

JESUS KRISTUS: SÄND FÖR ATT HELA BRUSTNA
HJÄRTAN, S. 2

FÖRBUND MED GUD: BEFRIANDE, INTE
BEGRÄNSANDE S. 40

PÅSKENS HOPP OCH LÖFTE

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

APRIL 2025





Påskbudskap från första presidentskapet

Under denna glädjefrika påskhögtid förenas vi med Frälsarens trofasta efterföljare för att fira vår Herre Jesu Kristi uppståndelse. Uppståndelsen är en gåva till alla vår himmelske Faders barn som någonsin har levt på den här jorden.

Vi vittnar om att Jesus Kristus ger vila åt dem som är "tyngda av bördor" (Matteus 11:28). Han vet "hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter" (Alma 7:12) eftersom han tog på sig våra smärtor och synder. "Det var våra sjukdomar han bar, våra smärtor tog han på sig ... och genom hans sår är vi helade" (Jesaja 53:4-5).

De som utövar tro på honom, håller hans bud och tar emot de frälsande och upphöjande förrättningarna ska "genom Kristi försoning och hans uppståndelses kraft ... ha hopp om att kunna uppväckas till evigt liv" (Moroni 7:41).

Vi inbjuder alla att komma till Jesus "för att de ska ha liv, och liv i överflöd" (Johannes 10:10). Att förena oss med honom genom att ingå och hålla förbund berikar våra liv nu och för evigt. Må ni finna hopp, läkedom och glädje när ni kommer närmare världens Frälsare den här påsken.

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

Första presidentskapet

INNEHÅLL

"Må vi under påskan och varje dag finna evigt hopp och löfte i Guds gudomliga lycksalighetsplan."

– Äldste Gerrit W. Gong, sidan 2

2 Jesus Kristus: Påskens hopp och löfte
Äldste Gerrit W. Gong

8 Huvudpersonen i kyrkans historia
Keith A. Erikson

14 Kyrkans resurser för hopp och hjälp
Marissa Widdison

18 Bygga upp Sion i våra församlingar och grenar: Det kan börja med mig
Merrilee Browne Boyack

23 Porträtt av tro: Hur skulle jag inte kunna vara lycklig?
Bradford G. Smith

24 Sista dagars heliga berättar
Av olika författare

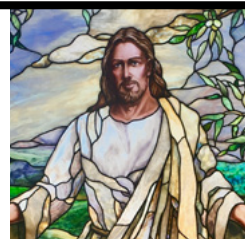
28 Unga vuxna: Jag hade lämnat kyrkan. Så varför ville min man bli medlem?
Angelina Hui

32 Historiska perspektiv på Herrens hus: Offer och templet
James Goldberg

36 Ett bättre liv på äldre dar: Avlöst men inte ur bruk – meningsfullt tjänande i alla åldrar
Norman C. Hill

40 Förbundskvinnor: Förbund med Gud är befriande, inte begränsande
President Camille N. Johnson

44 Lär känna din Frälsare
Äldste Rubén V. Alliaud



OMSLAG

Glasmålning från besökscentret vid Paris tempel i Frankrike





Äldste Gerrit W. Gong
i de tolv apostlarnas kvorum

JESUS KRISTUS: PÅSKENS HOPP OCH LÖFTE

Genom påskens hopp och löfte uppfyller Jesus Kristus vårt hjärtas längtan och besvarar vår själs frågor.

Skapa gärna en lugn stund och plats som kan utgöra en andlig fristad när du läser det här budskapet.

Alltför ofta är vår värld högljudd, belamrad med förställning och stolthet. Men när vi är öppna, ärliga och sårbara mot oss själva och Gud blir påskens hopp och löfte i Jesus Kristus verkligt. I sådana stunder vädjar vi:

”Hur kan jag få återse min familjemedlem, min vän, min älskade?”

”I en värld av ofta flyktiga ’jag väljer mig’-relationer, var finner och känner jag frid, hopp och gemenskap med Gud (se Läran och förbunden 107:19), människorna omkring mig och mig själv?”

”Finns det någon jag kan älska – och som verkligen älskar mig? Kan förbundsrelationer växa och bestå, inte som i en saga utan med band starkare än dödens band, verkligt lyckliga och för evigt?”

”När det finns mycket smärta, lidande och orättvisa, hur kan jag bidra till frid, harmoni och förståelse i Jesus Kristus och i hans återställda evangelium och kyrka?”

Den här påskan bär jag mitt vittnesbörd om Jesus Kristus och om hans löfte och hopp.

LÖFTET OM FÖRBUNDSGEMENSKAP OCH SYFTE

Gud vår evige Fader i himlen, Jesus Kristus hans älskade Son, och den Helige Anden står oss personligen nära. Deras oändliga och eviga ljus, medkänsla och återlösande kärlek är sammanvävda i skapelsens syfte och vår existens väv (se Alma 30:44; Mose 6:62–63).

I det stora rådet i förut tillvaron ”sjöng morgonstjärnorna tillsammans och alla Guds söner [och döttrar] ropade av glädje” (se Job 38:7). Vi valde valfrihet. Nu lever vi i tro. Genom våra egna upplevelser upptäcker vi Guds utlovade skönhet, klarhet, glädje och syfte mitt i jordelivets osäkerheter, missmod och utmaningar.

Det är inte meningen att vi ska vandra ensamma i existentiell ovisshet. Vi kan stå i förbindelse med himlen, bygga tro och samhörighet i familjen och i de heligas familj och gemenskap, och bli vårt sannaste, friaste, mest autentiska, glädjefylla jag genom villig och glädjefull lydnad mot Guds bud. Försoningen i och genom Jesus Kristus ger denna förbundsgemenskap och möjlighet att bli ett med honom.

HOPPET SOM FINNS I JESU KRISTI LIV OCH MISSION

Varje dag omfattar påskens hopp och löfte de välsignelser och lärdomar som Jesus Kristus delade med sig av under sin fullkomliga jordiska verksamhet. Jesus Kristus var förutordinerad från begynnelsen och föddes som Guds enfödde Son (se Jakob 4:5; Alma 12:33–34; Mose 5:7, 9). Han växte i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor (se Lukas 2:52). I sin strävan att endast göra sin Faders vilja förlät Jesus Kristus synder, botade sjukdomar, uppväckte de döda och tröstade de sjuka och ensamma.

Efter att ha fastat i 40 dagar vittnade han: ”Herrens Ande är över mig, för han har smort mig till att förkunna glädjens budskap för de fattiga. Han har sänt mig [att hela brystna hjärtan], att utropa frihet för de fångna och syn för de blindade, att ge de förtryckta frihet” (se Lukas 4:18, [King James Version, Luke 4:18]; se även Jesaja 61:1).

Det innebär var och en av oss.

Vid den sista måltiden tvättade Jesus Kristus sina lärjungars fötter (se Johannes 13:4–8). I både den gamla och den nya världen instiftade han, som själv är det ”levande vattnet” och ”livets bröd”,¹ sakramentet.² I den heliga sakramentsförrättningen åkallar vi Fadern och sluter förbund att ta på oss Jesu Kristi namn, alltid minnas honom och hålla hans bud, så att vi alltid kan ha hans Ande hos oss (se Lukas 22:19–20; 3 Nephi 18:7, 10–11).

I Getsemane örtagård led Jesus mer än människan kan uthärda för att återlösa och sona för oss. Blod kom ur varje por. Han led denna smärta för alla, så att vi inte ska behöva lida om vi omvänder oss (se Läran och förbunden 18:11; 19:16).

Förrådd och falskt anklagad blev Jesus Kristus hånad och gisslad, och en törnekrona trycktes ner på hans ödmjuka huvud (se Matteus 27:26, 29; Markus 15:15, 17, 20, 31; Lukas 22:63; Johannes 19:1–2). ”Genomborrade för våra brott ... genom hans sår är vi helade” (Jesaja 53:5). Han ”lyftes upp på korset” för att dra oss till sig (se 3 Nephi 27:14–15). Men till och med på korset förlät Jesus Kristus (se Lukas 23:34). Han bad Johannes att ta hand om hans mor (se Johannes 19:26–27). Han kände sig övergiven

(se Matteus 27:46; Markus 15:34). För att skrifterna skulle uppfyllas så han att han törstade (se Johannes 19:28). När allt var fullbordat ”gav han upp andan” av fri vilja (Lukas 23:46; se även Johannes 10:17–18).

Jesus Kristus vet hur han ska bistå oss i våra sjukdomar, svagheter, vår ensamhet, isolering och våra svårigheter (se Alma 7:12). Sådana lidanden är ofta en följd av andras val. Han vet också hur han ska glädjas med oss i vår glädje och tacksamhet, hur han ska gråta med oss när vår glädje är fullkomlig. Ömt kallar han oss i sitt namn, med sin röst, in i sin fålla. Han ropar till var och en överallt. Han uppmanar oss att se och förstå jordelivet ur ett evigt perspektiv. När vi vandrar rättrådigt och håller våra förbund lovar han att allt kan samverka till vårt bästa (se Läran och förbunden 90:24; Romarbrevet 8:28).

I hans tid och på hans sätt kommer återställelsen – inte bara till hur saker och ting var utan också till vad de kan bli. Jesus Kristus kan verkligen befria oss från fångenskap och synd, från död och helvete, och kan hjälpa oss uppfylla vår gudomliga identitet när vi blir mer än vi någonsin kunnat föreställa oss, genom tro och omvändelse.

LÖFTET OM BEFRIELSE

Tack vare Jesus Kristus innebär döden inte slutet. På påskan förkunnar vi:

*Han i kärlek ren och sann
död och ondskan övervann.³*

Genom befallning och kraft från sin Fader kunde Jesus lägga ner sitt liv och ta det tillbaka igen (se Johannes 10:17). Medan Jesu Kristi kropp låg i graven verkade och organiserade han i andevärlden och förkunnade ”deras återlösning från dödens band” (Läran och förbunden 138:16).

På morgonen den tredje dagen uppstod han från graven. Han talade till Maria. Han visade sig för två lärjungar på vägen till Emmaus, för sina apostlar och andra. (Se Matteus 28; Markus 16; Lukas 24; Johannes 20.)

I ett kiastiskt vittnesbörd uppmanade han sina lärjungar att kasta ut sina nät på andra sidan om båten. Den här





gången gick näten inte sönder trots att de återigen var fulla av fisk (se Johannes 21:6–11; Lukas 5:3–7). Han gav lärjungarna mat och vädjade till Petrus tre gånger att föra hans får och lamm på bete (se Johannes 21:12–17). Han uppsteg till himlen och förkunnade att hans lärjungar då och vi alla nu ska dela med oss av påskens härliga nyheter och hans evangelium till varje nation, släkte och folk (se Matteus 28:19–20; Markus 16:15).

Jesus Kristus är vår gode Herde och Guds Lamm. Han gav sitt liv för, och ger sitt liv till, sina får. I örtagården och på korset bar han det outhärdliga och sonade för oss. I tid och evighet visar han oss genom sitt exempel hur "saktnodig korsets död han ljöt att öppna livets stig".⁴

Genom kraften i Kristi försoning och uppståndelse återförenas våra kroppar och andar i en fysisk uppståndelse. Vi blir härliga, återställda till utseende och fysisk gestalt, lem till lem. Till och med hårstråna på våra huvuden återställs. Vi blir fria från plågor som tid, sjukdom, fysisk olycka och mental oförmåga. Kristi försoning kan välsigna oss så att vi kan övervinna varje slag av andlig separation och andlig död. Under förutsättning att vi omvänder oss, befrias vi från all synd och sorg och öppnas för en evig fullhet av kärlek och glädje. Rena och fria kan vi i våra mest omhuldade familjerelationer återvända till Gud vår Faders och Jesu Kristi härliga, himmelska närhet.

Vi kommer att träffa våra nära och kära igen. När vi återförenas med dem vi älskar ser vi varandra med ett evigt perspektiv – med större kärlek, förståelse och vänlighet. Jesu Kristi försoning kan hjälpa oss att komma ihåg det som är viktigt och glömma det som inte är det. Att se vår Frälsare och våra relationer med större tro och tacksamhet skänker frid, lyfter bördor, försonar hjärtan och förenar familjer i tid och evighet.

HOPPET OM ÖVERFLÖD OCH GLÄDJE

Påskan i Jesus Kristus innebär att himlens fönster öppnas, vinstockens frukt mångfaldigas och länderna blir ljuvliga. Påskan i Jesus Kristus innebär att vi tröstar och tar hand om änkor och föräldralösa, de hungriga och hjälplösa, de som är rädda, misshandlade eller oskyldigt fångade i farans

väg. Jesus Kristus är medveten om alla och uppmanar oss att se och tjäna med kärlek och medkänsla så som han gör.

I allt som är gott återställer Jesus Kristus i rikligt mått (se Johannes 10:10; Alma 40:20–24). Han lovar att "jorden är full och det finns nog och mer därtill" (Läran och förbunden 104:17). Hans återställelse av allt innefattar fullheten av hans evangelium, hans prästadömes myndighet och kraft samt de heliga förrättningarna och förbunden som finns i hans kyrka som bär hans namn, ja, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

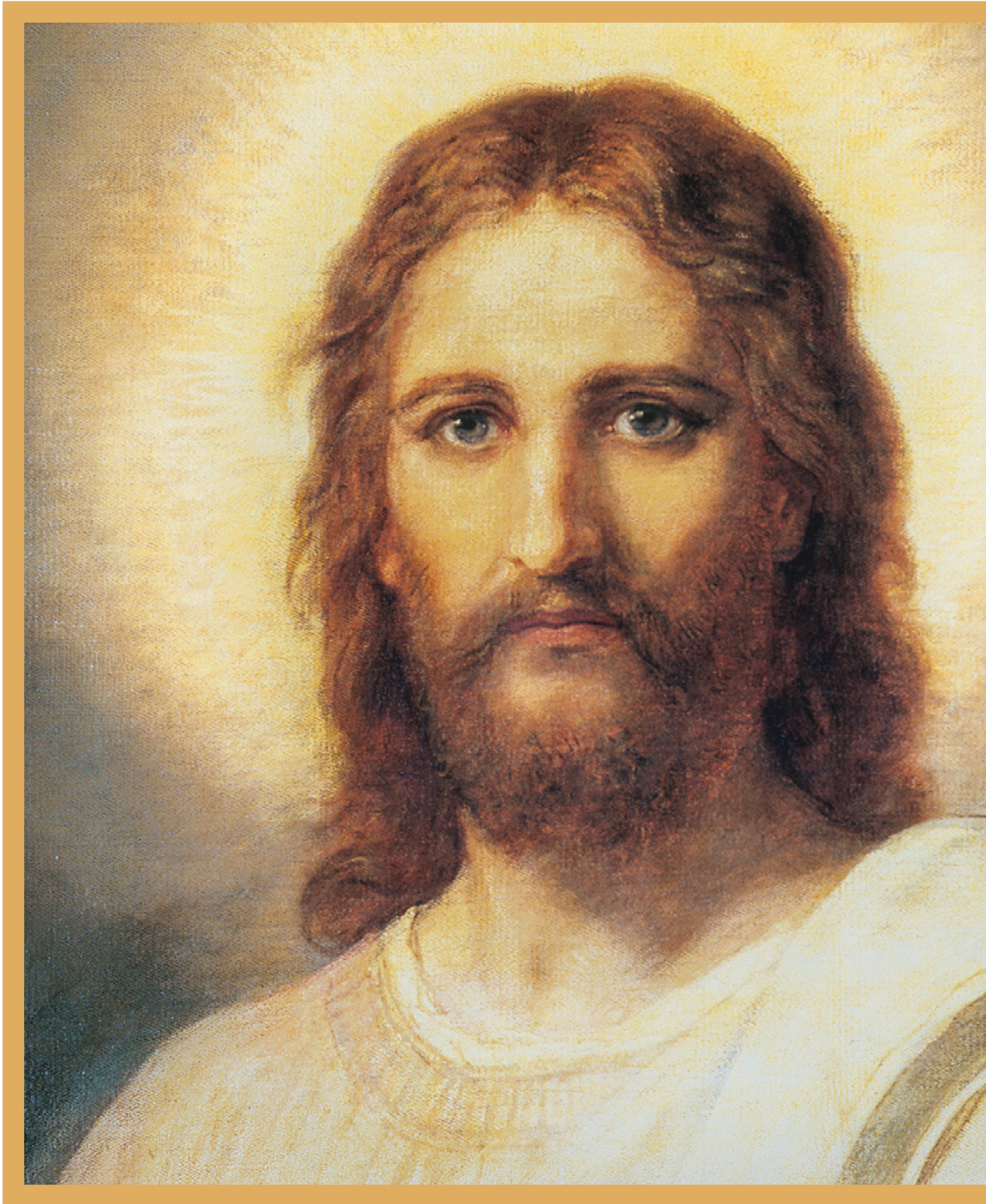
Påskan i Jesus Kristus innebär att fler av Herrens heliga hus kommer närmare Guds barn på många platser och för in läran om "frälsare på Sions berg" (se Obadja 1:21) i våra hjärtan.⁵ Herren ger oss ett heliggörande, osjälviskt sätt att på jorden erbjuda det som avlidna nära och kära behöver och önskar i evigheten som de själva inte kan skaffa sig.

Detta är mitt hopp, mitt löfte och mitt vittnesbörd. Jag vittnar om Gud vår Fader, vår Frälsare och Återlösare Jesus Kristus, och den Helige Anden. Må vi under påskan och varje dag finna evigt hopp och löfte i Guds gudomliga lycksalighetsplan, med dess förbundsstig för gudomlig förvandling från dödlighet till odödlighet och evigt liv. Må vissheten om Jesu Kristi försoning varje dag lätta våra bördor, hjälpa oss att trösta andra i deras sorger och befria våra själar så att vi kan ta emot hans fullständiga glädje.

Genom påskens hopp och löfte uppfyller Jesus Kristus vårt hjärtas längtan och besvarar vår själs frågor. ■

SLUTNOTER

1. Johannes 4:10, 14; 6:35; 7:37; se även Jesaja 49:10.
2. Se Matteus 26:26–29; Markus 14:22–25; Lukas 22:17–20; 3 Nephi 18:1–11.
3. "Han som dog är nu uppstånden", *Psalmer*, nr 130.
4. "Vår Herre världens synder bar", *Psalmer*, nr 116.
5. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith (2007)*, s. 468, Evangeliebiblioteket.





HUVUDPERSONEN I KYRKANS HISTORIA

Keith A. Erikson

Kyrkans historiska avdelning

*Kyrkans historia
är inte bara namn
och datum. Om vi
letar efter Herrens
hand, visar kyrkans
historia den levande
Kristus nutida
verksamhet.*

Vad kommer du att tänka på när du tänker på Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas historia? Kanske minns du en inspirerande berättelse om någon som levde för länge sedan. Eller så kanske du tänker på några namn och datum och platser. Andra kanske fokuserar på sina egna förfäders upplevelser. För en del kan kyrkans historia verka förvirrande eller till och med utmanande.

När du tänker på kyrkans historia, hur ofta tänker du då på Jesus Kristus?

Vår levande Återlösare är den centrala figuren i den pågående återställelsen, men ibland förbiser vi honom där. När vi har ögon till att se Frälsaren och hans verk, kan vi se honom mitt i kyrkans historia och lära oss om hans handlingssätt mot Guds barn.



Vår himmelske Fader och Jesus Kristus vägledde återställsens händelser, däribland den första synen år 1820.

KYRKANS HISTORIA ÄR HANS HISTORIA

Jag arbetar med kyrkans historiska uppteckningar och berättelser varje dag, men en upplevelse jag hade för några år sedan hjälpte mig att se vår historia i ett annat ljus. När president Russell M. Nelson läste "Återställelsen av Jesu Kristi evangeliums fullhet: Ett tillkännagivande för världen vid 200-årsjubileet" på generalkonferensen i april 2020 lyssnade jag som en elev i ett historieklassrum. Jag hörde honom nämna ett antal händelser: den första synen år 1820, besök av himmelska budbärare, översättningen av Mormons bok och organiserandet av kyrkan år 1830.

Några månader senare, som en del av mina dagliga studier av evangeliet, satte jag mig ner för att läsa ett tryckt exemplar av tillkännagivandet. I mitt sinne förväntade jag mig att få se en tidslinje för historien, så jag blev förvånad över det jag såg. En glimt av insikt, nästan som en blix, fyllde mitt sinne och belyste något helt nytt för mig. Jag blev så överraskad att jag började

skriva på papperet och förvånad stryka under och ringa in ord.

Det som stack ut så klart den dagen var att nästan varje mening handlade om vår himmelske Fader och Jesus Kristus och att de var de främsta deltagarna i varje händelse:

- "Gud Fadern och hans Son Jesus Kristus visade sig för Joseph Smith" år 1820.
- Himmelska budbärare kom inte på eget initiativ utan "under Faderns och Sonens ledning".
- Herren välsignade Joseph Smith med "Guds gåva och kraft" så att han kunde översätta en uppteckning om Frälsarens egen "personliga verksamhet" i Amerika.
- Herren bemyndigade Joseph Smith att organisera hans kyrka.
- "Jesus Kristus har åter kallat apostlar och gett dem prästadömsmyndighet."
- "Gud tillkännager sin vilja för sina älskade söner och döttrar."¹



**Tusentals
människor som
levde på 1800-
talet fann en
djupare relation
till Herren och
färdades över
hav och slätter
för att samlas
till Sion.**

När jag reflekterade började jag se Frälsaren i centrum för andra händelser i återställelsen. Jesus Kristus förlät Joseph Smiths synder (se Läran och förbunden 110:5). Frälsarens röst hörs i de uppenbarelser som nu finns bevarade i Läran och förbunden. Tusentals människor som levde på 1800-talet fann en djupare relation till honom, ingick förbund med honom och följde honom, bland annat genom att lämna sina länder, färdades över hav och slätter och samlas till Sion.

Miljontals fler över hela världen i dag fortsätter att närma sig sin himmelske Fader och Frälsaren genom omvändelse, genom att ingå förbund och genom att följa dem mitt i sina prövningar.

Att se Herren i centrum för dessa händelser kan vara till hjälp när vi har frågor om saker som sagts eller gjorts av människor i det förflutna. I Nya testamentets evangelier ser vi till exempel ibland att lärjungarna inte vet allt, de kan inte driva ut onda andar och de förnekar till och med sin tro (se t.ex. Matteus 17:16,

19–20; Markus 9:10). Men en del nutida läsare är kanske mindre bekymrade över dessa mänskliga tillkortakommanden, delvis för att vi kan se att Jesus från Nasaret är huvudpersonen i berättelsens centrum och att han ställer saker och ting till rätta.

Men när vi talar om kyrkans nutida historia händer det däremot ibland att vi lämnar Jesus Kristus utanför berättelsens kärna genom att börja med namn, datum och platser. När sedan frågor uppstår känner somliga ett behov av att knuffa in någon i centrum som kan ställa saker och ting till rätta. När det händer behöver vi komma ihåg att Herren också är huvudpersonen i kyrkans nutida historia. Det är okej att Joseph Smith eller Brigham Young – eller någon av oss – inte är felfri och inte vet allting, för det är inte vår roll. Vi är lärjungarna och eleverna, och Herren är huvudpersonen.

Jesus Kristus har betjänat Guds barn i tusentals år, inklusive de senaste 200 åren. Han är i berättelsens centrum. Kyrkans historia är hans historia.



Vi ser Guds handlingssätt i skrifterna och i kyrkans nutida historia, som till exempel när Frälsaren visade sig i templet i Kirtland.

FÖRSTÅ GUDS HANDLINGSSÄTT

I öppningsscenen i Mormons bok ger Nephi en kort kommentar om varför hans bröder misslyckades. Långt innan Laman och Lemuel band fast Nephi eller försökte ta deras fars liv, knotade de. Nephi förklarar: "Och de knotade eftersom de inte förstod handlingssättet hos den Gud som hade skapat dem" (1 Nephi 2:12).

Fyra hundra år senare hade Lamans och Lemuels efterkommande blivit "ett vilt, grymt och blodtörstigt folk", vilket delvis kan spåras tillbaka till att Laman och Lemuel "vredgades på [Nephi] eftersom de inte förstod Herrens handlingssätt" (Mosiah 10:12, 14). Om vi inte förstår Guds handlingssätt får det oerhörda konsekvenser!

För att förstå hans handlingssätt behöver vi veta vem han är, vad han förväntar sig av oss och hur han behandlar sina barn. Historien om Frälsarens nutida verksamhet lär oss detta. Joseph Smith lärde att var och en av oss personligen behöver förstå "Guds avsikter och ändamål med att vi kom till världen".² När vi förstår Guds handlingssätt lär vi känna honom, och att känna honom leder till evigt liv (se Johannes 17:3). Ja, "Sions frälsning" kommer delvis när vi "förvärvar kunskap om historia" (se Läran och förbunden 93:53).

Uppteckningen om Guds handlingssätt finns i skrifterna och den återställda kyrkans nutida historia. Där ser vi tillfällen i historien då Gud interagerade direkt med människan, som när Fadern och Sonen besvarade Joseph Smiths bön i den heliga lunden (se Joseph Smith – Historien 1:17–20) och när Frälsaren visade sig i templet i Kirtland (se Läran och förbunden 110:1–10).

Gud rör också vid våra liv på mindre uppenbara sätt. Han beskriver sitt indirekta handlingssätt mot människorna genom en metafor där han gör sitt verk "utan händer" (se Daniel 2:34–35; Läran och förbunden 65:2; 109:72). Denna indirekta inblandning kan ske på många sätt. I ljuset av det kan vi se Guds handlingssätt i "små medel" (Alma 37:7), som när vi tar del av sakramentet för att minnas Herren och förnya våra förbund (se Läran och förbunden 20:77, 79).

Gud hjälper oss också genom sin ömma barmhärtighet som befriar och bevarar oss i "personliga och anpassade välsignelser".³ Ett exempel ur kyrkans historia är när flera deltagare i Israels läger (Sions läger) bevittnade hur sjuka botades, skyddades mot väder och vind och upplevde den



**Kyrkans
medlemmar
runt om i
världen älskar
och tjänar
varandra och
verkar som
Herrens händer
för att fullgöra
hans nutida
verksamhet.**

ömna barmhärtigheten hos personer som erbjöd sig frivilligt, donerade pengar och tillhandahöll mat och vatten.⁴

DEN LEVANDE KRISTUS NUTIDA VERKSAMHET

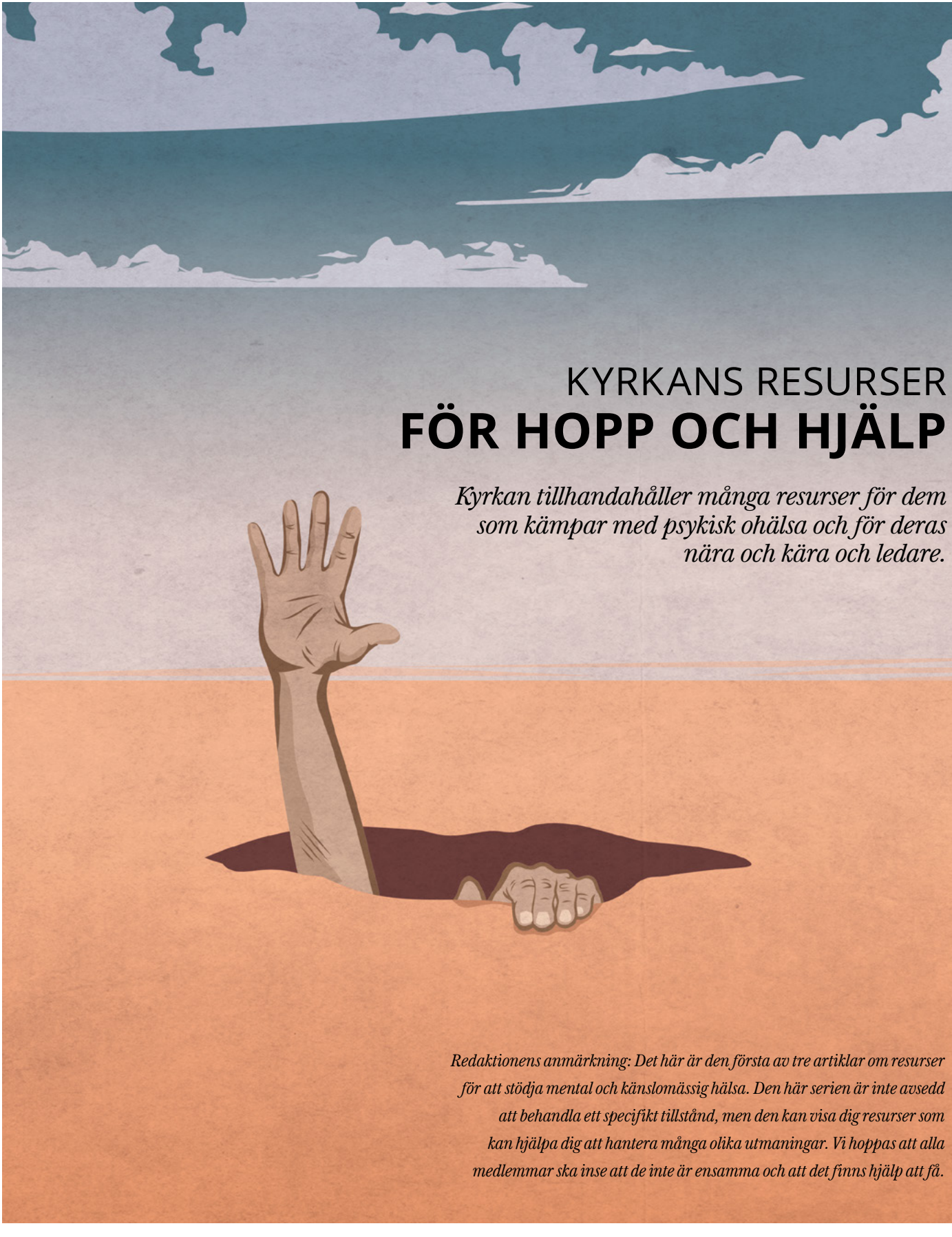
Kyrkans nutida historia ger insikt om Guds handlingssätt gentemot sina barn under de senaste 200 åren. Att se det gudomliga handlingssättet kan minska vår oro, hjälpa oss att omvända oss, stärka vår enighet och förbereda oss för fortlöpande personlig uppenbarelse.

I stället för att se kyrkans historia som en rad namn och datum, kan vi se tillbaka på de senaste 200 åren för att bevittna den levande Kristus nutida verksamhet och dra lärdomar från hur han har visat kärlek till Guds barn, däribland sista dagars heliga. Guds nutida verk kan verkligen inspirera oss till att omvända oss och glädjas i Jesus Kristus (se Alma 37:9). Genom att se återställelsen som ett heligt förflutet som delas av heliga runt om i världen, firar vi Guds godhet, känner empati med andras upplevelser och stärker vår enighet (se Mosiah 25:7–9).

Omvändelse, glädje och enighet är några av många anledningar till att Frälsaren befälde att vår nutida historia ska föras "till förmån för kyrkan och för de uppväxande släktled som ska växa upp i Sions land" (Läran och förbunden 69:8). Vår nutida historia kan uppenbara Jesus Kristus som den centrala gestalten och lära oss Guds sätt att handla och hjälpa oss att komma närmare honom. ■

SLUTNOTER

1. Se "Återställelsen av Jesu Kristi evangeliums fullhet: Ett tillkännagivande för världen vid 200-årsjubileet", Evangeliebiblioteket.
2. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 209.
3. David A. Bednar, "Herrens innerliga barmhärtighet", *Liahona*, maj 2005, s. 99; se även Psaltaren 25:6; 40:12; 119:77; 145:9; 1 Nephi 1:20.
4. Se Ämnen inom kyrkans historia, "Zion's Camp (Camp of Israel)", Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.

An illustration of a hand reaching up from a dark, circular hole in a sandy, orange-brown landscape. The hand is light-skinned with fingers spread. Another hand is visible at the bottom of the hole, gripping the edge. The background is a pale, hazy sky with soft, white clouds. The overall style is minimalist and evocative.

KYRKANS RESURSER FÖR HOPP OCH HJÄLP

Kyrkan tillhandahåller många resurser för dem som kämpar med psykisk ohälsa och för deras nära och kära och ledare.

Redaktionens anmärkning: Det här är den första av tre artiklar om resurser för att stödja mental och känslomässig hälsa. Den här serien är inte avsedd att behandla ett specifikt tillstånd, men den kan visa dig resurser som kan hjälpa dig att hantera många olika utmaningar. Vi hoppas att alla medlemmar ska inse att de inte är ensamma och att det finns hjälp att få.

En terapeut i Chile lade märke till att flera personer i hennes gren verkade deprimerade och ensamma, särskilt under vintermånaderna.

Och när en terapeut tillfrågades om utmaningarna i sitt område i Sydafrika nämnde hon missbruk och ekonomiska svårigheter.

Och en terapeut i Portugal tog upp hur påtryckningar från sociala medier verkar bidra till betydande ångest hos de ungdomar hon känner.¹

Utmaningar som dessa finns i stort sett överallt, eller hur? Det är sant att vissa specifika påfrestningar och stressfaktorer kan vara unika för en kultur eller en viss omständighet. Men på många sätt är mönstren för psykisk ohälsa universella.

”Det är av största vikt att komma ihåg att vi lever – och valde att leva – i en fallen värld där i en gudomlig avsikt vår strävan mot gudaktighet ska provas gång på gång”, har president Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, sagt.²

Med vetskap om detta, och med vetskap om att Jesus Kristus är den store läkaren, har yrkeskunniga inom kyrkan skapat resurser för psykisk hälsa för att hjälpa medlemmarna att finna hopp och hjälp. De här resurserna uppmärksammar både det vi förstår vetenskapligt om psykisk ohälsa och det vi förstår andligt om evangeliets sanningar.

Oavsett om du för närvarande kämpar med att må känslomässigt bra eller inte är dessa resurser värda att utforska. Det är troligt att någon i din inflytelsesfär har det svårt då och då. Genom att förstå situationen och den hjälp som finns tillgänglig blir du bättre rustad att vara ett svar på deras böner. Och samtidigt blir du stärkt.

HJÄLP I LIVET

I Evangeliebiblioteket [med engelska som förvalt språk] tillhandahåller kyrkan många resurser för

dem som har det svårt, liksom för deras nära och kära och ledare.

- I appen **Evangeliebiblioteket** letar du efter en panel som heter ”Hjälp i livet”. Tryck på den för att visa en mängd olika ämnen, bland annat ”Mental Health” [Psykisk hälsa] om du väljer engelska som förvalt språk.
- Titta under ”Libraries” [Bibliotek], ”Life Help” [Hjälp i livet] och ”Mental and Emotional Health” [Mental och känslomässig hälsa] på **ChurchofJesusChrist.org**.

”Många faktorer kan bidra till psykisk ohälsa – genetik, miljö, förödande olyckor, livsomständigheter och ibland val”, står det i ett avsnitt. ”Oavsett de bidragande faktorerna kan vi hämta styrka från Frälsaren.”³

På vissa språk ser du länkar till hjälplinjer vid kris runt om i världen. Många länder erbjuder nu kostnadsfria, konfidentiella tjänster via telefonsamtal eller sms. Församlings- och grensledarna kan uppmuntra medlemmarna att lägga till dessa nummer till sin kontaktlista så att de har dem redo om de någon gång känner att de befinner sig i kris.

Dessutom finns det i avdelningen Life Help verkliga berättelser från personer som har funnit frid trots känslomässiga och mentala hälsoproblem.

”Något av det svåraste med psykisk ohälsa är att man känner sig väldigt isolerad och ensam”, säger Eldon, som fick diagnosen bipolär sjukdom.

Att komma i kontakt med terapeuter och få medicin, ta emot kärlek från vänner, justera förväntningar och vara villig att ta emot Herrens hjälp har alla varit verktyg som Eldon använder som en del av sin hälsoresa. ”Du kan göra mer än du kan klara på egen hand om du förlitar dig på Frälsaren”, säger han.⁴

OBEROENDESERVICE

Har du någonsin blivit inbjuden att delta i någon av de oberoendekurser som kyrkan erbjuder? De här givande gruppdiskussionerna handlar om ämnen som personlig ekonomi, att starta och utveckla ett företag och att skaffa utbildning för att få bättre anställning. Det finns också en kurs i känslomässig motståndskraft.

Du hittar arbetsboken i Evangeliebiblioteket under "Böcker och lektioner", "Oberoende" och sedan "Finna styrka i Herren: känslomässig motståndskraft". Den innehåller kapitel om hur man övervinner ilska, förstår depression, utvecklar sunda tankemönster med mera.

I kapitel 4, "Hantera stress och ångest", kan du till exempel hitta en video om hur en syster som heter Olivia

lärde sig att bekämpa perfektionism genom att lita på Herren. "Guds nåd är hans förmåga att kompensera för allt jag inte är – hans villighet att älska mig i all min ofullkomlighet och alla mina svagheter", sa Olivia. "Och jag håller fast vid det."

Du kan fråga dina församlings- eller grensledare när nästa kurs hålls i ditt område, eller gå till ChurchofJesusChrist.org/self-reliance för att få veta mer.

HJÄLP AV ANDRA MEDLEMMAR I KYRKAN

Den kanske största resursen kyrkan har att erbjuda är oss! Vi kan se till att vi bygger upp varandra i stället för att bryta ner varandra. Ett sätt att börja är att utvärdera våra egna antaganden och kanske missförstånd om psykisk ohälsa.



”Psykisk ohälsa ses ofta som en personlig svaghet eller som en skam för familjen, som avskräcker personer från att söka hjälp”, säger Yoonseok Kil, terapeut inom Familjeservice i Korea. ”Människor är oroliga för att de kommer att utsättas för social diskriminering om de visar sig ha psykiska problem.”

Behandlar vi andra med medkänsla och inser vi att vi inte förstår exakt vad de går igenom? Sträcker vi oss ut i kärlek och vandrar tålmodigt med dem även om vägen är gropig och oviss? Söker vi det bästa hos andra i stället för att fokusera på deras svagheter?

Kyrkan ger oss många möjligheter att utöva de här kristuslika egenskaperna. Genom att verka i ämbeten och stöduppdrag har var och en av oss möjlighet att både ta emot och ge hjälp under hela livet. Församlings- och grensstrukturen gör att vi aldrig är ensamma i våra utmaningar.

”Lokala ledare finns alltid där för att ge stöd och uppmuntran till oss när vi kontaktar dem”, säger Linda Opuene, terapeut inom Familjeservice i Nigeria. ”De kan ge andlig vägledning, stöd vägledd av bön och kan erbjuda insikter eller resurser som är specifika för vår andliga resa.”

Biskoparna kan hjälpa medlemmar att få kontakt med rådgivning genom Familjeservice i vissa områden eller hänvisa människor till lokal yrkesutövare vars tillvägagångssätt stämmer överens med evangeliets normer.

Syster Opuene vill uppmuntra dem som kämpar med psykisk ohälsa, även om de känner att de gör allt de kan för att hålla sig nära Herren. ”Håll fast vid din tro på Kristus och tvivla aldrig på hans kärlek till dig”, säger hon. ”Din utmaning med psykisk ohälsa innebär inte att Frälsaren inte älskar dig. Han är medveten om dina utmaningar.”

DISKUSSIONEN FORTSÄTTER

Det här är den första av tre artiklar i år om resurser för psykisk hälsa. I juni-numret 2025 tar vi upp några personliga resurser vi kan använda för att stärka vår psykiska hälsa, och augustinumret 2025 handlar om hur stödjande relationer kan vara till hjälp. Om du känner att terapi skulle

behövas kan du läsa ”Hitta en professionell utövare av psykisk hälsovård som känns rätt för dig” (digital artikel), *Liahona*, jan. 2019, i Evangeliebiblioteket. ■

SLUTNOTER

1. Erfarenheter som berättats av rådgivare inom Familjeservice.
2. Jeffrey R. Holland, ”Som ett krossat kär”, *Liahona*, nov. 2013, s. 40.
3. Från avsnittet ”Know that mental health challenges have many contributing factors”, ChurchofJesusChrist.org.
4. Från avsnittet ”Member Stories”, ChurchofJesusChrist.org.

EVANGELIETS VÄGLEDNING

Du kan gå igenom de här skriftställena när du har problem med psykisk ohälsa: Ordspråksboken 3:5–6; Jesaja 41:10; Matteus 11:28–30; Johannes 16:33; 2 Nephi 2:1–2; Alma 37:6–7; Läran och förbunden 6:36; 84:88; 121:7–8.

Du kan också läsa ett av de här generalkonferenstalen:

- Jeffrey R. Holland, ”Som ett krossat kär”, *Liahona*, nov. 2013, s. 40–42.
- Reyna I. Aburto, ”I köld, i sol bliv, Herre, hos mig kvar” *Liahona*, nov. 2019, s. 57–60.
- Erich W. Kopischke, ”Några tankar om psykisk hälsa”, *Liahona*, nov. 2021, s. 36–38.
- Gerrit W. Gong, ”Allt för vårt bästa”, *Liahona*, maj 2024, s. 41–45.
- Dieter F. Uchtdorf, ”En högre glädje”, *Liahona*, maj 2024, s. 66–69.

Liahona-artiklar om specifika ämnen inom psykisk ohälsa som depression, ångest och tvångssyndrom hittas genom att söka i appen Evangeliebiblioteket eller på ChurchofJesusChrist.org.





Merrilee Browne Boyack

BYGGA UPP SION I VÅRA FÖRSAMLINGAR OCH GRENAR: DET KAN BÖRJA MED **MIG**

Att ha en Sion-lik församling eller gren är en underbar välsignelse. Här följer några praktiska sätt att skapa det på.

Hur skulle det vara om Frälsaren besökte din församling eller gren en sabbatsdag? Skulle medlemmarna känna sig inte bara bekväma med, utan också glada över, att ha honom där? Vilka kristuslika egenskaper skulle han se hos medlemmarna?

Herren befälde kyrkans tidiga medlemmar att etablera en mittpunkt för Sion i Missouri (se Läran och förbunden 57:1–3). I vår tid bygger vi Sion i våra stavar, församlingar och grenar – och var och en av oss är en del av detta verk.

Vad är Sion? ”Herren kallade sitt folk Sion, eftersom de var av ett hjärta och ett sinne och levde i rättfärdighet, och det fanns inga fattiga bland dem” (Mose 7:18).

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum undervisade om hur vi ska tillämpa det här skriftstället för att kunna ”etablera Sion i våra hem, våra grenar, församlingar och stavar ... Vi måste 1) vara av ett hjärta och ett sinne, 2) enskilt och kollektivt bli ett heligt folk, samt 3) sörja för de fattiga och behövande så väl att vi får bort fattigdomen bland oss. Vi kan inte vänta tills Sion kommer för att detta ska ske – Sion kommer endast när detta sker.”¹

När vi ser på vårt tjänande och vårt samspel med andra i kyrkan kan vi ställa oss frågor som de här:

- Hur bemöter jag besökare?
- Strävar jag efter att skapa enighet?
- Gör jag min del för att inbjuda den Helige Andens inflytande?
- Utför jag trofast mina ämbeten och stöduppdrag?
- Är jag fast besluten att gå på kyrkans möten och i templet?
- Stöttar jag fattiga och behövande och hjälper jag dem att bli mer oberoende?

Även om vi är ofullkomliga kan vi göra skillnad i var och en av dessa ansträngningar.

HUR VI BYGGER ENIGHET

En församling eller gren som är ett Sion återspeglas i medlemmarnas sätt att behandla andra. Äldste Christofferson sa att vi utvecklar större enighet genom att följa Frälsarens bud ”att inte bara älska varandra så som vi älskar oss själva utan som *han* älskar oss”.² Vi kan arbeta för att främja en fin enighet i våra församlingar. Vad kan vi göra för att bli ”av ett hjärta och ett sinne” (Mose 7:18)? Här är några förslag:

- En syster vägrade att säga något negativt om en enda person i sin församling. Detta påverkade många andra som började agera på samma sätt.
- En broder bestämde sig för att lära sig alla församlingsmedlemmarnas namn och hälsa på dem så ofta som möjligt.
- I en församling inbjuder biskopsrådet nya personer att komma fram till podiet efter sakramentsmötet så att de kan hälsa på dem och hjälpa dem att träffa ledare från respektive organisation.
- Hjälpföreningspresidentskapet i min församling bad nya systrar att presentera sig sex veckor i rad. (Det här var före tvåtimmarskyrkan när vi hade Hjälpföreningen varje söndag.) Vi skrattade varje gång, men det gjorde att vi verkligen kunde lära känna nya systrar och skapa kontakt.



HUR VI BLIR ETT HELIGT FOLK

Äldste Christofferson förklarade: ”Mycket av arbetet som krävs för att etablera Sion består av våra egna ansträngningar att bli ’de renhjärtade’ [Läran och förbunden 97:21].”³

Vad kan vi göra specifikt för att bli ett heligt folk? Det börjar med våra personliga ansträngningar att leva efter de förbund vi har ingått med Gud.

Jag tillhörde en församling där en kvinna var som en fyr av rättfärdighet. Jessica (namnet har ändrats) utstrålade kärlek och godhet varje vecka på våra möten. Hon gick från person till person, hälsade på dem och älskade dem – särskilt dem som var i periferin av församlingen. Hon bjöd hem de ensamma, pratade med de blyga och ansträngde sig för att sprida sin hängivenhet mot Kristus och hans evangelium. Det hade en positiv inverkan på hela församlingen.

Var och en av oss kan också bidra till den andliga aspekten av våra möten i kyrkan genom att främja förståelsen av läran och hängivenheten mot evangeliet.⁴

- Vi kan komma förberedda att minnas Frälsaren när vi tar del av sakramentet med ett ”förkrossat hjärta och en botfärdig ande” (3 Nephi 9:20) – och undervisa våra familjer att också göra det.
 - Vi kan söka den Helige Andens ständiga sällskap och helgande kraft medan vi ”upptäcker *glädjen* i daglig omvändelse”.⁵
 - Vi kan föra anteckningar under kyrkans möten och försöka komma med inspirerade kommentarer som förbättrar inläringen i varje lektion.
 - Lärare kan anstränga sig flitigt att förbereda sig och höja kunskapsnivån i sina klasser. Extra ansträngningar visar sig i det höga deltagandet och i andligheten på lektionerna.
 - Vi kan hålla de förbund som vi ingått i templet. Att tillbe Gud i Herrens hus så ofta som våra omständigheter tillåter, hjälper oss att komma närmare honom, och vi kan inbjuda andra att följa med oss för att också stödja dem i deras tempelbesök.
- När vi alla ödmjukt och konsekvent arbetar på att främja andlig styrka och rättfärdighet inom vår församling eller gren, blir hela församlingen välsignad och inspirerad till större andlighet och hängivenhet.



HUR VI TAR HAND OM DE FATTIGA OCH BEHÖVANDE

Kung Benjamin undervisade om många sanningar som kan hjälpa oss att upprätta Sion. Han lärde oss att ta hand om de fattiga och behövande, när han sa: "Ni själva kommer ... att bistå dem som behöver ert bistånd. Ni ger då av era ägodelar till honom som står i behov" (Mosiah 4:16).

Var och en av oss kan vara delaktig i att bry sig om och dela med sig. Vi kanske undrar: Vad kan jag göra för att lindra behoven i min församling eller gren? Hur kan jag använda mina resurser till att hjälpa fattiga och behövande?

Som *Allmän handbok* förklarar: "Ledarna kan ofta hjälpa enskilda och familjer att hitta lösningar på sina behov genom att använda sig av den kunskap, de färdigheter och det tjänande som församlings- och stavsmedlemmarna erbjuder."⁶

Här är några inspirerande exempel som jag har sett:

- En syster arbetade med församlingsmedlemmar som hade ekonomiska problem och lärde dem hur man gör upp en budget och håller sig till den.
- En broder erbjöd korttidsanställning i sitt företag för att hjälpa medlemmar under tiden de sökte efter en långsiktig anställning.
- En syster ställde i hemlighet kassar med mat på verandan hos familjer i sin församling som hade det svårt.
- En broder lärde andra att reparera bilar så att de kunde lära sig en ny färdighet.
- Församlingsmedlemmarna erbjöd sig att hjälpa till – som att klippa hår, deklarerar, sitta barnvakt, skriva CV – som biskopen kunde använda sig av för att hjälpa de behövande. Eftersom medlemmarna var villiga att tjäna, gjorde detta att familjerna slapp lägga välbehövliga pengar på dessa tjänster.
- En stödbroder organiserade en trädgårdsrensning för en familj som drabbats av långvarig sjukdom.
- En stödsyster organiserade en städning av hemmet för en överväldigad mamma.
- En annan syster samlade in donationer av städartiklar åt ensamstående mammor i sin församling.

- När min man hade varit arbetslös i flera månader kom en ung mamma från vår församling hem till oss och erbjöd oss lite pengar som hjälp. Jag blev helt förstummad! Jag ska aldrig glömma hennes generositet.

Vi kan arbeta tillsammans för att främja självförsörjning och oberoende. När vi var och en anstränger oss för att ta hand om och dela med oss till de behövande, lyfter vi den timliga och andliga välfärden i våra församlingar och grenar.

ETT SIONS FOLK I MORMONS BOK

Folket som beskrivs i 4 Nephi illustrerar några av de förhållanden som kan råda när ett helt folk försöker upprätta Sion. Deras exempel utgör en bra modell för oss att följa. Så här var det efter Herrens besök hos nephiterna:

- "Allt folket blev omvänt till Herren" (v. 2).
- "De hade allting gemensamt ibland sig. Därför fanns det inga rika eller fattiga" (v. 3).
- "Det fanns inte några stridigheter i landet tack vare Guds kärlek som bodde i folkets hjärtan" (se v. 15).
- Inte heller fanns det ... något ... slags -iter, utan de var ett, Kristi barn och arvingar till Guds rike" (v. 17).
- "Och hur välsignade var de inte!" (v. 18).

Sammanfattningsvis har Herren bett alla medlemmar att hjälpa till att bygga Sion (se Lärnan och förbunden 6:6), och de som har tagit emot sin tempelbegåvning har slutit förbund att göra det. Vi kan alla arbeta tillsammans så att medlemmarna i vår församling eller gren blir av ett hjärta och ett sinne utan några fattiga bland oss. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. D. Todd Christofferson, "Kom till Sion", *Liahona*, nov. 2008, s. 38.
2. D. Todd Christofferson, "Ett i Kristus", *Liahona*, maj 2023, s. 78.
3. D. Todd Christofferson, "Kom till Sion", s. 38.
4. John C. Pingree jr, "Ewig sanning", *Liahona*, nov. 2023, s. 99–104.
5. Russell M. Nelson, "Styrkan i andligt momentum", *Liahona*, maj 2022, s. 98; se även David A. Bednar, "Att alltid behålla våra synders förlåtelse", *Liahona*, maj 2016, s. 61.
6. *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 22.2.1, Evangeliebiblioteket.



Hur skulle jag inte kunna vara lycklig?

Bradford G. Smith, Arizona, USA

Jag har en dödlig sjukdom som gör att jag är helt förlamad, men tack vare tekniken som gör att jag kan skriva med ögonen fortsätter jag att bära mitt vittnesbörd om Guds lycksalighetsplan tills han kallar hem mig.

Skanna koden för
att läsa mer



Herren bekräftade vårt hårda arbete genom att leda oss till ett par som var redo att ta emot och sprida Jesu Kristi evangelium.

Är ni budbärarna?

Doug Norman, Oregon, USA

Jag var en av endast fyra spanksktalande missionärer i New Englandmissionen. Vi arbetade hårt för att lära oss språket och sprida evangeliet, men blev för det mesta avvisade.

En dag knackade vi på dörren till Hugo och Niza Diaz, ett par i Providence på Rhode Island. När de hade bjudit in oss till sin lägenhet frågade jag hur länge de hade bott där.

”Vi har precis flyttat hit från New York”, sa de. ”Herren sa åt oss att flytta till Providence och att han skulle skicka oss budbärare för att lära oss sanningen. Är ni budbärarna?”

Vi svarade lugnt: ”Ja, vi är budbärarna.” Vi undervisade Hugo och Niza om Jesu Kristi evangelium och de tog villigt emot vårt budskap och döptes snart.

Kort efter dopet åkte Hugo och Niza för att besöka sin hemstad Guayaquil i Ecuador. När de återvände till Providence visade de foton av sig själva med president N. Eldon Tanner (1898–1982), som då tillhörde första presidentskapet, och hans fru Sara vid en områdeskonferens i Ecuador. När Hugo och Niza var där berättade de om evangeliet för sina släktingar. Elva blev medlemmar i kyrkan.

Min kamrat och jag fick senare veta att broder och syster Diaz båda arbetade för minimilönen på en lokal textilfabrik och skickade hälften

av sin inkomst till Guayaquil för att hjälpa till att försörja sina familjer. När vi föreslog att vi skulle äta mer sällan hemma hos dem så att vi inte blev en ekonomisk börda för dem, utbrast Niza: ”Å nej, äldste Norman!”

Hon förklarade att sedan de döpts och börjat betala tionde verkade frysen på något sätt förbli full av kyckling och fisk, trots att hon ofta gav missionärerna mat.

I Läran och förbunden 123:12 lär vi oss att ”det finns ännu många på jorden ... som endast hålls borta från sanningen för att de inte vet var de ska finna den”. Genom Hugos och Nizas missionsarbete som medlemmar och senare som stavsmisionärer fick många kunskap om att evangeliet är sant.

När vi, som Hugo och Niza, flitigt söker sanningen och sedan ivrigt sprider den glada nyheten om Jesu Kristi evangelium, ser vi en mängd välsignelser i våra liv och i de många liv vi berör. ■



Tacksam för att få veta hans vilja

Aaron Wi-Repa, Waikato, Nya Zeeland

Min familj och jag bestämde oss för att se vad som skulle hända om vi satte vår lit till Herren.

När jag studerade vid universitetet visste jag att jag ville välja en specifik yrkesbana. Jag hade planerat alla mina kurser fram till examen och jag hade en affärsmöjlighet som jag var redo att tacka ja till. Allt var på plats.

Men efter att ha rådgjort med min himmelske Fader i bön kände jag att han sa till mig: "Jag vill att du går i en annan riktning." Kort därpå dök det upp en möjlighet att arbeta för kyrkan. Det var helt oväntat, men jag insåg att det var en ny riktning som han hade förberett mig för att ta.

Jag förklarade för min familj att en ny möjlighet hade öppnats som utbildnings- och verksamhetschef vid missionärsskolan i Stilla havs-området. Det ledde till en tjänst tre år senare som institutchef för kyrkans seminarier och religionsinstitut. Min ursprungliga yrkesplan skulle troligtvis ha varit mer timligt framgångsrik, men vi bestämde oss för att se vad som skulle hända om vi litade på Herren.

Det beslutet ledde till välsignelser som Herren verkade ha förberett för oss. Det har varit fantastiskt. Vi är inte rika, men vi har alltid haft det vi behöver, och våra barn har vuxit upp i en underbar evangeliemiljö.

Jag har aldrig ångrat mitt beslut för 23 år sedan, även om jag har varit tvungen att ge upp vissa saker och lämna en del människor, platser,

ägodelar och befattningar bakom mig. Men det har vi gärna gjort för vår himmelske Fader. Att göra det har varit en stor välsignelse.

Jag har lärt mig att när Herren leder dig en i en viss riktning och du hör och lyder, så väntar välsignelser. President Nelson har sagt att "i dessa två ord – 'hör honom' – ger Gud oss ett mönster för framgång, lycka och glädje i livet. Vi ska *höra* Herrens ord, *lyssna* till dem och *ge akt på* det han har sagt till oss!"¹

Ibland kanske vi försöker ge vår himmelske Fader råd och tänker: "Jag vet bäst." I stället behöver vi öppna våra hjärtan och lyssna på honom, och samla insikt och förståelse. Om vi vänder oss till honom och berättar för honom om våra behov och vårt hjärtas önskningar, och sedan lyssnar uppmärksam, kan vi få reda på hans vilja för oss. ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Hör honom", *Liahona*, maj 2020, s. 89.



Ni är kyrkan

Judith England Coleman, Utah, USA

Under 70 dagar i ett utkikstorn hade min man och jag allt vi behövde för att förbli trofasta mot Frälsaren och hans evangelium.

I juni 1963 lämnade min man Gary och jag templet i Cardston i Alberta och påbörjade vår resa tillsammans som nygifta i Jesu Kristi evangelium. Alla våra ägodelar var nerpackade i några kassar som låg i baksätet på vår lilla bil när vi körde till Clarkia i Idaho i USA.

Gary skulle börja arbeta med att hålla utkik efter skogsbränder vid Anthony Peaks utkikstorn i S:t Joe nationalpark. Efter åtta mil på en väg och ytterligare fem kilometer längs en bergsstig var vårt första gemensamma hem ett rum i ett utkikstorn nio meter över marken.

Innan vi kom till Clarkia besökte vi president Larson, som var president för en liten gren i det området. Vi förklarade att under de kommande 70 dagarna skulle vi bo i ett utkikstorn och kunde inte ta ledigt för söndagens gudstjänster i hans gren i S:t Maries i Idaho.

Med tanke på våra unika omständigheter gav president Larson inspirerade och hjälpsamma råd: "Broder och syster Coleman, ni kommer att vara kyrkan i ert lilla hem på Anthony Peak. Ni har prästadömet, era förbund, era vittnesbörd, era skrifter och er tro att göra allt som behövs för att vara trofasta i evangeliet. Jag ger er tillstånd att hålla sakramentsmöte varje söndag, där ni kan ta del av sakramentet och hålla tal om evangeliet. Ni håller ert prästadömsmöte, ert hjälpföreningsmöte, er söndagsskoleklass och hemafton. Ni är kyrkan!"

När vi tog farväl av president Larson kände vi oss välsignade att kunna påbörja vår familjeresan i vår godkända tvåmannagren av kyrkan på Anthony Peak. Vi bad dagligen bön, enskilt och som par. Vi hade varsitt exemplar av skrifterna och vi hade en lektionsbok för söndagsskolan. Gary undervisade på prästadömsmötet och jag deltog. Jag undervisade på hjälpföreningsmötet



och han deltog. På därtill avsedd söndag höll vi faste- och vittnesbördsmöte.

EN SÄRSKILD KÄRLEK TILL NEPHI

I den miljön började vi vårt livslånga studium av, och kärlek till, den heliga Mormons bok, som hade spelat en viktig roll i Garys omvändelse 1962. Under våra studier växte en särskild kärlek till Nephi fram.

När Nephi var ung lämnade han och hans familj sitt hem i Jerusalem, så som det hade uppenbarats för Lehi (se 1 Nephi 2:2). I vildmarken och senare i Amerikas utlovade land var de isolerade från andra som trodde på Frälsarens ankomst. Men Lehis familj hade allt de behövde. De hade tro, de hade skrifterna i form av mässingsplåtarna och de hade profetisk vägledning.

Under dessa omständigheter sökte och fick Nephi ett personligt vittnesbörd om Frälsaren och andliga upplevelser med honom (se 1 Nephi 2:16). Han hade inte tillgång till Jerusalems synagogor eller lärda lärare.



Men Nephi växte i andlig mognad och utvecklade ett personligt förhållande till gudomen, vilket framgår av hans användning av dussintals olika titlar för Frälsaren Jesus Kristus.

”Och det hände sig att Herren talade till mig” (1 Nephi 2:19) i vildmarken, sa Nephi. På liknande sätt talade vår himmelske Fader till Gary och mig på en bergstopp i vår vildmark.

När det gäller det väsentliga i Jesu Kristi evangelium sa president Russell M. Nelson: ”En muslimsk man uttryckte det så här: ’När er kristendom är så enkel att jag kan ta den med mig på kamelryggen, då är jag intresserad.’ Tro, omvändelse, dop, begåvningen och beseglingsförrättningen är oundgängliga.”¹

Vi hade allt vi behövde.

Jag är tacksam för vägledningen från en grenspresident i Idaho och för råden från forntida och nutida profeter. För som Herren sa Matteus 18:20: ”Där två eller tre är samlade i mitt namn, där är jag mitt ibland dem”.

Må vår tro på Frälsaren, vår glädje i hans evangelium och vår tacksamhet för Mormons bok växa när vi samlas med andra sista dagars heliga – oavsett vårt antal och var vi är. ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, i Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), s. 405–406.

UNGA VUXNA



När min man Joe berättade att han ville döpas blev jag allt annat än glad. Jag hade vuxit upp i kyrkan, men under årens lopp hade jag haft svårt för vissa lärdomar och riktlinjer. Som ung vuxen slutade jag så småningom att gå på kyrkans möten och började studera både andra religioner och icke-religiösa livsstilar.

Under denna tid av utforskning träffade jag Joe och vi började bo ihop. Min familj var orolig för mig, men vi hade alltid en

haft i det. Många talade också om hur evangeliet hade gett dem styrka och glädje.

Han behövde veta för egen del

När vi kom hem igen var Joe fast besluten att träffa missionärerna. När jag frågade varför, sa han: "Jag behöver veta för egen del vad dina familjemedlemmar pratade om." "Varsågod", sa jag. Jag tänkte att han skulle få grunderna och sedan vara nöjd. Men efter tre lektioner ville Joe döpas!

"Det här går så fort", sa jag. "Är du säker på att du vet vad det innebär att vara medlem i kyrkan?"

"Det betyder att vi ska gå i kyrkan och klura ut det", sa han med ett leende.

Jag var inte särskilt entusiastisk, men vi kom överens om att han kunde fortsätta ta lektionerna, men att han inte skulle låta döpa sig förrän jag var okej med det.

Efter några veckor hade mina känslor för kyrkan inte förändrats. Men det hade Joe. Han hade upptäckt tro och bön. Han fick en känsla av frid och tillförsikt som han inte hade känt förut. Och det var vackert att se. Jag bestämde mig för att oavsett vad jag kände så kunde jag inte ta det ifrån honom. Vi bestämde att om han skulle företa den här resan så skulle vi göra det tillsammans. Så Joe lät döpa sig.

Många som var med på dopet visste att jag hade vuxit upp i kyrkan och antog att jag måste vara överlycklig. Men jag kände en blandning av stolthet över Joe för att han var så modig, och rädsla för vad det här skulle innebära för vårt liv tillsammans.

Vår plan för att klura ut saker och ting

Jag började följa med Joe till kyrkan och vi gjorde upp en plan för hur vi skulle hantera mina problem. Det första steget var att ta reda på exakt vad det var som bekymrade mig med evangeliet. Vi köpte en liten dagbok som jag tog med mig varje söndag. När

Jag hade lämnat kyrkan. Så varför ville min man bli medlem?

Angelina Hui

Om min man blev medlem i kyrkan, vad skulle det innebära för mig?

bra relation. Joe och jag gick ofta på släktträffar och religiösa tillställningar för att stödja dem. Vi levde så här i fyra år, och jag var nöjd med det.

Joe och jag gifte oss så småningom, och snart blev jag gravid. Under den här tiden gick vi på en släktträff med min sida av släkten. Varje dag under släktträffen hade min familj en samlingsstund. Varje familj höll en lektion eller bar sina vittnesbörd. En samlingsstund handlade om hur fantastiska mina morföräldrars liv hade varit och vilken stor roll kyrkan hade

någon sa något som irriterade mig, såg på ett skriftställe ur ett perspektiv som jag tyckte verkade konstigt, eller pratade om en riktlinje som skavde, skrev jag ner mina känslor.

Jag klottrade i dagboken i flera månader. Jag kunde skriva saker som: "Jag avskyr när folk säger ...", "Är det ingen som faktakollar?" och "Det där är obegripligt för mig". När jag uttryckte mina känslor i samma stund som jag kände dem blev de lättare för mig att förstå och bearbeta. Tidigare när något störde mig, höll jag fast vid det hela dagen, och det förgiftade min upplevelse av kyrkan. Men när jag skrev i min dagbok blev jag fri att njuta mer av kyrkan, mellan de stunder då jag tyckte det var svårt. Jag fick ut mer av det än jag hade fått på länge.

Jag hittade lösningar på de flesta av mina problem, men jag hade fortfarande ett problem: **HUR SKULLE JAG KUNNA VARA EN DEL AV EN KYRKA DÄR JAG INTE ALLTID HÖLL MED OM ALLT?**

Nu när jag hade tagit reda på *vad* som störde mig var nästa steg att ta reda på *varför* de här sakerna störde mig. När Joe och jag åt söndagsmiddag pratade vi om vad jag hade skrivit i min dagbok. Ibland sa jag bara: "Det är så här jag känner. Jag vet inte varför." Det krävdes många samtal, personlig eftertanke och bön för att komma underfund med saker och ting. En sak som jag alltid har trott är att bönen är den viktigaste och mest korrekta källan till information om i stort sett allting.

Joe och jag insåg när vi arbetade tillsammans att när man vet vem man är och vad man tror på så bygger det en skyddande mur runt hjärtat. Och så, efter att ha skrivit i min dagbok och samtalat om den med Joe och min himmelske Fader, tog kritiken mot kyrkan slut.

Och templet då?

När ettårsdagen av Joes dop närmade sig började han fråga om att få gå i templet. Återigen var min reaktion: "Oj! Sakta ner! Jag är inte redo för det."

Så min tålmodige make väntade. Då och då lade han till något i samtalet som: "Älskling, jag läste en jättebra artikel om templet.

Vill du läsa den?" eller "Du, älskling, jag såg en underbar video om templet. Vill du titta på den med mig?" Hans entusiasm var rörande, men den gjorde mig inte redo att besöka templet. Till slut frågade han mig rakt på sak en dag vad det var som gjorde att jag kände mig oförberedd.

"Du vet att jag hade en del problem med kyrkan när jag växte upp", sa jag. "Men jag älskade att åka till templet. Dopresorna var det jag tyckte bäst om. Jag tyckte om känslan jag fick i templet, det var så lugnt och fridfullt. Men jag vet inte hur det är med resten av templet. Vad gör jag om någon säger eller gör något som stör mig? Tänk om det förstör att gå till templet för mig? Vad är det för mening med att vara medlem i kyrkan om man inte kan gå i templet? Så jag vill inte dit förrän jag är säker på att ingenting kommer att skaka om mig."

Många insikter

Jag hittade lösningar på de flesta av mina problem, men jag hade fortfarande ett problem: hur skulle jag kunna vara en del av en kyrka där jag inte alltid höll med om allt? Det här ledde mig till det sista steget där jag lärde mig av min dagbok. Jag insåg att jag behövde försöka förstå *varför* andra människor tror som de tror och säger som de säger. Jag behövde få veta varför Gud hade befallt kyrkan att vara som den är i dag.

Svaret kom genom min man. När han först började läsa Mormons bok var det en rad i titelbladet som stack ut för honom:

”Och om det nu finns fel är det människors misstag. Fördöm därför inte det som hör Gud till.” Joe hade citerat detta om och om igen, men nu betydde det något mer för mig.

Jag insåg att kyrkan finns i en ofullkomlig värld befolkad av ofullkomliga människor. Och det innefattar mig. Vi har alla stunder då vi gör fel innan vi gör rätt. Jag insåg att jag behövde sluta döma andra, precis som jag inte vill att de ska döma mig. Vi befinner oss alla på en väg av lärande och tillväxt.

Jag insåg också att kyrkan är Herrens. Den vilar i hans händer. Ja, han verkar genom ofullkomliga människor, men *han* leder *sitt* verk. Han vet vad som behövs, och när.

Efter det kände jag mig redo att besöka templet. Jag blev glad när jag märkte att det kändes lika bra den dagen som det hade gjort flera år tidigare när jag hade utfört dop. På vår tredje bröllopsdag besökte min man och jag templet igen för att beseglas till varandra och få vår son besegrad till oss. Det var så fint och en sådan lycklig dag. Jag tänkte hela tiden att det är så här alla familjer är avsedda att vara – eviga. Och jag fick ännu en insikt: Även om det kan finnas riktlinjer eller lärosatser

som kan ta tid för mig att reda ut, finns det också sällsynta och vackra sanningar i Jesu Kristi återställda evangelium. En är att var och en av oss faktiskt kan prata med vår himmelske Fader och få svar. En annan är att han genom levande profeter ger vägledning för vår tid.

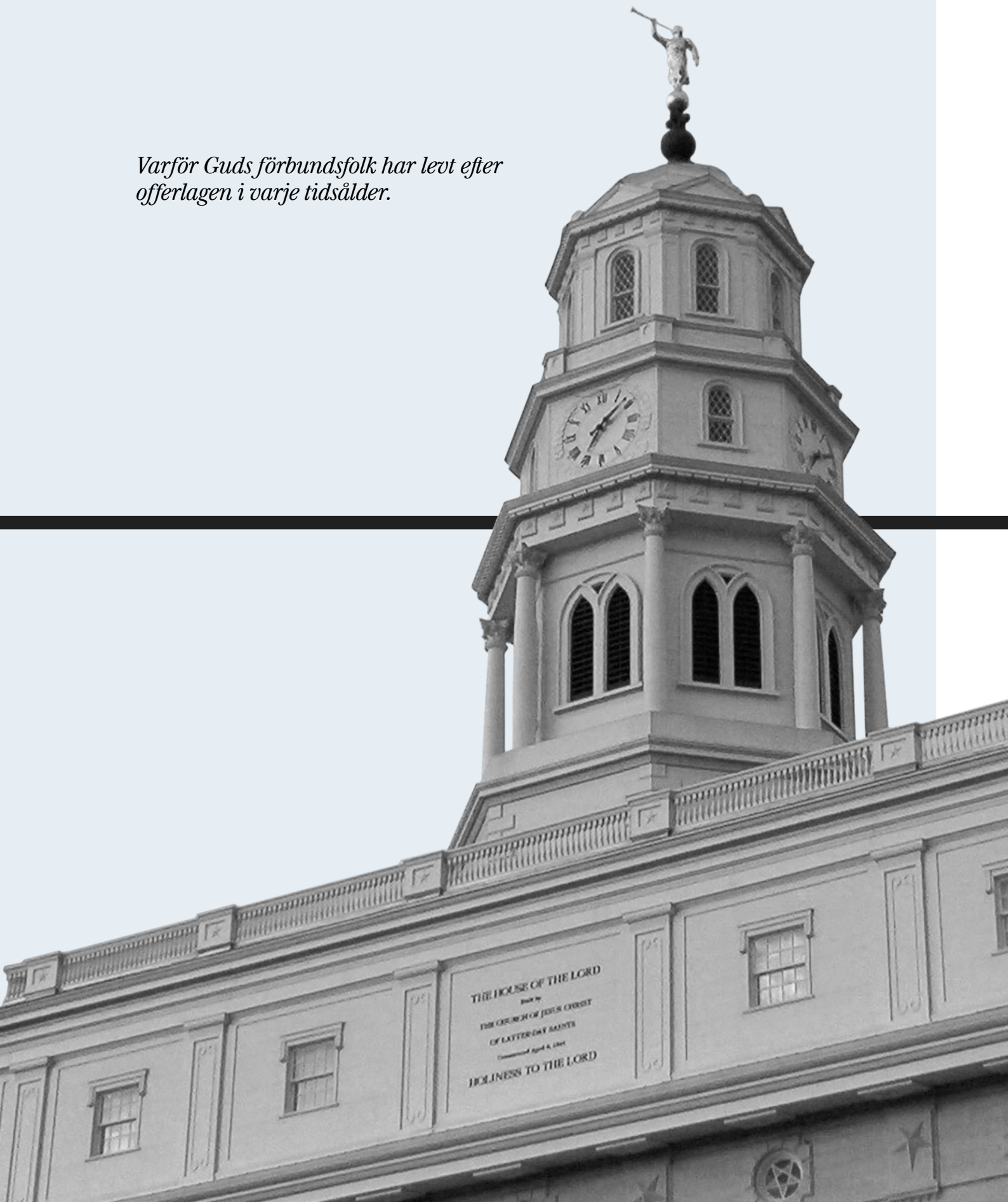
Genom mina erfarenheter vet jag verkligen att uppenbarelse för kyrkan (som ges genom kyrkans ledare) och personlig uppenbarelse för var och en av oss gör det möjligt för vår himmelske Fader att vägleda oss genom våra misstag och segrar. När vi följer hans plan för våra liv kan vi finna stor glädje i att känna honom och hans Son Jesus Kristus (se Johannes 17:3). Jag är stolt över att vara medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. ■

Författaren bor i Indiana, USA.

Angelina och Joe Hui med sina barn



*Varför Guds förbundsfolk har levt efter
offerlagen i varje tidsålder.*



OFFER OCH TEMPLET



FOTOGRAF AV TEMPLET I NAUVOO, ILLINOIS: ALAN WILLIAM JENSEN

James Goldberg

Kyrkans historiska avdelning

När sista dagars heliga började bygga ett tempel i Nauvoo kallade en uppenbarelse dem att se framåt och bakåt i tiden. Herren sa till de heliga att han i templet skulle uppenbara "sådant som har varit fördolt sedan före världens grundläggning" (Läran och förbunden 124:41).

Samtidigt betonade han att templet skulle vara en plats där de heliga kunde bli tvättade och smorda som forntida israelitiska präster och en plats för "påminnelseceremonier om era offer genom Levis söner" (Läran och förbunden 124:39).

Även om altarna i nutida tempel används för att ingå förbund snarare än för att offra djur, säd, olja eller vin, påminner de oss ändå om Jesu Kristi försoningsoffer och den tillhörande offerprincipen. Sista dagars heliga har gjort uppoffringar för att bygga tempel, för att komma till tempel och för att hålla sina tempelförbund. Liksom i det forna Israel hjälper de här upplevelserna oss att komma närmare Herren och uppleva välsignelserna av att vara ett förbundsfolk.



**BRÄNNOFFER OCH OFFER GAVS
I DET FORNTIDA ISRAEL.**



**DE TIDIGA HELIGA OFFRADE SIN
TID OCH SINA TALANGER FÖR ATT
HJÄLPA TILL ATT BYGGA TEMPEL.**



**I DAG KAN VI OFFRA VÅRT
FÖRKROSSADE HJÄRTA OCH
VÅR BOTFÄRDIGA ANDE.**

OFFER VID TEMPLET I JERUSALEM

I det forntida Israel var möjligheten att få delta i fysiska offer ofta det som förde människor till templet i Jerusalem. Skriftställen i Bibeln beskriver en kalender med dagliga, veckovisa och årliga offergåvor i templet, såväl som specifika offergåvor för vissa livshändelser (se 3 Moseboken 1–7; 4 Moseboken 28–29). De här offren riktade uppmärksamheten mot olika aspekter av människornas relation till Gud.¹ Till exempel:

- Syndoffer och skuldoffer påminde människorna om att försonas med Gud och hedra hans bud.
- Gemenskapsoffret (eller fridsoffret) firade Guds förbundsrelation med sitt folk och visade tacksamhet för hans välsignelser.
- Brännoffret och matoffret bekräftade Guds närvaro och visade att människorna var hängivna honom.

Vare sig någon offrade ett litet mått säd, ett par fåglar eller ett friskt flockdjur, innebar offren att man gav upp något värdefullt. Att offra något var dessutom att dela det med Gud och andra. Under många offer var detta delande bokstavligt. Blodet och fettet från ett djuroffer kunde offras på altaret medan prästerna tog emot skinnet för framtida bruk och givaren fick kött att äta. Genom tempeloffer kunde Israels barn symboliskt dela en måltid med sin himmelske Fader och kung.²

Familjerna i Jerusalem kunde se rökstrimmor stiga upp från templets altare mot himlen och känna igen den "ljuvliga doften" från kött, jordbruksprodukter och drycker som offrades till Herren (se 3 Moseboken 1:9, 13, 17). Dessa offergåvor kopplade samman deras egna djur, grödor, mark och arbete med Gud. Rättfärdiga kungar välkomnade pilgrimer från hela det utlovade landet till händelser såsom firandet av påskhögtiden, där varje familj offrade ett lamm (se 2 Krönikeboken 29–30; 35). Att delta i offer och dela högtider tillsammans med andra tillbedjare var en kraftfull påminnelse om deras gemensamma andliga arv och bestämmelse. Israeliterna kunde lämna templet mer förberedda för att göra vardagliga uppoffringar för Gud och varandra.

Atmosfären i templet där man delade med sig och upplevde gemenskap genom offer framträder tydligt i Nya testamentet. När Jesus var liten reste hans familj till templet för att frambära offer och träffade personer som Hanna, Simeon och religiösa lärare (se Lukas 2). Kulmen på Jesu mission och verksamhet kom när han reste för sista gången till templet och sedan gav sitt liv som ett offer för andra. Efter Jesu död besökte apostlarna ofta templet och undervisade människor som hade samlats från många olika nationer för att vara där. Några av författarna i Nya testamentet beskrev Jesu försoning genom jämförelser med tempeloffer.³

OFFER UNDER ÅTERSTÄLLELSEN

När de sista dagars heliga byggde tempel hade deras insikt om offer förfinats. Mormons bok förklarar att huvudsyftet med forntida offer var att förbereda människornas sinnen för Jesu Kristi kommande offer. Det offer han kräver av oss är "ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande" (3 Nephi 9:20). I nutida tillbedjan i templet förbereder fysiska påminnelser om Jesu Kristi offer oss för att älska, tjäna och offra som Jesus gjorde.

Sista dagars heliga gav av sin tid, sina talanger och ägodelar för att hjälpa till att bygga de första templen. Lucy Mack Smith lade märke till att arbetet på Kirtlands tempel förde samman människor. "Det fanns bara en drivkraft bakom alla våra tankar", sa hon, "och det var att bygga Herrens hus."⁴ Jesus Kristus visade sig i det färdiga templet och lovade att de heliga skulle få inträda i hans närhet där: "Jag ska i barmhärtighet uppenbara mig för mitt folk i detta hus" (Läran och förbunden 110:7).

I Nauvoo offrade många män av sin tid genom att arbeta på tempelbygget var tionde dag. Hjälpföreningen organiserades efter att sömmerskan Margaret Cook pratat med sin arbetsgivare Sarah Granger Kimball om en plan för kvinnor att bidra genom att sy skjortor till tempelbyggare.⁵ Dessa ansträngningar innebar att byggarbetarna i Nauvoos tempel ofta fick kläder genom andra heligas uppoffringar. I pionjärtemplen i Kirtland, Nauvoo och Utah bidrog gemensamma uppoffringar av material och arbete till att sammanlänka templen för evigt med de familjer som bidrog.

Bidragen från vanliga sista dagars heliga, i likhet med änkan som lade det hon hade i templets offerkista på Jesu tid, fortsätter att göra tempelbyggandet möjligt (se Markus 12:41–44). I många fall har de heliga också gjort uppoffringar för att komma templet. Till exempel, efter att tempelceremonierna hade översatts helt till spanska 1945, reste heliga från Mexiko, USA och senare Centralamerika i årliga karavaner för att besöka templet i Mesa i Arizona.⁶ Medlemmarna längs rutten och i Mesa erbjöd resenärerna mat, ställen att bo på och mäktiga gemensamma upplevelser.

Vare sig de heliga i dag chartrar bussar för en liknande karavan, har regelbundna tempelkvällar med församlingen eller arrangerar ungdomsbesök till templet, kan gemensamma tempeltraditioner hjälpa oss att komma närmare Gud och varandra när vi minns Jesu Kristi offer.

I templet sluter vi förbund att lyda offerlagen, vilket innebär att vi antar en anda av uppoffring och att dela med oss när vi återvänder för att utföra Herrens arbete i världen utanför.⁷ Vår villighet att ge upp världsliga begär och leva på ett högre och heligare sätt visar Herren att vi är villiga att ge honom "ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande" (3 Nephi 9:20).

Precis som de forntida israeliterna ofta fick tillbaka en del av sina offer för att äta fysiskt, finner vi ofta att våra egna uppoffringar ger oss andlig näring. När vi besöker Herrens hus kan vi tänka på att tiden vi erbjuder för att delta i tempeltjänsten är mer än något vi ger upp – det är tid vi kan dela med Herren och en dyrbar möjlighet att stå tillsammans i hans närhet. ■

SLUTNOTER

1. Som Adam och Eva lärde sig av en Herrens ängel var offren avsedda som "en sinnebild för offret av Faderns Enfödde" (Mose 5:7).
2. Både forntida och nutida tempel betonar vikten av att föra människor till Guds närhet. Förr i tiden var måltidsrelaterade symboler en del av den upplevelsen. Tabernaklet och templet i Bibeln hade till exempel ett bord med fat och limpör med "skådebröd", som många nutida översättningar kallar "[Guds] närvaros bröd" (se 2 Moseboken 25:29–30). Sinnebilderna är att templet, som Guds hus, är en plats där Gud inbjuder tillbedjare att äta i hans närvaro. Offren bidrar också till sinnebilderna av måltiden. Syftet med att bränna delar av ett djur är att röken stiger uppåt, vilket representerar offret som stiger upp till Gud. Tekniskt sett delade de tillbedjande inte en måltid med Gud när de gav ett brännoffer, utan gav bara Gud maten i form av stigande rök, eller "en ljuvlig doft för Herren" (3 Moseboken 1:17). Men i ett gemenskapsoffer eller matoffer delades offret mellan Gud, prästerna och dem som offrade.
3. Se till exempel Hebreerbrevet 9:13–14; 1 Petrusbrevet 1:19.
4. "Lucy Mack Smith, History, 1844–1845", bok 14, s. 3, josephsmithpapers.org, standardiserad stavning; även citerad i Lisa Olsen Tait och Brent Rogers, "A House for Our God", i *Revelations in Context: The Stories behind the Sections of the Doctrine and Covenants* (2016), s. 170.
5. Se James Goldberg, "Five People Who Helped Found the Relief Society", history.churchofjesuschrist.org.
6. Se Eduardo Balderas, "Northward to Mesa", *Ensign*, sep. 1972, s. 30–33.
7. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 27.2, Evangeliebiblioteket.

AVLÖST MEN
INTE UR BRUK:
**MENINGSFULLT
TJÄNANDE
OAVSETT ÅLDER**



*Att uppriktigt stödja,
uppmuntra och lyfta
andra kräver inget
formellt ämbete i
kyrkan. Vi är alla
kallade till detta
slags kristuslika
tjänande.*

Julie Bangerter Beck vet en hel del om tjänande i kyrkan. Förutom att verka i stavs- och församlingsämbeten verkade hon fem år som rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap och senare i fem år som Hjälpföreningens generalpresident från 2007 till 2012.

”Jag reste över en miljon kilometer under de där tio åren”, säger hon. ”Det var tröttsamt, men Herren förnyade mig och gav mig den energi jag behövde när jag behövde den.”

Efter sin avlösning verkade syster Beck i flera år i olika kyrko- och utbildningsrelaterade råd. Hon vägledde Utah Tech University som styrelsemedlem under en svår övergång. Nu är hon klar med de här uppdragen och har inget formellt ämbete i kyrkan.

Folk frågar ibland om hon saknar de här ämbetena och uppdragen. ”Jag saknar kontakterna”, säger hon, ”och jag saknar att komma hem till människor och se dem umgås med sina familjer.” Men syster Beck vill minnas det som president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet sa om att vi inte tar ”ett kliv neråt” när vi avlöses eller ”ett kliv uppåt” när vi kallas ... Det finns bara ’framåt eller bakåt’ och den skillnaden beror på hur vi accepterar och handlar vid avlösningar och kallelser.”¹

TA STEGET

Nu när syster Beck inte har några formella uppdrag i kyrkan eller samhället har hon mer tid för barn, vänner och tjänande i det tysta. ”Jag har ändå alltid

varit mer som Ammon än överbefälhavare Moroni”, säger hon. ”Låt mig få valla fåren.” (Se Alma 17:25.) Med ostrukturerad tid som hon inte har haft på flera år tycker hon om möjligheten att få äta med barnbarn, prata med gamla vänner, träna på gymmet och njuta av den lediga tid som hon har nu.

Syster Beck ser också upp till sin far, William Grant Bangerter, som föredöme. ”Pappa sa att han inte ville gå miste om något som jordelivet hade att erbjuda”, säger hon. ”Det innefattade att bli äldre. När han hade verkat som generalauktoritet, tempelpresident, beseglare och i andra ämbeten blev han ombedd att vara släktforskningshandledare i sin församling.”

Han var då över 80 år och visste inte hur man använder en dator. ”Han behövde lära sig”, förklarar syster Beck. ”Han ringde en diakon i sin församling och bad om hjälp. Sedan lärde de de andra diakonerna hur man släktforskar. Diakonerna undervisade i sin tur resten av de aronska prästadömsbärarna i församlingen. Med tiden tog de med sig över 10 000 namn till templet.”

Syster Beck och hennes man Ramon fokuserar på det som ligger framför dem, inte det som ligger bakom dem. ”Vi pratar inte så mycket om vad vi har gjort. Vi har för mycket att göra. Det är ostrukturerad tid nu. Vi får bestämma”, säger hon. ”När någon säger att de har släppts ut på bete säger vi: ’Man får själv bestämma om man ska stanna och beta eller ta steget och hoppa över stängslet.’



De flesta hinder är ändå konstgjorda. Tjänande, vänskap, familj, stödverksamhet – inget av detta har några gränser.”

TONÅRINGAR OCH TONER

Syster Beck säger att ett av de bästa sätten att hålla sig ajour är att knyta an till ungdomarna i sin familj eller församling. Det kan innebära att lära känna deras favoritmusik, deras intressen eller deras vanor. Ungdomar kan ha nytta av att få kontakt med någon som lyssnar, berättar om upplevelser och erbjuder ett långsiktigt perspektiv.

Det finns en mängd olika samhällsprogram som parar ihop tonåringar och pensionärer. Äldre kan också informellt ta sig tid att vara med ungdomarna, antingen i sin egen släkt eller i sin församling, vilket gynnar båda grupperna.

”Det finns en äldre kille i min församling som kommer till basket- och fotbollsmatcherna i min high school”, säger Kimball Carter. ”Han vikarierar till och med som seminarielärare i området. Ungdomar gillar honom eftersom han ställer många frågor men inte ger så många råd. Han lyssnar till och med på vår musik och känner till några av de senaste artisterna. Han är ingen ungdomsledare, han är bara en medmänniska. Utöver min familj tror jag att han måste vara min största beundrare.”

LETA EFTER TILLFÄLLEN ATT TJÄNA

Den tidigare missionspresidenten Steven Fox betonar att oavsett ålder och omständigheter finns det många möjligheter till tjänande – formella och informella, stora och små, på individnivå och på samhällsnivå. Det viktiga är att följa Herrens befallning att ”verka med iver för en god sak och göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet” (Läran och förbunden 58:27).

Efter att ha avlösts som missionspresident sa broder Fox att han kände sig känslomässigt och andligt ”malplacerad”. Att gå från ett krävande ämbete till inget uppdrag alls var en stor förändring.

Han säger: ”Nu är det upp till mig att få saker och ting att hända på egen hand i stället för att förlita mig på att de dagliga kraven från en mission ska fylla min kalender. Det handlar inte längre om ett ämbete, det handlar i stället om att se sig omkring för att se möjligheter att tjäna.”

F. Melvin Hammond, generalauktoritetssjuttio emeritus, säger att äkta stödverksamhet alltid har handlat om att söka efter de här möjligheterna. Vid 91 års ålder tjänar han i templet, undervisar en gång i månaden i äldstekvorumet och håller sig uppdaterad om lokala och nationella idrottslag så att han kan hitta en gemensam grund för samtal med yngre män i församlingen.

Han känner alla sina grannar och besöker dem ofta. Han försöker följa Frälsarens exempel, som tillbringade tid med människor från alla samhällsskikt. "Jag tycker om att prata med människor oavsett deras situation eller religiösa tillhörighet", säger äldste Hammond. "En granne är en nykter alkoholist, en annan granne har inte varit i kyrkan på flera år, medan en annan har demens och hans fru ber mig att sitta med honom när hon gör ärenden. Vi gillar båda cowboyserier, så vi tittar på dem tillsammans."

Efter att ha tjänat i templet en kväll stannade äldste Hammond till vid en snabbmatrestaurang. Han började prata med en man som torkade bord. Mannen frågade äldste Hammond varför han hade kostym på sig. "Jag berättade för honom om templet", säger äldste Hammond. "Vi pratade i över 30 minuter. Jag vet inte om han kommer att ta reda på mer om kyrkan, men han vet att det finns någon som inte bara ser honom som kökshjälp."

Äldste Hammonds fru Bonnie gick bort för två år sedan. Äldste Hammond saknar henne oerhört, men han bestämde sig för att göra något snällt för sina grannar på årsdagen

av hennes död. Han och andra familjemedlemmar gjorde kort till hans grannar för att uppmärksamma årsdagen. På korten inkluderade han en bild av ett körsbär ovanpå en god efterrätt med orden "Hon var alltid körsbäret på toppen". Han gav en påse färska körsbär tillsammans med varje kort. "Jag vill att mina grannar ska veta hur mycket jag älskar henne och att jag ser fram emot att få tillbringa evigheten tillsammans med henne", säger äldste Hammond.

Att uppriktigt stödja, tjäna, uppmuntra och lyfta andra kräver inget formellt ämbete i kyrkan. Vi är alla kallade till detta slags kristuslika tjänande oavsett ålder eller omständigheter. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOT

1. Dallin H. Oaks, "Prästadömetts nycklar och myndighet", *Liahona*, maj 2014, s. 49.





*Världen säger att det är begränsande att ingå förbund
med Gud, men de sammanlänkar oss med Frälsaren
och ger oss ett mått av hans styrka och kraft.*



**President
Camille N.
Johnson**

Hjälpföreningens
generalpresident

FÖRBUND MED GUD ÄR BEFRIANDE, INTE BEGRÄNSANDE

Frälsaren inbjuder oss att gå i ok med honom, och han säger att hans ok är mildt och hans börda är lätt (se Matteus 11:28–30). Att gå i ok med honom innebär att vi blir sammanlänkade, på samma sätt som oxar är sammanlänkade i ett ok. Två oxar, som går i ok och arbetar mot samma mål, kan bära större vikt än en ensam oxe. Det här är vad det innebär att vara bunden till Frälsaren genom förbund: Han delar våra bördor och hjälper oss att lyfta våra bördor i uppförsbacken mot upphøjelse.¹

KORIHORS BEDRÄGERI

Låt oss inte vilseledas av Satan på den punkten. Berättelsen om Korihor i Alma 30 i Mormons bok är lärorik.

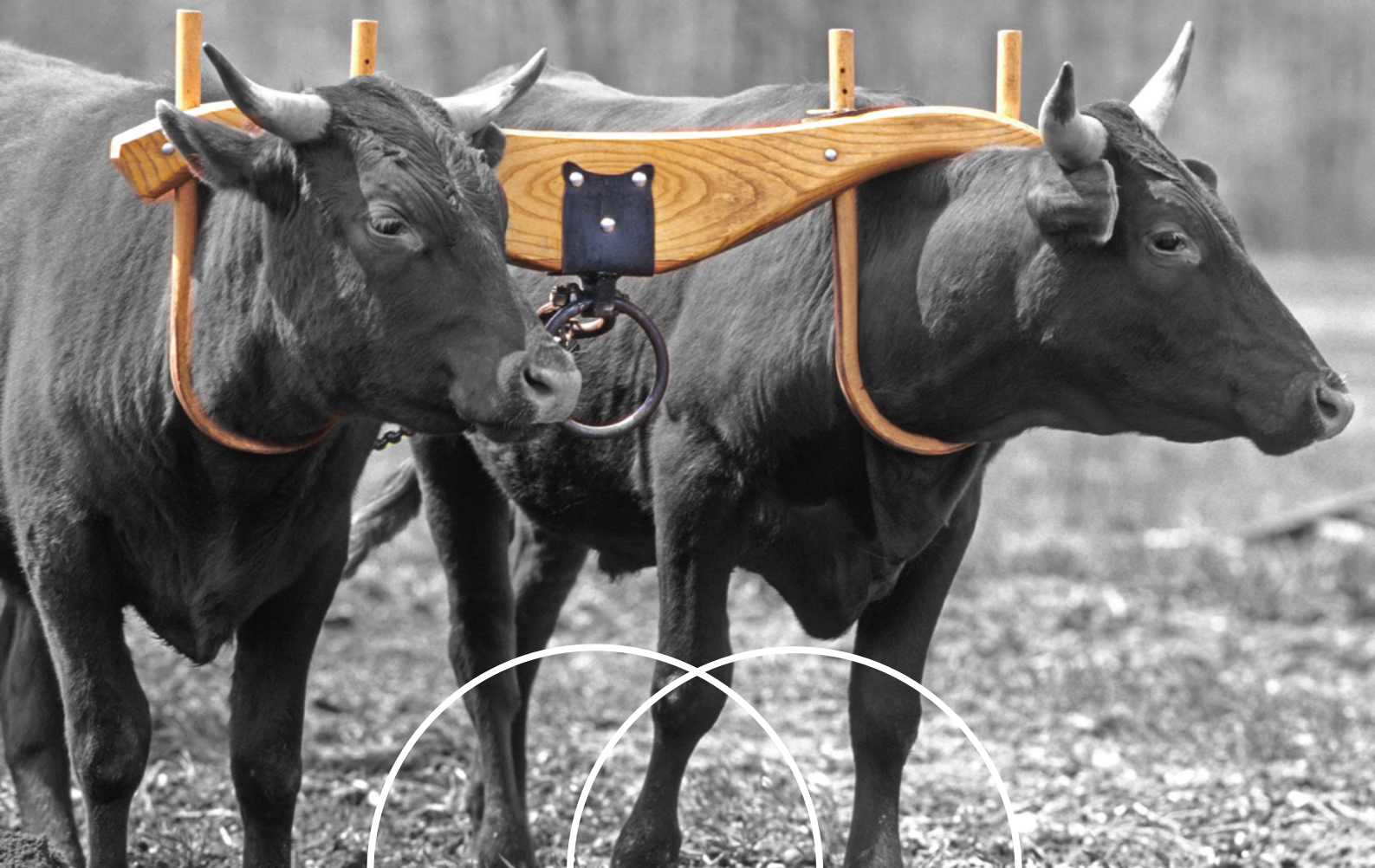
Korihor, en antikrist, hånade folket för att de trodde på sina fäders och mödrars traditioner. Han sa att de var ”bundna av ett dåraktigt och fåfängt hopp”, och frågade, ”varför tynger ni er med sådana dårskaper?” (v. 13).

Han predikade att det inte finns något behov av en Frälsare eftersom vi får framgång alltefter vår begåvning och segrar alltefter vår styrka. Han kallade de troende vanvettiga och sinnesrubbade. Han lärde att man måste se för att kunna veta. Han predikade att döden är slutet – så gör det som får dig att må bra. (Se v. 13–28.)

Om prästadömetts förrättningar sa han: ”Jag lär inte människorna att underkasta sig de dåraktiga ... förrättningar som forna präster har infört för att ta sig makt och myndighet över dem och hålla dem i okunnighet, så att de inte skulle kunna lyfta upp sina huvuden utan hållas i förtryck” (se v. 23).

Ser vi liknande undervisning i vår tid?

- Blir vi på liknande sätt hånade och kallade dåraktiga för att vi tror på Frälsaren?
- Har vi fått höra att vi måste vara vanvettiga som tror på något vi inte har sett?
- Har vi hört att det är begränsande att vara bunden till Gud genom förrättningar och förbund?



PUNKTER ATT BEGRUNDA

- "Ta på er mitt ok och lär av mig, för jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Då ska ni finna ro för era själar" (Matteus 11:29).
- "Belöningen för att man håller sina förbund med Gud är himmelsk kraft." – President Russell M. Nelson
- I vår tid ser vi falska läror liknande Korihors (se Alma 30).
- Som Hjälpföreningens generalpresidentskap vill vi att alla våra systrar ska få tillgång till de befriande välsignelserna som finns i en förbundsrelation med Gud, däribland Guds kraft som är tillgänglig för dem som ingår och håller förbund och tillber i Herrens hus.

EN FÖRBUNDSRELATION ÄR BEFRIANDE

Samma taktik som Korihor använde för att leda bort många kvinnor och män används mot oss nu. Liksom Korihor, säger världen att detta att vara bunden eller sammanlänkad med Frälsaren innebär att vi är ”fastbundna” eller ”uppbundna”, oförmögna till rörelse eller framåtskridande. Vi måste själva upptäcka att en förbundsrelation med Gud är befriande, inte begränsande! ”Det finns inget annat namn varigenom ni kan göras fria”, lärde kung Benjamin. ”Därför vill jag att ni ska ta på er Kristi namn” (Mosiah 5:8).

De som håller sina förbund välsignas av Guds kraft. När vi håller våra förbund så befriar, stärker och ger det oss frid. 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.”²

Jag vet att det är sant.

Genom att välja att vara bunden till min Frälsare genom de förbund jag slutit med Gud, ”förmår jag allt i honom som ger mig kraft” (se Filippébrevet 4:13). Mina ansträngningar att hålla mina förbund – även om de inte är fullkomliga – har belönats med en ökad förmåga att göra det som har begärts av mig. Jag har välsignats med större förmåga att tjäna. Jag har välsignats med den inspiration jag behöver för att utföra Herrens verk på de sätt som han vill att jag ska göra det. Med tro på Herren har jag välsignats med att kunna möta mina utmaningar med optimism. Det är Guds kraft som lättar min väg – om än en väg som är i uppförsbacke!

Men vi måste utöva vår handlingsfrihet för att få tillgång till den kraften. Som min rådgivare syster Anette Dennis har sagt: ”När vi använder vår fria vilja för att ingå en förbundsrelation med [Gud] vittnar vi för honom om att

vi vill att han ska vara mer involverad i våra liv och att vi är villiga att betala priset för att ta emot den ökade kraft och de förmåner som kommer med denna förbundsrelation.”³

KOM TILL TEMPLET

Vi får den kraften när vi går på förbundsstigen tillbaka till vårt himmelska hem. Vi går in på förbundsstigen när vi döps och konfirmeras. Vi går mer fullständigt in på den i Herrens hus. Som Hjälpföreningens generalpresidentskap vill vi att alla våra systrar ska få tillgång till de befriande välsignelserna som finns i en förbundsrelation med Gud, däribland Guds kraft som är tillgänglig för dem som ingår och håller förbund och tillber i Herrens hus.

President Nelson har lärt: ”Allt som lärs ut i templet, genom undervisning och genom Anden, ökar vår kunskap om Jesus Kristus. Hans grundläggande förrättningar knyter oss till honom genom heliga prästadömsförbund. När vi sedan håller våra förbund ger han oss *sin* helande och stärkande kraft.”⁴

Välsignelsen av att ta emot Guds *kraft* är beroende av att vi ingår *förbund* med Gud genom att delta i prästadöms *förrättningar*, vilka sammanlänkar oss med honom.

Som presidentskap strävar vi efter att hjälpa varje syster att *önska* och *utveckla* en förbundsrelation med sin himmelske Fader och Jesus Kristus. Vi vill se våra systrar få sin begåvning i Herrens hus, öppna dörren till andliga förmåner och upphöjelse, sammanlänkade med Frälsaren och stärkta genom förrättningar och förbund. Vi lovar att när du ingår och håller förbund välsignas du av den befriande kraft som finns tillgänglig för alla som håller förbunden. ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 99.
2. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 96.
3. J. Anette Dennis, ”Få tillgång till Guds kraft genom förbund” (världsomfattande andakt för Hjälpföreningen 2024), Evangeliebiblioteket.
4. Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 94.

LÄR KÄNNA
DIN
FRÄLSARE



**Äldste Rubén
V. Alliaud**

i de sjuttios
kvorum

När jag deltar i konferenser och andakter får jag ofta frågan, särskilt av ungdomar, vilket som är mitt favoritskriftställe. Vanligtvis har jag inget. Vilket skriftställe jag tycker bäst om beror på dagen. Det är alltid olika. Men av någon anledning har det under de senaste månaderna inte gått en enda dag utan att jag på ett eller annat sätt har kommit att tänka på detta skriftställe:

”För hur kan en människa känna den mästare som hon inte har tjänat och som är en främling för henne och är långt borta från hennes hjärtas tankar och avsikter?” (Mosiah 5:13).

Jag har om och om igen begrundat detta skriftställe från kung Benjamins fantastiska predikan i Mormons bok. Vi behöver alla känna vår Mästare och Frälsare Jesus Kristus. Genom att vandra där han går, älska det han älskar och omfamna det han omfamnar kan vi lära känna honom.

STRÄVA EFTER ATT TJÄNA

Vi har förmånen och möjligheten att lära oss om Jesus Kristus genom att studera skrifterna. Men för att verkligen lära känna honom och vara hans lärjunge räcker det inte med att läsa och studera. Vi lär känna Frälsaren på ett djupare plan genom att göra det han skulle göra – särskilt genom att tjäna andra så som han skulle tjäna.

Efter en katastrofal jordbävning i Europa besökte jag läger där de som tvångsförflyttats på grund av jordbävningen bodde. Jag träffade många familjer som bodde i tält. De visste inte vem jag var eller att kyrkan skulle hjälpa dem. Men det första de gjorde när jag träffade dem var att lägga något att äta eller dricka i mina händer med ett leende på läpparna.

De här människorna hade förlorat allt. Jag var där för att tjäna *dem*. Men de hade viljan att tjäna. Det gjorde mig glad och påminde mig om att ett av de bästa sätten att lära känna Jesus Kristus på ett djupt och innerligt sätt är att tjäna honom genom att tjäna Guds barn.

*Ett av de bästa sätten
att lära känna Jesus
Kristus på ett djupt
och innerligt sätt är att
tjäna honom genom
att tjäna Guds barn.*

Vi lär känna Frälsaren på ett djupare plan genom att göra det han skulle göra – **särskilt** genom att tjäna andra så som han skulle tjäna.

VAR ETT FÖREDÖME

För många människor i vår omgivning är det enda sättet de får veta om återställelsen och Jesu Kristi sanna kyrka – och ibland om Jesus Kristus själv – genom oss. Av den anledningen behöver vi alltid vara medvetna om vikten av att vara ett gott exempel.

Vi bör leva på ett sådant sätt att människor omkring oss kan lära känna Frälsaren. Om vi lever på ett annat sätt än det vi tror och lär, kanske andra inte tror på våra ord, eller ens på kraften i Frälsarens försoning. I stället kan de lära känna Jesus Kristus eftersom de känner *dig* och kan se och känna hans ljus i ditt liv.

Det här gäller särskilt föräldrar. När min fru och jag väntade vårt första barn ringde jag min morbror för att få råd. Det var han som introducerade mig till kyrkan och jag älskar honom innerligt.

”Vad kan jag göra?” frågade jag. ”Hur kan jag undervisa mina barn så att de kan växa och bli starka?”

Det som min morbror sa gjorde starkt intryck på mig.

”Oroa dig inte för dem”, sa han. ”Det handlar om dig. De kommer att vara med dig och se dig hela tiden. Gör ditt bästa för att följa buden. Var ärlig och värdig i allt du gör, så kommer de att följa ditt exempel.”

Några år senare rakade jag mig en morgon när mitt andra barn, som var omkring fyra år, kom in i badrummet med en pinne och lite tvål och började härma mig. När jag såg honom kom jag ihåg vad min morbror hade sagt. Hans råd kom tillbaka till mig på ett djupgående sätt.

Många har tagit till sig Jesu Kristi evangelium därför att de ser något annorlunda hos kyrkans medlemmar. Vi måste se till att evangeliet återspeglas i våra ansikten. Vi behöver inte vara fullkomliga, men vi bör vara villiga att sträva efter att bli mer lika Jesus Kristus i allt vi gör.

FÖLJ FRÄLSAREN

Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum sa en gång: ”Det kunde inte ha funnits någon försoning om det inte hade varit för Kristi karaktär!”¹ Inte ens i de svåraste omständigheterna i Jesu Kristi liv låg det i hans natur att tänka på sig själv. Han tänkte alltid på andra.

När Jesus fick veta att Johannes Döparen hade dödats bad han sina apostlar att gå med honom till en enslig plats för att vila. En folkskara på över 5 000 följde honom. Jesus lade åt sidan den vila han själv önskade för att bota, undervisa och mätta dem – *allihop* (se Matteus 14:12–21).

När han upptäckte att hans lärjungar kämpade med sin båt på Galileiska sjön, gick Jesus till dem på vattnet och sa: ”Det Är Jag. Var inte rädda” (se Matteus 14:22–27).

Senare, när han led på korset, kallade Frälsaren aposteln Johannes till att ta hand om hans mor (se Johannes 19:25–27). Efter sin korsfästelse begav han sig till andevärlden och ”bemyndigade [de rättfärdiga andarna] att gå ut och föra evangeliets ljus till dem som befann sig i mörker, ja, till alla människors andar” (Läran och förbunden 138:30).

Som äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum en gång påpekade, har vi människor en naturlig



tendens att vända oss inåt när vi har det svårt eller är bedrövade, men Jesus Kristus gjorde raka motsatsen. Till och med i sina mest krävande och stressfyllda stunder var han alltid öppen för andras behov.² Det är han fortfarande. Han utförde försoningen för oss och öppnade dörren så att vi kan komma till Fadern igen. Vi kan vända oss till honom i varje ögonblick, och han finns alltid där för att hjälpa oss.

HÅLL FAST VID HOPPET

Vi lever i en fallen värld. Den goda nyheten är att det här inte hände av misstag. Denna fallna värld har ett syfte, och det är storslaget (se Mose 1:39). Även om vi lever i svåra tider med mycket ondska i världen finns det en utväg tack vare Jesus Kristus. Han är orsaken till allt hopp.

Varje tempel i världen vittnar om vårt hopp i Frälsaren. På sätt och vis är varje tillkännagivande från profeten om ett nytt tempel, ett tillkännagivande om att Jesus Kristus och hans återlösande kraft verkligen finns. Den enda anledningen till att vi har tempel är tack vare honom och hans försoningsoffer. Och varje gång vi tillber i Herrens hus och ingår förbund med Gud för oss själva och till förmån för dem på andra sidan slöjan, förkunnar vi vår tro på den uppståndne Kristus.

Jesus Kristus lever. Han vandrar med oss på denna jordiska pilgrimsfärd. Han är full av nåd. Han älskar oss så mycket att han

kom till denna värld för att göra det som var omöjligt för oss att göra på egen hand. Han är vår vän. "Ingen har större kärlek än den som ger sitt liv för sina vänner" (Johannes 15:13).

Det är en förmån för mig att få bära vittnesbörd om Jesus Kristus. Av hela mitt hjärta vill jag vara hans vän. Han leder denna kyrka genom profeter och apostlar. Han bryr sig om var och en av oss. Han vet vad vi heter och känner till våra behov, våra svårigheter och våra hjärtans önskningar. Genom honom håller vi fast vid hoppet. När vi tjänar andra, strävar efter att vara ett föredöme, följer Jesus Kristus och håller fast vid ett "fullkomligt klart hopp" (2 Nephi 31:20), lär vi känna honom och upptäcker att han alltid är med oss och fyller våra liv med frid och glädje. ■

SLUTNOTER

1. Neal A. Maxwell, "The Holy Ghost: Glorifying Christ", *Ensign*, juli 2002, s. 58.
2. David A. Bednar, "En kristuslik karaktär", *Liahona*, okt. 2017, s. 50–53.

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: Zoey Diede, Trent Hortin, Tori Stone

Art director: Michael Dunford

Designers: Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, David Green, Bryan W. Gygi, Colleen Hincley, 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), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshalliska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjeckiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

© 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 ska 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. **Hjälpplinj 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 AVBILDNING AV PETER OCH MARY WHITMERS HEM I FAYETTE I NEW YORK.

Familjen Whitmer var en tysk immigrantfamilj som gav Joseph och Emma Smith husrum i sitt hem. Här slutförde Joseph översättningen av Mormons bok och fick uppenbarelser från Herren för familjen Whitmer och andra tidiga nyomvända. Några i familjen Whitmer utsågs som vittnen till Mormons bok. I Whitmers timmerstuga organiserades Jesu Kristi återställda kyrka formellt den 6 april 1830.

”[Joseph Smith] ska kallas siare, översättare, profet, Jesu Kristi apostel, kyrkans äldste genom Gud Faderns vilja och er Herres Jesu Kristi nåd,

eftersom [han] var inspirerad av den Helige Anden att lägga grunden därtill och att uppbygga den för den allra heligaste trons skull” (se Läran och förbunden 21:1–2).

AV ETT HJÄRTA OCH ETT SINNE

Vad kan vi var och en göra
för att bygga Sion i våra
församlingar och grenar?

18



KYRKANS HISTORIA

Vem är huvudpersonen?

8

KÄNNER DU HOPPLÖSHET?

Tre resurser som kan vara
till hjälp

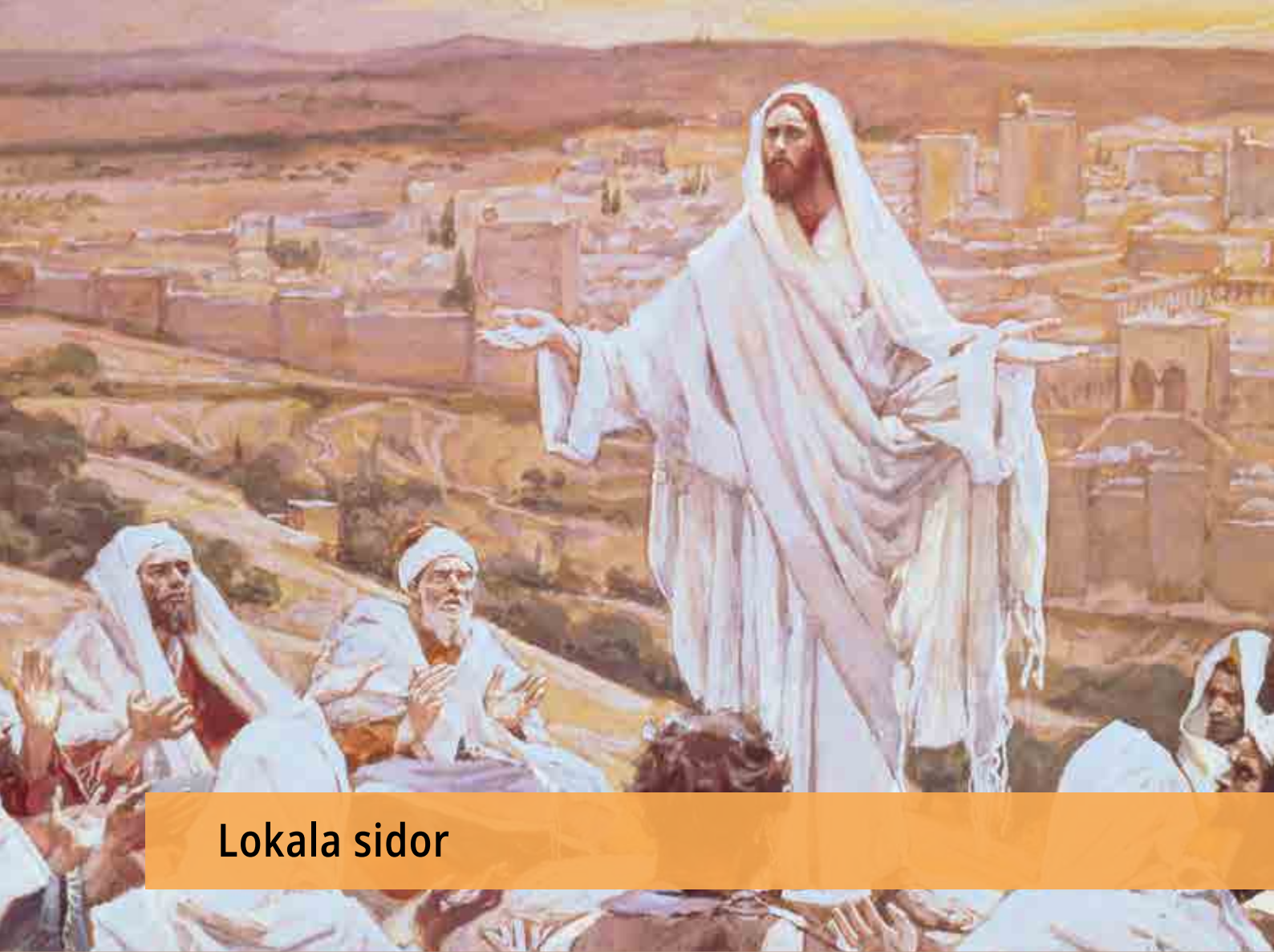
14

LÄR KÄNNA FRÄLSAREN

Äldste Alliaud undervisar
om tre sätt

44





Lokala sidor

S2 Kraften i vårt vittnesbörd
Äldste Thomas Hengst, Tyskland

S3 Vår Alva – en gåva från Gud
Julia Olsson, Vendelsö församling

S4 Utsända missionärer

S4 Ett ovanligt missionärspår
Inger Höglund, redaktionen

S5 Nygifta

S5 Det handlar inte om dig...
Jennifer Usterud, Stockholms församling

S7 Avliden

S7 Fortsatta reflektioner från tempelbesök
Redaktionen

S8 Vill du bidra till de lokala sidorna?



Kraften i vårt vittnesbörd

Äldste Thomas Hengst, Tyskland

Områdessjuttio, området Centrala Europa

För flera månader sedan besökte tusentals människor vår kyrkas bås på bokmässan i Frankfurt, där de fick möjlighet att lära sig om Mormons bok, läsa den och prata om sina intryck. På andra sidan av båset kunde mängder av besökare pröva på släktforskning själva, och de förbluffades över omfattningen av FamilySearchs arbete.

Efter att ha fått en del insikter frågade många besökare: Varför gör ni allt det här?

Djupa samtal om Jesu Kristi evangelium och återlösningsplanen följde. De här samtalen klargjorde återigen några saker för mig:

- Det finns ingen anledning för oss att tveka när det gäller att vittna om Jesus Kristus.

- Herrens hand är tydligt uppenbar när vi handlar rättfärdigt i hans namn.

- Inget kommer i närheten av omfattningen och storslagenheten i återlösningsplanen och Israels insamling på båda sidor om slöjan.

När jag gick till parkeringshuset efter mässans sista dag lade jag märke till en familj i folkmassan framför mig som pratade livligt om sina upplevelser i vårt bås.

Jag kom att tänka på följande ord av president Russell M. Nelson:

”Jag uppmanar er att hjälpa till att samla det skingrade Israel och att förbereda världen för Herrens andra ankomst. Jag uppmanar er att tala om Kristus, vittna om Kristus, ha tro på Kristus och glädjas i Kristus!”¹

Jag är tacksam för alla möjligheter att göra just det.

I det dagliga livet finns det oräkneliga inflytanden som tävlar om vår uppmärksamhet och som kan distrahera eller till och med hindra oss från att göra det. Om vi blint accepterar dessa krafter löper vi risken att omärkligt men stadigt ledas bort från gravitationsfältet runt livets träd och dess frukt, och att attraktionskrafterna som utgår från den stora och rymliga byggnaden vinner inflytande.

Nephi upprepade otvetydigt sin far Lehis ord:

”Och stor var skaran som gick in i den främmande byggnaden. Och sedan de kommit in i byggnaden pekade de hånfullt finger åt mig och även åt dem som åt av frukten. Men vi gav inte akt på dem ... För alla som gav akt på dem hade avfallit.”²

Att medvetet vårda vårt vittnesbörd innebär att vi lägger märke till förändringar i de gravitationsfält vilkas inverkan vi utsätter oss för i rätt tid. Håller jag på att fjärma mig från mina förbund med Gud, inklusive tempelförbunden? Har jag blivit försumlig med att betala tionde eller med andra bud, sakramentet, sabbaten, mina böner och mitt sätt att vårda min själ?

Det är viktigt att stanna upp då och då och ställa sig några viktiga frågor: Var står jag i återlösningsplanen? Vad är det som jag fortfarande inte riktigt förstår? Vad behöver jag från Jesus Kristus för att förstå det bättre? Vad bör jag börja omvända mig från omedelbart?

Tänk på att andligt förfall accelererar ju längre bort från Jesus Kristus vi kommer. Men i motsats till detta accelererar den andliga utvecklingen om vi omvänder oss dagligen och kommer allt närmare Jesus Kristus.

Ett av de mest effektiva sätten att uppnå denna större närhet finner vi faktiskt i rådet från vår profet att på nytt överlämna våra liv till Jesus Kristus och att vittna om honom. När vi gör det med beslutsamhet kommer vi att känna Guds kraft i våra liv i allt högre grad. Vi får råd från den Helige Anden och kan i allt högre grad förstå dessa råd. Vi får en större känsla av samhörighet och förvånas ofta över detta verks omfattning och eviga skala.

Men det är inte allt. Oavsett våra omständigheter kommer vi att känna Guds kärlek alltmer, och det i sin tur motiverar oss att sprida den till andra. Vi får då ett effektivt skydd mot de förgörande krafterna i världen.

Det var mycket ansträngande att arbeta på bokmässan. Efteråt var vi alla fysiskt utmattade, men underbart vakna i anden och fulla av glädje. ■

NOTER

1. Russell M. Nelson, "Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka", *Liahona*, nov. 2024, s. 122.
2. 1 Nephi 8:33–34.

Vår Alva – en gåva från Gud

Julia Olsson, Vendelsö församling

Det är januari år 2020 och jag hade i princip bestämt mig för att inte ha fler barn av olika anledningar som främst handlade om mitt eget mående. Jag var mer än tacksam för de tre fina sönerna vi redan fått. Jag skulle även börja plugga igen efter flera års uppehåll och var så taggad att komma vidare med det.

I maj samma år får jag överraskande nog reda på att jag är gravid. Jag mår väldigt illa och min kropp reagerar dessutom med att få kraftig ångest. Jag berättar inte för någon om att jag är gravid första tiden. Berättar för min man men ingen annan. Ville inte att någon skulle veta. Jag mådde för dåligt och jag var för rädd för hur den här graviditeten och att "starta om" med en ny liten skulle påverka mitt fysiska och psykiska mående. Och ska jag någonsin bli klar med mina studier?!

Det går ett par veckor och jag sitter i bilen och pratar med min lillasyster. Vi ska precis lägga på när hon säger "du, jag hade förresten en dröm om dig i natt! I drömmen säger Gud till mig att du är gravid och att jag ska gå till dig och säga att barnet som du bär är en gåva från honom, så jag gör det i drömmen... haha vilken galen dröm va?! ... För du är inte gravid va?" Tiden stod plötsligt still och jag kippar efter andan samtidigt som jag känner hur en våg av tårar bryter sig fram. "Jo, Steffi, jag är gravid!"

Januari 2021 föddes vår lilla Alva och nu 4 år senare känns ett liv otänkbart utan henne! Pojkarna säger ofta förfärat "mamma

TÄNK om hon inte hade kommit?" Hon är verkligen "en gåva från Gud" till oss. Gud jobbar på förunderliga sätt och hans vägar är alltid högre och bättre än våra. Jag fick lära mig att lägga min oro och ångest i hans händer och genom nåd, via en lyhörd lillasyster, fick jag tydligt erfara att Gud verkligen känner mig och vet vad jag behöver.

Denna händelse får mig att tänka på en sång jag älskar från den animerade filmen "Josef drömmarnas konung", där en del av texten lyder: "Du vet bättre än jag, styr mina steg. Jag ber dig låt allting blir bra, jag låter dig få överta; du vet bättre än jag."

... och för de som undrar är min hälsa stabil och i januari 2024 blev jag klar med min utbildning! ■



Julia Olsson med dottern Alva.

Utsända missionärer



Gustaf Emanuelsson från Täby församling har åkt för att tjäna som missionär i Skottland/Irland.



Torill Nordén från Trollhättans församling har kallats att tjäna som servicemissionär. Systrar Nordén kommer att tjäna från sitt eget hem och arbeta med FamilySearch.

Ett ovanligt missionärspär

Inger Höglund, redaktionen

I juli i somras kom det ett ovanligt par missionärer till Västerhaninge, LeAnn och Eric Lofgran från USA. De var pensionerade, han från sitt arbete som arkitekt och hon som biolog och hade känt att det var dags att gå ut som äldre missionärer tillsammans. Sagt och gjort, de fyllde i sina papper och skrev att de skulle vilja komma till ett varmt land som Italien eller någonstans de kunde utföra humanitärt arbete och gav sin ansökan till stavsprezidenten.

Ett par dagar senare åkte de till det nya templet i Smithfield i Utah, USA och där mötte de ett missionärspär på vars namnbrickor det stod Temple Construction missionaries [missionärer vid byggnation av tempel]. Det lät ju väldigt intressant och gissa om Eric och LeAnn blev förvånade när de nästa dag fick ett telefonsamtal från Stockholm. Det var deras gode vän Carl-Axel Karlsson som ringde. Han och Eric hade varit kurskamrater på arkitektutbildningen på BYU och hållit en nära kontakt sedan dess. Nu är han Stockholms tempels arkitekt. Så några månader senare flyttade broder och systrar Lofgran in i tempelvillan i Västerhaninge.

Äldste Lofgran berättade när vi träffades i slutet av november hur imponerade de byggnadsställda är av kvaliteten på bygget, och hur roligt de tycker att arbeta med det allra yppersta. Visste ni att vårt tempel är ett av 50 som just nu håller på att byggas?

Systrar Lofgran har också fått i uppdrag att inreda ett besökscentrum i stavskontorets hus. Dit kan Skanskas folk komma och



Äldste och systrar Lofgran tjänar som "missionärspär vid byggnation av tempel" vilket innebär att de arbetar specifikt med Stockholms tempel och tempelområdet under ombyggnationen.



En bild på tempelområdet i november 2024.

ta en fikapaus och titta på bilder och annat material som beskriver det tjänande vi gör i templet. Även andra gäster är och ska förbli välkomna, kanske i samband med besök på FamilySearch-centret i samma byggnad. Hon vill mycket gärna få brev, teckningar och bilder från medlemmarna som berättar om templets betydelse för dem och hur mycket vi saknar det. Detta kan skickas till leann. lofgran@missionary.org eller Syster Lofgran, Tempelvägen 4, 13742 Västerhaninge.

Vi kan också berätta att man passar på och lägger nytt tak på gästhemmet och gör andra förbättringar i väntan på besökarna. ■



Några förbättringar görs även på gästhemmet, bland annat takbyte.

Nygifta



Wilma Bergman, ursprungligen från Västra Frölunda församling, och Eemeli Koivisto, från Turku första församling i Finland, gifte sig 10 augusti 2024. Paret tillhör nu Turku första församling. Wilma är dotter till Ann-Christine och Lars Bergman, Eemeli är son till Iira och Michael Koivisto.

Det handlar inte om dig...

Jennifer Usterud, Stockholms församling

I år har vi studerat Mormons bok i söndagsskolan, och ett avsnitt väckte särskilt gensvar hos mig. Det handlade om när överbefälhavare Moroni inte fick de förstärkningar och den proviant hans härar behövde för att kunna stå emot lamaniternas anfall. Han trodde sig veta varför – i Alma 59:13 står det: "Och det hände sig att Moroni blev vred på de styrande på grund av deras likgiltighet för sitt lands frihet."

Ofta gör vi nog alla samma sak: vi tror att vi förstår andras motivation. I kapitel 60 skäller han i ett brev ut regenten Pahoran och andra styrande efter noter. Det är ett mycket känslomässigt utspel, om jag råkade ut för det skulle jag nog känna mig extremt påhoppad.

Men Pahoran visar stor mognad, och tar det inte personligt. I stället förklarar han situationen

och säger: "Och nu har du klandrat mig i ditt brev, men det gör ingenting. Jag är inte vred, utan fröjdar mig åt ditt hjärtas stora ädelmod" (Alma 61:9). Det är ingen lätt sak att reagera så när man blir attackerad!

Jag har funnit att en nyckel till att känna frid och bevara relationer är att göra som Pahoran. Han insåg att Moronis utfall egentligen inte handlade om honom, utan om Moronis omständigheter. Och så är det ju oftast i vår vardag också – människor påverkas av sina omständigheter, och när man är under stor press färgas ens uppfattning av pressen man är under. Med andra ord, när någon bär sig illa åt handlar det vanligtvis inte om mig!

En vän till mig tycker om att berätta en historia han har läst: En man sitter på tunnelbanan när en pappa med tre små pojkar kliver på. Pappan sätter sig ner och ser närmast ut att vistas i en annan värld. Han verkar inte märka att

UR KIRKANS MEDIARKIV



Det finns mycket att lära sig av Moroni och Pahorans korrespondens i Mormons bok.

hans pojkar skriker, stojar och springer runt. Mannen som redan satt där blir mer och mer störd av pojkarna och så pass irriterad att han till slut vänder sig till pappan och säger något i stil med: "Kan du vara snäll och kontrollera dina barn!"

Pappan verkar vakna upp och säger till sina pojkar att lugna ner sig. Sedan vänder han sig till mannen och säger: "Förlåt. Vi kommer från sjukhuset. Pojkarnas mamma har precis gått bort, och jag vet inte hur jag ska förklara det för dem eller hur jag ska



"Men för Kristus handlar allt om mig – och om var och en av oss på jorden! Hans lidande i Getsemane innefattade en upplevelse av var och ens sorg, smärta, ånger, rädsla och uppgivenhet."

klara av framtiden.” Med ens skäms mannen för sin irritation. Nu förstår han pappans situation, och tar inte illa upp längre. Det handlade inte om att pappan ansåg att andra passagerare inte var viktiga – med andra ord, det handlade inte om dem.

En annan vän till mig kom ibland till kyrkan på dåligt humör. Jag kunde hälsa och kanske ge en komplimang, men bara bemötas med en fnysning. Först undrade jag vad jag hade sagt förra veckan som hon tog illa vid sig av, men så småningom fick jag veta att när hon var på dåligt humör berodde det på att hon hade grälat med sin man den morgonen. Det handlade inte om mig, även om det gick ut över mig. Vilken lättnad! Den lärdomen är till stor nytta i interaktionen med andra människor. Andras beteende handlar inte om mig, även om det ibland går ut över mig.

Men för Kristus handlar allt om mig – och om var och en av oss på jorden! Hans lidande i Getsemane innefattade en upplevelse av var och ens sorg, smärta, ånger, rädsla och uppgivenhet. Han har inte bara upplevt dessa känslor generellt, utan specifikt för var och en av oss. Ingen dödlig människa hade klarat av det, och det var så omfattande att det ”fick mig, ja, Gud, den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por samt lida till både kropp och ande” (Läran och förbunden 19:18).

Det är inte alltid jag klarar av att inte ta saker personligt, men det är mycket lättare att hantera livets stötar när jag kommer ihåg att andra människors handlande inte handlar om mig. Utom för Kristus – för honom handlar allt om mig, om dig och om oss alla! ■

Avliden

Anna-Lisa Östved, Jönköpings församling, har lämnat oss. Född 18 dec 1923, död 16 nov 2024 hann Anna-Lisa bli nästan 101 år.

Anna-Lisa var fridfull och lugn inför sin död. Hon fruktade inte. Hon var glad att hon snart skulle lämna jordelivet efter drygt 100 år. Hon var trygg i vetskapen om att hon snart skulle få möta sin man Gunnar. Hon visste att hon skulle ”tas hem till den Gud som gav henne liv”.



En av sina sista levnadsdagar fick Anna-Lisa lyssna på andlig musik av the Tabernacle Choir. När kören sjöng I am a Child of God, Jag är Guds lilla barn, lyste hon upp i ett leende. Hon knäppte sina händer och en liten tår rann ur hennes ögonvrå. Hon var lycklig.

Hon var en kvinna fylld av tro, hopp och kärlek. Hon har varit trogen sina förbund och tjänat väl under sin jordevandring. Många människor har sett upp till och älskat Anna-Lisa.

De lokala sidorna publicerade en längre text om Anna-Lisa i mars 2024. ■

Vill du bidra till de lokala sidorna?

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.

Här hittar du mer information om din prenumeration:

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

Om du behöver hjälp att starta en prenumeration kan du ta kontakt med församlingens verkställande sekreterare. Vid frågor om en pågående prenumeration finns kontaktuppgifter på följande sida: <https://store.churchofjesuschrist.org/swe/en/contactus>. ■