

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

VAD KRÄVER HERREN NÄR VI FÖRENA OSS MED
HONOM I HANS VERK? S. 2

HUR VÅRA FÖRSAMLINGAR KAN FÖRENAS I
KRISTUS, S. 8

VI FÖLJER HONOM SOM HAN FÖLJDE SIN FADER

JUNI 2025



”Att ta på sig Kristi
namn [innebär] en
villighet
och ett
åtagande
att ta på sig
Frälsarens
verk och
hans rike.”

– *President Dallin H. Oaks*

His Holy Name (1998), s. 37



INNEHÅLL

"För att göra Frälsarens verk till vårt verk fokuserar vi på hans avsikter, håller hans bud och älskar varandra."

– Äldste Dale G. Renlund, sidan 2

- 2 Vi följer Jesus Kristus genom att förena oss med honom i hans verk

Äldste Dale G. Renlund

- 8 Hur skapar vi enighet i vår församling eller gren?

Olivia Grayson och Mabel Teerlink

- 14 Berättelser från *Saints*, volym 4: Vilken glädje nyheten gav

- 16 Förbundskvinnor: Tjäna så som Frälsaren skulle ha tjänat

Syster J. Anette Dennis

- 20 Att tjäna som räddningspersonal

Krista Rogers Mortensen

- 25 Porträtt av tro: Tjänande änglar på berget

Steven J. Ewing

- 26 Sista dagars heliga berättar

Av olika författare

- 30 Unga vuxna: Att få uppleva "glädjens fullhet" som Gud lovar oss

Rachel Garden

- 34 Unga vuxna: Ett enkelt svar när jag kände mig hjälplös inför en krigshärjad värld

Jodian Grant

- 36 Historiska perspektiv på Herrens hus: Templet – en tillflykt för Sion

Melanie Riwai-Couch

- 40 Andliga och personliga vanor för psykisk hälsa

Mabel Teerlink

- 44 Guds verk ger mening och frid

Äldste Peter M. Johnson



OMSLAG

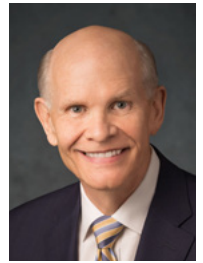
Fäst blicken på Gud och lev, av Dan Wilson, kopiering förbjuden



DETALJ FRÅN KRISTUS OCH DEN RIKE UNGE MANNEN, AV HEINRICH HOFMANN

Vi deltar i Frälsarens verk när vi fokuserar på hans avsikter, håller hans bud och älskar varandra.

När vi döps påbörjar vi processen att ta på oss Jesu Kristi namn. En del av den här processen innebär att vi förenar oss med Frälsaren i hans verk. President Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har skrivit: "Något av det viktigaste med att ta på sig Kristi namn [är] en villighet och ett åtagande att ta på sig Frälsarens verk och hans rike."¹



**Äldste
Dale G. Renlund**

i de tolv apostlarnas
kvorum

Vi följer Jesus Kristus genom att **FÖRENA OSS MED HONOM I HANS VERK**

Frälsarens verk är att "åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan" (Mose 1:39). Odödlighet är en ovillkorlig gåva som Jesus Kristus redan har garanterat genom sin uppståndelse. Evigt liv är dock inte detsamma som odödlighet. Evigt liv är den största gåva som Gud kan ge människan (se Läran och förbunden 14:7). Det är att leva för evigt som familjer i hans närhet. För att vi ska få

evigt liv måste vi bli trofasta lärjungar till Jesus Kristus. Det innebär att vi tar emot det återställda evangeliet genom att tro på Frälsaren och hans försoning, omvända oss, bli döpta, ta emot den Helige Andens gåva, ingå och hålla tempelförbund och hålla ut intill änden. Att hålla ut intill änden innefattar att förena sig med Frälsaren i hans verk.

VERKA MED IVER

Vi deltar i Frälsarens verk när vi hjälper Guds barn att också bli trofasta lärjungar till Jesus Kristus. Det innefattar att sprida hans evangelium och därigenom samla in det skingrade Israel,² genom att fullgöra ansvar i Frälsarens kyrka och genom att sträva efter att bli som han. Vår ”framgång [i hans verk] beror inte på den respons som andra väljer att ge oss, eller deras respons på våra uppmaningar eller våra uppriktigt vänliga gester”.³ President Russell M. Nelson har bekräftat att ”*varje gång du gör någonting som hjälper någon – på ena eller andra sidan om slöjan – att ta ett steg emot att ingå viktiga förbund med Gud och få sina väsentliga dop- och tempelförrättningar, hjälper du till att samla in Israel*”.⁴

För att göra Frälsarens verk till vårt verk fokuserar vi på hans avsikter, håller hans bud och älskar varandra. Även om vi utför hans verk på hans sätt (se Läran och förbunden 51:2) finns det vissa saker som vi måste reda ut själva. Frälsaren sa till de heliga som hade samlats i Jackson County i Missouri:

”För se, det är inte lämpligt att jag ska befalla i allt, för den som är tvingad till allt, han är en lat och oförståndig tjänare. Därför får han ingen lön.

Sannerligen säger jag: Människorna ska verka med iver för en god sak och göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet.

För inom dem finns kraften varigenom de kan handla av sig själva. Och i den mån som människor gör gott ska de på intet sätt mista sin lön” (Läran och förbunden 58:26–28).

När vi följer Frälsaren, förenar oss med honom i hans verk och hjälper andra att bli hans trofasta lärjungar, lär vi ut det som han skulle ha undervisat om. Eftersom vi inte är bemyndigade att undervisa om något annat (se Läran och förbunden 52:9, 36) fokuserar vi utan avvikelser på hans lära (se Läran och förbunden 68:25). Dessutom ägnar vi särskild uppmärksamhet åt dem som är fattiga,

behövande och sårbara (se Läran och förbunden 52:40). Tonvikten på detta blev tydlig när Frälsaren citerade Jesaja i en synagoga i Nasaret:

”Herrens Ande är över mig, för han har smort mig till att förkunna glädjens budskap för de fattiga. Han har sânt mig [att förbinda dem som har förkrossade hjärtan,] att utropa frihet för de fångna och syn för de blinda, att ge de förtryckta frihet och förkunna ett nådens år från Herren” (Lukas 4:18–19; se även Jesaja 61:1–2).

Nådens år från Herren syftar på den tid då alla välsignelser i Guds förbund ska hopas över hans folk. Vi följer Jesus Kristus genom att inbjuda andra att ta emot välsignelserna av att ingå och hålla förbund med Gud och genom att ta hand om dem som är fattiga eller på annat sätt behövande.

Att förena sig med Jesus Kristus i hans verk är upplivande eftersom hans verk, planer och avsikter ”inte kan omintetgöras, inte heller kan de gå om intet” (se Läran och förbunden 3:1). Till dem som känner sig modfärdiga har Herren gett rådet: ”Bli därför inte trötta av att göra gott, för ni lägger grundvalen till ett stort verk. Och av det ringa kommer det som är stort” (Läran och förbunden 64:33). Vi gör helt enkelt vår del, och överlåter skörden åt Herren.

HJÄRTAT OCH ETT VILLIGT SINNE

Att göra vår del är enklare än vi kanske tror eftersom vi inte behöver bidra med några extraordinära talanger eller förmågor till Herrens verk. Hans krav är helt enkelt hängivenhet och villighet. Herren sa till de heliga i Kirtland i Ohio: ”Se, Herren fordrar hjärtat och ett villigt sinne” (Läran och förbunden 64:34). Herren kan göra de villiga dugliga, men han kan inte eller kommer inte att göra de dugliga villiga. Med andra ord: Om vi är hängivna och villiga kan han använda oss. Men hur begåvade vi än är, använder han oss inte om vi inte är hängivna hans verk och villiga att hjälpa honom.

Samuel och Anna-Maria Koivisto visade både hängivenhet och villighet. Strax efter att paret Koivisto från Jyväskylä i Finland gift sig, flyttade de till Göteborg i Sverige för att vidareutvecklas inom sina yrken. Efter flytten blev broder Koivisto inbjuden att träffa president Leif G. Mattsson, rådgivare i Göteborgs stavsprebyskap. Eftersom Samuel inte talade svenska hölls intervjun på engelska.

Efter att ha hälsat kort på varandra bad president Mattsson Samuel att verka som missionsledare i Utby församling. Samuel påpekade det uppenbara: "Men jag talar ju inte svenska."

President Mattsson lutade sig över skrivbordet och frågade rakt på sak: "Frågade jag om du kan tala svenska, eller om du är villig att tjäna Herren?"

Samuel svarade: "Du frågade om jag var villig att tjäna Herren. Och det är jag."

Samuel tackade ja till ämbetet. Anna-Maria tackade också ja till ämbeten. Båda tjänade trofast och lärde sig med tiden att tala utmärkt svenska.

Hängivenhet och villighet att tjäna Herren har kännetecknat Samuel och Anna-Marias liv. De är vanliga hjältar i kyrkan. De har tjänat trofast varje gång de har blivit ombedda. De har lärt mig att när vi tjänar så använder vi de talanger vi har (se Läran och förbunden 60:13), och då hjälper Herren oss att uppnå sina syften.



*"VARJE GÅNG DU GÖR NÅGONTING
SOM HJÄLPER NÅGON – PÅ
ENA ELLER ANDRA SIDAN OM
SLÖJAN – ATT TA ETT STEG
EMOT ATT INGÅ VIKTIGA
FÖRBUND MED GUD OCH FÅ
SINA VÄSENTLIGA DOP- OCH
TEMPELFÖRRÄTTNINGAR,
HJÄLPER DU TILL ATT SAMLA IN
ISRAEL."*

PRESIDENT RUSSELL M. NELSON

När vi är villiga att tjäna strävar vi efter att inte klaga eller knota, eftersom vi inte vill befläcka vårt tjänande på något sätt. Att klaga kan vara ett tecken på vacklande hängivenhet eller att vår kärlek till Frälsaren inte är vad den borde vara. Om vi inte lägger band på vårt knot kan det utvecklas till ett direkt uppror mot Herren. Den utvecklingen kan vi se i Ezra Booths liv. Han var en tidig konvertit till kyrkan i Ohio som blev kallad som missionär till Missouri.

När Ezra lämnade Ohio i juni 1831 var han upprörd över att en del missionärer fick färdas med vagn medan han själv var tvungen att gå i sommarhettan och predika längs vägen. Han knotade. När han kom fram till Missouri tappade han modet. Missouri var inte vad han hade väntat sig. I stället såg han sig omkring och noterade att "utsikterna såg något dystra ut".

Ezra blev alltmer cynisk, sarkastisk och kritisk. När han lämnade Missouri återvände han till Ohio så fort han kunde i stället för att predika längs vägen, som han hade blivit ombedd att göra. Hans knot i början utvecklades till att han vacklade och slutligen till att han tappade tilltron helt till sina tidigare andliga upplevelser. Inom kort lämnade Ezra kyrkan och "övergav slutligen 'kristendomen och blev agnostiker'".⁵

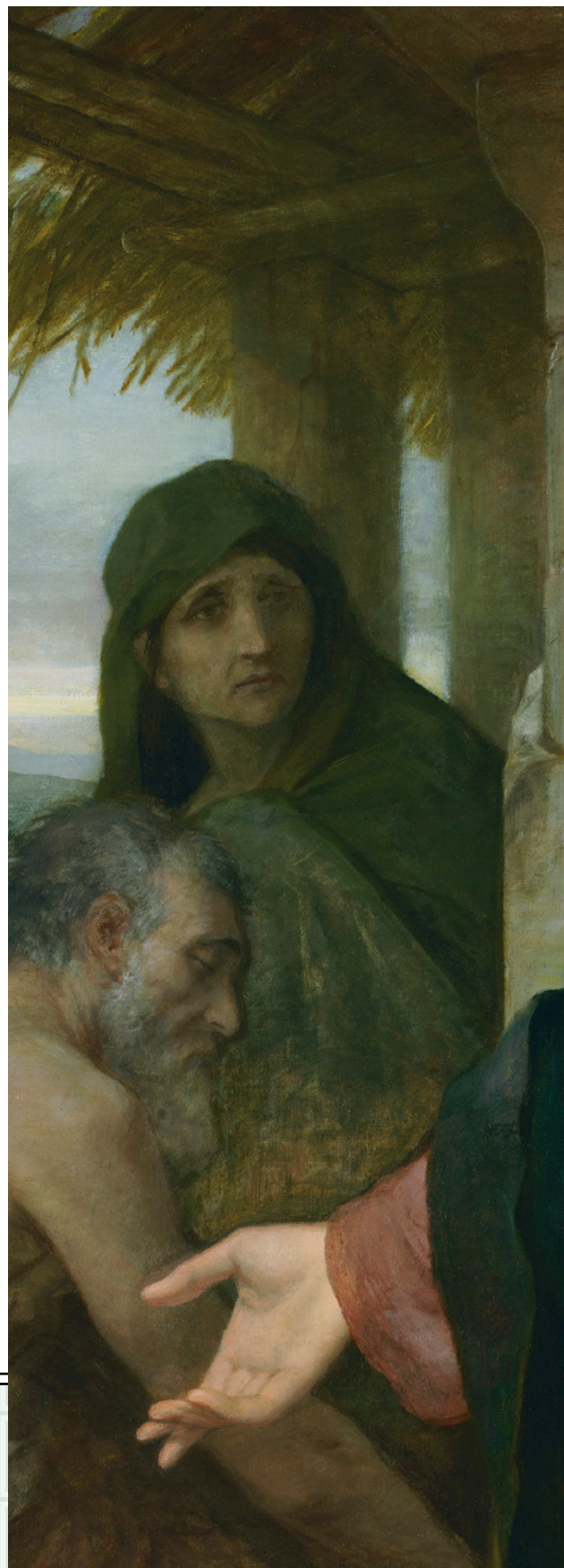
Samma sak kan hända oss om vi inte är försiktiga. Om vi inte bibehåller ett evigt perspektiv och påminner oss

själva om vems verk det här egentligen är, kanske vi klagar, vacklar och så småningom förlorar den tro vi har.

Det är min bön att vi kan välja att följa Jesus Kristus genom att förena oss med honom i hans verk. När vi gör det får vi mycket ”stora och dyrbara löften” (2 Petrusbrevet 1:4). Dessa välsignelser innefattar förlåtelse för synder (se Läran och förbunden 60:7; 61:2, 34; 62:3; 64:3), frälsning (se Läran och förbunden 6:13; 56:2) och upphøjelse (se Läran och förbunden 58:3–11; 59:23). Vi har i sanning blivit lovade den största gåva som Gud kan ge – evigt liv. ■

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, *His Holy Name* (1998), s. 37.
2. Att samla Israel innebär att inbjuda alla att uppriktigt tro på Jesus Kristus.
3. Se *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 13, Evangeliebiblioteket.
4. Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), Evangeliebiblioteket.
5. Se Matthew McBride, ”Ezra Booth and Isaac Morley”, i *Revelations in Context: The Stories behind the Sections of the Doctrine and Covenants* (2016), s. 130–136.



*Hur begåvade vi än är, använder
Herren oss inte om vi inte är
hängivna hans verk och villiga att
hjälpa honom.*



HUR SKAPAR VI ENIGHET I VÅR FÖRSAMLING ELLER GREN?

Olivia Grayson och Mabel Teerlink

Kyrkans tidskrifter

Tre berättelser som visar hur man kan få sin församling eller gren att bli mer sammansvetsad i Jesus Kristus.

I den återställda kyrkans tidiga dagar gav Herren det här viktiga budet till de heliga: "Var ett, om ni inte är ett är ni inte mina" (Läran och förbunden 38:27).

Varje gren och församling runt om i världen försöker följa den här uppmaningen att bli ett, med "hjärtan förenade i enighet och i kärlek" (Mosiah 18:21). Omständigheterna varierar för olika personer och platser, men vi är alla



beroende av Jesus Kristus för att uppnå enighet. "Endast i Jesus Kristus kan vi bli ett på riktigt", har äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum påmint oss om.¹

Följande berättelser från en gren i Moçambique, en församling i USA och en församling i Nordirland illustrerar hur vi kan lyckas bli "ett i Kristus" (Galaterbrevet 3:28).

ENIGHET GENOM AKTIVITETER

Mindre än ett år efter att Ernesto Gabriel Manhique blivit medlem i kyrkan kallades han som president för den nyligen bildade Homoine gren i Inhambane i Moçambique. Grenen var då två år gammal och hade omkring 20 aktiva medlemmar.

President Manhique ville att kärlek skulle vara grunden för grenen. "På grund av vad jag har upplevt", sa han, "bestämde jag mig för att vara en ledare som skulle odla vänskap med medlemmarna och visa min kärlek till dem."

President Manhique sa att grensrådets möten fokuserade på att nå dem som hade slutat gå i kyrkan för att de hade svårt att känna sig älskade och uppskattade. De här diskussionerna ledde till en aktivitet som de kallade "grenens fredagsfamiljekväll".

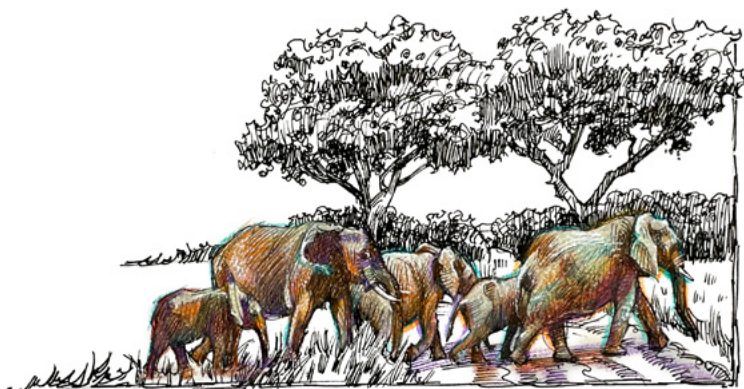
"Vi planerar det så här: Vi tänker på de bröder och systrar som inte har varit i kyrkan föregående söndag eller som inte har varit i kyrkan på några söndagar", säger president Manhique. "Och så frågar vi personen om vi kan ha grenens familjekväll hemma hos honom eller henne den veckan."

Grenen samlas hemma hos medlemmen och hela grannskapet bjuds in. President Manhique förklarade att detta hjälper personen eller familjen att känna sig älskad, värdefull och behövd.

"Ofta återvänder medlemmen [som var värd] i sällskap med grannar som tyckte om grenens familjekväll och bestämde sig för att börja gå i kyrkan", säger president Manhique. Homoine gren har nu över 250 medlemmar. De flesta går i kyrkan regelbundet.

När församlingar och grenar planerar och genomför återkommande, upplyftande aktiviteter växer deras medlemmar i enighet och kärlek. Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "På många platser i kyrkan kan några fler församlingsaktiviteter, naturligtvis planerade och genomförda med ett evangeliesyfte, knyta oss samman med ännu större gemenskap och enighet."²

"Vi tänker på de bröder och systrar som inte har varit i kyrkan ... Och så frågar vi personen om vi kan ha grenens familjekväll hemma hos honom eller henne." – Ernesto Gabriel Manhique, president för Homoine gren



ENIGHET GENOM TJÄNANDE

För några år sedan upplevde Eagle Valley församling i Colorado många trosprövningar. Flera av medlemmarna i församlingen var döende och deras familjer behövde styrka och stöd. Församlingen kunde ha överskuggats av känslor av sorg, men fann i stället glädje i tjänande.

”Genom att tjäna andra klarade vi det”, säger Karie Grayson, dåvarande hjälpföreningspresident. En dag när syster Grayson besökte en sjuk syster fick hon en uppenbarelse om hur de kunde lyfta den här systemen med församlingens kärlek.

”När mitt presidentskap och jag satt där i rummet och pratade med henne tänkte vi alla: Vad mer kan vi göra?” sa syster Grayson. ”Då kom en tanke till mig. Jag visste där och då vad vi skulle göra.”

Den här systemen älskade blommor, så församlingen gav nytt liv åt hennes igenvuxna blomsterträdgård. Varje tisdagsmorgon kom medlemmar i församlingen för att pyssla om trädgården.

Ivern att tjäna växte inte bara i Eagle Valleys församling utan också i grannskapet. Privatpersoner och företag i hela området hjälpte till med jord, blommor och ett bevattningssystem.

”Det känns som att det vi gjorde var väglett av vår himmelske Fader”, säger syster Grayson. ”Det var mycket arbete, men det var också mycket skratt när alla var tillsammans. Det var så trevligt.”

När de arbetade och tjänade tillsammans förändrades känslan i Eagle Valleys församling. Sorgen bleknade när de fann glädje i tjänande.

Biskop Greg Adair säger: ”När vi alla deltog tillsammans började församlingen att kännas som en familj. Den här tiden

När de arbetade och tjänade tillsammans förändrades känslan i Eagle Valleys församling. Sorgen bleknade när de fann glädje i tjänande.



var en prövning för vår församling, men vi kom samman och hjälpte varandra.”

Syster Grayson säger att församlingsmedlemmarna blev vänner med varandra genom tjänandet, inte för att de var tvungna utan för att de ville. Och när de gjorde det fann de läkedom i sina egna svårigheter. ”Det fanns en mäktig känsla i församlingen”, säger hon. ”När man förändrar



hjärtat hos enskilda i församlingen, förändrar man församlingens hjärta.”

Medlemmarna i Eagle Valley församling var ”villiga att bära varandras bördor så att de kan bli lätta ... och trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:8–9).

”Genom att tjäna tillsammans kommer man närmare varandra”, säger biskop Adair. ”Det var

lätt att tjäna eftersom vi alla kände varandra väl. Kristus lär oss att älska Gud och vår nästa, och när vi försöker utföra det ämbete vi blivit ombedda att utföra, knyts vi samman i kärlek.”



ENIGHET GENOM TILLBEDJAN I TEMPLET

När biskop Ernest White i Holywood Roads församling i Belfast i Nordirland såg sina två söner springa ett maratonlopp, förväntade han sig att hans son David, som hade tränat i månader, skulle slutföra loppet mycket snabbare än hans mindre förberedda son Peter. Biskop White blev förvånad när David stannade vid Peters sida hela vägen fram till mållinjen.

”Jag håller dig tillbaka. Fortsätt utan mig”, hade Peter sagt till sin bror.

”Jag tänker inte lämna dig”, hade David svarat.

Den här upplevelsen fick biskop White att tänka på medlemmarna i sin församling. Många av dem är äldre systrar och det är svårt för dem att ta sig till det närmaste templet som ligger i Preston i England. Biskop White föreställde sig hur var och en av systrarna sa: ”Fortsätt till templet utan mig. Jag håller er tillbaka. Vänta inte på mig.”

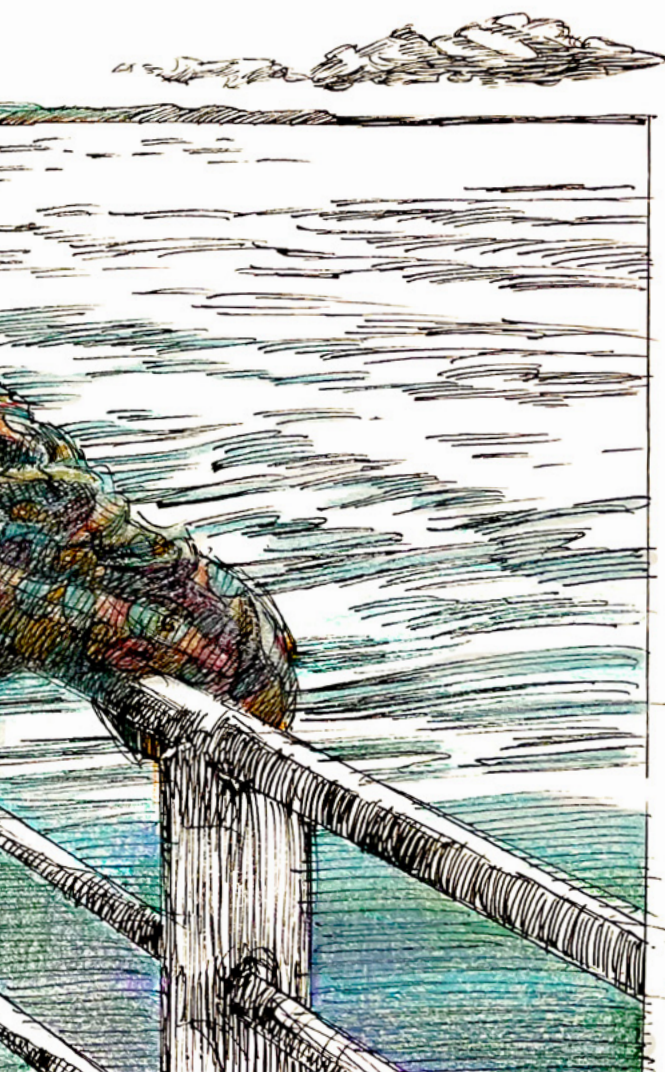
Att ta hela Holywood Road församling över Irländska sjön för att besöka templet är inte lätt, men det är värt det.



Trots svårigheterna ville biskop White och andra församlingsledare inte lämna kvar de här systrarna. De bestämde sig för att organisera en årlig församlingsresa till templet för att hjälpa alla församlingsmedlemmar som ville besöka templet att kunna få åtnjuta dess välsignelser.

Biskop White inser att även om resan är dyr och svår att planera, ”skapar den stor gemenskap”.

Den årliga resan engagerar alla i församlingen på olika sätt. Vuxna hjälper till att boka tider och göra researrangemang. Ungdomar hjälper äldre medlemmar att använda tekniken för att släktforska och förbereda släktnamnkort. Generösa donationer från en del medlemmar hjälper till att täcka logikostnaderna för alla resande tempelbesökare.



”Budskapet vi har lyckats förmedla till våra medlemmar – till varenda en – är att om de har beslutat sig för att följa förbundsstigen och gå framåt så kommer ingen av dem att lämnas kvar”, säger biskop White. ”De behövs, och de är älskade, och de håller oss inte tillbaka.”

Under de första två årliga resorna flög församlingsmedlemmarna till England. Men 2024 kunde vissa medlemmar inte gå uppför trapporna till flygplanen längre, så församlingen bestämde sig för att köra dit i stället. Det krävde att man tog en färja över Irländska sjön.

Över 30 medlemmar reste för att besöka templet i augusti förra året. I en vecka deltog de tillsammans i templets förrättningar. De här upplevelserna påminde medlemmarna om att de var och en tillhör en kärleksfull församlingsfamilj.

”När vi går in genom dörrarna till templet tillsammans betyder det så mycket för oss”, säger biskop White. ”När vi ser varandra – alla i det celestia rummet tillsammans – känns det som en liten bit av himlen på jorden.”

Även om det inte är lätt att ta hela Hollywood Road församling över Irländska sjön för att besöka templet, är det värt det för medlemmarna och deras nära och kära. ”Det här är vad Frälsaren skulle vilja att vi gör”, säger biskop White. ”Han skulle inte låta någon lämnas kvar. Han vill att vi alla ska gå framåt tillsammans, så det är vad vi försöker göra.”

ENIGHET GENOM JESUS KRISTUS

Även om de här berättelserna illustrerar olika principer för att utveckla enighet, visar de alla hur Jesus Kristus hjälper oss att bli ett i våra församlingar och grenar. Han leder kyrkans medlemmar när de planerar aktiviteter, betjänar behövande, tillber Gud i templet och gör andra ansträngningar för att bli eniga. Frälsarens kärlek och lärdomar gör det möjligt för varje församling att bli ”fullkomligt förenade till ett” (se Johannes 17:23). ■

SLUTNOTER

1. D. Todd Christofferson, ”Ett i Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 78.
2. Gerrit W. Gong, ”Kärlekens många språk”, *Liahona*, nov. 2023, s. 112.



VILKEN GLÄDJE NYHETEN GAV

På 1960-talet hörde en man vid namn Joseph William Billy Johnson talas om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och fick ett vittnesbörd om det återställda evangeliet. Men han kunde inte bli medlem i kyrkan eftersom han bodde i Ghana, där det inte fanns några församlingar eller missioner. På den tiden innebar prästadöms- och tempelrestriktionerna att män av afrikansk härkomst inte fick ordinerats till prästadömet, vilket gjorde det omöjligt att organisera kyrkan i Ghana. Kyrkans ledare i Salt Lake City uppmuntrade Billy i hans vittnesbörd om evangeliet och skickade honom litteratur från kyrkan för att hjälpa honom att växa i sin tro. I över ett årtionde ledde han en församling troende i väntan på att kyrkan skulle komma till Västafrika.

En kväll i juni 1978 återvände Billy Johnson till sitt hem i Cape Coast i Ghana. Han och andra medlemmar i församlingen hade fastat, som de ofta gjorde, men fastan hade inte lyckats höja hans humör. Han var trött och missmodig eftersom ännu fler troende hade slutat gå i kyrkan med honom och återvänt till sina gamla kyrkor.¹

Billy längtade efter att känna sig andligt och känslomässigt stark igen. Några månader tidigare hade en medlem i hans församling berättat för honom om en uppenbarelse som hon hade fått. "Mycket snart kommer missionärerna", hade hon sagt. "Jag har sett vita män komma till vår kyrka. De omfamnade oss och hade gudstjänst med oss." En annan kvinna berättade att hon hade fått en liknande uppenbarelse. Billy hade själv drömt att några vita män kom in i hans kapell med orden: "Vi är era bröder och vi har kommit för att döpa er." Efter det hade han drömt att svarta människor kom från när och fjärran för att bli medlemmar i kyrkan.²

Billy kunde ändå inte skaka av sig missmodet.

Det började bli sent, men han kunde inte sova. Han fick ett starkt intryck av att han skulle lyssna på British Broadcasting Corporation (BBC) på radion – något han inte hade gjort på flera år.³

Han hittade radion, en brun modell med fyra silverrattar nertill. Radion sprakade till liv när han satte på den. Han vred på rattarna och den röda visaren gled fram och tillbaka över stationsskalan. Men han kunde inte hitta utsändningen.

Till slut, efter en timmes letande, fick Billy äntligen fram en nyhetssändning från BBC. Reportern tillkännagav att presidenten för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga hade fått en uppenbarelse.

Alla värdiga män i kyrkan, oavsett ras, kunde nu få bära prästadömet.

Billy kollapsade och brast ut i glädjetårar. Prästadömet myndighet skulle äntligen komma till Ghana och föra med sig alla evangeliets välsignelser till hans folk.⁴

Missionärerna anlände till Cape Coast senare det året och döpte Billy Johnson och hundratals andra troende. Sedan dess har kyrkan spridit sig snabbt genom Ghana och till grannländerna i Västafrika. Cape Coasts tempel i Ghana tillkännagavs i oktober 2023 och blir det tredje templet i landet. ■

För att läsa fler berättelser från kyrkans nutida historia, se volym 4 av Saints som finns i Evangeliebiblioteket och i tryck på engelska.

SLUTNOTER

1. Acquah och Acquah, muntlig historisk intervju [2018], s. 16; E. Dale LeBaron, "Steadfast African Pioneer", *Ensign*, dec. 1999, s. 49.
2. Acquah och Acquah, muntlig historisk intervju [2018], s. 16; Joseph Johnson, muntlig historisk intervju [1988], s. 22–23, 43–45. Citatet har redigerats för läsbarhet.
3. E. Dale LeBaron, "Steadfast African Pioneer", s. 49; Joseph Johnson, muntlig historisk intervju [1988], s. 22–23; Kissi, *Walking in the Sand*, s. 28.
4. Joseph Johnson, muntlig historisk intervju [1988], s. 43; E. Dale LeBaron, "Steadfast African Pioneer", s. 49; Kissi, *Walking in the Sand*, s. 27–28; "Ras och prästadömet", Uppsatser om evangelieämnen, Evangeliebiblioteket.



TJÄNA SÅ SOM FRÄLSAREN SKULLE HA TJÄNAT



Syster J. Anette Dennis
första rådgivare i
Hjälpföreningens
generalpresidentskap

"nte långt efter att Hjälpföreningen grundades 1842 började man göra stödverksamhetsbesök ...

Även om detaljerna i processen har förändrats sedan den där första tiden, är principerna desamma – att tjäna så som Frälsaren skulle ha tjänat.”¹

Stödverksamhet handlar inte om checklistor. Den handlar om relationer – vår relation till andra och vår relation till Gud. I *Allmän handbok* läser vi: ”Stödverksamheten bygger på att tjäna andra så som Frälsaren gjorde (se Matteus 20:26–28). Han älskade, undervisade, bad för, tröstade och välsignade dem han mötte (se Apostlagärningarna 10:38). Som Jesu Kristi lärjungar vill vi tjäna Guds barn.”²

Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”När provningar kommer vill vi ofta mest av allt att någon lyssnar och är med oss ... Ibland längtar vi efter någon som sörjer, våndas och gråter med oss; som låter oss uttrycka smärta, frustration, ibland till och med ilska och tillsammans med oss erkänner att det finns sådant som vi inte vet.”

Han fortsatte: ”En far som tilldelats sin son i läraråldern som stödkamrat förklarade: ’Stödverksamhet är när vi går från att vara grannar som tar med sig kakor till att vara betrodda vänner [och] andlig räddningspersonal.’”³

VARJE INDIVID ÄR UNIK

En stödsyster i Nya Zeeland leddes till ett unikt sätt att hjälpa en syster i sin församling. Den här systemen hade nyligen separerat från sin man. Stödsystemen var uppe sent med sin bebis och märkte att systemen verkade vara aktiv på internet sent på kvällen, så hon bestämde sig för att skicka meddelanden till henne. Efter att ha bett om hur hon kunde vara till hjälp, kände hon sig inspirerad att sova en stund på dagen och ställa väckarklockan till sent på kvällen så att hon kunde vakna och hålla den här systemen sällskap genom att skicka meddelanden till henne på internet, för det var den tid då den här systemen kände sig ledsen och ensam och särskilt saknade sin man.

Med regelbunden interaktion och inbjudningar från båda stödsysterna började den här systemen med tiden att komma tillbaka till kyrkan. Hennes stödsysstrar hämtade henne och följde med henne till möten och aktiviteter. Hon fick sedan en önskan att prata med sin biskop om att förnya sin tempelrekommendation.

Veckan efter att hon fått sin rekommendation besökte hon och hennes stödsysstrar templet tillsammans. Genom den här tiden av inspirerad omsorg kände hon sig inte längre ensam.

De här stödsysterna blev verkligen pålitliga vänner och andlig räddningspersonal för den här kära systemen som gick igenom en svår tid i sitt liv. De gav timlig och andlig lindring. Men det krävdes tid, tålamod, kärleksfull godhet och vänliga inbjudningar.

Genom att söka Herrens inspiration leddes den här stödsystemen till ett unikt sätt att hjälpa till. I slutändan ledde detta inspirerade tjänande den här systemen tillbaka till templet och välsignelserna av en förbundsrelation med Gud.

TJÄNA MED KÄRLEK

Men för att dessa stödsysstrars ansträngningar skulle vara hållbara behövdes deras kärlek till Gud och deras kärlek till den här systemen. Vi kan be om att få den här kärleken om vi inte känner den till att börja med. Att bara tjäna andra av plikt känsla är inte hållbart i det

*Det är ett heligt arbete
att samarbeta med Jesus
Kristus för att välsigna vår
himmelske Faders barn.*



långa loppet, särskilt inte om de vi tilldelats är motsträviga till att börja med.

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum har sagt att vi ska "älska och tjäna på ett sådant sätt att andra dras till Jesus Kristus".⁴ För att kunna göra det behöver vi utveckla tillitsfulla relationer med dem vi tilldelats. En sådan relation utvecklas med tiden. Det krävs mer än att bara skicka ett sms då och då eller att hälsa i korridoren i kyrkan.

Om vi tänker på hur Frälsaren tjänade andra och ber om att få veta hur vi kan tjäna våra systrar och bröder så som vi föreställer oss att *han* skulle ha tjänat, så vet vi vad vi ska göra. Vi har förmånen att representera Frälsaren i vårt tjänande. Tänk på en person i ditt liv som du har nu eller har haft tidigare, eller som du *önskar* att du hade, någon som får dig att känna dig älskad och uppskattad och som motiverar dig till att bli en bättre människa bara genom att vara med honom eller henne, som motiverar dig att vilja följa Frälsaren.

Det är vad ett högre och heligare tjänande handlar om. Det är inte komplicerat; det är enkelt, men det krävs en önskan att vara en sådan person för andra, en sådan person som Frälsaren var för dem som kom i kontakt med honom. Stödverksamheten är som att gå i lära hos Frälsaren eftersom vi övar på att bli som han och lär oss att älska och ta hand om andra på det sätt som han skulle göra.

Eftersom varje individ är unik behöver alla olika saker, precis som systemen i Nya Zeeland gjorde. När vi ber för, umgås med och uppriktigt lyssnar på andra upptäcker vi deras individuella behov och kan få inspiration om hur och när vi ska tjäna dem, både timligt och andligt.

När vi utvecklar tillitsfulla relationer kan vi bidra till att stärka andras tro på Frälsaren genom vårt tjänande och genom de personliga budskap vi känner oss inspirerade att ge. Jag har under årens lopp blivit välsignad med inspirerade stödsystrar som blev några av mina närmaste vänner. De här tillitsfulla relationerna stärkte mig på många sätt och hjälpte mig att känna Frälsarens kärlek och omsorg om mig.

Det är så viktigt att de personer *vi* tjänar också känner Frälsarens kärlek och omsorg om *dem*. Det är så vi kan ge andra Frälsarens lindring och samtidigt finna vår *egen* lindring i honom.

BLI SOM FRÄLSAREN

Frälsaren är ett föredöme i personligt tjänande och kärlek. När vi tjänar som Frälsaren skulle ha tjänat, förändras vi till att bli mer som han. Att tjäna andra blir vad vi är, inte bara vad vi gör. Med tiden blir tjänandet

en del av oss och vi går omkring och gör gott, precis som Frälsaren gjorde, med eller utan ett uppdrag.

President Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, uppmanade oss att vara "än mer beslutsamma att av hjärtat bry sig om varandra, motiverade endast av Kristi rena kärlek. Trots det som vi upplever att våra begränsningar och otillräckligheter är – och vi har alla utmaningar – må vi trots detta arbeta sida vid sida med vingårdens Herre och ge Gud och allas vår Fader en hjälpande hand med hans svindlande uppgift att besvara böner, ge tröst, torka tårar och stärka de matta knäna. Om vi gör detta blir vi mer som de sanna Kristi lärjungar som det är avsett att vi ska vara ... Må vi älska varandra så som han har älskat oss."⁵

Det är ett heligt arbete att samarbeta med Jesus Kristus för att välsigna vår himmelske Faders barn. Om vi gör detta med en inställning av kärlek och tacksamhet för *möjligheten* att kunna vara till välsignelse för andra, kommer våra egna liv att bli storligen välsignade på köpet. ■

Från ett tal på Brigham Young University Education Week den 19 augusti 2024.

SLUTNOTER

1. Marianne Holman Prescott, "Learning How to Minister: Relief Society Leaders Explain Changes to Visiting Teaching", 19 okt. 2017, ChurchofJesusChrist.org.
2. *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 21.0, Evangeliebiblioteket.
3. Gerrit W. Gong, "Allt för vårt bästa", *Liahona*, maj 2024, s. 42, 43, betoning tillagd.
4. Dale G. Renlund, "Kristi läras kraftfulla positiva spiral", *Liahona*, maj 2024, s. 83.
5. Se Jeffrey R. Holland, "Vara med och styrka dem", *Liahona*, maj 2018, s. 103.

*Det är ett heligt arbete
att samarbeta med Jesus
Kristus för att välsigna vår
himmelske Faders barn.*







ATT TJÄNA SOM RÄDDNINGSPERSONAL

Precis som räddningspersonal på en krisplats kan vi ge hjälp och tröst, men vi kan inte bota. Däremot kan vi älska och ta hand om våra bröder och systrar och leda dem till Kristus, den store läkaren.

Min dotter Abby är ambulanssjukvårdare och på hennes arbete är ingen dag den andra sig lik. Varje samtal hon får är unikt och kräver helt olika åtgärder. Hennes arbete är oförutsägbart och utspelar sig i en okontrollerad miljö. Hon behandlar inte människor i ett sterilt sjukhusrum omgiven av specialutrustning, utan befinner sig ofta i färd med att massera någons hjärta vid sidan av motorvägen, intubera en person på ett badrumsgolv, förlösa ett barn i baksätet på en bil, lägga bandage på sår, spjåla brutna ben eller ge medicin.

Hon utvärderar omedelbart vad som behövs och gör sedan så gott hon kan med den kunskap hon har. När en situation är utöver det vanliga och frågan uppstår om vad som ska göras, ringer hon för att prata med en läkare för att få ytterligare instruktioner.

Även om Abbys jobb med att vara först på plats är mycket viktigt botar hon inte människor för att sedan skicka hem dem hela och friska. Hennes jobb är att ge första hjälpen, vård och tröst tills personerna är tillräckligt stabila för att transporteras till sjukhuset, där läkarna kan använda sina specialistkunskaper för att behandla skadorna och sjukdomarna och påbörja läkeprocessen.

VI ÄR OCKSÅ RÄDDNINGSPERSONAL

När jag har tänkt på vår roll som medlemmar i Guds kyrka när det gäller Israels insamling, har det slagit mig att vi, liksom Abby, är först på plats. Varje person vi möter har unika utmaningar och de kräver helt olika åtgärder. Omsorgen om våra bröder och systrar sker inte i en förutsägbart, kontrollerad miljö. Vi arbetar med verkliga människor och verkliga situationer, och det kan vara rörigt.

Precis som räddningspersonal som är först på plats måste vi bedöma behoven och sedan göra vårt bästa efter den kunskap vi har. När en situation är utöver det vanliga och vi inte vet vad vi ska göra, kan vi be om ytterligare instruktioner genom att be Gud vägleda oss genom Anden så att vi vet vad vi ska göra. Vi kan också be våra ledare, som Hjälpföreningens och äldstekvorumets presidentskap, om hjälp.

I Mosiah 18 talar Alma om den rättfärdiga önskan hos dem som kommer in i Guds fålla: att bära varandras bördor, sörja med dem som sörjer, trösta dem som står i behov av tröst och stå som vittnen

om Gud (se v. 8–9). I de stunder i livet då jag har känt mig riktigt nere, övergiven och som om himlen var stängd för mig, men någon har dykt upp för att sitta med mig, gråta med mig eller lyssna på mig, har jag känt Guds kärlek genom den personen och fått ett vittnesbörd om att han är medveten om mig och min situation.

Vi tror ofta att detta att stå som ett vittne betyder att vi ska berätta om vår tro för andra och vittna om sanningen, och ibland är det precis vad Anden leder oss till att göra. Men det är inte alltid det första som människor behöver när de befinner sig i svåra situationer. När Abby stöter på någon som har hjärtstillestånd är det förmodligen inte det bästa tillfället att inleda en diskussion om hälsosamma matvanor och motion. Hennes jobb är inte att bedöma hur de hamnat där eller att avgöra vem som förtjänar hennes vård. Om någon står i behov ger hon personen hjälp.

På samma sätt som Abby inte botar människor och skickar iväg dem, kan inte vi heller göra människor friska, fixa dem eller frälsa dem. Vår roll är livsviktig: den är att älska och ta hand om våra bröder och systrar och leda dem till Kristus, den store läkaren, som kan hela och frälsa.

Det är lätt att känna sig hjälplös i vårt tjänande när vi möter människor med bördor som är så tunga, komplicerade eller främmande, eller vars synder är så stora, beroenden så förslavande, smärta och sorg så intensiva eller tro så svag att vi inte vet hur vi ska hjälpa dem. Vi blir frustrerade när vi försöker fixa eller förändra människor eftersom det inte är något vi har förmåga att göra för andra.¹ Som äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Frälsarens jobb är att hela. Vårt jobb är att älska – att älska och tjäna på ett sådant sätt att andra dras till Jesus Kristus.”²



VÅR ROLL ÄR LIVSVIKTIG: DEN ÄR
ATT ÄLSKA OCH TA HAND OM VÅRA
BRÖDER OCH SYSTRAR OCH LEDA
DEM TILL KRISTUS, DEN STORE
LÄKAREN, SOM KAN HELA OCH
FRÄLSA.

VI ÄR RÄDDNINGSPERSONAL.

VARJE PERSON VI MÖTER HAR UNIKA
UTMANINGAR OCH DE KRÄVER HELT
OLIKA ÅTGÄRDER.



VÅRT JOBB ÄR ATT ÄLSKA ANDRA

När Alma talar om att trösta dem som står i behov av tröst finns det ingen asterisk, inget tillägg eller villkor som säger: "Trösta dem som står i behov av tröst så länge som de delar din tro, klär sig som du, är fria från synd eller lever en livsstil som du godkänner." Som räddningspersonal är det inte vår uppgift att döma andra eller avgöra om de är värda vår kärlek och omsorg. Våra instruktioner är mycket tydliga:

- "Älska varandra" (Johannes 13:34).
- "För mina får på bete" (Johannes 21:17).
- "Låt var och en högakta sin broder som sig själv" (Läran och förbunden 38:25).

Profeten Joseph Smith sa:

"Ju närmare vi kommer vår himmelske Fader, desto mer är vi benägna att se med medlidande på själar som går mot sin undergång. Vi känner att vi vill lyfta upp dem på axlarna och kasta deras synder bakom vår rygg ...

Om ni vill att Gud ska visa barmhärtighet mot er, så visa barmhärtighet mot varandra."³

Mina föräldrar var exempel på den här kärleken på så många sätt. De fick en stor familj med många barnbarn, varav några valde att lämna kyrkan eller följa vägar som avvek från dess lärdomar. Men mig veterligen kritiserade, tvingade eller försökte mina föräldrar aldrig att ändra på sina barnbarn i ett försök att "rädda" dem. De överlät domen och frälsningen till Frälsaren och älskade dem bara. Deras hem var en plats där alla kände sig välkomna och trygga, oavsett religiös tro, sexuell läggning eller politisk eller världslig åskådning.

Barnbarnen kunde berätta för dem om vad som helst och vara sig själva i deras närhet utan rädsla för att bli avvisade. Mina föräldrar umgicks med dem, lyssnade på dem och skapade relationer till dem.

Dagarna före min mors bortgång såg jag hennes barnbarn – de flesta av dem var nu i tjugo- eller trettioårsåldern

– gråta när de samlades runt sin älskade mormors säng. Den här lilla vithåriga kvinnan hade tillsammans med min far betjänat dem, värdesatt dem, välkomnat dem och älskat dem villkorslöst. Mina föräldrar var sista dagars heliga som förstod att när vi älskar andra, även när deras trosuppfattningar eller val skiljer sig från våra egna, så försvagar det inte vår tro eller ändrar våra trosuppfattningar. Vi förlorar ingenting genom att älska alla Guds barn.

Det betyder inte att vi struntar i att undervisa om vikten av att lyda Guds bud. Som president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”För att ha jämvikt i vår plikt mot kärleken och lagen måste vi ständigt visa kärlek samtidigt som vi ständigt hedrar och håller buden. Vi måste sträva efter att bevara dyrbara relationer utan att samtidigt kompromissa med vårt ansvar att lyda och stödja evangeliets lag.”⁴

KÄRLEK OCH MEDKÄNSLA

”Vi behöver verkligen all vår medkänsla, empati och kärlek när vi bemöter människorna omkring oss. De som kämpar ’behöver få uppleva hur Jesu Kristi rena kärlek återspeglas i [våra] ord och handlingar’ [Russell M. Nelson, ”Fridsskapare sökes”, *Liahona*, maj 2023, s. 100]. När vi tjänar uppmuntrar vi andra ofta och erbjuder vår hjälp. Även om någon inte är mottaglig fortsätter vi att tjäna personen så som han eller hon tillåter.”

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum, ”Kristi läras kraftfulla, positiva spiral”, *Liahona*, maj 2024, s. 82.

Som räddningspersonal och Kristi lärjungar kan vi älska som han älskar och skapa trygga platser för människorna omkring oss – i våra relationer, våra hem, våra grannskap och vår kyrka. Dessa är platser där människor kan finna kärlek, acceptans och gemenskap, och där de kan bekanta sig med Frälsaren, som har makt att hela, förlåta, frälsa och ställa allt till rätta. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Jag berättade hur jag tillämpade det här förslaget på min egen familj i en artikel i *Liahona* i juli 2020, ”Du älskar, han räddar”.
2. Dale G. Renlund, ”Kristi läras kraftfulla positiva spiral”, *Liahona*, maj 2024, s. 83.
3. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 424, 449.
4. Dallin H. Oaks, ”The Paradox of Love and Law” (andakt vid Brigham Young University–Idaho, 30 okt. 2018), byui.edu.

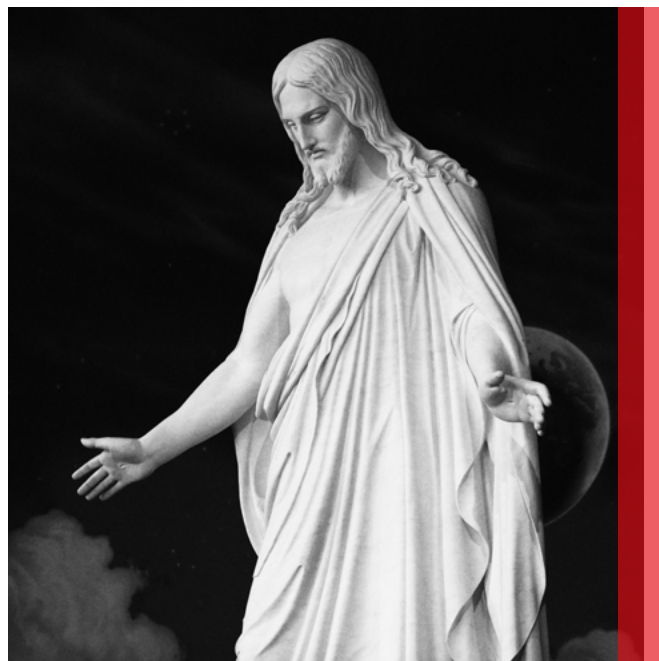


FOTO: CAROL CHRISTINE PORTER



Tjänande änglar på berget

Steven J. Ewing, New Mexico, USA

När jag slet av min högra lårmuskels sena i ett fall på en vandring högt uppe i Klippiga bergen, vände sig vår grupp unga män till bön och prästadömet medan de arbetade tillsammans för att hjälpa mig.

Skanna koden för
att läsa mer



Jag blev beskyddad

Brenda Crawford, Utah, USA

Jag försökte bortförklara maningen, men fick snart lära mig något värdefullt om att följa den Helige Anden.

En kväll när jag körde till en väns födelsedagsfest svängde jag in på en avskild, mörk tvåfilig väg. Plötsligt fick jag en hemsk känsla. Tanken kom till mig att jag borde vända om. Jag bortförklarade det med att jag bara var nervös.

Men maningen kom igen, två gånger till. "Käre himmelske Fader", sa jag högt, "det finns ingenstans att vända. Om jag behöver göra det, var snäll och visa mig var."

Genast såg jag en uppfart som jag aldrig hade lagt märke till tidigare när jag kört den här vägen. Så jag vände snabbt och åkte hem.

Mina vänner blev besvikna när jag berättade att jag inte skulle komma på festen. De trodde att jag hade vänt om för att jag inte ville vara ensam, så de föreslog att min man skulle köra med mig tillbaka. Min man gick med på det. Han släppte av mig på festen och åkte hem.

Senare ringde min man. Han lät skräddad. Han sa att han på vägen hem blivit stoppad av poliser som ville fråga om han hade sett något misstänkt. De sa att en lastbil hade tvingats av vägen av gängmedlemmar som sedan hade slagit och rånat föraren. Polisen misstänkte att ligan hade siktat in sig på lastbilen eftersom inga andra bilar befann sig i närheten vid tillfället.

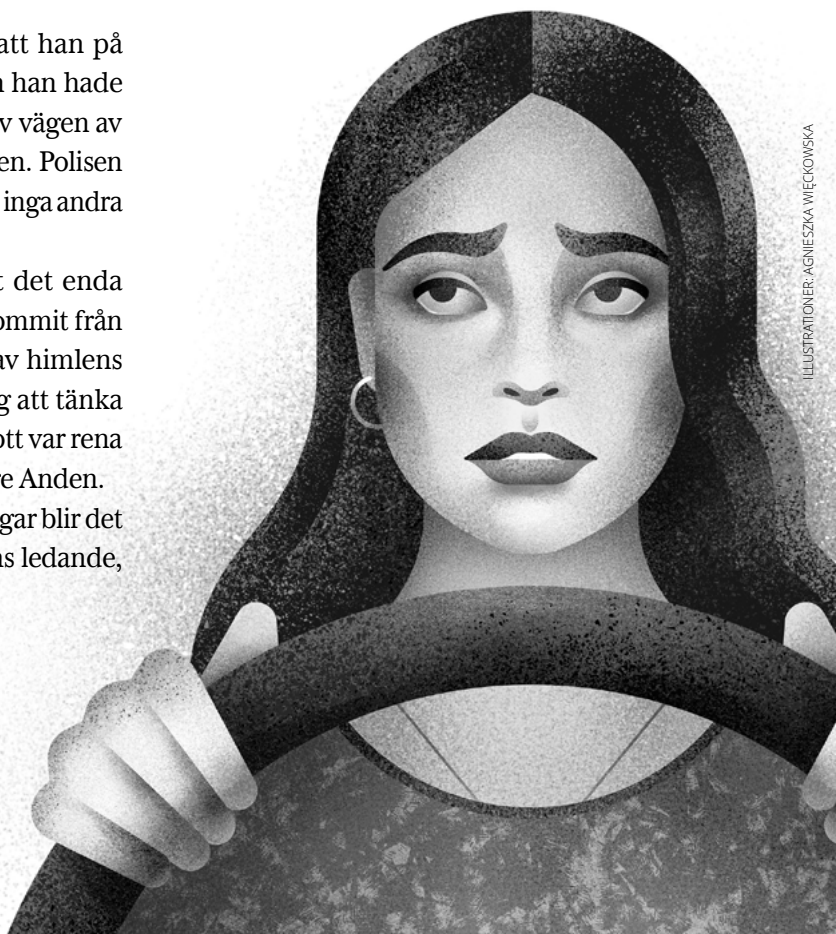
Jag blev helt förstummad! Tidigare hade jag varit det enda fordonet på samma väg. Jag insåg att maningen hade kommit från den Helige Anden och att jag hade blivit beskyddad av himlens krafter. När jag begrundade det som hade hänt kom jag att tänka på andra händelser i mitt liv. Jag insåg att det jag hade trott var rena tillfälligheter i själva verket var maningar från den Helige Anden.

President Russell M. Nelson har sagt: "I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande."¹

Den dagen bevarade den Helige Andens inflytande mig inte bara andligt. Det beskyddade mig också fysiskt. Jag vet att Gud är medveten om oss och att han leder våra steg om vi lyssnar på honom. ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 96.



ILLUSTRATIONER: AGNIESZKA WIECZOWSKA



Gud behövde mig i Österrike

Heber Ferraz-Leite, Wien, Österrike

Jag var redo att resa hemifrån för att studera utomlands men jag hade glömt att be först.

När jag hade återvänt från min mission i Spanien kände jag mig redo för nästa steg i livet. Jag ville uppleva kyrkan på ett större sätt, utanför mitt hem i Wien i Österrike, där medlemmarna är hängivna men relativt få.

Jag kände att jag behövde vara bland likasinnade ungdomar vid Brigham Young University i Provo i Utah och jag hoppades att få träffa en ung kvinna där som jag kunde gifta mig med och som jag kunde bilda familj med. Jag klarade språkprovet och blev snart antagen. Mina föräldrar erbjöd sig att hjälpa till att betala mina utgifter.

Men en gnagande tanke bekymrade mig. Jag hade inte rådfrågat Herren. Varför behöver jag fråga? resonerade jag. Jag verkade väl ”för en god sak” och behövde inte bli vägledd i allt, eller? (Se Läraren och förbunden 58:26–27.) Hur kunde himlen tänkas invända mot det?

Men den Helige Anden fortsatte att mana mig: ”Du behöver be innan du bestämmer dig.” Jag förväntade mig att Herren skulle godkänna det och tänkte: Okej.

Svaret kom snabbt och kraftfullt – ett av de tydligaste svaren jag någonsin fått. Jag hörde inom mig: ”Jag behöver dig här i Österrike för att bygga upp riket.”

Jag lade BYU:s lektionsschema åt sidan och ställde in mina planer. Jag tänkte på min familj, hur Herren hade hjälpt oss att immigrera till Österrike från Uruguay när jag var ung. Jag insåg att Herren kanske

faktiskt behövde mig här. Med ny lust fokuserade jag på att bygga riket i Österrike, som är dränkt i skönhet, rikt på historia och hem för många stora musikaliska mästare, som Beethoven och Mozart.

Bara några veckor senare träffade jag en ung kvinna som liksom jag hade emigrerat från Sydamerika med sin familj. Vi blev nära vänner. Hon var inte sista dagars helig men studerade noggrant min hängivenhet mot Frälsaren och hans kyrka och fick så småningom ett eget vittnesbörd. Två år senare gifte vi oss.

Sedan Katerin och jag beseglades i templet har vi fostrat tre söner och en dotter, som är stadiga och hängivna. Vi strävar efter att låta vårt ljus lysa (se Matteus 5:16) genom att vara vänliga mot alla och öppna med vår tro i vårt hem i Österrike. Jag är tacksam för gåvan av personlig uppenbarelse som kan vägleda oss i livet när vi tjänar Herren. ■

Vår himmelske Faders gudomliga plan

Davis M. Smith, president, Brasilienmissionen Recife Nord

Jag var tacksam för de donerade skorna, men skulle de passa någon av våra missionärer?

Som missionsledare i Brasilien ägnade jag en vecka i slutet av 2023 åt att intervjua 60 av våra 160 missionärer. En av dem, en zonledare, bad att få tala med mig i enrum. När vi träffades gav han mig en skokartong och berättade att hans föräldrar hade köpt ett extra par skor till någon i missionen som kunde behöva dem.

Jag blev rörd och tackade honom för hans föräldrars generositet och omtänksamhet. Men i tysthet önskade jag att de små skorna, i storlek 42, hade varit en större, vanlig storlek som de flesta av våra missionärer använder. Jag var ändå tacksam och lade skorna i bilen.

Två dagar senare intervjuade jag fler missionärer och bjöd in en leende missionär till mitt kontor. Han hade anlänt

från Guatemala bara fyra veckor tidigare. När jag frågade hur det gick för honom övergick hans leende i snyftningar.

Han berättade tårögd hur generad han blivit när en annan missionär ovetande hade retat honom för att han inte knäppt den översta knappen i sin skjorta. Han var nyomvänd och hade vuxit upp med en ensamstående förälder. Hans mor tjänade knappt tillräckligt med pengar för att försörja honom och hans två syskon. Hans donerade skjortor var för små, så han använde knuten på sin slitna slips för att dölja den uppknäppta översta knappen.

Jag gav honom lite pengar som en medlem i kyrkan hade donerat till missionärer som behövde kläder och sa åt honom att köpa nya skjortor. Sedan märkte jag att hans skor var i upplösningstillstånd. Plötsligt kom jag ihåg skorna i bilen! Jag frågade honom vilken skostorlek han hade, då jag insåg att han hade små fötter.

”Jag har storlek 42”, svarade han.

Mina ögon fylldes av tårar när jag berättade att föräldrarna till en annan missionär just hade donerat ett par skor i hans storlek. Vi tog en bild tillsammans och skickade den till zonledaren. Hans far, som av en händelse också var från Guatemala, blev rörd över att han hade hjälpt en missionär från sitt hemland.

I vår mission får vi den här sortens välsignelser varje dag. En del kanske säger att det bara är tillfälligheter, men jag instämmer med äldste Neal A. Maxwell (1926–2004), som sa att de är en del av en kärleksfull himmelsk Faders ”gudomliga plan”.¹ ■

SLUTNOT

1. Neal A. Maxwell, ”Brim with Joy” (andligt möte vid Brigham Young University, 23 jan. 1996), speeches.byu.edu.



Jag kände Guds kärlek

Joel Villagra, Buenos Aires, Argentina

När jag höll mina förbund rörde min himmelske Fader undan hindren i min väg.

När min mamma var liten övergav hennes mamma henne. Några år senare dog hennes far och hon hamnade hos en familj som var ovänlig mot henne. Den här upplevelsen fick henne att tro att hon inte kunde finna lycka i en familj.

Men när hon blev medlem i kyrkan förändrades hennes inställning allteftersom hon förstod hur viktig familjen är i Guds lycksalighetsplan. Hon verkade som missionär och gifte sig så småningom med min far. Tillsammans bildade de en familj full av tro på Jesus Kristus och gjorde sitt bästa för att leva efter sina förbund med Gud. Det är en sådan familj jag växte upp i, i en liten argentinsk stad som heter Lima.

Efter att ha verkat som heltidsmissionär minns jag att jag kände mig ledsen och förvirrad över vad jag skulle göra professionellt. Men min himmelske Fader gav mig styrka att behålla min tro och hålla mina förbund, och han välsignade mig med en mamma som också höll sina. Hennes tro och beslutsamhet blev en källa till inspiration för mig.

När jag övervägde att studera på universitetet funderade jag på ett huvudämne som inte riktigt var vad jag hade drömt om att studera. Min mamma märkte att jag var ledsen och sa: "Håll fast vid dina drömmar. Välj den väg du i ditt hjärta vet är rätt."

När jag var barn hade jag drömmar som handlade om musik och underhållning. Jag lärde mig att spela piano, jag ledde körer i kyrkan och delade med mig av evangeliet genom musik. Ett tag drog livets utmaningar och distraktioner bort mig från de drömmarna.

President Russell M. Nelson har sagt att de som sluter förbund med Gud "har tillgång till en särskild slags kärlek och nåd" och att när vi ingår sådana förbund "påverkar [det] vilka vi är och hur Gud hjälper oss att bli det vi kan bli".¹

Våra förbund ger oss trygghet. När jag höll mina förbund kände jag hans speciella kärlek till mig. Han rörde undan hinder från min väg tills min väg blev tydlig.

Jag kom från en liten stad som inte var särskilt lovande för en okänd pojke. I dag producerar jag professionella konserter och teaterföreställningar i Buenos Aires. Min fru, mina barn och mitt yrke är mina drömmar som har gått i uppfyllelse.

Jag tror att Gud vill att vi ska lyckas.

Om vi framhärdar bereder han en utväg för oss att uppnå allt det som han vill att vi ska uppnå. Viktigast av allt är att han hjälper oss att bli ett redskap i hans händer till att föra andra till honom. ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", *Liahona*, okt. 2022, s. 5, 9.



ATT FÅ UPPLEVA "GLÄDJENS FULLHET" SOM GUD LOVAR OSS

Blir vi verkligen lyckligare av att leva efter evangeliet?

Rachel Garden

Evangeliet ger oss ett unikt perspektiv på jakten på lycka. När vi har en personlig relation till Gud och Jesus Kristus fördjupas vår förståelse av vad verklig lycka är och vad det innebär att vara glad.

Men för mig är världslig lycka och varaktig glädje två olika saker.¹

Världslig lycka baseras på tillfällig njutning och förnöjelse och påverkas av våra rådande omständigheter. Den kan väcka ren förtjusning eller få oss att skratta högt. Men den här sortens glädje kan vara flyktig och svår att behålla.

Samtidigt är Kristus-centrerad glädje ett varaktigt tillstånd av att vara tillfreds och ha frid som inte baseras på våra omständigheter. Sann glädje talar till hjärtat och själen och kan hålla mycket längre än världslig lycka.

Att jämföra de här två känslorna fick mig att tänka på mina egna upplevelser och hur Jesu Kristi evangelium ger en djupare, mer varaktig glädje i våra liv.



SANN GLÄDJE TALAR TILL HJÄRTAT OCH

SJÄLEN OCH KAN HÅLLA MYCKET

LÄNGRE ÄN VÄRLDSLIG LYCKA.

Genom att följa Frälsaren, hålla hans bud och stanna kvar på förbundsstigen frigör vi en större förmåga till att känna djup glädje. Det är viktigt att förstå att världslig lycka ofta är en reaktion på yttre faktorer, medan sann glädje kan vara ett djupt, inre tillstånd som kan existera även mitt i prövningar.

Världens flyktiga nöjen kontra evangeliets varaktiga glädje

Jag var glad redan innan jag kände till evangeliet. Jag hade ett bra liv, med föräldrar som alltid har varit de bästa exemplen jag vet på vänlighet, osjälviskhet och kärlek. Jag tror att människor kan vara lyckliga utan att ha evangeliet.

Men sedan jag blev medlem i kyrkan vid 18 års ålder har jag lärt mig att evangeliet vidgar vår förmåga att uppleva *varaktig* glädje. Det är vår kunskap om evangeliet som gör att vi kan känna en glädje bortom allt det som världen kan erbjuda.

Världen erbjuder lycka genom tillfälliga nöjen, men evangeliet inbjuder oss att ta del av en glädje som övergår alla omständigheter. Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Världslig glädje ... varar inte. Det kan den inte. Det är alla världsliga tings natur att åldras, förfalla, bli utslitna eller förlegade. Men gudomlig glädje är evig, eftersom Gud är evig."²

Under de senaste åren har jag upplevt särskilt svåra perioder när jag har kämpat med att känna mig glad. Trots svårigheterna har de gnistor av glädje som jag känt i stunder av bön, personliga studier och tjänande varit betydande. Jag upptäckte att min glädje inte manifesterades genom stora, uppenbara känslor; i stället var det ofta genom en djup, bestående känsla av frid och tillfredsställelse i hjärtat.

I de stunderna förstod jag verkligen vad det innebär att uppleva den glädje som vår Frälsare utlovar.

Sann, varaktig glädje kommer av att vi rättar våra liv efter Guds plan. Som president Thomas S. Monson (1927-2018) vittnade om: "Väsentlig för planen är vår Frälsare Jesus Kristus. Utan hans försoningsoffer skulle allt vara förlorat."³ Den lycka världen erbjuder kommer vanligtvis av yttre omständigheter,

men den lycka eller glädje som Herren erbjuder är ett evigt tillstånd som kommer av att leva ett Kristus-centrerat liv.

Den bestående glädje vi finner i Kristus

Evangeliets glädje är smittande. Den förändrar inte bara våra egna liv utan också livet för dem omkring oss. Löftet om evig glädje är centralt i evangeliets budskap. I 3 Nephi 28:10 får vi löftet om "glädjens fullhet" i Faderns och Sonens närhet.

Denna eviga glädje kommer av att vi uppfyller vårt gudomliga syfte och blir som Gud. Det är en glädje som går utöver våra jordiska upplevelser och som utlovar en framtid av evig lycka tillsammans med våra nära och kära.

Alla upplever upp- och nedgångar, men Jesu Kristi evangelium ger oss en väg till evig glädje. Genom att försöka följa Frälsaren och leva efter hans lärdomar kan vi få uppleva en glädje som är djup, bestående och omdanande.

Som president Russell M. Nelson har sagt: "Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus."⁴

Löftet om evig glädje är inte bara en avlägsen förhoppning. Det är en konkret verklighet som vi kan uppleva här och nu. Genom att leva efter evangeliet kan vi omvandla flyktiga ögonblick av lycka till varaktig glädje. Så sök lyckan och sträva efter glädje. Omfamna evangeliet. Låt löftet om evig glädje vägleda dig. Evig glädje kommer av att ha Guds närvaro i vårt liv.

Världslig lycka kan komma och gå, men glädjen vi finner i Kristus är evig! ■

Författaren bor i Glasgow i Skottland.

SLUTNOTER

1. Se David A. Bednar, "That They Might Have Joy" (andakt vid Brigham Young University, 4 dec. 2018), s. 1–7, speeches.byu.edu.
2. Dieter F. Uchtdorf, "En högre glädje", *Liahona*, maj 2024, s. 67.
3. Thomas S. Monson, "Den fullkomliga vägen till lycka", *Liahona*, nov. 2016, s. 80.
4. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.

FÖRSLAG PÅ HUR DU KAN DRÅ TILL DIG GLÄDJE I DITT LIV

- För en daglig tacksamhetsdagbok.
- Tjäna någon! När du delar med dig av glädje drar du samtidigt till dig mer glädje i livet.
- Tillbringa stillsamma stunder med att be och studera skrifterna och låt Anden fylla ditt hjärta.
- Besök templet så ofta du kan, och utför tempeltjänst för dina egna förfäder om möjligt.
- Delta i sunda aktiviteter som gör att du får kontakt med andra och utvecklar dina talanger.



VÄRLDSLIG LYCKA KAN KOMMA
OCH GÅ, MEN GLÄDJEN VI
FINNER I KRISTUS ÄR EVIG!



ETT ENKELT SVAR NÄR JAG KÄNDE MIG HJÄLPLÖS INFÖR EN KRIGSHÄRJAD VÄRLD

Jag kände mig hjälplös inför alla konflikter i världen. Då fick jag ett oväntat svar från min himmelske Fader.

Jodian Grant

Jag har alltid känt frid genom att leva efter Jesu Kristi evangelium, även om jag inte har så många andra medlemmar i kyrkan omkring mig.

Jag har alltid kunnat vända mig till evangeliet för att få vägledning när jag har känt mig överväldigad. Jag kan komma på så många gånger då min himmelske Fader har väglett mig till hopp och frid mitt i mina provningar.

Men nyligen fick jag känna hur min tillit till Guds frid vacklade när ett fruktansvärt krig bröt ut i landet där min bästa vän bor. Jag kände mig hjälplös. En het ilska som jag aldrig hade upplevt tidigare bubblade upp inom mig. Jag visste inte vad jag kunde göra för att hjälpa min vän eller de andra som drabbats av våldet och hatet. Hela världen kändes mörk och jag blev fixerad vid den ondska som spred kaos på så många håll.

Hur kunde jag känna frid när jag visste att så många människor, inklusive min närmaste vän, led?

En enkel maning

Jag insåg att ilskan jag kände började förtära mig. Jag behövde finna frid igen. Så jag gick till min himmelske Fader som jag alltid hade gjort förut. Jag utgöt mitt hjärta i bön och sa till honom att jag kände mig hjälplös eftersom det var så mycket våld i världen. Jag frågade honom om det fanns något jag kunde göra för att känna frid igen.

Jag fick en enkel maning från Anden:

Läs Mormons bok.

Jag läste redan skrifterna ofta, så jag visste inte varför min himmelske Fader sa åt mig att göra något som jag redan gjorde. Men jag beslutade mig för att lita på maningen. Jag började bli mer uppmärksam på vad jag läste i Mormons bok. Jag lade märke till hur många gånger Jesu Kristi efterföljare mötte våld, krig och ondska och kände sig hjälplösa inför sina utmaningar. Men jag märkte också att när de fokuserade på Jesus Kristus under de där turbulenta stunderna så verkade de känna frid – vad som än hände. (Se 2 Nephi 4:16–35; Mosiah 24:8–25.) Det här scenariot upprepas gång på gång i Mormons bok. Löftena om att finna frid i Kristus finns överallt.

Profeten Ether vittnade: "Därför kan var och en som tror på Gud förvisso hoppas på en bättre värld, ja, på en plats på Guds högra sida, vilket hopp kommer av tro och blir ett ankare för människornas själar, vilket gör dem fasta och ståndaktiga, alltid rika på goda gärningar, och leder dem till att prisa Gud" (Ether 12:4).

När jag läste sanningar som den här under mina studier började jag känna Kristi frid igen. Och jag förstod att hans frid alltid är tillgänglig för alla som söker den, även för dem som genomlever krig och konflikter.

Fokusera på honom

Problemen i världen kan göra det svårt att behålla fokus på Jesus Kristus. Jag känner mig fortfarande hjälplös och förkrossad ibland. Men trots det kan jag alltid känna sann frid när jag håller mina förbund och flyttar mitt fokus till honom. Att fokusera på honom innebär för mig att jag ber en bön innan jag sträcker mig efter mobilen på morgonen, tar mig tid för skrifterna varje dag och förnyar mina förbund genom att ta del av sakramentet varje vecka.

När jag tar mig tid för min Frälsare ser jag att han och min himmelske Fader alltid hjälper mig igenom det goda, det dåliga och till och med det otäcka i livet.

Äldste Ulisses Soares i de tolv apostlarnas kворum har vittnat: "Som [Jesu Kristi] efterföljare är vi hans eget folk, kallade att förkunna hans härliga gärningar, främjare av den frid som så generöst erbjuds genom honom och hans försoningsoffer. Denna frid är en gåva som utlovas till alla som vänder sina hjärtan till Frälsaren och lever rättfärdigt. Sådan frid ger oss styrka att njuta av jordelivet och gör det möjligt för oss att uthärda de smärtsamma provningarna på vår resa."¹

Jesu Kristus är "världens ljus och liv" (3 Nephi 11:11). Jag vet att detta är sant nu mer än någonsin i denna galna värld. Vare sig vi känner oss rädda, hjälplösa eller osäkra kan han ge oss ljus, oavsett vilka omständigheter vi befinner oss i.

Hans frid skingrar rädslan och ilskan i mitt hjärta – varje gång jag sträcker mig efter honom. ■

Författaren bor i New Jersey, USA.

SLUTNOT

1. Ulisses Soares, "Fridsfurstens efterföljare", *Liahona*, maj 2023, s. 85.

HISTORISKA PERSPEKTIV PÅ HERRENS HUS



TEMPLET:

EN TILLFLYKT FÖR SION



Klockan 12.51 den 22 februari 2011 orsakade en jordbävning med magnituden 6,3 svåra skador i Christchurch i Nya Zeeland. 185 personer dödades och flera tusen skadades. Rädslan och kaoset i staden var påtagliga. Det tog mig flera timmar att köra genom rasmassorna för att hämta mina barn från deras skolor och hitta min man, som hade varit i den del av staden där skadorna varit som värst.

Väl hemma igen behövde vi bestämma oss för vad vi skulle göra. Det var inte säkert att stanna, så samma eftermiddag packade vi snabbt några tillhörigheter och började köra norrut. Vi insåg inte att vi skulle få uppleva många underverk längs vägen.

Vi samlas i våra tempel och finner en tillflykt undan livets stormar.

Melanie Riwai-Couch

Områdeschef för kyrkans historia i Nya Zeeland



När vi lämnade staden hade vår minibuss nästan slut på bränsle, men vi kunde tanka på den första bensinstationen som öppnade igen. Vår minibuss fick också mekaniska problem, så vi lämnade in den på en verkstad för reparation. När vi hämtade den tog mekanikern inte betalt utan sa att han ville hjälpa dem som hade drabbats av jordbävningen. Vänner och släktingar var mycket hjälpsamma och hjälpte till att lugna oss och våra barn.

Vi tog oss till slut till Hamilton, drygt 80 mil norr om Christchurch. Vår unga familj fick bo i en av sovsalarna i en nedlagd skola intill Hamiltons tempel i Nya Zeeland. Det var där, nedanför templet, som vi försökte hjälpa våra barn att återhämta sig från traumat av att vara jordbävningssflyktingar.

Jag minns att jag tittade upp på templets spira och tog ett djupt andetag innan jag gick in, eftersom det krävdes mod att övertyga mig själv om att inte den också skulle rasa samman liksom många av byggnaderna i vår hemstad hade gjort. I templets foajé gav Anden oss frid medan vi planerade nästa steg: hur vi skulle börja få ordning i kaoset och gå framåt i livet.

EN TILFLYKT UN DAN STORMEN

I början av återställelsen förkunnade Herren: ”Jag befaller er att bygga ett hus åt mig för att kunna samla mina heliga, så att de kan tillbe mig” (se Läran och förbunden 115:8). Herren förklarade att den här insamlingen av heliga skulle vara ”till försvar och till en tillflykt undan stormen” (Läran och förbunden 115:6). I efterdyningarna av en jordbävning blev Hamiltons tempel en tillflyktsort där min familj kunde samlas.

Hamiltons tempel tillkännagavs 1954 och åtföljdes av en begäran om hjälp med byggnationen. De heliga i Nya Zeeland agerade omedelbart. En del unga män, unga kvinnor och gifta par kallades formellt som byggnadsmissionärer. Andra rekryterades av släkt och vänner. En del kände sig helt enkelt inspirerade att komma och tjäna dem som var inblandade i bygget genom att ordna med mat eller ge ekonomiskt stöd.¹

När templet hade invigts 1958 samlades många heliga från hela Nya Zeeland och Stillahavsområdet i templet för att ta emot sin begåvning och besegling. När till exempel Vaha'i och Sela Tonga från landet Tonga hörde att ett

tempel skulle byggas i Nya Zeeland planerade de att närvara vid invigningen. Trots ekonomiska hinder för att resa var Vaha'i och Sela det första paret som beseglades i Hamiltons tempel.²

EN TILFLYKT UN DAN VÄRLDEN

Suva tempel på Fiji har också blivit en tillflykt för de heliga i Stillahavsområdet som har samlats där. Templet invigdes den 18 juni 2000, i en orolig tid.³ I invigningsbönen sa president Gordon B. Hinckley (1910–2008): ”Du har välsignat oss med ett tempel i denna önation. Vi behöver inte längre resa långt över havet för att utföra det verk som du har fastställt som heligt och nödvändigt för dina heliga i denna tidsutdelning i de sista dagarna. Du har hört våra böner och hörsammat vår vädjan om att denna välsignelse skulle komma till oss.”⁴ I ett spänt läge kunde Fijis heliga finna frid tillsammans inom templets väggar, en bokstavlig tillflykt undan konflikterna.

Den 20 februari 2016 förstörde cyklonen Winston tusentals hem. Det var den största uppmätta stormen som någonsin drabbat Fiji. Nästa dag återinvigde president Henry B. Eyring, dåvarande förste rådgivare i första presidentskapet, Suva tempel efter en 16 månader lång renovering. Han bad: ”Vi tackar dig för dina trofasta heliga i detta vackra land. Vi nedkallar dina välsignelser över dem, så att de kan bli välsignade med kärlek och frid, att deras marker ska bli fruktbara och att de ska få framgång och beskydd i sina rättfärdiga åtaganden. Vi ber att de ska bli skyddade från naturens stormar och från människors konflikter när de vandrar i lydnad mot dina bud.”⁵

Templet ger oss en andlig tillflykt genom att visa oss vägen till Jesus Kristus. Att hålla oss nära honom genom våra förbund kan hjälpa oss att rida ut andliga stormar såsom prövningar och frestelser. President Russell M. Nelson har gett följande löfte: ”Inget hjälper er *mer* att hålla fast vid ledstången av järn än tillbedjan i templet så regelbundet som era omständigheter tillåter. Inget skyddar er *mer* när ni möter mörkrets dimmor i världen.”⁶

Med många fler tempel som nu har tillkännagetts, håller på att byggas eller är i drift runt om i världen, blir det allt lättare för heliga att samlas och finna en tillflykt i templen. Oavsett avstånd känner Herrens efterföljare en dragning till hans hus när de behöver den tillflykt som

han har lovat sitt förbundsfolk. När vi är trogna de förbund vi har ingått i Herrens hus kan vi alltid finna vår största frid och tillflykt genom vår Frälsare Jesus Kristus. ■

SLUTNOTER

1. Se Rachel Sterzer Gibson, "Sacrifice and Consecration: How the Labor Missionary Period Was the Nauvoo Experience of New Zealand", *Church News*, 9 aug. 2021, thechurchnews.com.
2. Se Gibson, "Sacrifice and Consecration".
3. Se "Political Crisis Takes Center Stage in Fiji", *Deseret News*, 17 juli 2000, deseret.com.
4. Gordon B. Hinckley, "Dedicatory Prayer", Suva tempel på Fiji, 18 juni 2000, ChurchofJesusChrist.org/temples.
5. Henry B. Eyring, "Dedicatory Prayer", Suva tempel på Fiji, 21 feb. 2016, ChurchofJesusChrist.org/temples.
6. Russel M. Nelson "Fröjdas åt prästadömsnycklarnas gåva", *Liahona*, maj 2024, s. 122.



BYGG EN ANDLIG GRUNDVAL PÅ JESUS KRISTUS

"Det säkraste stället att vara på *andligt* sett, när någon form av omvälvning inträffar i ditt liv, är att leva *inom* dina tempelförbund!

Snälla, tro mig när jag säger att när er andliga grund är stabilt byggd på Jesus Kristus så *behöver ni inte frukta*. När ni är trogna de förbund ni ingått i templet får ni styrka av hans kraft. När sedan andliga jordbävningar kommer kan ni stå *starka* eftersom er andliga grund är solid och orubblig."

President Russell M. Nelson, "Templet och din andliga grund", *Liahona*, nov. 2021, s. 96.



*Författaren och hennes familj utanför
Hamiltons tempel i Nya Zeeland.*



ANDLIGA OCH PERSONLIGA VANOR FÖR PSYKISK HÄLSA

Gud kan hjälpa oss att finna styrka inombords till att möta psykiska hälsoproblem.

Redaktionens anmärkning: Det här är den andra av tre artiklar om resurser för att stödja mental och känslomässig hälsa. Den första artikeln, i aprilnumret 2025, handlade om flera olika resurser som kyrkan tillhandahåller. I augustinumret 2025 berättar terapeuter hur stödjande relationer kan vara till hjälp för vår psykiska hälsa. Vi hoppas att alla medlemmar ska inse att de inte är ensamma och att det finns hjälp att få.

Vart vänder vi oss när vi får problem med psykisk ohälsa? Som lärjungar till Jesus Kristus vet vi att han är den yttersta källan till hjälp och helande. Gud har också välsignat oss med externa resurser, till exempel material från kyrkan, personer som stöttar oss och professionell rådgivning, såväl som inre resurser som stärker oss inifrån. I den här artikeln utforskar vi några inre resurser och personliga vanor som kan lotsa oss igenom utmaningar med psykisk ohälsa.

TANKEMÖNSTER

När vi har problem med psykisk ohälsa kan vi falla in i skadliga tankemönster av rädsla, förtvivlan eller självkritik. Men Herren vill hjälpa oss att ha tankar av tro, hopp och självmedkänsla.

”Var uppmärksam på din inre röst”, säger Nicole De Klerk, terapeut inom Familjeservice i Sydafrika. ”Många av oss är våra egna värsta kritiker. Tala till dig själv så som Frälsaren, som älskar dig djupt, skulle tala till dig.” I stället för att döma eller beskylla oss själva för våra psykiska utmaningar kan vi sträva efter att visa medkänsla, barmhärtighet och vänlighet mot oss själva. Vi kan använda vår handlingsfrihet till att välja tankar som är vänliga, sanna, uppmuntrande och hjälpsamma.

Vi kan också försöka utveckla andra sunda tankemönster, såsom att ha realistiska förväntningar, fokusera på tacksamhet och begrunda Jesu Kristi liv och kärlek. Frälsaren sa: ”Vänd er till mig i varje tanke” (Läran och förbunden 6:36).

Pröva det här: Kyrkans kurs i känslomässig motståndskraft rekommenderar att man urskiljer felaktiga tankemönster och försöker ersätta dem med ”mer korrekta, sanningsenliga tankar”.¹

ANDLIGA VANOR

Vi kan också stärka vår psykiska hälsa genom att hitta enkla vanor som ger oss kontakt med Gud. ”Bönen är ett av de bästa redskapen för vårt mentala och andliga välbefinnande”, tillägger Katarina Alhovuori, terapeut inom Familjeservice i Finland. ”Bönen kan hjälpa oss att uttrycka våra känslor och undersöka dem tillsammans med Gud.”

Andra andliga vanor som kan stötta vår psykiska hälsa är att gå i kyrkan och dyrka Herren i hans hus.

Problem med psykisk ohälsa kan göra det svårt att hitta energin eller motivationen att delta i dessa upplyftande aktiviteter, men även våra ”små och enkla” ansträngningar kan gradvis åstadkomma ”mycket stort” (Alma 37:6). Susana Neiva, en sista dagars helig terapeut i Portugal, säger: ”Jag skulle föreslå andliga vanor som kan kännas lite mer lättillgängliga i perioder då det är jobbigt känslomässigt, såsom att lyssna på upplyftande musik, lyssna på eller läsa tröstande skriftställen eller inspirerande litteratur eller att delta i tjänande.”

Våra utmaningar kanske inte försvinner, men vi kan möta dem med större styrka och hopp allteftersom vi tar oss närmare Gud.

Pröva det här: Planera en rolig aktivitet som du kan göra den här veckan. Många blir stärkta av sunda aktiviteter som att vara utomhus, umgås med nära och kära, ägna sig åt kreativa hobbyer, släktforska, äta näringsrik mat och motionera.²

VILA

Av de många personliga vanor som kan hjälpa oss kan en av de viktigaste vara att få tillräckligt med vila för kropp och sinne. President Jeffrey R. Holland, tillförordnad



president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: "Tröttheten är en vanlig fiende för oss alla – så stanna upp, varva ner, återhämta dig och fyll på bränsle."³

Vad bidrar till trötthet i ditt liv? Oavsett om du är utmattad till följd av krav på jobbet, akademisk press, ekonomisk stress, internetinnehåll eller andra faktorer, kan det hjälpa att ta en paus. Herren gav rådet: "Löp inte fortare och arbeta inte mer än du har fått kraft och medel till" (Läran och förbunden 10:4).

Carolina Perego, en terapeut inom Familjeservice i Chile, säger: "Om vi känner oss ångestfyllda, ledsna, utmattade eller trötta ska vi överväga att vila."

Sabbatsdagen ger oss ett speciellt tillfälle varje vecka att vila och förnya våra andar. Herren har sagt: "Detta är en dag bestämd åt dig till att vila från ditt arbete och ägna den Allrahögste din andakt" (Läran och förbunden 59:10). Sabbatsdagen är en dag för gudsdyrkan, för att förnya förbund, för att "lyfta vårt fokus från det som tillhör världen till evighetens välsignelser".⁴

Om du har ett ämbete som kräver mycket tid på söndagarna kanske du inte känner att sabbaten är en dag för fysisk eller mental vila. Det kan vara bra att avsätta lite tid för vila på andra dagar. Och kom ihåg att när du är upptagen med ditt ämbete är Herren nöjd med dina ansträngningar att tjäna

honom och hans barn. Kom ihåg Herrens löfte till dem som är trötta: ”Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila” (Matteus 11:28). President Russell M. Nelson har lärt oss att vår kontakt med Herren genom förbund hjälper oss att ”övervinna de andligt och känslomässigt utmattande plågorna i världen”.⁵

Pröva det här: Hur kan du förbättra dina sovvanor? Herren lovade oss välsignelser från tillräcklig sömn: ”Gå till sängs tidigt så att ni inte blir trötta. Stig upp tidigt så att era kroppar och era sinnen kan bli styrkta” (Läran och förbunden 88:124).

TRO PÅ JESUS KRISTUS

Vår tro på Frälsaren kan vara vår största tillgång när vi ställs inför problem med psykisk ohälsa. Även om våra svårigheter kanske inte blir lösta omedelbart kan Jesus Kristus ge oss styrka och läkedom när vi utövar tro på honom.

Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum har sagt att Frälsaren ”förstår ... på djupet varje smärta, bedrövelse, sjukdom, sorg, separation ... Han helar de nedbrutna och ringaktade, försonar de arga och splittrade, tröstar de ensamma och isolerade, uppmuntrar de osäkra och ofullkomliga och åstadkommer underverk som endast är möjliga för Gud.”⁶

Jesus Kristus försäkrar oss också om att vi aldrig är ensamma. Han känner oss fullkomligt, förstår all vår smärta och står redo att lyfta upp oss.

Syster Alhovuori säger: ”Jag har ofta tänkt på Petrus som tog mod till sig och gick på vattnet mot Jesus [se Matteus 14:28–31] ... Jag vittnar om att [Jesus Kristus] vill uppmuntra oss och ta vår hand varje gång, precis som han gjorde med Petrus. Han gläder sig också åt varje steg som vi tar i tro.”

Psykiska hälsoproblem är verkliga och svåra, men de behöver inte definiera eller besegra oss. Och vi behöver inte möta dem ensamma. Herren har gett oss källor till styrka att använda, till exempel resurser från kyrkan, stöttande relationer och professionell hjälp. När vi förlitar oss på Jesus Kristus och de här resurserna kan vi möta våra utmaningar med styrka och hopp. ■

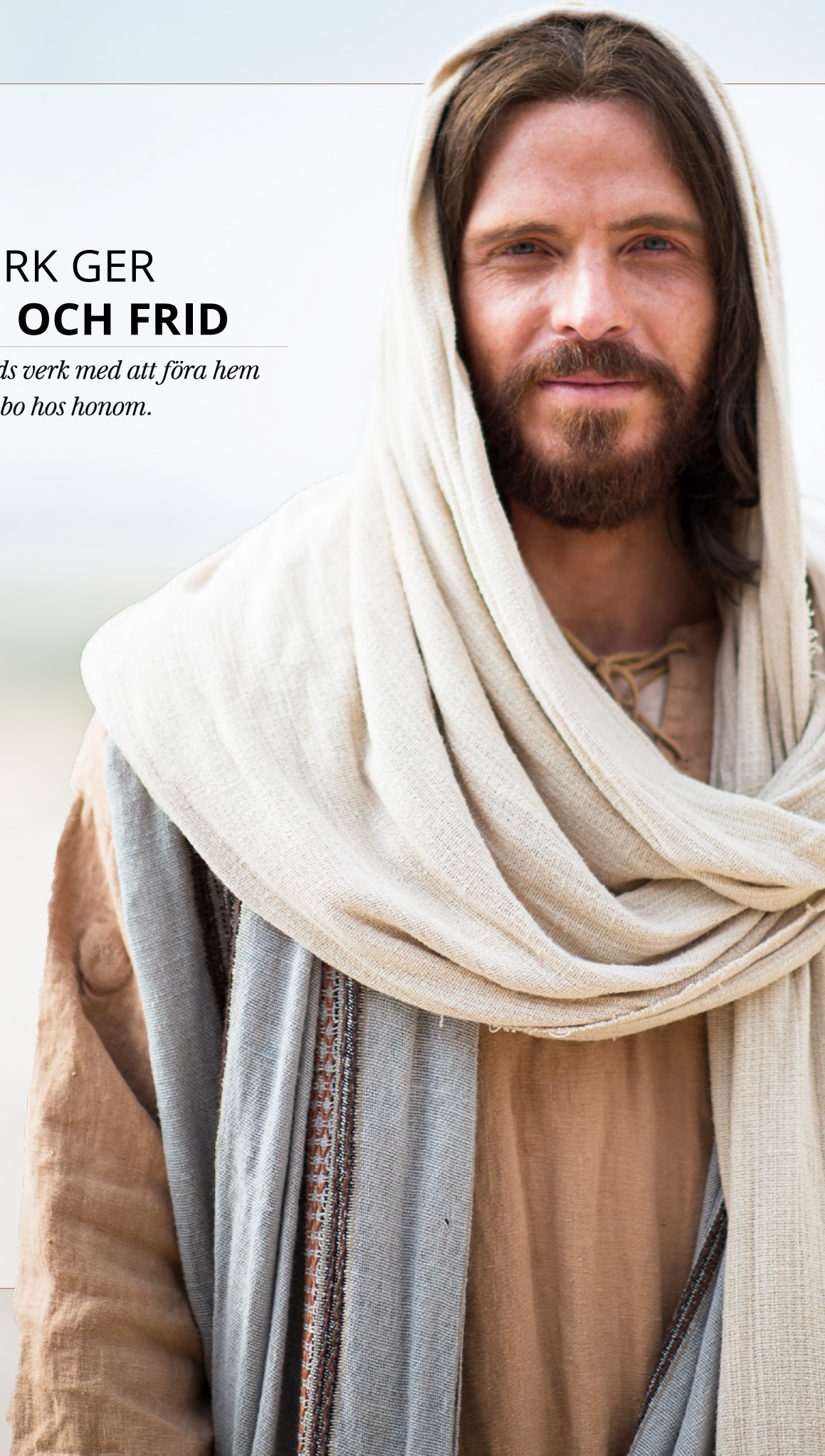
Om du känner att terapi skulle behövas kan du läsa den här artikeln: ”Hitta en professionell utövare av psykisk hälsovård som känns rätt för dig” (digital artikel), *Liahona*, jan. 2019, Evangeliebiblioteket.

SLUTNOTER

1. *Finna styrka i Herren: Känslomässig motståndskraft* (2022), s. 29; se kapitel 2 i handledningen för att lära dig mer. Handledningen finns i Evangeliebiblioteket under ”Böcker och lektioner” och ”Oberoende”.
2. Se *Finna styrka i Herren*, s. 45.
3. Jeffrey R. Holland, ”Som ett krossat kärl”, *Liahona*, nov. 2013, s. 41.
4. David A. Bednar, ”Dyrbara och mycket stora löften”, *Liahona*, nov. 2017, s. 92.
5. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 96.
6. Gerrit W. Gong, ”Allt för vårt bästa”, *Liahona*, maj 2024, s. 41.

GUDS VERK GER **MENING OCH FRID**

*Vi kan delta i Guds verk med att föra hem
hans barn till att bo hos honom.*



Ett älskat minne från min uppväxt i New York är när jag tillbringade julen med min familj. Mina föräldrar, tre äldre bröder, min lillasyster och jag njöt av att äta tillsammans och ge varandra presenter. Trots att båda mina arbetande föräldrar var så upptagna var julen en speciell tid för oss att umgås tillsammans.

Julen blev aldrig densamma efter att mina föräldrar skilt sig. Jag var 11 år och vi kom aldrig tillsammans på det sättet igen.

När jag var 17 år fick jag höra talas om Jesu Kristi evangelium för första gången och ville lära mig mer när jag fick höra att familjer kunde vara tillsammans för evigt. Jag blev förundrad när jag upptäckte att Gud har en plan för vår frälsning och upphöjelse (se Mose 1:39).

Guds plan är, med president Russell M. Nelsons ord, ”makalös”.¹ Gud vill att alla hans barn ska vägledas hem i trygghet för att bo hos honom igen. Han har sagt: ”Jag kan utföra mitt eget verk” (2 Nephi 27:21), men vi har den underbara möjligheten att få delta i hans verk tillsammans med honom. Detta har gett mig en känsla av riktning, mening, frid och hopp i hela mitt liv.

TJÄNA MED KÄRLEK

I vår tid har Herren uppenbarat:

”Se därför till, o ni som inträder i Guds tjänst, att ni tjänar honom av allt ert hjärta, all er förmåga, allt ert förstånd och all er styrka ...

Om ni därför har en önskan att tjäna Gud, är ni kallade till verket” (Läran och förbunden 4:2–3).



**Äldste
Peter M.
Johnson**

i de sjuttios
kvorum

Gud vill att vi ska tjäna honom av allt vårt hjärta, all vår förmåga, allt vårt förstånd och all vår styrka, och att vi ska *älska* honom med samma intensitet (se Läran och förbunden 59:5). Vår kärlek till Gud möjliggör, stärker och fördjupar vår önskan att tjäna. När vi handlar efter denna önskan stärks vår förmåga att tjäna och älska honom och vår nästa. Guds kraft kommer sedan och vi kan se hans hand i våra liv.

När jag tjänar Gud – eftersom jag älskar honom – kan jag känna hans kärlek och försäkras om att han älskar alla sina barn och vill att vi ska återvända hem och bo hos honom igen. Han vill heller inte att vi ska återvända ensamma. Han vill att vi ska föra våra familjer och andra till evangeliet när vi tjänar honom och hans barn med kärlek.

VANDRA MED GUD

Vi deltar mer effektivt i Guds verk när vi har hans hjälp. När vi gör vår del och söker inspiration kan



den Helige Anden vägleda oss i verket. När Herren kallade Enok till profet sa han: ”Se, min Ande är över dig, därför ska jag rättfärdiga alla dina ord, och bergen ska fly för dig och floderna ändra sitt lopp, och du ska förbli i mig och jag i dig, vandra därför med mig” (Mose 6:34).

Vi får ytterligare hjälp när vi tar emot templets förrättningar och ingår och håller förbunden. När vi går från att bara besöka templet till att *dyrka Gud* i Herrens hus förstår vi att förrättningarna och förbunden binder oss till vår himmelske Fader och Jesus Kristus på ett mäktigt och ingående sätt.

President Nelson har sagt att den här förbundsrelationen ”gör *allt* i livet lättare”.² Det gör inte livet *lätt*, men när vi binder oss till vår himmelske Fader och Jesus Kristus får vi tillgång till deras styrka, vilket ökar vår förmåga att delta i deras verk. När vi går framåt kan vi vandra sida vid sida med dem och känna deras kraft och inflytande i vårt liv.

KOM IHÅG VARFÖR

Guds verk är inte alltid lätt. När jag har dagar då jag känner mig missmodig eller besviken påminner jag mig själv om varför jag utför hans verk, vilket är för att jag vet att Gud lever och att Jesus är Kristus. Den Helige Anden har vittnat och bekräftat detta för mig gång på gång. Det kan jag aldrig förneka. Eftersom jag älskar min himmelske Fader och hans Son försöker jag att behaga dem genom att delta i deras stora verk tillsammans med dem.

Om du någonsin känner dig otillräcklig eller känner att du inte har de rätta färdigheterna för det här verket, välkommen till klubben! De flesta av oss känner så då och då. I sådana stunder behöver vi vara som Nephi och

”ledas av Anden utan att på förhand veta vad vi ska göra” (se 1 Nephi 4:6). Om vi går framåt i tro och gör vad vi kan så vägleder och hjälper Herren oss och förökar våra ansträngningar precis som han gjorde med de fem bröden och två fiskarna (se Markus 6:41–44). Vad vi än tar med till Herren kan han använda för att främja sitt frälsnings- och upphöjelseverk.

En annan anledning till att vi har inbjudits att delta i Guds frälsnings- och upphöjelseverk är att han och hans Son Jesus Kristus vill att vi ska bli heliga, precis som de. När vi arbetar tillsammans med dem lär vi oss mer om hur vi kan bli som de.

I detta verk inbjuder vi andra att bli som Jesus Kristus genom att upptäcka omvändelsens glädje. President Nelson har sagt att omvändelse är en process ”av att göra och bli lite bättre varje dag”. Det är en chans att förändras, att växa andligen och att ”bli mer som Jesus Kristus!”³

Vi kan hjälpa andra att få sina hem att kännas som himlen så att himlen en dag känns som hemma och de kan förbereda sig för det kommande livet.

HITTA GLÄDJEN

Det finns glädje i det här verket! President Nelson har sagt att ”vad som än händer – eller inte händer – i livet”⁴ kan vi finna glädje när vi fokuserar på vår himmelske Faders plan och vår Frälsare Jesus Kristus. Vår himmelske Faders plan är endast möjlig genom hans Son. Jesus Kristus var villig att göra sin Faders vilja och offra allt för oss. Om inte, hade vi varit förlorade för alltid. Han visste att det var det enda sättet för oss att återvända hem och bo hos vår himmelske Fader och finna glädje. President Nelson har lärt följande:

”Glädje kommer från och tack vare [Jesus Kristus]. Han är källan till all glädje.”⁵

Vilken underbar välsignelse och möjlighet det är för oss att hjälpa till i detta viktiga frälsningens och upphöjelsens verk och att hjälpa andra att tryggt återvända hem dit vår Fader i himlen och Jesus Kristus längtar efter att vi ska vara. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Tänk celestially!”, *Liahona*, nov. 2023, s. 117.
2. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 97.
3. Russell M. Nelson, ”Vi kan göra bättre och bli bättre”, *Liahona*, maj 2019, s. 67.
4. Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
5. Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, s. 82.

ATT BEGRUNDA

- Att delta i Guds frälsnings- och upphöjelseverk kan ge oss en känsla av riktning, mening, frid och hopp.
- Vår kärlek till Gud möjliggör, stärker och fördjupar vår önskan att tjäna.
- En förbundsrelation med vår himmelske Fader och Jesus Kristus ger oss tillgång till deras styrka, vilket ökar vår förmåga att delta i deras verk.
- Omvändelse är en chans att förändras, växa andligen och bli mer som Jesus Kristus.

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, DB Troester

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

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

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



VISSTE DU DET HÄR?

KYRKANS TIDSKRIFTER FINNS FÖR ALLA ÅLDRAR PÅ MÅNGA SPRÅK.

UV: AKTUELLT

Se fler artiklar för unga vuxna. Gå till [Evangeliebiblioteket > Tidskrifter > UV: Aktuellt](#).

VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Hitta artiklar som uppmuntrar och inspirerar ungdomar. Gå till [MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org](#) för att få en kostnadsfri prenumeration på den tryckta versionen. Gå till [Evangeliebiblioteket > Tidskrifter > Vägledning för de unga](#) för att se den digitala versionen.

VÄNNEN

Hitta artiklar och roligt innehåll för barn. Gå till [MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org](#) för att få en kostnadsfri prenumeration på den tryckta versionen. Gå till [Evangeliebiblioteket > Tidskrifter > Vännen](#) för att se den digitala versionen.

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 BILD AV FAMILJEN WHITNEYS HEM I KIRTLAND I OHIO.

Ar 1831 följde de heliga i New York Herrens befallning att flytta till Kirtland i Ohio. Familjen Whitney, som var bosatta i Kirtland och hade blivit omvända och döpta föregående år, välkomnade genast Joseph och Emma Smith till sitt hem. Här fick Joseph flera uppenbarelser som nu finns nedtecknade i Lärnan och förbunden.

”Sannerligen säger jag: Människorna ska verka med iver för en god sak och göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet.

För inom dem finns kraften varigenom de kan handla av sig själva. Och i den mån som människor gör gott ska de på intet sätt mista sin lön” (Lärnan och förbunden 58:27–28).

OMSORG OM VÅRA BRÖDER OCH SYSTRAR

Vi tjänar som Herrens
"räddningspersonal"

20

FÖRBUNDSKVINNOR

Att vara till välsignelse för
Guds barn

16

GLÄDJE I EVANGELIET

Djupare och mer varaktig
än världslig lycka

30

FÖRBÄTTRA DIN PSYKISKA HÄLSA

Tre resurser inom räckhåll

40

