

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

FINN GLÄDJE I DIN EVANGELIERESA, S. 2

OMSORG OM KVINNOR OCH BARN RUNT
OM I VÄRLDEN, S. 18

STRÄVA EFTER ANDRAS VÄLBEFINNANDE

JULI 2025



”Var ... trofast.
Verka i det ämbete
vartill jag har utsett dig.
Hjälp de svaga,
lyft upp händerna
som hänger ner och
styrk de matta
knäna.”

– Lärn och förbunden 81:5



INNEHÅLL

"Gud vill leda oss till lycka i det här livet och till celestial härlighet i nästa liv."
– Äldste Gary E. Stevenson, sidan 2

- 2 Finn glädje i din evangelieresa
Äldste Gary E. Stevenson

- 6 Frälsarens kärlek och omsorg om den enskilde
Edward Dube

- 10 Enkla sätt att bli mer kristuslika i vårt tjänande

- 14 Att vara till stöd för dem som har doftallergier
Trevor Hinckley

- 18 Förbundskvinnor: Omsorg – ett globalt initiativ för att förbättra kvinnors och barns välbefinnande
Hjälpföreningens generalpresidentskap

- 25 Porträtt av tro: Jag känner frid i hjärtat
Junya Mizoguchi

- 26 Sista dagars heliga berättar
Av olika författare

- 30 Unga vuxna: Mina råd till unga vuxna om dejting och äktenskap
Äldste Ricardo P. Giménez

- 34 Unga vuxna: Ett brev till dig som har svårt att förlåta
Anonym

- 36 Kamratskapsråd: Så skapar ni aktivt och medvetet lycka i äktenskapet
Emily Judson Sinkovic

- 40 *Kom och följ mig*: Svar på den stora frågan – Vad tänker ni om Kristus?
Nathan H. Williams

- 44 Berättelser från *Saints*, volym 4: Flykten från Vietnam



OMSLAG

Foto av kvinna och barn i Kambodja:
Cody Bell



Äldste Gary E. Stevenson

i de tolv apostlarnas kворum

FINN GLÄDJE I DIN EVANGELIERESA

*Det yttersta resultatet av att vi
visar vår kärlek till Herren genom
att hålla hans bud är att vi får
välsignelser som medför lycka och
glädje.*

När jag för en del år sedan verkade som missionsledare i Japan deltog jag i en helgkonferens i en stad på landsbygden i ett av de mest avlägsna områdena av vår mission. Distriktspresidenten hade ordnat så att jag kunde hålla en intervju med en man som hade blivit medlem i kyrkan ett år tidigare och som ville få en tempelrekommendation. Han hoppades få ta emot sin egen begåvning på eller nära ettårsdagen av sitt dop.

Under vårt samtal beskrev den här nya medlemmen hur djupt tacksam han var för alla de rika välsignelser han hade fått under året efter sitt dop. Han tyckte om att gå på sakramentsmötet och andra möten varje vecka. Han blev djupt engagerad i grenens aktiviteter. För mig utstrålade han en förbundstrygghet som var ett resultat av att han förstod sitt evangeliesyfte, som nu var en



integrerad del av honom. Han var en omvänd lärjunge till Kristus som hade upplevt en mäktig förändring i hjärtat (se Mosiah 5:2).

Resten av vårt samtal följde ett hoppfullt mönster. Vi samtalade om de förrättningar och förbund som skulle vara en del av hans tempelupplevelse. Han svarade positivt på alla standardfrågorna i samband med att få en tempelrekommendation.

Efter intervjun minns jag att jag berättade för distriktspresidenten hur tacksam jag var över att få träffa en sådan enastående man. Jag berättade hur imponerad jag var av att missionärerna och medlemmarna hade funnit och andligen fostrat någon av en sådan kaliber och som var så lovande.

Jag häpnade när distriktspresidenten berättade att när den här mannen började få lektioner av missionärerna

och komma till kyrkan över ett år tidigare så var han hemlös och befann sig i ytterst svåra – nästan hopplösa – omständigheter. Distriktspresidenten beskrev sedan hur denne broders studier av evangeliet och omvändelse under ett antal månader hade lett till hans mirakulösa förändring, och hade lett honom in på en stig mot både andligt och timligt oberoende och hade gett honom en känsla av mening och glädje.

Evangeliet gav honom en klar bild av syftet med hans liv. Tydliga och dyrbara sanningar i evangeliet gav svar på viktiga frågor om jordelivet, och började med kunskapen om att ”Gud är vår himmelske Fader, och vi är hans barn ... Gud känner oss personligen och älskar oss.” I sin plan har ”vår himmelske Fader ... berett många gåvor och vägledare för att hjälpa oss återvända till hans närhet”¹

Sådan var välsignelsen för den här mannen, och den är lika tillgänglig för alla Guds barn genom Jesu Kristi evangelium.

LIVETS MENING

Eftersom Jesus Kristus återställde sitt evangelium genom profeten Joseph Smith "förstår vi meningen med livet, vilka vi är", förkunnade president M. Russell Ballard (1928–2023). I sitt sista vittnesbörd till kyrkan sa president Ballard, då tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum:

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

Jag förundras, och jag är säker på att många av er också gör det, över hur välsignade vi är att veta det vi vet om vårt syfte i livet, varför vi är här, vad vi bör försöka göra och åstadkomma i vårt dagliga liv."²

För medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga innebär den kunskapen att de förstår Guds "fullkomliga plan" för frälsning.³ Den kallas också "den stora lycksalighetsplanen", "återlösningsplanen" och "barmhärtighetens plan" (Alma 42:8, 11, 15) och "livet ter sig inte längre som ett mysterium och vår framtid är inte längre oviss".⁴ Väsentlig för den planen är "Kristi lära", som är central för livets mening.⁵

Eftersom vi har evangeliet vet vi att vi är Guds barn, sända till jorden för att provas, poleras och förberedas för att "föras fram genom de dödas uppståndelse, genom Lammets triumf och härlighet" (Läran och förbunden 76:39). Vi kan buden och har undervisats "tillräckligt för att kunna skilja mellan gott och ont" (2 Nephi 2:5). Vi vet att vi är här på jorden för att älska och tjäna. Och vi vet att Frälsaren har kallat oss till att övervinna världen och hjälpa andra att göra detsamma (se Johannes 16:33; Läran och förbunden 64:2)⁶ som förberedelse för hans andra ankomst.

När vi fokuserar på honom stärker det som Joseph Smith kallade "de uppmuntrande tillropen från vår Herre Jesu Kristi evangelium"⁷ oss under svåra dagar och skänker mening och syfte till våra liv och till andras liv.

LYDNAD, VÄLSIGNELSER, GLÄDJE

Gud har gett oss moralisk handlingsfrihet så att vi kan vara ansvariga för våra val (se Läran och förbunden 101:78; 2 Nephi 2:16). Som en del av "en motsats till allting" (2 Nephi 2:11) tillåts Satan fresta oss att missbruka vår handlingsfrihet.

Men Herren Jesus Kristus som "kände till det elände som skulle drabba jordens invånare" i vår tid kallade profeten Joseph Smith, "talade till honom från himlen och gav honom befallningar" (Läran och förbunden 1:17). Mönstret varigenom Herren uppenbarar sina bud och sin vilja för sina profeter fortsätter i vår tid med president Russell M. Nelson – och av samma anledning. Gud vill leda oss till lycka i det här livet och till celestial härlighet i nästa liv.

Lydnad mot Guds bud bör komma av vår hängivenhet och kärlek till honom. Herren Jesus Kristus själv förkunnade att det "största och första budet" är att älska Gud (se Matteus 22:37–38). Han gav ytterligare insikt när han förkunnade: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud" (Johannes 14:15).

Det finns en belöning för att älska Herren och hålla hans bud. I denna tidsutdelning beskrev han "en lag, oåterkalleligen fastställd i himlen ... på vilken alla välsignelser är baserade,

och när vi får någon välsignelse från Gud, så sker detta genom lydnad mot den lag på vilken den är baserad" (Läran och förbunden 130:20–21).

Så, det yttersta resultatet av att vi visar vår kärlek till Herren genom att hålla hans bud är att vi får välsignelser som medför lycka och glädje.

Att se på livet genom det återställda evangeliets och nutida uppenbarelseers lins ger oss klarhet. Med ett klart perspektiv på vårt gudomliga ursprung och vår bestämmelse vet vi att "just det som gör [vårt] jordiska liv till det bästa som *det* kan bli, är exakt *detsamma* som gör [vårt] liv i all *evighet* till det bästa som *det* kan bli!"⁸



AVSLUTNING

Jag slutar där jag började, och jag tänker på min upplevelse för många år sedan med en nyomvänd i Japan. Genom sin och missionärernas och medlemmarnas flit fann han Jesu Kristi återställda evangelium. När han fann evangeliet upptäckte han också sitt eget syfte, vilket vidgade hans vision. Han fann också den stora lycksalighetsplanen. Lydnad mot planens evangelieförbund gav honom välsignelser och glädje, och lyfte honom timligt och andligt.

Hans resa som ledde till medlemskap i Jesu Kristi kyrka gjorde det möjligt för honom att bli ett vittne om Jesus Kristus. Äldste Patrick Kearon i de tolv apostlarnas kворum har beskrivit den glädje som följer:

”Tack vare vår himmelske Faders kärleksfulla plan för vart och ett av sina barn, och tack vare vår Frälsare Jesu Kristi återlösande liv och mission, kan – och bör – vi vara de lyckligaste människorna på jorden! Även när livets stormar i en ofta orolig värld piskar oss kan vi utveckla en växande och bestående känsla av glädje och inre frid tack vare vårt hopp i Kristus och insikten om vår plats i den storartade lycksalighetsplanen.”⁹

Jag uttrycker min tacksamhet för och mitt vittnesbörd om Jesu Kristi återställda evangelium, däribland den stora lycksalighetsplan som är så djupt inbäddad i det. Jag inbjuder er att ta del av evangeliets frukter och känna mer glädje i det här livet på er resa mot evigt liv. ■

SLUTNOTER

1. *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 31, 48.
2. Se M. Russell Ballard, ”Pris åt den man”, *Liahona*, nov. 2023, s. 74, 75–76.
3. Se Russell M. Nelson, ”Tänk celestially!” *Liahona*, nov. 2023, s. 117.
4. Se Russell M. Nelson, ”Tänk celestially!” s. 117.
5. ”Återställelsen av Jesu Kristi evangeliums fullhet: Ett tillkännagivande för världen vid 200-årsjubileet”, Evangeliebiblioteket; se även Russell M. Nelson, ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 91.
6. Se Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 95–98.
7. *Kyrkans presidents lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 150.
8. Se Russell M. Nelson, ”Tänk celestially!” s. 117.
9. Patrick Kearon, ”Välkommen till glädjens kyrka”, *Liahona*, nov. 2024, s. 36.





Edward Dube

i de sjuttios
presidentskap

FRÄLSARENS KÄRLEK OCH OMSORG OM DEN ENSKILDE

*Vi har blivit ombedda att
älska och tjäna varandra så
som Jesus Kristus gör – en
person i taget.*

Kort efter mitt dop i augusti 1984 hörde jag talas om en rolig aktivitet med musik och grillning inte långt ifrån där jag bodde i Kwekwe i Zimbabwe. Mina vänner och jag såg fram emot att få åka dit, men det var på en söndag. Mina vänner var inte medlemmar i kyrkan.

Jag sa till dem: "Jag går till kyrkan, men smyger ut efter sakramentsmötet och gör er sällskap."

Mina vänner, som kände till min svaghet, sa: "Om du gör det så missar

du det roliga. När du väl kommer är grillfesten över."

Jag behövde fatta ett beslut. Ska jag gå till kyrkan eller grillfesten? Jag valde grillfesten, men fick söndag morgon reda på att den hade ställts in. Vid det laget var det för sent att gå till kyrkan, så jag stannade bara i mitt lilla hyrda rum.

Tidigt på eftermiddagen hörde jag en röst: "Bor Eddie Dube här?"

Det var min grenspresident, John Newbold, och hans hustru Jean. Jag ville gömma mig under sängen! Men

innan jag hann göra något stod de vid draperiet som skilde mitt rum från resten av huset.

"Åh, Eddie", sa de, "vi saknade dig i kyrkan i dag."

Vi pratade en stund, och när de hade gått fortsatte deras vänliga ord "Eddie, vi saknade dig" att upprepas i mina tankar. Jag är tacksam för John och Jean Newbold. Sedan den dagen har jag välsignats av att de hjälpte mig att personligen se vår Frälsare Jesu Kristi kärlek till och omtanke om den enskilde.

**Med Frälsarens hjälp
kan du bli det slags
stödbroder eller
stödsyster som han
behöver att du är för
att kunna göra skillnad
i vår himmelske
Faders barns liv – för
varenda *en* av dem.**

DEN ENE EFTER DEN ANDRE

Jesus kom som en uppstånden person till nephiterna efter att han hade varit hos Fadern. Han kom för att trösta folket. Han gav dem en kärleksfull inbjudan:

”Stå upp och kom hit till mig så att ni kan sticka era händer i min sida och så att ni även kan känna märkena efter spikarna i mina händer och i mina fötter, så att ni kan veta att jag är Israels Gud, och hela jordens Gud, och har blivit dräpt för världens synder’ ...

Och detta gjorde de, och de gick fram *den ene efter den andre* till dess de alla hade gått fram och sett med sina ögon och känt med sina händer och visste med säkerhet och bar vittne om, att han var den som profeterna hade skrivit skulle komma” (3 Nephi 11:14–15; betoning tillagd).

Sedan bad han dem att föra dit alla som var sjuka, skadade eller ”som led på något sätt, och han botade dem *var och en* allteftersom de fördes fram till honom” (se 3 Nephi 17:7, 9; betoning tillagd). ”Han tog deras små barn *ett efter ett* och välsignade dem och bad till Fadern för dem” (3 Nephi 17:21; betoning tillagd).

Att föreställa sig att 2 500 personer var där gör mig verkligen ödmjuk (se 3 Nephi 17:25). Eftersom jag är född och uppvuxen i Afrika föreställer jag mig ofta hur Frälsaren står i den strålande solen och väntar på att få hela, trösta, uppmuntra och visa kärlek till alla som kommer till honom. Som hans lärjungar har vi blivit ombedda att tjäna människorna omkring oss så som han gör – en efter en.

GÅ I TRO

Hjälpföreningens eller äldstekvorumets presidentskap i din församling eller gren har, med biskopens eller grenspresidentens godkännande, gett dig enskilda personer och familjer i uppdrag att stödja. En del av dem kanske du knappt känner. Du kanske känner dig nervös inför att besöka, ringa eller till och med sms:a dem. Du kanske oroar dig för att de inte vill ha dig i sitt hem. Men dina ledare har under bön funderat över vad det här uppdraget kan innebära för dig och vilka välsignelser det kan ge dig och dina stödfamiljer. Så gå i tro.

För några år sedan åkte jag med en stavspreident i sydöstra USA för att besöka flera familjer före en stavskonferens. När vi kom till ett hus kom en man klädd i sjaskiga kläder fram till oss.

”Vad vill ni?” skrek han. ”Jag vill inte att folk ska komma hem till mig!”

Jag blev orolig när mannen började uppträda hotfullt. Jag ville ta stavspreidenten och springa tillbaka till bilen! Men stavspreidenten var lugn. ”Vi ber om ursäkt”, sa han. ”Vi trodde att din biskop hade sagt att vi skulle komma.”

Medan de talade kände jag Anden så starkt. Jag samlade mod, gick fram till mannen och sa: ”Käre broder, president Thomas S. Monson [som var profet då] har gett mig i uppdrag att komma hit. Vi är här för att träffa dig. Jag har med mig profetens hälsningar till dig.”

Jag såg in i mannens ögon och märkte att de fylldes med tårar. Han började berätta om sina utmaningar

för oss. Hans fru led av depression. Han hade just förlorat sitt jobb. Han hade ingen mat att mätta sina barn med. Stavspreidenten försäkrade mannen om att kyrkan skulle hjälpa honom och hans familj. Vi hade en fin stund tillsammans.

Flera veckor senare bad jag stavspreidenten om en uppdatering. Han berättade att broderns biskop och församlingsrådet hjälpte honom, och att han och hans fru, som inte var medlem i kyrkan, hade börjat träffa missionärerna.

Stödverksamhet börjar med att nå ut till andra i tro och kärlek. När vi går i tro och förtröstar på Herren kan vi söka uppenbarelse från honom angående hans avsikter och syften med våra interaktioner med vart och ett av hans barn. Han hjälper oss att veta vad vi ska säga och göra och vägleder oss i hur vi ska ”bära varandras bördor så att de kan bli lätta”, ”sörja med dem som sörjer ... och trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:8–9). När vi gör det upptäcker vi hur mycket Frälsaren verkligen älskar den enskilde.

HUR STOR SKA INTE DIN GLÄDJE BLI

Jag har fortfarande kontakt med John och Jean Newbold. Genom alla dessa år känner jag glädje tack vare den kärlek de visade mig. Och de har känt glädje över att se mig gå framåt i evangeliet. Det är det som kan hända när vi tjänar – vi och de personer vi tjänar kommer närmare varandra och får en starkare relation till Frälsaren.

Frälsaren lärde: ”Kom ihåg att själarna är mycket värdefulla i Guds ögon ...

Och om det vore så att ni arbetade alla era dagar med att ropa omvändelse till detta folk, och endast förde en enda själ till mig, hur stor skulle då inte er glädje vara tillsammans med honom i min Faders rike!” (Läran och förbunden 18:10, 15; betoning tillagd).

Om stödverksamheten inte har varit en prioritet för dig har president Russell M. Nelson sagt att ”vi kan alla göra bättre ifrån oss och bli bättre än någonsin förr”.¹ Jag vill inbjuda dig att ändra dig och börja på ny kula. Jag lovar att när du engagerar dig i stödverksamheten finner du lösningar på de utmaningar du står inför just nu.

Frälsarens löfte är verkligt: ”Den som vill rädda sitt liv ska mista det, men den som mister sitt liv för min skull ska vinna det” (Matteus 16:25).

Med Frälsarens hjälp kan du bli det slags stödbroder eller stödsyster som han behöver att du är för att kunna göra skillnad i vår himmelske Faders barns liv – för varenda *en* av dem. ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, ”Vi kan göra bättre och bli bättre”, *Liahona*, maj 2019, s. 68.



*Det finns möjligheter överallt
omkring oss att tjäna så som
Frälsaren skulle ha tjänat.*

ENKLA SÄTT ATT BLI MER KRISTUSLIKA I VÅRT TJÄNANDE

Tjänandets verk är gudasänt och är inte komplicerat. Att visa större omsorg och omtanke handlar i grund och botten om några grundläggande vanor som, när de beaktas eftertänksamt, hjälper oss att ”rikta våra andliga ögon mot att leva efter kärlekens lag i större utsträckning”.¹

Vi har fått rådet att ”vaka över [vårt] folk och ... nära dem med sådant som hör rättfärdigheten till” (se Mosiah 23:18). Några av de viktigaste sätten att tjäna innefattar följande:

- Ta kontakt med dem. Det är så det öppnas upp för möjligheter att tjäna.
- Låt dem veta att du bryr dig om dem genom att lära dig mer om dem och utveckla empati.
- Be om möjligheter att tjäna och sök inspiration för att veta vilka behov de har.
- Håll regelbunden kontakt så att du kan vara beredd att tjäna.

Det finns möjligheter överallt omkring oss att tjäna så som Frälsaren skulle ha tjänat. Här är fyra exempel som belyser kristuslikt tjänande.

LÄR KÄNNA ANDRA

Francisco Lázaro Campos de Sousa, Brasilien

På ett möte för äldstekvorumets presidentskap kände jag en önskan att träffa en kvorummedlem som inte var aktiv, någon som jag inte hade träffat förut. En dag efter att ha varit och handlat kände jag att jag behövde åka hem till honom. Jag tvekade, men känslan av att behöva träffa honom blev ännu starkare. Jag presenterade mig och sa sådant som jag kom att tänka på. Jag sa till honom att Herren behövde honom, och att han behövde Herren.

Han berättade om sin smärta över ensamhet och andra svårigheter. ”Du kommer att hitta vänner i kvorumet som hjälper och stöttar dig”, sa jag till honom. Han tog villigt emot min inbjudan och kom på sabbatsmötena.

Jag kände honom inte till en början, men Herren gjorde det och kände hans hjärta. Min övertygelse bekräftades på nytt. När vi betjänar vår Faders barn och ber om att få veta deras behov, leder Herren oss till dem. Vi delar den glädjande upplevelsen av att ”lyfta upp händerna som hänger ner och styrka de matta knäna” (se Läran och förbunden 81:5).

TA KONTAKT

Ana Rodriguez Ramirez, Spanien

En dag på min mission kände min kamrat och jag oss manade att besöka en syster i församlingen. Vi klippte ut pappershjärtan och skrev kärleksfulla meddelanden på dem för att påminna henne om hennes värde.

Vi åkte hem till henne i tron att hon inte skulle vara hemma. Medan vi höll på att sätta upp pappershjärtana körde hennes bil fram till huset. Min kamrat och jag försökte gömma oss för att inte förstöra den vänliga överraskningen, men det var förgäves. Hon såg oss.

Systemen klev ur bilen med tårar i ögonen. Hon kramade om oss och sa: ”Ni två är mina änglar. Ni finns alltid där när jag behöver er som mest. Tack.”

Hon bjöd in oss och berättade om den långa dag hon hade haft med en allvarlig familjesituation. Vi lyssnade bara. Vi talade om hur mycket Gud älskar henne och att han inte glömt vad hon gick igenom. Vi läste skrifterna

med henne, och hennes hem var fyllt av den Helige Anden när vi åkte.

Jesu Kristi lärjungar är ”villiga att ... trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:9). Han litar på att vi är en del av hans stora verk – ett högre och heligare tjänande. När vi tar oss tid att lära känna människor och lyssna på dem, blir vi bättre rustade att vara Guds jordiska änglar.

REPRESENTERA FRÄLSAREN

Talia Rodríguez, Schweiz

Bönen är en väsentlig del av att tjäna så som Frälsaren tjänade. Bönen kan inleda vårt sökande efter att få veta vem vi ska välsigna. Den kan hjälpa oss att förstå himlens vilja angående hur vi ska välsigna. Bönen är också ett viktigt steg mot att lära oss hur vi ska utföra vår plikt.

Min man Mario led av covid i början av smittspridningen före vaccinationerna. Biskopen bad en äldste i vår församling, Moroni, att ge honom en prästadömsvälsignelse.

Eftersom Moroni inte ville bli smittad av viruset och sprida det till sin familj behövde han himlens bekräftelse innan han fortsatte. Han knäböjde i bön med sin fru och väntade på en fridfull försäkran. När de kände frid sa hans fru till honom: ”Gå med din rustning, Moroni.”

När han kom in i vårt hem såg vi en Herrens kämpe. Min make fällde tårar av glädje när han såg denne broder modigt komma och ge honom den välsignelse han önskade. Det var en obeskrivlig upplevelse.

Frälsaren kom genom sin tjänare, vår käre broder Moroni, som lade sina händer på Marios huvud och välsignade honom så som Kristus skulle ha gjort.

HJÄLP DEM ATT TA EMOT FÖRBUNDENS VÄLSIGNELSER

Geiziane Morais Freitas Duarte, Brasilien

Jag var en gång stödsyster till en kvinna som hade slutat att gå i kyrkan. När jag besökte henne brukade jag berätta hur mycket Frälsaren älskade henne och hennes familj. Jag bjöd alltid in dem till kyrkan följande söndag.

Detta pågick under lång tid, men de kom aldrig. Jag kände mig missmodig. Frestelsen att ge upp var stark. Men varje gång min kamrat och jag besökte deras hem fick vi en glimt av himlen. Vi föreställde oss dem alltid i templet, klädda i vitt. Vi förstod att vi måste fortsätta försöka.

Efter många böner och besök kom äntligen dagen – familjen kom till kyrkan! De fortsatte att komma tillbaka varje vecka. Familjen arbetade hårt för att öka sin tro och komma in på förbundsstigen. Det blev tydligt att evangeliet hade stärkt dem.

Så småningom fick jag en inbjudan till deras tempelbesegling. När jag bevittnade den heliga förrättningen kunde jag inte låta bli att gråta av glädje. Detta var ett under.

Ibland ville jag ge upp. Men varje gång jag besökte dem såg jag templet. Gud visade mig en glimt av sin plan för den här familjen. Han använde mig som sitt redskap för att hålla kontakt med dem. Jag är tacksam mot honom för att han visade mig den sanna visionen av att tjäna.

ATT FÖLJA JESU KRISTI MÖNSTER

Glädjen och kraften i tjänande finner vi när vi blir till välsignelse i andras liv och tjänar dem så som Frälsaren skulle ha tjänat. Hjälpföreningens generalpresident Camille N. Johnson lärde att ”när ni gör något för att hjälpa andra – timligt eller andligt ... ger ni dem Jesu Kristi kärlek. Jag vittnar om att när ni gör det välsignas ni med att själva finna hjälp och lindring i honom.”²

Vi blir mer som Frälsaren i vårt tjänande när vi vänder oss till Herren för att få hjälp i våra ansträngningar. Vi följer maningar, lär känna dem vi tjänar, ber för dem, hjälper dem att ingå och hålla förbund och framhårdar i våra ansträngningar.

Frälsarens tjänande – av den ene efter den andre – är ett bra mönster för vårt eget tjänande (se 3 Nephi 11:15). Som äldste Juan Pablo Villar i de sjuttios kvorum har sagt: ”Om vi följer Jesus Kristus – han som är mästare på att tjäna – och tjänar andra så som han skulle göra, stärker han oss och ger oss kraft. Genom vår stödverksamhet kan vi vara en välsignelse i andras liv och finna frid och glädje i våra egna.”³ ■

SLUTNOTER

1. Se Jeffrey R. Holland, ”Vara med och styrka dem”, *Liahona*, maj 2018, s. 102.
2. Camille N. Johnson, ”Som hans förbundsötrrar är vi en kanal genom vilken Jesus Kristus ger hjälp och lindring” (världsomfattande andakt för Hjälpföreningen 2024), Evangeliebiblioteket.
3. Juan Pablo Villar, ”Vi följer honom som är mästare på att tjäna”, *Liahona*, okt. 2024, s. 13.

NÄSTA STEG

Vilken av dessa berättelser innehöll en idé som du kan använda i ditt eget tjänande? Tänkte du på någon som du skulle kunna kontakta?



NÄR VI
BETJÄNAR VÅR
FADERS BARN
OCH BER OM
ATT FÅ VETA
DERAS BEHOV,
LEDER HERREN
OSS TILL DEM.



ATT VARA TILL STÖD FÖR DEM SOM HAR DOFTALLERGIER

*Anpassningar kräver takt och
medkänsla från alla inblandade.*



Trevor Hinckley

Kyrkans ansvar för säkerhet, hälsa och miljö

Vår Frälsares inbjudan är för oss "alla att komma till honom och ta del av hans godhet. Och han avvisar ingen som kommer till honom" (2 Nephi 26:33). Ett viktigt sätt att komma till Frälsaren är genom att gå i kyrkan och delta i kyrkans aktiviteter. Ibland kan närvaro i kyrkan vara en utmaning av olika orsaker. Det kan vara särskilt svårt för någon som lever med ett funktionshinder, en allergi eller andra hälsoproblem.

Som Jesu Kristi lärjungar vill vi att alla ska känna sig välkomna och ha möjlighet att vara med på kyrkans möten och aktiviteter. Vi visar till exempel hänsyn till personer med matallergier genom att förbereda sakramentet med glutenfria alternativ. Detta ger dessa personer möjlighet att ta del av sakramentet och förnya heliga förbund med Herren.

En del medlemmar har svårt att delta i kyrkan eller andra offentliga sammankomster på grund av att de är känsliga för kemiska dofter som parfymer och rakvatten. Personer som lider av astma, doftallergi eller multipel kemisk överkänslighet är känsligare för kemiska dofter och kan få en reaktion.¹ Precis som med matallergier kan man inte se att en person är överkänslig mot kemikalier bara genom att titta på dem. Därför förblir detta tillstånd ofta okänt, men det påverkar i hög grad personens förmåga att utföra normala aktiviteter i livet.

SYMPTOM

Symptomen varierar och kan vara illamående, yrsel, huvudvärk, trötthet, ångest, andningsproblem, bröst- och halssmärter med mera.

Symptomen varierar från milda till svåra. Medan en person kan få huvudvärk som försvinner efter ett par timmar, kan en annan person få en allvarlig reaktion som kan pågå i dagar eller leda till en akut resa till sjukhuset.

Doftöverkänslighet kan störa en persons liv och ge upphov till känslor av isolering. En medlem med allvarliga symptom förklarade: "Vardagliga aktiviteter som att shoppa, besöka vänner, gå på kyrkans möten eller äta ute kan vara överväldigande utmaningar. Det leder till känslor av frustration, främlingskap och överväldigande ensamhet. Dessutom känner vi oss ofta missförstådda och dömda av dem omkring oss som inte kan 'se' vår sjukdom och som tycker att vi är själviska och löjliga eftersom vi 'inte tycker om lukten'."

En pappa och hans son har svår astma som utlöses av kemiska dofter. Sonen förberedde sig för att tala på sakramentsmötet

innan han skulle åka iväg som missionär. En vecka före hans tal berättade biskopen för församlingsmedlemmarna att den unge mannen fick allvarliga andningsproblem när han utsattes för starka parfymer och bad medlemmarna att ha det i åtanke när de gick till kyrkan veckan därpå. Det blev den bästa söndagen som far och son någonsin haft i kyrkan.

ANPASSNINGAR

I kyrkan kan en person med lindrig doftöverkänslighet välja att sitta avskild från andra. För andra kan mer omfattande åtgärder vara nödvändiga, som att bära ett filtrerande andningsskydd, ta med en luftrenare till kyrkan eller titta på sakramentsmötet online.

Oavsett svårighetsgraden av en persons känslighet för kemiska dofter är det viktigt att komma ihåg att detta är ett verkligt problem. Anpassningar kräver takt och medkänsla från alla inblandade. Människor använder parfymer och andra dofter av olika anledningar, till exempel preferenser eller personlig hygien. Ömsesidig respekt och förståelse kommer att vara nödvändig för att tillgodose alla inblandades behov.

Om du är överkänslig mot kemikalier, prata då med en medlem i ditt biskopsråd. Även om det kanske inte går att göra anpassningar under alla omständigheter är det bra att låta församlingsledarna veta vilka behov du har. Församlingsrådet kan samarbeta med dig och göra sitt bästa för att tillgodose din kemiska överkänslighet. Det rätta tillvägagångssättet varierar beroende på omständigheterna och bör balanseras med en förståelse för att allas behov inte kan tillgodoses i alla situationer.

Några förslag till ledare:

- Hjälp medlemmarna förstå att kemisk känslighet är ett verkligt problem för dem som drabbas.
- Meddela och påminn regelbundet om hur vi kan visa medkänsla med andra som lider av kemisk känslighet och andra isolerande medicinska tillstånd och hur vi kan hjälpa alla att tillsammans tillbe Herren.
- Överväg att kalla en specialist på funktionsnedsättningar i församlingen eller staven för att hjälpa dig med detta och med andra frågor.²
- Överväg att anordna ett utbildningstillfälle för ledare och medlemmar om doftöverkänslighet och andra tillstånd som kan påverka en persons möjligheter att delta i kyrkans möten.

Några förslag på hur man kan göra anpassningar:

- Ge personer med doftöverkänslighet möjlighet att berätta om sina behov och bekymmer för församlingsledarna.
- Gör ert bästa för att om möjligt införa riktlinjer för möten och aktiviteter som gör det möjligt för personer med överkänslighet eller allergier att delta utan problem.
- Överväg att streama möten för dem som inte kan delta och erbjuda sätt för dessa personer att ta del av sakramentet.³
- Använd endast rengöringsprodukter som godkänts och tillhandahållits av kyrkans fastighetsgrupp. Om någon av standardprodukterna skapar ett problem samarbetar ni med den lokala fastighetschefen för att undersöka alternativ. Om medlemmar tar med sig egna doftblock eller rengöringsmedel kan dessa produkter orsaka reaktioner hos känsliga personer.
- Ta hänsyn till doftöverkänslighet när ni planerar aktiviteter.
- Kom ihåg att vissa personer med doftöverkänslighet skulle vilja tjäna i ett ämbete som är säkert för dem.

Äldste Patrick Kearon i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "För dem som känner sig utanför eller marginaliserade är värmen i [vårt] välkomnande avgörande. Det bästa är att fråga oss hur Frälsaren vill att vår sakramentsstimme ska vara. Hur vill han att vi ska få alla hans barn att känna sig välkomna, omhändertagna, närda och älskade? Hur vill han att vi ska känna när vi kommer för att förnyas genom att minnas och tillbe honom?"⁴

Genom att öka medvetenheten om det här problemet kan personer som lider av kemisk överkänslighet känna sig hörda, respekterade och mer engagerade i sin församling eller gren. När biskopsråd och församlingsråd arbetar medkännande och under bön med personer som drabbas av dessa typer av hälsoproblem stärks fler av vår himmelske Faders barn då de ges större möjligheter att komma närmare Jesus Kristus. När en församling kommer samman, "med sina hjärtan förenade i enighet och i kärlek" (Mosiah 18:21), berörs och helas hjärtan. ■

SLUTNOTER

1. Se Gesualdo M. Zucco och Richard L. Doty, "Multiple Chemical Sensitivity", National Library of Medicine, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8773480/; "Multiple Chemical Sensitivity", Cleveland Clinic, myclevelandclinic.org.
2. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 38.8.27.9, Evangeliebiblioteket.
3. Se *Allmän handbok*, 29.7; 38.2.3.
4. Patrick Kearon, "Välkommen till glådjens kyrka", *Liahona*, nov. 2024, s. 37.



HUR DOFTÖVERKÄNSLIGHET PÅVERKAR OSS

Några medlemmar berättar om sina upplevelser:

"På grund av dofterna som finns i kapellet har min yngste son flera gånger drabbats så att vi varit tvungna att lämna sakramentsmötet och åka till akuten."

- Marvin

"När jag är på sakramentsmötet sitter jag ute i korridoren eller nära en öppen dörr. Jag kan inte vara med på Söndagsskolan på grund av alla dofter, och när jag är på Hjälpföreningen tar jag in en bärbar luftrenare före mötet för att få igång den och sätter mig sedan bredvid den. Ändå finns det fortfarande tillfällen då jag måste lämna mötet i förtid."

- MarLayne

"Jag är ständigt på min vakt i kyrkan för att skydda mig mot dofter. Jag sitter ofta längst bak i ett hörn eller i en korridor, vilket är väldigt isolerande. Om jag kan sitta inne men någon kommer in med en doft eller öppnar en doftande produkt måste jag byta plats mitt under mötet eller lämna rummet eller samtalet – vilket kan skapa obekväma situationer och känslor."

- Brittany

OMSORG: ETT GLOBALT INITIATIV FÖR ATT FÖRBÄTTRA KVINNORS OCH BARNNS VÄLBEFINNANDE

Vi ger Jesu Kristi kärlek och lindring till hela världen när vi tar hand om dem som finns i våra egna hem, grannskap och samhällen.

**President Camille N. Johnson,
syster J. Anette Dennis och
syster Kristin M. Yee**

Hjälpföreningens
generalpresidentskap



Hjälpföreningens inspirerade arbete har haft djupa rötter i humanitärt arbete och omsorg om behövande sedan dess gudomliga början 1842. På 1900-talet skickade hjälpföreningssystrarna spannmål som de hade lagrat för att hjälpa till att ge mat åt människor som drabbats av naturkatastrofer och hungersnöd. De upprättade sjukhus, hjälpte kvinnor att studera till läkare och utbildade kvinnor i sjuksköterske- och barnmorskeyrket, vilket avsevärt sänkte dödligheten bland mödrar och nyfödda. De främjade också utbildning genom att grunda skolor och läs- och skrivkunnighetsprogram.

I dag fortsätter nästan åtta miljoner hjälpföreningssystrar världen över att

hänge sig åt att ta hand om behövande. Hjälpföreningen stöder kvinnors upplevelser av att ge och ta emot Frälsarens hjälp – timlig och andlig – till alla Guds barn. När systrar ger och tar emot Frälsarens lindring blir de mer som han, känner hans kärlek och vill ha en djupare förbundsrelation med honom.

Kyrkans globala initiativ för att förbättra kvinnors och barns välbefinnande är en *upplevelse* – en möjlighet att ge timlig och andlig lindring till alla Guds barn. Vi gör det med hans Ande, hans delegerade prästadömsmyndighet och hans kraft, som vi tar emot genom att hålla våra förbund med honom.

Med det här initiativet vill vi göra största möjliga skillnad för att välsigna kvinnor och barn genom dessa fyra fokusområden:

- näring åt barn
- vård av nyblivna mödrar och nyfödda
- vaccinationer
- utbildning.

Varför riktar vi vår energi, våra hjärtan och våra resurser på ett globalt initiativ för att förbättra kvinnors och barns välbefinnande? För att vi tror att globala framsteg börjar med kvinnor och barn. President Johnson har sagt: "När man välsignar en kvinna, välsignar man en familj, ett samhälle och en nation. När man välsignar ett barn investerar man i framtiden."¹

Som en del av det globala initiativet godkände första presidentskapet ett initiativ lett av kyrkan på 55,8 miljoner dollar för att påskynda förbättringarna av närings- och hälsovården i tolv länder med stora behov. I samarbete med åtta viktiga icke-statliga organisationer stöttade kyrkan program som gynnade hälsan och välbefinnandet för *mer än 14 miljoner barn och nyblivna och blivande mödrar* under 2024.

VARA DEL AV NÅGOT VIKTIGT

När jag (president Johnson) reste till Costa Rica förra året fick jag möjlighet att hjälpa till med en matdonation. Jag blev rörd av att träffa så många kvinnor och barn som kom för att äta en hälsosam måltid. Jag hade en stark känsla av att vi gjorde precis det som Frälsaren ville att



President Camille N. Johnson samtalar med en mamma till tre barn vid en matdonation i Costa Rica. "Hon var så tacksam för ett mål mat åt sina hungriga barn", säger president Johnson. "Jag sa till henne att jag älskar henne och, ännu viktigare, att Gud älskar henne."



vi skulle göra. Jag träffade Yumana och hennes tre underbara barn. Den här uppriktiga kvinnan sålde rosor som hon hade tillverkat av sidenband för att kunna försörja sin familj. Hon var så tacksam för ett mål mat åt sina hungriga barn. Jag sa att jag älskar henne och, ännu viktigare, att Gud älskar henne. Yumana fick timlig och andlig lindring när hon kände och tog emot Guds kärlek.



Vi ser detta globala initiativ som en del av frälsningens och upphöjelsens verk. När människor får timlig hjälp hoppas och förväntar vi oss att de ska känna Herrens kärlek till dem och vilja ingå eller fördjupa en förbundsrelation med honom.

Insatser för att förbättra kvinnors och barns hälsa och välbefinnande uppfyller det gudomliga ansvaret att ta hand om behovande. Dessutom välsignar det här initiativet människor på andra sätt:

- Det ökar det uppväxande släktets intellektuella och fysiska förmåga och hjälper dem att också nå sin andliga potential.
- Det främjar kontakten med våra grannar och vänner, varav många också vill lära sig hur de kan hjälpa sina egna barn.



- Det bidrar med ett evangeliebaserat ändamål som ger kvinnor, särskilt unga vuxna kvinnor, chansen att bidra med meningsfullt tjänande och omsorg.

Dagens generation av unga vuxna vill vara en del av något viktigt, något som verkligen påverkar och gör skillnad i världen. Vi hoppas att det här globala initiativet ska hjälpa våra systrar förstå att de redan tillhör något av det viktigaste på jorden: Herrens gudomliga organisation för kvinnor i hans återställda kyrka, Hjälpföreningen.

Vi tror att det här globala initiativet kommer att inspirera våra medlemmar och vänner att tjäna i sina samhällen. Vi hoppas att de ska se följande:

- Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga prioriterar frågor som påverkar kvinnor och barn och avsätter resurser för att förbättra deras hälsa och välbefinnande.
- Kyrkan och dess Hjälpförening är världsledande när det gäller att hantera humanitära frågor.
- Hjälpföreningen leds av och består av kvinnor som förbättrar livet för individer, familjer och samhällen.

Det här är bara början på något extraordinärt som kommer att välsigna så många som vill ge och ta emot Frälsarens hjälp i dag och under de



En läkare undersöker ett barn i Filippinerna. Näring åt barn är ett av fyra fokusområden för kyrkans globala initiativ för att förbättra kvinnors och barns välbefinnande.

**HJÄLPFÖRENINGEN
LEDS AV OCH BESTÅR
AV KVINNOR SOM
FÖRBÄTTRAR LIVET
FÖR INDIVIDER,
FAMILJER OCH
SAMHÄLLEN.**

kommande åren, allteftersom det här globala initiativet fortsätter att utvecklas.

INOM VÅR INFLYTSESFÄR

På global nivå representerar den världsomfattande kyrkan var och en av oss som medlemmar genom att samla organisationer som är experter på att ta itu med stora frågor på avlägsna platser. Men den bästa humanitära hjälpen ges kanske på nära håll, när man sträcker sig över staketet eller går över gatan. Ni lever efter era förbund och deltar i vår globala sak när ni agerar med kristuslik medkänsla och kärleksfullt tar hand om medlemmarna i era egna familjer, grannskap och samhällen.

Ni kanske inte kan reparera en grannes tak eller resa till ett annat land för att städa upp hos människor efter en katastrofal orkan, men skulle ni kunna läsa för ett barn, lyssna på en vän som har det svårt eller donera ett fasteoffer? Varje ansträngning är värdefull och viktig i detta verk för att ta hand om behövande. Tack för att ni är ett medel varigenom andra kan ta emot Frälsarens lindring genom att vara hans milda händer, hans kvicka fötter, hans lyssnande öron, hans vänliga läppar.

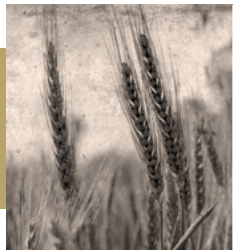
När kyrkan sammanför organisationer för att främja hälsa och välbefinnande för kvinnor och barn i olika länder, för Hjälpföreningens

HJÄLPFÖRENINGENS HUMANITÄRA ARBETES HISTORIA

Grundar sjukhuset Deseret Hospital för att ge vård i samhället.

Startar socialtjänst-avdelningen för att ge stöd till kyrkans medlemmar och samhället.

Sponsrar Röda Korsets hem-sjukvårdskurser om spädbarns- och barnavård samt första hjälpen.



1876

Startar ett initiativ för lagring av vete som ger näring åt tusentals människor i tider av svält, torka, naturkatastrofer och krig.



1882



1896

Hjälper till att säkra kvinnors rösträtt i Utahs författning.



1919



1924

Grundar sjukhuset Cottonwood Maternity Hospital, vilket minskar dödligheten för mödrar och nyfödda.



1942

systrar samman människor för att ta itu med utmaningar i sina egna samhällen. Kvinnorna i Hjälpföreningen uppmärksammar behov, samlar resurser och hjälper till att hantera utmaningar. Och vi gör det med Andens hjälp, vilket ger Jesu Kristi kärlek och lindring till alla Guds barn.

Hjälpföreningssystrarna såg invandrarnas behov i Milano i Italien och organiserade ett tjänandetillfälle för att förse dem med kläder och hushållsartiklar. En del systrar donerade varsamt använda saker medan andra organiserade och rengjorde donationerna. Varje systems offer var viktigt. Hjälpföreningssystrarna hjälpte besökarna att känna Jesu Kristi kärlek när de kom till donationscentret. Monia, en lokal hjälpföreningssyster, säger: "Av det lilla kommer det något stort. Och vi kan välsigna människorna i och utanför kyrkan. Det är evangeliet i handling."²

I ett tal till den nyligen organiserade Hjälpföreningen sa profeten Joseph Smith till systrarna: "Ni är nu i den

ställningen att ni kan handla enligt de känslor som Gud har inplantat i er själ."³

När syster Yee var i Guadalajara i Mexiko hörde hon talas om och såg så många fantastiska exempel på systrar som handlade enligt de här känslorna när de försökte tillgodose lokala behov.

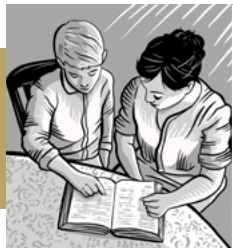
En sådan syster var syster Pulido som såg ett behov på ett lokalt sjukhus av att ge hjälp till familjer och enskilda som kom långväga ifrån och behövde mat och kläder i väntan på behandling. Hon samlade 120 hjälpföreningssystrar, flera missionärer och andra i samhället för att samla in donationer i form av mat, vatten, filter och kläder. Omkring 1 500 personer donerade varor, och systrarna och andra lagade luncher och mat till nästan 1 200 personer. Sakerna gavs till dem som väntade på sin tur att få vård på sjukhuset.

Den här systemen sa att hon gjorde det för att hon hade medkänsla med de här människorna. Med tårar i ögonen

Hjälpföreningens socialtjänstavdelning blir en del av kyrkans välfärdsprogram.

Systrarna syr och delar ut munskydd till vårdpersonal under covid-19-pandemin.

Samarbetar med UNICEF i Uganda för att behandla och utbilda om undernäring.



1969

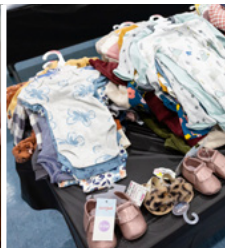


1991

Startar läs- och skrivkunnighetsprogram för att förbättra läs- och skrivfärdigheter i utsatta grupper.



2020



2021

Samarbetar för att ta hand om afroamerikanska mödrar och spädbarn i flera amerikanska städer.



2023



2024

Leder ett globalt initiativ för att förbättra kvinnors och barns välbefinnande.

**"NI ÄR EN DEL AV DET HÄR GLOBALA ARBETET
NÄR NI ÖMT TAR HAND OM ERT EGET BARN, LÄR
EN VÄN ATT LÄSA, TÅLMODIGT TAR HAND OM EN
ÄLDRE GRANNES BEHOV, GRÅTER MED EN SYSTER
SOM SÖRJER, LAGAR MAT TILL DE SJUKA OCH
TJÄNAR SOM FRÄLSAREN SKULLE HA TJÄNAT."**

President Camille N. Johnson, "Som hans förbundsdottrar är vi en kanal genom vilken Jesus Kristus ger hjälp och lindring", Hjälpföreningens världsomfattande andakt 2024, 17 mars 2024, Evangeliebiblioteket.

förklarade hon ödmjukt att hon hade varit en av dem som väntat på sjukhuset när hennes man kom dit för att få cancerbehandling. Hon sa att hennes största välsignelse och önskan är att tjäna så som Frälsaren skulle ha tjänat.

GE FRÄLSARENS LINDRING

Systrar, vi har anförtrotts det heliga verket att ge Frälsarens lindring – timlig och andlig – till hela världen. Och det kan vi göra genom att ta hand om dem som finns inom vår egen inflytelsesfär. Vilken gåva och välsignelse det är. Att delta i det globala initiativet för att förbättra kvinnors och barns välbefinnande är en av många *upplevelser* som för oss närmare Frälsaren. När vi gör det som han skulle ha gjort, känner vi hans kärlek – och vår önskan och beslutsamhet att ha en förbundsrelation med honom växer.

Tack för att ni hjälper oss att föra Jesu Kristi kärlek och lindring till våra systrar och bröder överallt.

När vi försöker efterlikna Jesus Kristus är det viktigaste kravet på oss som hans lärjungar att känna igen omedelbara personliga behov omkring oss och svara med tålmod och kärlek.

President Russell M. Nelson sa till oss under Hjälpföreningens världsomfattande andakt 2024: ”Jag välsignar er så att ni inser att era gudomliga gåvor som en Guds dotter ger er kraften att inte bara förändra liv utan att förändra världen!”⁴

Detta är vårt fantastiska uppdrag!

Det är en underbar tid att vara förbundskvinnor och medlemmar i en förening som ger Frälsarens hjälp – timlig och andlig – till våra systrar och bröder runt om i världen. Det yttersta målet med att ge hjälp och bygga oberoende är att bereda vägen för våra systrar och bröder att önska få och ta emot den kärlek och barmhärtighet som finns tillgänglig för dem som ingår och håller förbund med Gud.

Vi uttrycker vårt vittnesbörd om att Jesus Kristus är vår hjälp och lindring och att den hjälp och lindring han erbjuder är evig. ■

Vill du veta hur du enkelt kan främja kvinnors och barns välbefinnande i ditt område? Hitta 25 förslag på

ChurchofJesusChrist.org/serve/caring/women-and-children.

SLUTNOTER

1. Camille N. Johnson, i ”Relief Society Leads Global Effort to Improve Health and Well-Being of Women and Children”, 12 juni 2024, newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
2. Se Camille N. Johnson, Instagram, 22 okt. 2024, [instagram.com/camillennjohnson](https://www.instagram.com/camillennjohnson).
3. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 446–447.
4. Russell M. Nelson, ”Kvinnors inflytande”, världsomfattande andakt för Hjälpföreningen, 17 mars 2024, Evangeliebiblioteket.

Skanna den här koden för att se hur du är en del av den här globala insatsen:





Jag känner frid i hjärtat

Junya Mizoguchi, Kyoto, Japan

Som sjuksköterskestuderande kände jag att jag inte hade tid för mitt ämbete i kyrkan och mina studier. Men jag hade i min ungdom lärt mig att tjänande och lydnad mot Guds bud leder till ett lyckligt liv.

Skanna koden för
att läsa mer



Skulle vi få träffa vårt barnbarn igen?

Brookie Dickerson, Arizona, USA

Vårt beslut att tacka ja till en uppmaning från president Nelson ledde till ett oväntat underverk.

Ar 1999 gick vår äldste son bort. Han lämnade efter sig en fru och en ettårig dotter som vi hade en fin relation till och ett underbart umgänge med varje vecka.

På grund av tragiska omständigheter var vårt barnbarns tredje födelsedag sista gången vi hade någon kontakt med henne. I många år bad, fastade och hoppades vi att vi på något sätt skulle få träffa henne igen.

Under generalkonferensen i oktober 2018 gav president Russell M. Nelson en uppmaning med ett löfte: ”Jag uppmanar er att hitta ett sätt att regelbundet boka tid med Herren – att vara i hans heliga hus – och sedan hålla den tiden med noggrannhet och glädje. Jag lovar att Herren ger dig de underverk han vet att du behöver när du gör uppoffringar för att tjäna och dyrka honom i hans tempel.”¹

När jag hörde de här orden kände jag att vår himmelske Fader talade till mig genom sin profet. Så min man och jag bestämde oss för att börja besöka

templet varje tisdag och hålla det löftet ”med noggrannhet och glädje”.

En dag 2019 fick jag ett oväntat meddelande online från vårt då 21-åriga barnbarn. Kommunikationen kom långsamt till en början, men allteftersom hon fortsatte med meddelandena började hon ställa frågor som öppnade upp för en underbar dialog. Hon släppte in oss i sitt liv, först trevande och sedan ofta.

År 2021 bjöd vi henne att fira tacksägelsedagen med vår familj. Hon

tackade ja och vi hade så trevligt med att lära känna henne. Hon hade lätt för att knyta an till sina fastrar, farbröder och kusiner. Hon ville att hennes besök på tacksägelsedagen skulle bli en tradition.

Ett år senare återknöt en son, som vi hade förlorat kontakten med, bekantskapen. I mars 2024 hade vi för första gången i vår familjs liv en släktträff med alla levande barn, deras makar och alla 16 barnbarn.

Jag har alltid trott på att profeten talar för Herren. Jag tror att det här välbehövliga underverket kom tack vare president Nelsons uppenbarade vägledning och löfte.

Mitt vittnesbörd och min kärlek till min himmelske Fader och hans Son var inte, och är inte, beroende av detta underverk. Men jag förundras över hur personlig deras kärlek till mig är och hur mäktiga deras löften är som ges genom profeten. ■

SLUTNOT

1. Se Russell M. Nelson, ”Bli exemplariska sista dagars heliga”, *Liahona*, nov. 2018, s. 114.



Syster Muñoz tro

Gary M. Johnson, Texas, USA

"Ett mirakel! Ett mirakel!" ropade pojken medan han sprang nerför gatan.

Ar 1967 blev äldste William Danner och jag två av de första 20 missionärerna som verkade i Colombia. Vi hade ingen större framgång förrän en man vid namn Raúl, som blev undervisad av andra missionärer, presenterade oss för familjen Muñoz. Anden var stark när vi undervisade familjen och vittnade om profeten Joseph Smith och återställelsen.

"Jag vet att de här unga männen talar sanning", sa Raúl. "De har samma prästadöme som Jesus Kristus hade. De skulle kunna gå upp på övervåningen nu och bota er blinda dotter, Margarita."

Syster Muñoz tittade på mig och frågade: "Är det sant?"

Jag fick en klump i halsen. Mitt vittnesbörd hade aldrig tidigare prövats på det här sättet. Jag visste att ett sådant underverk skulle kräva stark tro. Min kamrat och jag fick senare veta att ögonspecialister hade sagt till familjen att Margarita, som hade förlorat synen sex månader tidigare efter en olycka, aldrig skulle kunna se igen.

"Ni har samma prästadöme som Jesus Kristus", sa syster Muñoz. "Min dotter är blind. Låt oss gå upp och bota henne."

Jag hade aldrig tidigare sett en så stor tro. Hon var som kung Lamonis hustru som sa till Ammon: "Jag tror att det ska ske såsom du har sagt" (se Alma 19:9).

Äldste Danner smorde Margarita och jag beseglade smörjelsen. Till min förvåning var orden som kom från min mun inte mina egna: "Du kommer att bli botad och få din syn åter." Jag kände också att jag skulle uttala andra välsignelser, bland annat att familjemedlemmar skulle hjälpa till att bygga upp kyrkan i Colombia. Efteråt undrade jag om jag hade gett löften som inte skulle uppfyllas.

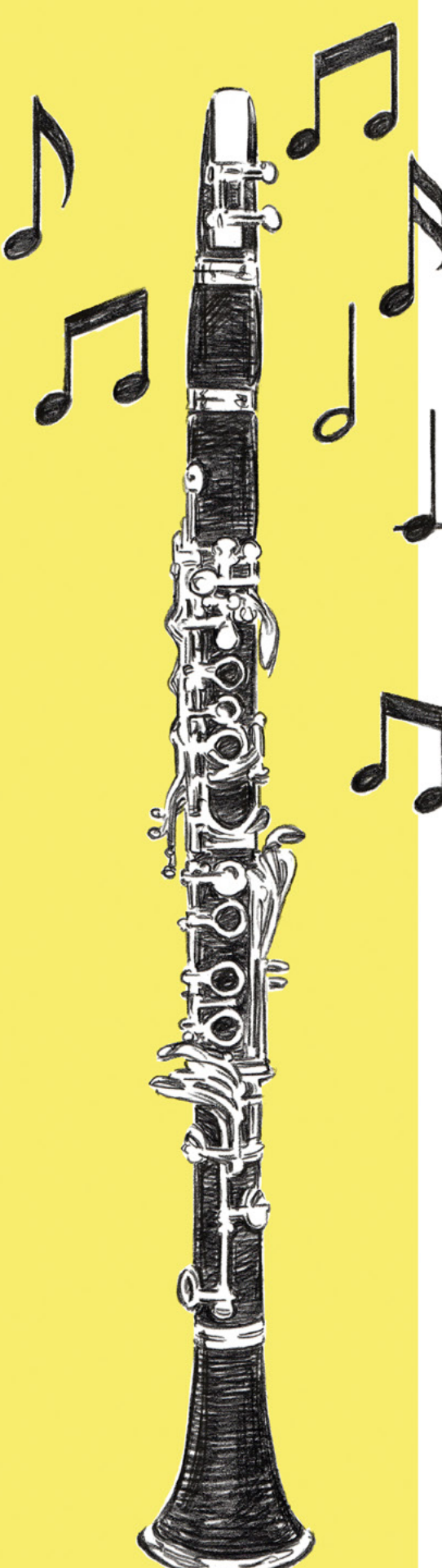
Dagen därpå kom familjens tonårsson springande mot oss på gatan och ropade: "Ett mirakel! Ett mirakel! Min syster kan se!"

Vi döpte 13 personer den veckan.

Broder och syster Muñoz blev trofasta medlemmar i kyrkan. Deras inflytande, inklusive broder Muñoz arbete som chef för tullen i Colombia, hjälpte till att sprida evangeliet där. En dotter verkade som missionär. Hennes bror verkade som biskop. Margarita behöll synen resten av sitt liv.

Jesus Kristus har sagt om dem som har tro på honom: "I mitt namn ska de öppna de blindas ögon" (Läran och förbunden 84:69). Jag vet att "allt är möjligt för den som tror" på Frälsaren (Markus 9:23). ■





Sprida musikens toner

Robert Dil, Auckland, Nya Zeeland

Vi kan alla söka efter sätt att dela med oss av våra gudagivna gåvor och talanger och lyfta där vi står.

Jag har alltid velat spela i Orchestra at Temple Square, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas orkester. Jag spelar klarinett och har en examen i musik, men det är osannolikt att jag någonsin kommer att få den möjligheten.

Jag bor trots allt i Nya Zeeland.

Men den Helige Anden påminner mig om att jag kan "vara nöjd" (Alma 29:3) som musikalisk pionjär för kyrkan i Nya Zeeland och andra platser. Mitt första ämbete som 18-åring var som sångledare i barntillsynen. Sedan dess har jag haft förmånen att få leda och producera musikproduktioner på stavs- och församlingsnivå, samt att spela piano i Primär. Jag har framfört musik i Nya Zeeland och Filippinerna. Jag har sjungit duett på missionärsskolan i Provo.

Musiken har hållit mig kvar i kyrkan under en svår kamp med ångest och depression. När jag kände att jag inte kunde göra något annat visste jag att jag kunde säga ja till att hjälpa till med musiken. Musik hjälper mig att se världen med andliga ögon.

Jag får skapa musik tillsammans med min fru och mina tre barn. Tillsammans har vi uppträtt i församlingen, skapat ett musikaliskt bidrag till en missionärsutsändning i Nya Zeelandmissionen Auckland och sjungit på en stavskonferens online. Jag vet hur Guds ord, genom kyrkans psalmer, inbjuder den Helige Anden och kan röra vid hjärtan i våra familjer och församlingar.

Jag fortsätter att älska Orchestra at Temple Square på avstånd, men jag vet att vi blir välsignade när vi söker efter möjligheter att tjäna och prisa Herren var vi än är och på vad sätt vi än kan (se Psaltaren 150:6). Jag är tacksam för att vi kan bära våra vittnesbörd genom våra gåvor och talanger, däribland musik. Vi blir välsignade, och vi välsignar andra, när vi delar med oss av dessa gåvor och talanger till Guds barn och "lyfter där vi står".¹ ■

SLUTNOT

1. Dieter F. Uchtdorf, "Lyft där ni står", *Liahona*, nov. 2008, s. 53–56.

Lugnad till sömns av Herren

Chantele Sedgwick, Utah, USA

Gud hjälpte till att lugna vår son och trösta mig när vi så desperat behövde det.

När vårt första barn Caden var tio månader gammal lämnade min man David och jag honom i mina föräldrars vård för första gången. Vi gick ut och åt middag och gick sedan på bio. När vi hade fått våra popcorn och satt oss ner ringde mamma.

Vår bebis andades inte och en ambulans var på väg!

Vi körde hem i panik och sprang in och såg Caden i mammas famn, leende mot ambulanspersonalen. Han mådde bra, men hade fått ett krampanfall.

Läkarna kunde inte fastställa orsaken till anfallet eller de två efterföljande anfallen, men skrev ut medicin som skulle hjälpa. Som förstagångsmamma var jag förkrossad. Caden verkade okej, men upplevelsen skakade om min tro. Jag blev uppslukad av stress och oro.

Två år senare rekommenderade en neurolog att man skulle göra ett elektroencefalogram (EEG) på Caden, ett test som skulle mäta hans hjärnaktivitet medan han sov. Om resultaten såg bra ut kunde han sluta ta krampmedicin.

Jag oroade mig för testet eftersom Caden hade slutat att sova middag ett år tidigare. Hur skulle vi få honom att sova på en hektisk läkarmottagning med elektroder över hela huvudet?

Kvällen före testet gav David Caden en prästadömsvälsignelse. När välsignelsen började kände jag Andens starka närvaro. Jag visste att

allt skulle bli bra. Det var första gången sedan hans första anfall som jag kände frid.

Dagen därpå satte läkarna fast elektroder på Cadens huvud. Sedan lade vi honom på undersökningsbordet och släckte lamporna.

Han somnade på ett par minuter. Det kanske inte verkar som ett underverk, men han hade inte somnat dagtid på egen hand på över ett år.

Vår himmelske Fader hade inte glömt oss. Hans Ande var där på läkarmottagningen och lugnade Caden och tröstade mig. Min inställning till provningar och prästadömsvälsignelser förändrades den dagen. Jag vet att prästadömskraft är verklig och påtaglig!

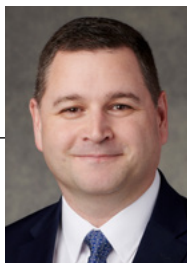
Caden är nu en ung vuxen. Han har inte haft ett anfall sedan han var bebis. Han har mött andra utmaningar men har övervunnit de flesta av dem. Jag vet att Herren fortsätter att vaka över honom och lugna mig (se Lukas 8:50). ■





Mina råd till
**UNGA
VUXNA**





Äldste
Ricardo P. Giménez
i de sjuttios kvorum

om DEJTING och ÄKTENSKAP

Dejting är ett sätt att ta reda på om någon är rätt person att påbörja en längre resa med.

Redaktionens anmärkning: Dejting betyder olika saker i olika kulturer, men när vi i den här artikeln talar om dejting menar vi att gå på dejt, inom evangeliets normer, för att lära känna någon och utveckla en relation som möjligen kan leda till äktenskap.

Jag tänker på dejting som ett verktyg.

Verktyg hjälper dig att uppnå ett specifikt syfte. Syftet med dejting är att utveckla relationer som leder till äktenskap och, i förlängningen, att förverkliga Guds plan för sina barn.

Dejting är ett sätt att ta reda på om någon är rätt person att påbörja en längre resa med. Som president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Mina ensamstående unga vänner! Vi råder er att umgås med det motsatta könet med hjälp av ett sådant dejting-mönster som kan leda till äktenskap."¹

När vi pratar om varför vi ska dejta pratar vi om att bygga en varaktig relation tillsammans. Vi pratar om att koppla samman oss själva och varandra med Frälsaren. Men ibland, om vi inte är försiktiga, kan vi bli så fokuserade på att gå ut på dejt och lära känna andra att tanken på äktenskap kommer i andra hand.

Jag skulle vilja ge dig några råd om hur du kan förbättra din dejtingupplevelse. De flesta av mina råd kommer från min egen personliga erfarenhet, och jag hoppas att de kan vara till hjälp för dig.

DEJTA MED AVSIKT



Om du någonsin får frågan *hur* du dejtar, hoppas jag att "avsiktligt" är ett av dina första svar. Låt mig försöka illustrera detta med ett exempel.

Mer än hälften av den tid jag och min fru dejtade skedde på distans. Jag träffade Catherine när vi gick i skolan i Santiago i Chile. Vi började dejta, men hon flyttade tillbaka hem till Antofagasta innan jag var klar med mina studier. Eftersom vi ville att vår relation skulle utvecklas gjorde jag den 20 timmar långa bussresan tillbaka till Antofagasta en eller två gånger i månaden på torsdagseftermiddagarna, tillbringade helgerna med Catherine (inklusive kyrkans möten) och tog bussen ytterligare 20 timmar tillbaka till Santiago för att vara på min lektion klockan 8.00 på måndagsmorgonen.

De dagar vi inte kunde vara tillsammans pratade vi i telefon. Eftersom vi inte hade några mobiltelefoner på den tiden köpte jag ett telefonabonnemang som gjorde att jag kunde ringa obegränsat med samtal från offentliga telefoner. Jag stod i timmar fastkopplad till en telefonkiosk, och om någon annan behövde använda den fick jag lägga på luren och ringa tillbaka till Catherine så fort personen var klar.

På grund av alla hindren i vår relation behövde jag lära mig att ha en tydlig avsikt i kommunikationen med Catherine.

Jag inbjuder dig att dejta med avsikt och medvetenhet. President Russell M. Nelson har bett oss att vara avsiktliga med vårt lärjungskap.² Vi kan också sträva efter att vara avsiktliga i vårt sätt att dejta.

Vi bör ställa viktiga frågor:

- Vad tänker du om livet, familjen och framför allt om Frälsaren?
- Jag vet vad du tycker om och inte tycker om att göra, men vad känner du för evangeliet?
- Vilka är dina normer och din moral?

Avsiktliga frågor bör åtföljas av en rad olika avsiktliga aktiviteter. Ha roligt, men se till att göra andliga saker tillsammans också. Gör aktiviteter som hjälper er att förstå och verkligen lära känna varandra.

När ni har dejtats ett tag kan det kännas som ett överväldigande beslut att välja att gifta sig. Jag var fortfarande nervös ända tills Catherine och jag gifte oss!

Valet att gifta sig kan vara ett svårt beslut, men det är inte ett beslut du fattar bara en gång. Valet att gifta sig innebär att man väljer att under hela livet förnya sitt åtagande att vara med sin eviga livskamrat och stärka det löftet tillsammans.

När du har frågor om äktenskapet eller evangeliet bör du "utforska det i ditt eget sinne. Sedan måste du fråga [Herren] om det är rätt" (Läran och förbunden 9:8). Du bör också fråga dig själv: "Är jag villig att välja att vara en del av detta under resten av mitt liv?"

När jag gifte mig frågade några om jag var nervös för att jag skulle skilja mig som mina föräldrar. Mitt svar har alltid varit nej. När jag gifte mig bestämde jag mig för att göra vad som än krävdes för att få mitt äktenskap att fungera. Det innebar att jag varje dag valde att följa Frälsaren och vara lyckligt gift med min fru. Jag valde att inte låta rädslan för skilsmässa driva mig bort från ett bra och rättfärdigt beslut.

President Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: "Så snart du verkligen har blivit upplyst, se då upp för frestelsen att dra dig undan en god sak. Om det var rätt då du bad om det och litade på det och levde upp till det, så är det rätt nu ... Stå emot dina tvivel. Behärska din fruktan. 'Ge inte upp din frimodighet.'"³

Verkligheten är den att det finns många av er som har mycket goda och uppriktiga önskningar om att finna en livskamrat. Du vet att det här är en god och rättfärdig önskan, men när du har svårt att hitta någon som du passar ihop med så känns det som om du har fastnat i din utveckling på förbundsstigen.

Syster Kristen M. Oaks har sagt följande om det här: "Om ni bara sitter av tiden och väntar på en äktenskapskandidat, sluta vänta och börja förbereda er. Förbered er för livet – genom utbildning, upplevelser och planering. Vänta inte på att lyckan ska kasta sig över er. Sök möjligheter till tjänande och lärdom. Och viktigast av allt: förtrosta på Herren, 'åkalla Herrens namn dagligen och stå fasta i tron på det som ska komma' [se Mosiah 4:11]. Och jag lovar att när ni gör det kommer lyckan att komma till er."⁴

Din resa på förbundsstigen har inte upphört för att du ännu inte är gift. Du har fortfarande din förbundsrelation med Frälsaren. Om du kämpar med avisningar, ensamhet eller rädsla, involvera honom i dina svårigheter. Han kommer att bistå dig. Han kommer att hjälpa dig.

För en del kommer dejting i avsikt att hitta en evig livskamrat inte att bära frukt omedelbart. För andra kommer det att göra det. Oavsett vad som händer vet jag att Gud uppfyller vartenda löfte han har gett oss om vi är avsiktliga och litar på honom.

Oavsett var du befinner dig i världen eller vad som händer eller inte händer i ditt liv kan du, tack vare Jesus Kristus, ha glädje under alla omständigheter. Han och hans lärdomar är alltid svaret. ■

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, "Stå för sanningen" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 21 maj 2023), Evangeliebiblioteket.
2. "I vår strävan att vara Jesu Kristi lärjungar behöver våra ansträngningar att *höra honom* bli mer och mer avsiktliga" (Russell M. Nelson, "Hör honom", *Liahona*, maj 2020, s. 89).

3. Jeffrey R. Holland, "Cast Not Away Therefore Your Confidence" (andakt vid Brigham Young University, 2 mars 1999), s. 4, speeches.byu.edu; se även "Ge inte upp er frimodighet", *Liahona*, juni 2000, s. 38.
4. Kristen M. Oaks, "Stå för sanningen", Evangeliebiblioteket.

Från: Anonym

Till: Dig som har svårt att förlåta

Jag har blivit sårad förr och
behövt lära mig att förlåta.



Ett brev till dig som

har svårt att förlåta

Kära vän!
Att känna sig sårad eller kränkt verkar vara något vi alla får uppleva. Människor omkring oss säger eller gör ofta sådant som får oss att känna oss arga, förbisedda, förolämpade, nedvärderade eller ouppskattade.

För många år sedan blev jag sårad av någon i kyrkan. Jag var arg och upprörd, och jag ville att den personen skulle be om ursäkt, men det gjorde den aldrig. Jag försökte glömma vad som hade hänt i tron att smärtan och ilskan jag kände bara skulle försvinna.

Men jag bar med mig de där arga känslorna i flera år. Bitterheten jag kände mot den här personen vägrade att försvinna.

En dag pratade jag med en vän om den här situationen. En tanke kom till mig:

Förlåt.

Anden manade mig att förlåta den här personen som jag hyste så mycket ilska mot. Jag var förbluffad.

Hur skulle jag kunna förlåta den här personen? Det var jag som hade blivit sårad, så jag förtjänade väl att man bad mig om förlåtelse, eller?

Jag kämpade med den här maningen länge. Men jag begrundade min Frälsares exempel och hans lärdomar om förlåtelse:

”För om ni förlåter människorna deras överträdelser, ska er himmelske Far också förlåta er.

Men om ni inte förlåter människorna, ska inte heller er Far förlåta era överträdelser” (Matteus 6:14-15).

Till och med på korset vädjade Frälsaren till sin Fader att förlåta soldaterna som korsfäste honom (se Lukas 23:34).

Jag mindes också president Russell M. Nelsons inbjudan att ”utöva den ödmjukhet, det mod och den styrka som krävs för att både förlåta och att söka förlåtelse ...

Om förlåtelse för närvarande verkar omöjligt, vädja då om kraft genom Jesu Kristi försonande blod att hjälpa dig.”¹

Med allt det här i åtanke bad jag mycket. Jag bad till min himmelske Fader och sa: ”Om det är din vilja att jag ska förlåta den här personen, gör det då möjligt och hjälp mig att få det att hända, för jag har inte styrkan att göra det själv.”

Nästa dag i kyrkan stod jag öga mot öga med personen som hade sårat mig. Vägled av Anden kände jag att jag skulle be om

förlåtelse. Jag bad om ursäkt för att jag inte hade varit en god vän ibland och frågade om personen kunde förlåta mig. Det gjorde personen, och i gengäld bad personen mig om förlåtelse för vad denne hade gjort. Jag förlät personen.

Efter den upplevelsen kände jag mig lättad. Mina sårade känslor försvann inte med en gång, men det kändes bättre. Jag befriades från den smärta och sorg som hade plågat mig så länge. Jag kunde gå vidare i frid.

Ibland kan det kännas omöjligt att förlåta. Men att hålla fast vid ilskan skadar oss bara ytterligare. Vår himmelske Fader vill inte att vi ska fortsätta lida den smärta, sorg och ilska som Jesus betalade så dyrt för att vi skulle bli fria från. Eftersom han älskar oss vill han att vi ska känna glädje.

Min vän, var villig att ge upp de bördor du håller fast vid. Ge dem till Frälsaren och släpp in hans kärlek i ditt liv. Välj inte att fortsätta lida. Välj honom i stället.

Syster Kristin M. Yee, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, vittnade: ”Herren förväntar sig att vi förlåter för vårt eget bästa. Men han ber oss inte att göra det utan hans hjälp, hans kärlek eller hans förståelse. Genom våra förbund med Herren kan var och en av oss få den stärkande kraft, vägledning och hjälp vi behöver för att både förlåta och få förlåtelse.”²

Min kära vän, du är så älskad. Din väg till förlåtelse ser förmodligen inte ut som min. Men eftersom vi alla är Guds barn och är så älskade, tar han hand om var och en av oss, utifrån våra individuella behov. Han visar oss helandets väg, även om det tar tid.

Jag hoppas att du söker den förlåtelse som din själ så innerligt behöver. Jag hoppas att mina ord har varit till hjälp för dig, men än mer hoppas jag att Anden har vittnat för dig om sanningen att Frälsaren kan ge oss frid, lindring och helhet.

Kära hälsningar

Din vän ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 100.
2. Kristin M. Yee, ”Huvudprydnad i stället för aska: Förlåtelsens helande stig”, *Liahona*, nov. 2022, s. 37.

Så skapar ni aktivt och medvetet lycka i äktenskapet

Emily Judson Sinkovic

Master i konfliktlösning och medling

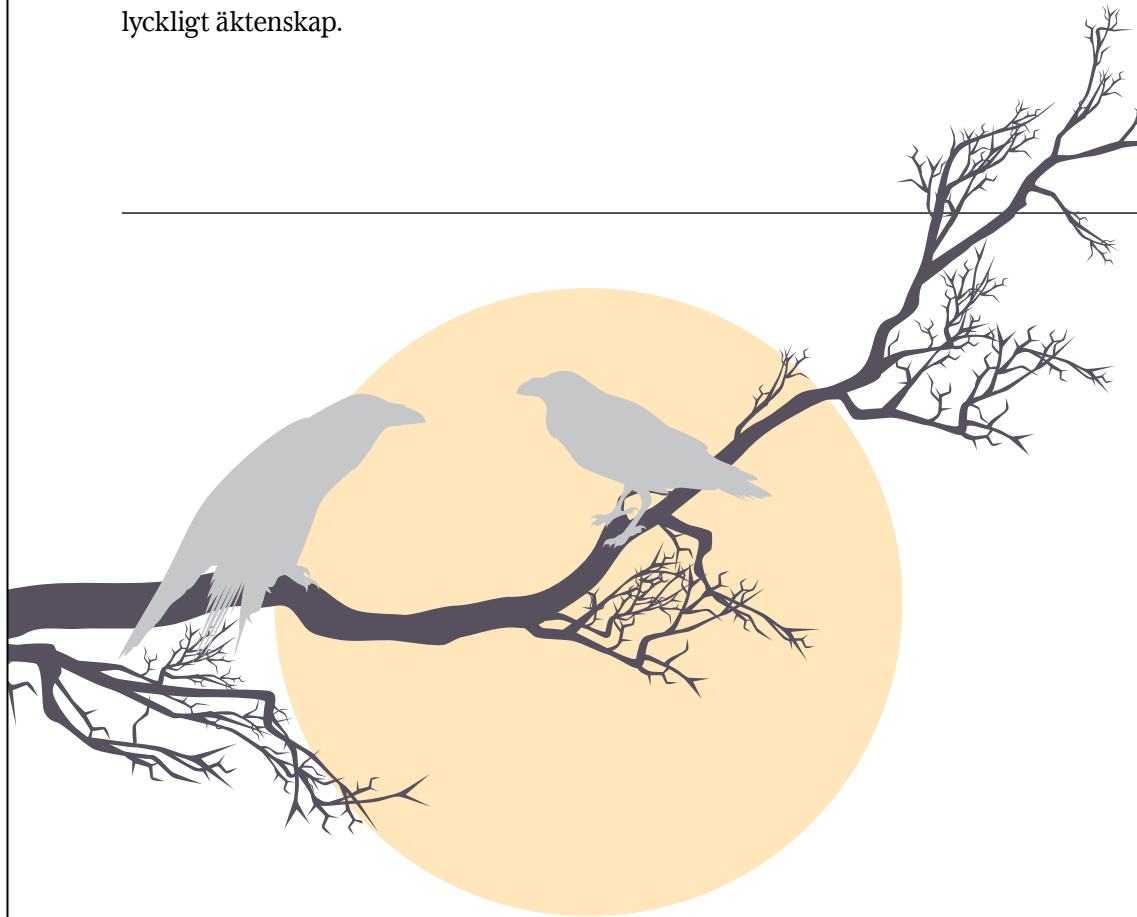
*Par, liksom missionärer, kan använda
kamratskapsråd för att förbättra sin relation.*

Kamratskapsråd:

Som ung universitetsstudent i freds- och konfliktstudier var jag mycket intresserad av *alla* processer som kunde användas för att lösa konflikter. Under ett livsförändrande samtal med en vän ställdes jag inför en process som jag aldrig hade hört talas om tidigare: *kamratskapsråd*.

När min vän berättade om sin mission berättade han att ett kamratskapsråd är den regelbundna avstämningen där missionärskamraterna samtalar om hur de arbetar tillsammans och hur de kan bli bättre. Min vän hade funnit processen vara så användbar som missionär att han planerade att använda den i sitt äktenskap en dag. Tanken sjönk djupt in i mitt hjärta. Jag läste om kamratskapsråd i *Predika mitt evangelium*¹ och pratade med andra återvända missionärer om deras upplevelser med det. Jag såg hur kamratskapsråd, i likhet med familjeråd, kunde användas för att ta itu med och förebygga många av de destruktiva konflikter vi ställs inför i våra relationer i dag.

Min man James och jag började ha kamratskapsråd varje vecka innan vi ens var gifta. Jag minns fortfarande vårt första möte. James var så öppen, vänlig, förstående och villig att ta mina tankar på allvar att jag kände mig säker på vår förmåga att bygga ett lyckligt äktenskap.



Nu en bra bit in i vårt liv tillsammans har vi fortsatt traditionen med kamratskapsråd varje vecka. Även om vårt förhållande inte är perfekt är vi båda överens om att alla mötena vi har haft har hjälpt oss att finna större glädje och tillfredsställelse i vårt äktenskap än vi trodde var möjligt.

SE OLIKHETER SOM EN MÖJLIGHET

Gud skapade en värld som han upprepade gånger delade upp och gav omväxling åt, och ”såg att det var gott” (1 Moseboken 1:10, 12, 18, 21, 25). Denna vackra mångfald är en av de faktorer som bidrar till att Guds barn har så många olika erfarenheter och perspektiv. Även om det kan kännas skrämmande att inse att även hängivna äktenskapspartner kan ha vitt skilda åsikter om viktiga ämnen, behöver vi inte vara rädda. Med Frälsaren som vårt föredöme kan vi välja att närma oss dessa olikheter på kärleksfulla, kreativa och konstruktiva sätt som leder till mer kompletta lösningar och lyckligare relationer.

När vi engagerar oss i varandra på detta högre och heligare sätt förstår vi att det inte finns något behov av vare sig stridigheter eller passivt accepterande av varandras åsikter, att kompatibilitet inte är detsamma som enformighet. Med övning börjar kontrasterande åsikter att framstå som möjligheter till större samhörighet snarare än hinder. Stridighet ersätts med samarbete, tillit och tillgivenhet.

Kamratskapsråd, genomsyrade av kristuslik kärlek, kan hjälpa er att vända konflikter till välsignelser i er relation. Här är fyra förslag som kan hjälpa er att komma i gång:

HUR NI HAR ETT EGET KAMRATSKAPSRÅD

1. Bestäm er och engagera er

Överväg att tillsammans bestämma er för att förbättra er relation genom att ha regelbundna kamratskapsråd, även om det bara är på prov under en bestämd tidsperiod. Processen kommer inte att fungera bra utan fullt deltagande från båda parter.

2. Skapa en dagordning

Ert förhållande har unika styrkor, brister och behov. Med detta i åtanke kan ni avgöra vilka ämnen som känns

viktiga att ta upp i ert kamratskapsråd, som intimitet, föräldrastilar, schemaläggning eller ekonomi.

Genom att regelbundet ge de här ämnena plats på er agenda ger ni utrymme för tankar och känslor som annars kanske bara skulle komma upp till ytan i ett ögonblick av frustration eller inte alls.

Förslag på dagordning för ett kamratskapsråd

- Börja med en bön för att inbjuda Herrens Ande att vara med er.
- Stäm av kring individuella mål.
- Stäm av kring mål som par.
- Nämn några saker som ni älskar med varandra.
- Ställ och besvara följande frågor:
 - Nämn en sak jag kan göra för att göra dig lyckligare.
 - Nämn en sak jag kan göra för att bli en bättre förälder.
 - Var det något som hände den här veckan som fick dig att känna dig illa till mods?
 - Hur upplever du vårt intima liv?
 - Var gör vi framsteg?
 - Vad kan vi göra bättre?
- Prata om allt annat som känns viktigt den veckan.
- Avsluta med att uttrycka kärlek till varandra och tacksamhet för vår himmelske Faders vägledning.

3. Schemalägg en bestämd tid och var förberedda

Avsätt gärna en bestämd tid för ert kamratskapsråd. Avgör vad som fungerar bäst för er och bestäm er sedan för att vara där, beredda att lyssna med empati, att dela med er öppet och att vara vänliga. Ni kan också föra anteckningar över ert kamratskapsråd. Våra anteckningar från föregående vecka är till hjälp när vi förbereder oss för det kommande mötet.

Anteckningar hjälper er också att minnas – med president Spencer W. Kimballs (1895–1985) ord – ”dina triumfer över motgångar, din återhämtning efter ett fall, dina framsteg när allt tycktes svart [och] din glädje när du [lyckas]”.² James och jag är så tacksamma för att vi har fört en uppteckning över de nästan 800 kamratskapsråd som vi har hållit under årens lopp. Vilken glädje det är att se tillbaka och se hur långt vi har kommit!

4. Var konsekventa

Kamratskapsråden kan kännas obekväma eller skrämmande till en början, men det blir lättare med övning. Genom att regelbundet stämma av kommer du och din make eller maka att fånga upp de små problemen innan de blir stora problem.

Ironiskt nog uppstod ett av de mest smärtsamma gräl som James och jag någonsin haft under ett kamratskapsråd. Konflikten eskalerade snabbt och oväntat så att det inte längre gick att föra ett rationellt samtal, och vi blev båda sårade på kuppen. Men den hjärtslitande konflikten som *började* i ett kamratskapsråd *löstes* också i ett kamratskapsråd. Vi visste att vi skulle få en ny chans veckan därpå och veckan därefter.

Så efter att ha funderat och lugnat ner oss i en vecka, försökte vi igen, och vi löste så småningom våra meningsskiljaktigheter. Jag kände intensivt ”personlig frid och ett andligt momentum som sköt i höjden”³, något som utlovas till oss när vi löser konflikter på Frälsarens sätt. Varje konflikt som vi löser med kreativitet och kärlek för oss framåt och inbjuder till ytterligare inflytande från den Helige Anden i våra relationer.

Det kan finnas tillfällen när ni känner att det inte finns några konflikter i ert förhållande, så att ni frestas att hoppa över ert kamratskapsråd. Min man och jag har bestämt oss för att inte göra det. Det är vid sådana tillfällen som kamratskapsråd kan vara till ren glädje – när vi pratar om det som går bra, skrattar tillsammans, delar djupa tankar och skapar minnen.

LÖFTET

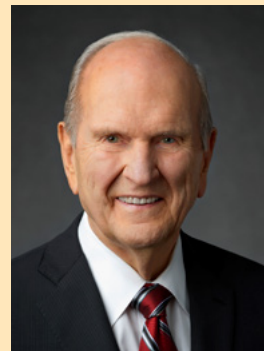
Vår himmelske Fader gjorde var och en av oss unik och organiserade oss sedan i relationer. Han förväntar sig att vi löser våra meningsskiljaktigheter, inte genom stridigheter (se 3 Nephi 11:29) utan med Jesu Kristi rena kärlek, eftersom han vet att det för oss närmare varandra och närmare honom (se Matteus 5:9; Moroni 7:48).

President Russell M. Nelson har gett oss följande uppmaning med ett löfte: ”Låt oss visa att det finns ett fridfullt, respektfullt sätt att lösa invecklade problem och ett upplyst sätt att reda ut meningsskiljaktigheter. När du visar den kristuslika kärlek som Jesu Kristi sanna efterföljare ger uttryck

Exempel på hur man interagerar

”Som lärjungar till Jesus Kristus ska vi vara föredömen i hur man är mot andra – *speciellt* när våra åsikter går isär. Ett av de lättaste sätten att känna igen en *sann efterföljare* till Jesus Kristus är genom den medkänsla med vilken den personen behandlar andra.”

President Russell M. Nelson, ”Fridsskapare sökes”, *Liahona*, maj 2023, s. 98.



för, förstorar Herren dina ansträngningar bortom dina mest storslagna föreställningar”.⁴

Vi kan gå framåt på förbundsstigen, fyllda av tillit till denna försäkran från vår älskade profet. Vi kan lösa våra konflikter med kreativitet och medkänsla, ”med [våra] hjärtan förenade i enighet och i kärlek till varandra” (Mosiah 18:21). ■

SLUTNOTER

1. Se *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 153.
2. Spencer W. Kimball, ”The Angels May Quote from It”, *New Era*, okt. 1975, s. 5.
3. Se Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 100.
4. Russell M. Nelson, ”Fridsskapare sökes”, *Liahona*, maj 2023, s. 101; betoning tillagd.



Svar på
den stora
frågan:

Vad tänker ni om Kristus?

*Vilken skillnad gör
det i nästa liv hur
vi besvarar den
här frågan?*

Nathan H. Williams

Lärare i religionsutbildning, Brigham Young University-Idaho

Kapitel 76 i Läran och förbunden framlägger en Kristus-centrerad vision som uppmanar alla Guds barn att begrunda den djupa frågan: "Vad tänker ni om Messias?" (Matteus 22:42). Äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum betonade hur viktigt vårt svar är med orden: "Kan vi svara med både vårt liv och vår tunga: 'Du är Messias, den levande Gudens Son' (Matteus 16:16)? Tills vi kan det kommer allt annat vi säger och gör i slutändan inte att göra någon större skillnad."¹

Medan Joseph Smith och Sidney Rigdon begrundade innebörden av Johannes 5:29, fick de en himmelsk syn om Guds barns uppståndelse och de härlighetsriken som de tar emot, beroende på hur de reagerar på Jesus Kristus och hans eviga evangelium.

Vem är Jesus Kristus?

Synen som beskrivs i Läran och förbunden 76 betonar viktiga sanningar om Jesus Kristus:

- ”Herren är Gud och förutom honom finns det ingen Frälsare” (v. 1).
- Han är ”barmhärtig och nådig mot dem som fruktar [honom] och gläds över att ära dem som tjänar [honom] i rättfärdighet” (v. 5).
- ”Jesus kom till världen ... för att bära världens synder, och för att heliggöra världen och för att rena den från all orättfärdighet, för att genom honom alla ska kunna frälsas som Fadern hade gett i hans makt och skapat genom honom” (se v. 41–42).
- Och Jesus Kristus åstadkom slutligen ”denna fullkomliga försoning genom att utgjuta sitt eget blod” (v. 69).

Ett särskilt vittne

Joseph och Sidney vittnar med frimodighet om hur verklig och viktig Jesus Kristus är:

”Han lever!

För vi såg honom, ja, på Guds högra sida, och vi hörde rösten vittna om att han är Faderns Enfödde –

om att medelst honom och genom honom och av honom skapas och skapades världarna, och deras invånare är födda som söner och döttrar åt Gud” (Läran och förbunden 76:22–24).

Förtappelsens söner

Jesus Kristus frälser ”alla utom [förtappelsens söner]” (Läran och förbunden 76:44). De har fullständigt besvarat frågan ”Vad tänker ni om Kristus?” genom att förkasta den Helige Anden och förneka och trotsa Jesus Kristus och hans makt efter att han uppenbarats för dem (se v. 43). Genom att göra det ”korsfäste [de] honom och utsatte honom för öppet hån” (v. 35).

Telestial härlighet

Hur besvarar de som tillhör det telestiala riket frågan: ”Vad tänker ni om Kristus?” De väljer att förkasta evangeliet och ”vittnesbördet om Jesus” (Läran och förbunden 76:82, 101), och de förkastar hans bud genom att vara ”lögnare och trollkarlar och äktenskapsbrytare och horkarlar” (v. 103).

Ändå får de uppleva en uppståndelse och en härlighetsgrad som ”övergår allt förstånd” (v. 89). De följer minst en av det telestiala rikets lagar (se Läran och förbunden 88:36) som kräver att alla ska ”böja knä, och varje tunga ska bekänna för honom som sitter på tronen i evigheters evighet” (Läran och förbunden 76:110).

Terrestrial härlighet

Hur svarar de som tillhör det terrestriala riket på frågan: ”Vad tänker ni om Kristus?” Även om de har ett ”vittnesbörd om Jesus” är de ”inte tappra” i det; ”därför får de inte kronan över vår Guds rike” (se v. 79). De är välsignade med att få ta ”emot Sonens närvaro, men inte av Faderns fullhet” (v. 77).

Jesus Kristus och hans eviga evangelium uppmanar oss inte bara att *veta* utan också att *göra* och att *bli*.² För att ta emot Faderns och Sonens fullhet måste man ta emot templets förrättningar och vara trofast mot dessa förbund. Profeten Joseph Smith klargör: ”Om en man får en fullhet av Guds prästadöme, måste han få det på samma sätt som Jesus Kristus fick det, och det var genom att hålla alla befallningarna och lyda alla förrättningarna i Herrens hus.”³ Terrestriala varelser vill inte ta emot Faderns fullhet.

Celestiala riket

Hur svarar de som är i det celestialet riket på frågan: ”Vad tänker ni om Kristus?” De tar emot ”Jesu vittnesbörd” och tror ”på hans namn” och blir döpta ”i likhet med hans begravning, genom att begravas i vattnet i hans namn” (v. 51). De håller ”hans bud [så att de] ska kunna bli tvättade och renade från alla sina synder och ta emot den Helige

Anden genom handpåläggning av den som är ordinerad och beseglad till denna myndighet” (v. 52). ”Genom tro [på Herren Jesus Kristus] övervinner och beseglas [de] genom löftets Helige Ande” (v. 53). De är ”fullkomliggjorda genom Jesus, det nya förbundets medlare, som åstadkom denna fullkomliga försoning genom att utgjuta sitt eget blod” (v. 69).

Jesus Kristus förstår sin roll i vår himmelske Faders lycksalighetsplan: ”Jag är vägen, sanningen och livet. Ingen kommer till Fadern utom genom mig” (Johannes 14:6). Ingen tar emot celestial härlighet eller Faderns fullhet utan att ta emot allt som Frälsaren erbjuder genom sin försoning (se Läran och förbunden 84:37–38): hans kärlek, kraft, barmhärtighet, godhet, tjänare, rättvisa, bud, förrättningar och förbund.

President Russell M. Nelson betonar Jesu Kristi kyrkas roll i att hjälpa Guds barn att få evigt liv: ”Det mål kyrkan har haft sedan länge är att hjälpa alla medlemmar att öka sin tro på Herren Jesus Kristus och hans försoning, att hjälpa dem ingå och hålla sina förbund med Gud, samt att stärka och besegla deras familjer.”⁴

President Russell M. Nelson har uppmuntrat oss att låta det celestialet vara vårt eviga mål, så att vi ”noggrant funderar över var vart och ett av våra beslut under vår tid på jorden kommer att placera oss i nästa värld”.⁵ Genom att följa denna inbjudan blir vi beredda att besvara den viktiga frågan: ”Vad tänker ni om Kristus?”

Visionen om härlighetsgraderna försäkrar oss inte bara om att handlingsfriheten är verklig utan också om att våra val verkligen spelar roll. Den påminner oss också om att vi tack vare Jesus Kristus ”är återlösta från fallet” och har ”blivit fria för evigt ... att välja frihet och evigt liv genom alla människors store Medlare, eller att välja fångenskap och död” (2 Nephi 2:26–27). Vad väljer vi? Vår framtid i det här livet och vår eviga bestämmelse är lika strålande som vår tro på Jesus Kristus.⁶ ■

SLUTNOTER

1. Se Neal A. Maxwell, ”Svaren mig”, *Nordstjärnan*, jan. 1989, s. 27.
2. Se Dallin H. Oaks, ”Uppmaningen att bli något”, *Liahona*, jan. 2001, s. 40–43.
3. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 414.
4. Russell M. Nelson, ”Inledande ord”, *Liahona*, nov. 2018, s. 7.
5. Se Russell M. Nelson, ”Tänk celestialet!”, *Liahona*, nov. 2023, s. 118.
6. Thomas S. Monson, ”Var vid gott mod”, *Liahona*, maj 2009, s. 92.

Tappra i vittnesbördet om Jesus

Vad innebär det att vara ”tappra i vittnesbördet om Jesus” (Läran och förbunden 76:79)? Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum besvarar den frågan i sitt tal under generalkonferensen i april 2024, ”Vittnesbördet om Jesus” (finns i Evangeliebiblioteket eller majnumret 2024 av *Liahona*).



FLYKTN FRÅN VIETNAM

När vietnamesiska sista dagars heliga genomled krig, evakuering, läger och splittring från sina familjer höll de fast vid sin tro.

En strålande söndag i april 1975 i det krigshärjade landet Vietnam gick Nguyen Van The (uttalas "Tej"), president för Saigons gren, in i det lokala möteshuset. Han omringades genast av grensmedlemmar med frustrerade och hoppfulla ansikten. "President The! President The!" ropade de. "Har du några nyheter?"

"Jag ska berätta allt jag vet efter sakramentsmötet", sa han. Han uppmanade alla i mängden att hålla sig lugna. "Alla era frågor kommer att besvaras."¹

I årtionden hade Vietnam varit ett splittrat land. En konflikt hade brutit ut kort efter andra världskriget. Amerikanska styrkor hade kämpat tillsammans med

sydvietnameserna mot det kommunistiska styret i Nordvietnam i nästan ett decennium, men det höga antalet dödade och sårade ledde till att USA drog sig ur kriget. Nu närmade sig de nordvietnamesiska styrkorna den södra huvudstaden Saigon.²

När president The kom in i kapellet och satte sig längst fram i rummet kunde han höra mullret av artillerield. Kriget som hade fört så många vietnamesiska sista dagars heliga till det återställda evangeliet höll nu på att slita sönder grenen.

Efter mötet informerade president The de heliga om att USA:s ambassad var villig att evakuera kyrkans



medlemmar. Grensmedlemmarna insisterade på att president The familj skulle evakueras omedelbart så att han kunde ägna hela sin uppmärksamhet åt att evakuera alla andra.

Hans fru Lien och deras tre barn, tillsammans med hennes mor och systrar, flög ut från Saigon några timmar senare.

Dagen därpå hoppade president The på en motorcykel tillsammans med en annan medlem, Tran Van Nghia, för att be om hjälp från Internationella Röda Korset. Men snart mötte de en stridsvagn med en stor kanon som snabbt kom rullande mot dem.

Nghia körde av vägen och han och president The kröper i ett dike för att gömma sig. Stridsvagnen mullrade förbi dem.

Saigon var nu i nordvietnamesiska händer.³

En vecka senare, i maj 1975, klev Le My Lien av en fullsatt buss vid en militärförläggning nära San Diego i Kalifornien på USA:s västkust. Framför henne låg en vidsträckt stad

av tält som satts upp för att ge skydd åt 18 000 flyktingar från Vietnam.

Lien hade inga pengar och pratade knappt någon engelska. Och hon hade tre barn att ta hand om medan hon väntade på nyheter om sin man i Vietnam.

Under deras första natt i lägret gjorde Lien sitt bästa för att hennes barn skulle ha det bekvämt. Lägret hade inte gett henne några filtar och bara en brits. Hennes söner, Vu och Huy, trängdes på britsen medan bebisen sov i en hängmatta som Lien gjort av lakan och gummiband.

Det fanns ingenstans för Lien att lägga sig, så hon sov sittande på kanten av britsen och lutade sig mot en tältstång. Nätterna var kalla och hennes hälsa blev sämre. Snart fick hon diagnosen tuberkulos.

Hon bad oavbrutet att hennes man skulle förbli stark, övertygad om att om hon överlevde sin prövning så skulle han överleva sin. Hon hade inte hört något från honom sedan hon flydde från Saigon.

När Lien vaggade sin gråtande bebis varje morgon grät också hon. ”Snälla”, vädjade hon till Herren, ”låt mig klara mig igenom den här dagen.”⁴

År 1976 fängslades president The i Thành Ông Nâm. Han var i desperat behov av nyheter om sin fru och sina barn, men allt han visste om var hans familj befann sig kom från ett telegram från presidenten för Hongkongmissionen: ”Lien och familjen okej. Med kyrkan.”⁵

Nu, mer än ett år senare, undrade The när han skulle bli fri igen.

Livet i fångslägre var förnedrande. The och de andra fångarna inhystes i baracker fulla av råttor. De sov på sängar gjorda av stålplattor. Mager och skämd mat, i kombination med de ohygieniska förhållandena i lägre, gjorde männen sårbara för sjukdomar som dysenteri och beriberi.

Omskolning enligt den nya regeringens principer innebar slitsamt arbete och politisk indoktrinering. Alla

Nguyen Van The, president för Saigons gren, tar emot en tiondedonation 1973 – omkring två år innan kriget tvingade medlemmar att lämna Saigon.



som bröt mot lägrets regler kunde förvänta sig brutal misshandel eller isoleringscell.

Han hade hittills överlevt genom att ligga lågt och hålla fast vid sin tro. Ett tag övervägde han att fly från lägre. Men han kände att Herren hindrade honom. ”Ha tålamod”, viskade Anden. ”Allt kommer att bli väl i Herrens rätta tid.”⁶

En tid senare fick The veta att hans syster Ba skulle få besöka honom i lägre. Om han kunde ge henne ett brev till sin familj, kunde hon skicka det till dem.

Samma dag som Ba kom på besök väntade The i kö medan vakterna genomförde kroppsvisitationer av fångarna framför honom. Han hade gömt meddelandet bakom tygbandet på insidan av sin hatt. Han hade sedan stoppat ett litet anteckningsblock och en penna i hatten. Med lite tur skulle anteckningsboken distrahera vakterna.

De undersökte pennan och anteckningsblocket och lät honom sedan passera.

Snart såg The sin syster och tryckte brevet i hennes händer. Han grät när Ba gav honom lite mat och pengar. Han litade på att hon skulle se till att Lien fick hans brev.

Sex månader senare återvände Ba till lägre med ett brev. Inuti fanns ett fotografi av Lien och barnen. Han förstod att han inte kunde vänta längre.

Han måste finna en väg ut ur lägre och in i sin familjs famn.⁷

Som en del av sitt uppdrag att ta hand om familjer hade LDS Social Services arrangerat med medlemmar i kyrkan i USA att ta hand om omkring 550 vietnamesiska flyktingar, varav de flesta inte var medlemmar i kyrkan. Lien och hennes familj sponsrades av Philip Flammer, en lärare vid Brigham Young University, och hans fru Mildred. De hjälpte familjen att flytta från Kalifornien till Provo i Utah.

Till en början hade Lien svårt att hitta jobb. Philip tog med henne till en secondhandbutik för att söka ett jobb som vaktmästare. Men under intervjun rev chefen itu

hennes avgångsbetyg från gymnasiet och sa till henne: "Det gäller inte här."

Hon fick snart ett tillfälligt jobb där hon plockade körsbär på en fruktodling i närheten. Hon fick sedan arbete som sömmerska och utökade sin inkomst genom att baka bröllopstårter. Med hjälp av Philip tjänade hon också pengar genom att maskinskriva rapporter åt BYU-studenter.

Trots familjens svårigheter förblev Lien trofast mot Herren. Hon undervisade sina barn om bödens kraft eftersom hon visste att den kunde hjälpa dem igenom prövningarna.

Sedan, i slutet av 1977, fick Lien veta att hennes man befann sig i ett flyktingläger i Malaysia. Han hade lyckats lämna Vietnam på en gammal fiskebåt efter att äntligen ha släppts från Thành Ông Nâm. Nu var han redo att återförenas med sin familj. Allt han behövde var en sponsor.

Lien började arbeta ännu fler timmar för att spara tillräckligt med pengar för att ta The till USA.

I januari 1978 satt Le My Lien nervös i en bil på väg till Salt Lake Citys internationella flygplats. Hon var på väg för att träffa sin man för första gången på nästan tre år.

När de kommit fram till flygplatsen anslöt sig Lien till andra vänner och medlemmar i kyrkan som hade kommit för att välkomna The.

Det dröjde inte länge förrän Lien såg honom komma nerför en rulltrappa. Han såg blek ut och hade en vilsen blick i ögonen. Men vid åsynen av Lien ropade han på henne. Känslorna vällde upp i Liens bröst.

Hon slöt The i sina armar. "Tack gode Gud i himlen", viskade hon, "du är äntligen hemma!"⁹ ■

Fullständig källinformation för förkortade citat som ges i noterna finns på saints.ChurchOfJesusChrist.org.

SLUTNOTER

1. Nguyen och Hughes, *When Faith Endures*, s. 1, 5–7. Citatet har redigerats för att vara korrekt; i stället för "The" har originalkällan den fonetiska stavningen "Tay" på engelska.

2. Kiernan, *Việt Nam*, s. 385–391, 395–451; Taylor, *History of the Vietnamese*, s. 446–447, 478–483, 536–619.
3. Nguyen och Hughes, *When Faith Endures*, s. 1, 6–18, 119, 127–133, 136–137; Britsch, *From the East*, s. 435–437; "Saigon Branch Evacuation List", 13 maj 1975, första presidentskapet, allmän korrespondens, kyrkans historiska bibliotek; Le, muntlig historieintervju, s. 1–3; Nguyen, "Escape from Vietnam", s. 29.
4. Le, muntlig historieintervju, s. 2–5, 9–10, 16–19, 21, 23, 27; Nguyen och Hughes, *When Faith Endures*, s. 236.
5. Nguyen och Hughes, *When Faith Endures*, s. 158–160, 163, 184, 190. Citatet har redigerats för läsbarhet; originalkällan har "LIEN OCH FAMILJEN ÄR OKEJ MED KYRKAN".
6. Nguyen och Hughes, *When Faith Endures*, s. 160–162, 165–173, 174–179, 189; Vo, *Bamboo Gulag*, s. 62–63, 72, 77, 117–126, 143–146, 151–156. Citatet har redigerats för läsbarhet; "skulle" i originalet ändrat till "kommer att".
7. Nguyen och Hughes, *When Faith Endures*, s. 190–194.
8. Nguyen Van The, i *Water Tower Chronicles* (blogg), watertowerchronicles.weebly.com/the-van-nguyens-story.
9. Le, muntlig historieintervju, s. 29, 45–63; Nguyen och Hughes, *When Faith Endures*, s. 195–198, 203–213, 220.

Nguyen Van The och hans fru, Le My Lien, med deras son 1973. Hon och deras tre barn fann en fristad i USA, men The tvingades till ett fångläger. Senare sa han: "Jag kunde överleva 'omskolningslägret' eftersom ... jag hade tro på Jesus Kristus."⁸



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

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

Redaktör: 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, Chakel 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, 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. **Hjälplinje för prenumeration: 001-800-537-5971.** (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



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



KONSTNÄRLIG AVBILDNING AV FAMILJEN JOHNSONS HEM I HIRAM I OHIO.

När Joseph Smith och hans familj behövde någonstans att bo år 1831 välkomnade familjen Johnson, som blivit medlemmar i kyrkan tidigare samma år, familjen Smith och Josephs skrivare till sitt hem. Joseph fick flera uppenbarelser här, bland annat en i februari 1832 där han och Sidney Rigdon såg vår himmelske Fader och Jesus Kristus i en syn och lärde sig om de tre härlighetsrikena.

”Och nu, efter de många vittnesbörd som har getts om honom är detta det allra sista vittnesbördet som vi ger om honom: Att han lever!

För vi såg honom, ja, på Guds högra sida, och vi hörde rösten vittna om att han är Faderns Enfödde” (Läran och förbunden 76:22–23).

TJÄNANDE

Hur kan vi bli de tjänande
bröder och systrar som
Frälsaren vill att vi ska vara?

6-24



DEJTING OCH ÅKTENSKAP

En ledare i kyrkan ger
råd till unga vuxna

30

STÄRK ÅKTENSKAPET

Hur man diskuterar
olikheter

36

LÄRAN OCH FÖRBUNDEN 76

"Vad tänker ni om Kristus?"

40

