den slumpmässiga upplevelse som ledde mig till den. Om jag hade stött på den tidigare i mitt liv kanske jag inte hade varit redo att ta emot dess budskap. Men vid det tillfället verkade allt stämma perfekt, vilket ledde mig mot en väg av andlig upplysning och omvändelse.

Två veckor senare tog jag beslutet att bli döpt. Det var en betydelsefull händelse som fyllde mig med en känsla av frid och tillfredsställelse. Resan som hade börjat med ett löfte till en vän hade lett mig till att



Eve Djanku tillsammans med de andra som döptes vid samma tillfälle samt personerna som utförde dopen. Eve står längst till vänster i den främre raden.

upptäcka en tro som resonerade djupt inom min själ.

När jag reflekterar över min resa inser jag hur skrifterna – Mormons bok, som påminner mig om denna upplevelse – fungerar som ett vittnesbörd om den gudomliga vägledningens kraft. Ibland är de vägar vi tar och de beslut vi fattar, även när vi inte helt förstår dem, en del av en större plan. Min väns rädsla och mitt löfte att stödja honom var steg på vägen som ledde mig till en tro som har förändrat mitt liv på djupet.

Mormons bok, som jag ursprungligen plockade upp av nyfikenhet, blev hörnstenen i min andliga resa. Den öppnade mina ögon för nya sanningar och hjälpte mig att hitta en känsla av syfte och riktning. Vänligheten och öppenheten hos min väns föräldrar, missionärernas vägledning och evangeliets läror spelade alla en avgörande roll i min omvändelse.

Ett år senare kände jag ett starkt behov av att dela den glädje och sanning jag hade funnit. Detta kall ledde mig till att tjäna en mission i Accra, Ghana. Att tjäna som missionär var en av de mest givande upplevelserna i mitt liv. Det gav mig möjlighet att dela evangeliets budskap och Mormons bok med andra som sökte sanning och ljus. Min tid i Accra var fylld med otaliga ögonblick av undervisning, lärande och att bevittna trons transformativa kraft.

I dag, som medlem av Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, är jag fylld av tacksamhet för de erfarenheter och människor som ledde mig till denna väg. Skrifterna som påminner mig om denna resa fungerar som en konstant påminnelse om trons transformativa kraft och de fantastiska sätt våra liv kan förändras när vi är öppna för gudomlig vägledning. ■

Vikten av god förberedelse

Josefin Norup

Borlänge gren

Under mitt första år på högskolan började jag tänka på hur viktigt det är att vara förberedd. I mitt fall, förberedelse inför tentor. Mina resultat blev en följd av hur väl jag hade förberett mig. Bättre förberedelse gav bättre resultat.

Inför en specifik tentaperiod kände jag mig överväldigad och en dag fick jag inspiration till vad jag behövde fokusera på. Jag kom att tänka på hur jag kan förbereda mig för Jesu Kristi andra



ankomst. Följande fråga kommer från en primärsång och den är värd att begrunda: ”Jag undrar, när han kommer hit, skall jag stå redo där, och möta Jesu milda blick och be med honom kär?” (”När Jesus kommer hit”, Barnens sångbok, s. 46).

Återigen ett exempel från högskolan. När jag började en ny kurs sa läraren till oss studenter under introduktionen att vi

behövde lägga ner mycket tid på den kursen. Jag tror att det är samma råd som vår himmelske Fader ger oss angående vår andliga förberedelse. Jag tror att han vill att vi 1) lägger ner mycket tid på att vara andligt starka och 2) använder vår tid vist. Om vi använder vår tid vist kan vi vara förberedda när Frälsaren kommer tillbaka.

Här följer tre punkter som jag anser hjälper oss i vår förberedelse inför Jesu Kristi andra ankomst:

1. Att ha den Helige Anden med oss. President Russell M. Nelson har sagt: "I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande" (Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, april 2018, s. 96). Vi behöver helt enkelt ställa in oss på den Helige Andens våglängd för att nå andlig styrka.

2. Att ingå och hålla heliga förbund. När jag tänker på förbund kommer två saker till mitt sinne, dels förberedelse för evigheten och dels sakramentet: "De är villiga att ta på sig din Sons namn och alltid minnas honom samt hålla de bud som han har gett dem, så att de alltid kan ha hans Ande hos sig" (Läran och förbund- en 20:77).

3. Att bli mer kristuslik. Om vi vill trivas i Jesu Kristi närvaro tror jag att det är en fördel att ha utvecklat kristuslika egenskaper. Ta dig tid och begrunda hur du vill bli mer som Kristus, vårt största exempel. Förändring tar tid. Kom ihåg att ta ett steg i taget. Jag vet att Jesus Kristus är vår Frälsare, han lever och älskar oss, var och en. Jag hoppas att vi kan använda tiden väl och vara redo för dagen när Kristus kommer tillbaka. ■

Släktforskardagarna i Malmö 2024

Ingvar Olsson

Handens församling

Sedan 1987 har Sveriges genealogiska föreningar tillsammans med hembygdsföreningar samlats till en årlig genealogisk träff. I år hölls släktforskardagarna i Malmö i Baltiska Hallen.

44 olika genealogiska föreningar var utställare. På fredagen innan konferensen byggde vår förening upp sin monter. Det är ett stort arbete vad gäller FamilySearchs monter på 60 kvm. Det är mattor, bänkar, bord, stolar, skyltar, skärmar och broschyrer som ska på plats. Och inte minst ett 10-tal datorer ska kopplas upp online för att kunna serva besökare och användas vid presentationer.



Lars Malm föreläser om hur man använder FamilySearch-appar.



24 personer deltog i dessa förberedelser och var på plats under genomförandet, under Ingrid Rydströms och Ulf Duvemyrs ledning och sakkunskap. Två seniorpar med engelsk kompetens samt lokala förmågor från Malmö och Köpenhamns stavar hjälpte förtjänstfullt till i år.

FamilySearch har ett koncept som riktar sig till alla mässbesökare. Oftast är deltagande släktforskningsföreningar verksamma lokalt, men i FamilySearch finns ingen geografisk begränsning utan verksamheten är inriktad på att vara global. Att använda FamilySearch är kostnadsfritt, vilket också är unikt.

Under dagarna erbjuds en mängd litteratur och föreläsningar till mässpriser. Exempel: Ståndssamhället i vardagen; Det skånska kavalleriet; Släktforska i Danmark, Norge, Tyskland, Estland eller Finland; Att söka sina judiska anor; Databaser; Häxförföljelse; Framtidens släktforskning; Arkiv Digital; Prästerna med flera.

Vår verksamhet i montern kan beskrivas omfatta tre delar:

1. Vid kontakter med besökare informera om FamilySearch, inbjuda till och beskriva vår monters verksamhet.
2. Handleda besökare praktiskt i släktforskning vid våra datorer.
3. Erbjuder föreläsningar om FamilySearch.

268 besökare deltog i någon av de fem olika föreläsningarna:

- Ingrid Rydström föreläste om FamilySearch.
- Lars Malm om FamilySearch-appar.
- Barbro Olsson om Digitalt släktforskningscenter.
- Bodil Grove om dansk släktforskning.
- Britt-Marie Rhodes om uppteckningstips.

Ytterligare 600 besökare informerades om FamilySearch och fick med sig broschyrer och aktuell information.

Minst 20 nya FamilySearch-konton tecknades av besökare dessa dagar.

Våra handledare fick uppleva glädjande, speciella ögonblick. Björn Engelbrektsson hjälpte en kvinna som hade börjat släktforska lite och samlat uppteckningar om sin mormor och morfar. Björn hjälpte henne att öppna ett FamilySearch-konto. Hon skrev in sig själv och sin mamma i programmet. Genast började uppteckningar om tidigare generationer

visa sig. Det fanns andra släktforskare i slakten som skrivit in uppteckningar i FamilySearch. Sådana fanns ned till 1600-talet. Kvinnan sa till mig, när hon berättade detta:

”Jag går på moln nu.”

Ane-Birthe Krogstrup och Bodil Grove var de två av våra handledare som stod för den danska kompetensen att handleda. Ane-Birthe hjälpte en man som trots försök inte hade funnit några uppteckningar om sin farfar. Något FamilySearch-konto hade han inte, men fick ett upprättat. Nu fann han och Ane-Birthe uppteckningar om hans farfar som var född i Danmark. De fann också släktingar till mannen flera generationer tillbaka. Han var så glad att gå hem och fortsätta med de nya uppgifter han fått.

Lars Malm handledde en kvinna som hade norska förfäder. En annan besökare av montern, med norsk släkt, förstod att Norge var på programmet och ville gärna hjälpa till. I långt mer än en timme stannade hon kvar och bistod kvinnan med att finna uppteckningar om sina norska förfäder.

Det var en fin erfarenhet att igen träffa så många personer ”vars hjärtan är vända till sina fäder”. Utan att ha vår grund för arbetet, att förena familjer för evigt, leds goda människor till att finna, förstå och dokumentera om sina rötter. Den som

börjar, fångas av den rättfärdiga kraften i det. Man får ett nytt perspektiv som medlem i mänsklighetens stora familj. Att släktforska blir lättare och lättare. FamilySearch, som är ett välkänt namn i släktforskningskretsar, gör allt för att göra det enklare och erbjuda det till alla intresserade. Kan man använda en dator ska man kunna släktforska.

Rubriken för nästa års släktforskar-dagar är ”Med Forntiden in i Framtiden”. Mer information på hemsidan: www.sfd2025.se. De hålls i Västerås den 23–24 augusti 2025. ■

Min sommar var (kaotiskt) organiserad

Alexander Hegyessy

Jönköpings församling

För att ge en kontext till min sommar år 2024 behöver vi backa till början av 2023 när jag inser att Göteborgs stav ska arrangera Festinord 2024. Direkt börjar min hjärna spinna ihop en dröm om en plats i Jönköping som skulle vara näst intill perfekt för något som alltid var sommarens höjdpunkt för mig. Hoppa sedan framåt till mitten av hösten och min telefon plingar. Där läser jag ett mejl som frågar om jag kan boka tid med en områdessjuttio.

Det kanske är så ”officiellt” när det kommer till att hjälpa till med Festinord tänker jag och lägger inte mer tanke på det. Någon vecka senare tillfrågas jag att



Eva Engelbrektsson guidar en besökare. Oftast var alla våra handledare upptagna med att hjälpa besökare. 454 mässbesökare fick denna personliga handledning under de två släktforskar dagarna.



"Se, vi kan nu lyfta blicken och se frukterna av vårt arbete, och är de få? Jag säger er: Nej, de är många." Alma 26:31

ha huvudansvaret för MSA Nordic Convention (MSA står för Mid Single Adults). En relativt ny konferens som riktar sig till ensamstående vuxna i åldrarna 25–45, ett evenemang jag deltog i för första gången sommaren 2023.

När 2024 väl rings in så är jag heltidsstudent, huvudansvarig för en konferens samt rådgivare för en kommitté för Festinord, och jag har ingen aning om vad jag gett mig in i. Vad ni läsare ska veta är att jag aldrig varit ansvarig för något evenemang tidigare, så frågetecknet om hur man ens kommer i gång, speciellt när det kommer till ekonomi, är något jag varmt rekommenderar att erfarna och ledare inom kyrkan besvarar till framtida personer i min sits.

Hoppar man sedan fram till när detta skrivs så kan man summera mina intryck och lärdomar från första halvan av 2024 med följande:

- Över 60 timmar i diverse videomöten har lett till att jag reflexmässigt ryser när jag hör ordet möte.

- Att ha huvudansvar för ett evenemang, två ansvarsområden för ett annat (jag tackade ja till att bistå en till kommitté under vårens gång) utöver studier, familjemedlem på intensiven och ett ämbete i ens egen församling ger inte mycket tid för hjärnan att koppla av.

- Att verkligen delegera ett ansvar är svårare än man tror.

- Att Gud alltid är vaksam över en.

Jag vill med kraft belysa att jag inte var ensam i allt detta. Min himmelske Fader

skickade ett antal änglar min väg för att bistå mig med den hjälp som jag behövde för att åstadkomma vad jag satte ut för att göra. Vare sig det var hjälp med organisering eller hjälp att ha kul och slappna av när hela havet stormade, så har min himmelske Fader och ni änglar min eviga tacksamhet.

Min sista reflektion efter både MSA-aktiviteten och Festinord: Jag påminns om ett skriftställe i Mormons Bok; Alma 26:30–31:

”Och vi har utstått alla slags lidanden, och allt detta för att om möjligt bli medel till att kunna frälsa någon själ, och vi ansåg att vår glädje skulle vara fullkomlig om vi möjligen kunde bli medlet till att frälsa någon. Se, vi kan nu lyfta blicken och se frukterna av vårt arbete, och är de få? Jag säger er: Nej, de är många. Ja, och vi kan se deras uppriktighet på grund av deras kärlek till sina bröder och även till oss.”

Jag må inte ha genomlidit eller frälst någon likt Ammon och hans bröder. Men om folk som deltog i något av de event jag spelade en roll i gick därifrån lite gladare, så säger jag glatt – det var värt det. ■

Min pappas arbete i andevärlden

Lill Markusson

Handens församling

Några år efter att min pappa hade dött var jag redo att utföra arbete för honom i templet, och en majdag beseglades jag till mina föräldrar. Mina tankar gick till min pappa och jag undrade om han hade tagit emot evangeliet. Trodde han? Vad gjorde han i andevärlden?

Ytterligare år gick och till sist fick jag svar i en dröm. Han visade sig för mig och han var fullt upptagen med att undervisa och som han uttryckte det på åselemål: ”Det är så många pojkar och flickor som behöver hjälp.”

Tänk att min pappa var fullt upptagen med att undervisa – det hade jag aldrig kunnat tro när han levde! Herren känner oss alla och vet när och hur vi kan ta emot evangeliet och ingå förbund med honom. Det är ALDRIG för sent för någon av oss.

Jag hoppas mina ord kan ge hopp och kärlek till er. Ge aldrig upp hoppet om er själva. Ge aldrig upp hoppet om era kära. Vår himmelske Fader har en plan för oss alla, kom ihåg det! Ta hand om er och kom ihåg – denna jord skapades för dig, oss alla, för att vi ska växa och utvecklas. Vi är ALLA älskade barn till vår himmelske Fader. ■



Få trampa vinpressen själv

Markus K.

Våren 2021 var en hektisk tid för familjen med småbarn på 4, 6 och 8 år, en tonåring som bodde hos oss varannan vecka och en pandemi som gav högre belastning på arbetet för både mig och min hustru. Vi hade inga möten i kyrkan och templet var stängt. I allt detta hade jag dessutom bestämt mig för att lämna min anställning på en myndighet och gå tillbaka till mina rötter genom

en chefstjänst inom psykiatrin. En väg hade öppnats och karriären skulle kunna skjuta fart rejält.

Plötsligt fick jag problem med orken vid löpning. Efter några veckors försök att komma till rätta med det blev jag inlagd på hjärtavdelning för utredning. Där fick jag på röntgen se att jag hade en förträngning på ett av hjärtats kranskärl. Den åtgärdades med besked om att det här inte skulle ge bestående men och sedan rullades jag tillbaka till patientsalen jag delade med tre äldre medpatienter.

Beskedet var omtumlande. Jag fylldes av förvåning och sorg, men även skuld över att ha ställt till det för familjen, och skam över att inte ha fångat upp det här i tid. Insikt om att jag behövde förändra mitt liv och ilska över arbetsbelastningen jag haft tillkom.

Jag kände tidigt att människor bad för mig. Jag kan inte beskriva det närmare än så, utan det var helt enkelt en känsla. Den gav tröst och kraft, i synnerhet då templet inte fanns att tillgå.

Jag avsåg mig min nya tjänst och tilläts återta min uppsägning. Några veckor senare tog jag ut all inestående semester och gick på lång sommarledighet. Jag hade stort behov att utförligt, vitt och brett beskriva vad som hänt men pratade ytterst sällan om det innersta: skulden och skammen.

Jag kom tidigt att tänka på Hugh B. Browns berättelse om vinbärsbusken. Jag höll



"Var inte ett syfte med att komma hit att få erfara skröpligheter, smärta och sjukdomar på samma sätt som Jesus?"

uppenbarligen på att dra iväg åt fel håll, så nu klev Gud in. Jag försökte känna en tacksamhet i att han brydde sig så mycket om mig, att han var villig att beskära mig.

Samtidigt mådde jag bara sämre och sämre fysiskt. Det blev inte alls som de sagt på sjukhuset. Jag blev muskelsvag och fick inte till löpningen. Psyket påverkades också. Jag började sova dåligt, det blev allt svårare att föra vettiga konversationer med mig och jag blev mindre hänsynsfull. Vikten rasade, jag antog att det berodde på mina kostförändringar. Två månader efter infarkten diagnosticerades jag med giftstruma och kunde påbörja behandling för den. Efter det började jag må bättre.

I dag är jag frisk och har viss distans till det som inträffade. Jag vet inte om Gud aktivt stoppade mig från just det karriärsteget eller om han ville låta mig uppleva hur snabbt livet kan förändras, men jag erkänner Guds hand i sjukdomarna jag fick 2021. Jag känner stor tacksamhet över livet, ett liv bestående av både positiva och negativa överraskningar.

Var inte ett syfte med att komma hit att få erfara skröpligheter, smärta och sjukdomar på samma sätt som Jesus? Är det inte just svårigheter som ger oss erfarenhet och tjänar oss till godo? Ingår det inte i det jordiska att korta stunder få trampa vinpressen själv? (Alma 7:11-12, Läran och förbunden 122:7, Jesaja 63:3.)

När jag tittar tillbaka ser jag Jesus i den tydliga riktningsförändringen, i förbönerna, i kraften han gav min hustru när jag var så inne i mig själv och mina sjukdomar och i stödet i vardagen från släkt och vänner. Jag minns särskilt en kvorummedlem som någon dag efter att jag kommit hem hjälpte till med

ett praktiskt problem i hemmet och en vän jag kände mig bekväm att ta det innersta med. Skuld och skam har ersatts av acceptans, frid och tacksamhet. ■



Kontaktinformation

Vi vill inbjuda fler att dela med sig av sina andliga erfarenheter, omvändelseberättelser eller andra trosstärkande händelser! Stort som smått. Det går också bra att skriva en kort text om ett favoritskriftställe eller en psalm. Mejla frågor och bidrag till: liahona.sverige@gmail.com.

Vi tar också 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>. ■