

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

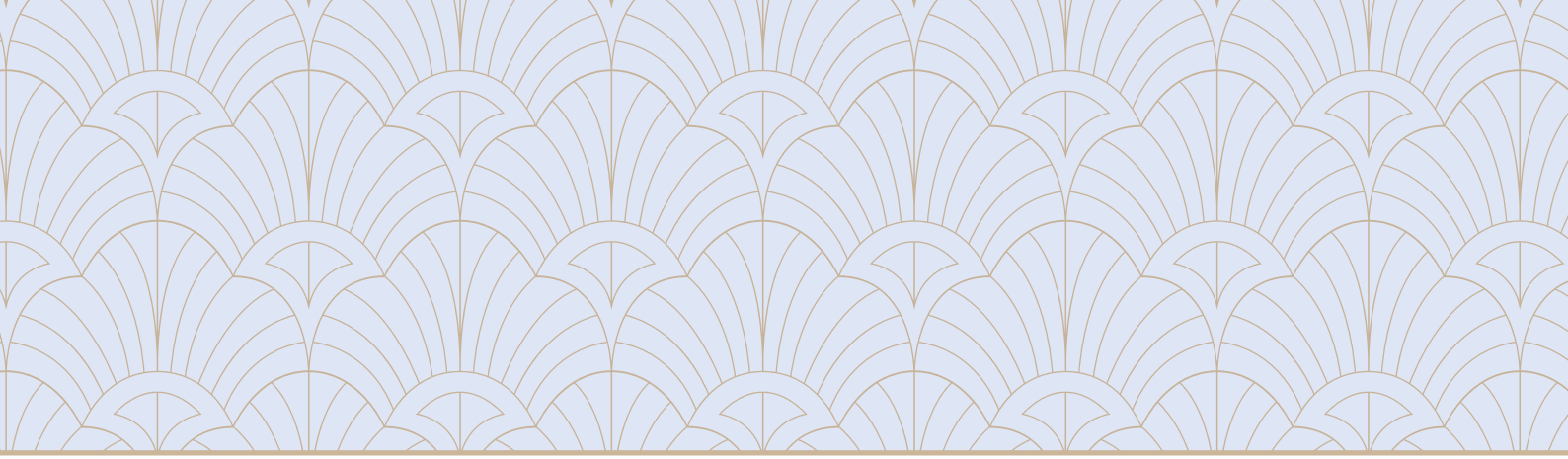
VÄND DIG TILL GUD FÖR ATT FINNA SANNING, S. 2

PSYKISK HÄLSA: STRÄCK UT EN HAND FÖR ATT FÅ
HJÄLP, S. 42

UTBILDNINGSINITIATIV GER HOPP I VÄSTAFRIKA
OCH PÅ ANDRA HÅLL, S. 8

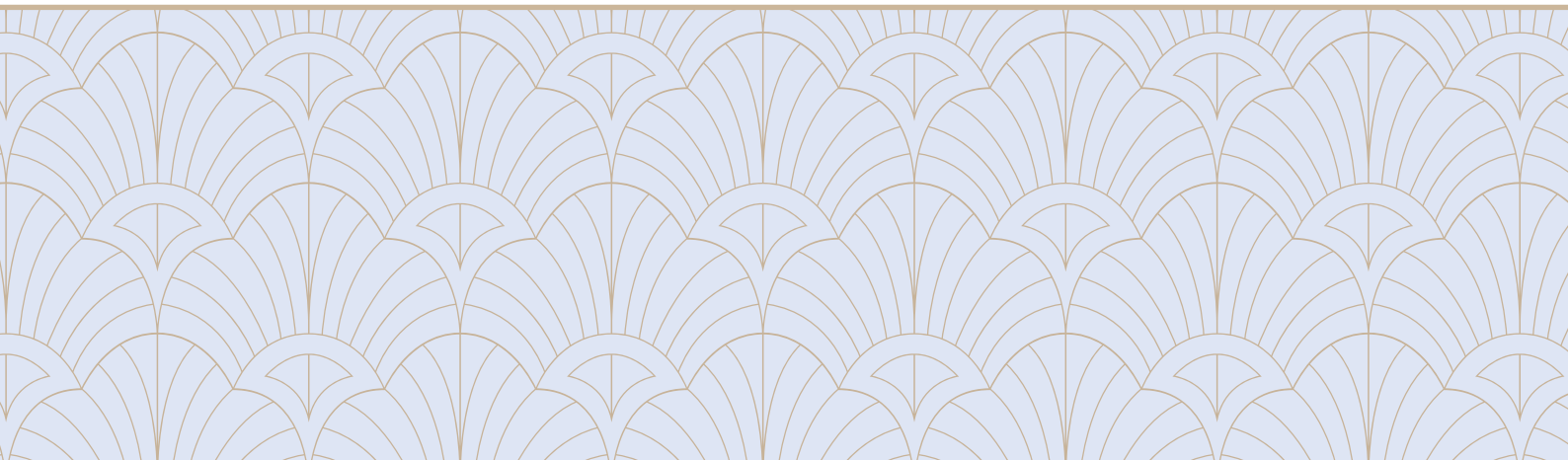
AUGUSTI 2025





”Var trofast och flitig
i att hålla Guds bud, och
jag ska omsluta dig i
min kärleks armar.”

– Lärn och förbunden 6:20





INNEHÅLL

"Vår upplevelse i evigheten avgörs av vårt val att följa Jesus Kristus och ta emot de gåvor han erbjuder."

– Äldste Quentin L. Cook, sidan 2

2 Sanningen om våra liv

Äldste Quentin L. Cook

8 Hopp och hjälp genom utbildning

Michael R. Morris

14 Oberoende: Hur man kan bli anpassningsbar och självständig i en osäker värld

Norman C. Hill

18 Hur du kan förbereda dig för Kristi andra ankomst

Zoey Diede

22 Förbundskvinnor: De som är med oss

Syster J. Anette Dennis

25 Porträtt av tro: Frälsaren förde mig tillbaka

Tony O'Brien

26 Sista dagars heliga berättar

Av olika författare

30 Från UV: Aktuell: Min patriarkaliska välsignelse: Guds vägledning till att bygga det liv jag hoppades på

Äldste Isaac K. Morrison

34 Från UV: Aktuell: Hur Gud kan hjälpa oss att välja vilken väg vi ska ta

Siiri Jäkkö

36 Självkontroll: en cykel av att försöka och misslyckas

Ben Erwin

40 Berättelser från Saints, volym 4: Manila tempel i Filippinerna under belägring

42 Hur stödjande relationer kan bidra till psykisk hälsa

Zoey Diede

46 Kyrkan finns här: Kiribati



OMSLAG

Foto: Camey Andersen

Äldste Quentin L. Cook
i de tolv apostlarnas kворum



En trappa upp i ett litet, tätt packat rum ovanför Newel K. Whitneys affär i Kirtland i Ohio den 22 januari 1833, samlades kyrkans äldster med profeten Joseph Smith. I december året före hade Joseph fått en uppenbarelse som instruerade honom att grunda en skola för att förbereda bröderna för deras mission.

”Jag ger er en befallning”, hade Herren förkunnat, ”att ni ska undervisa varandra om rikets lära.

Undervisa flitigt och min nåd ska vara med er, så att ni kan bli mera fullkomligt undervisade i teori, i princip, i lära, i evangeliets lag, i allting som rör Guds rike, som är viktigt för er att förstå ...



så att ni kan vara förberedda på allting när jag åter ska sända er att ära det kall vartill jag har kallat er, och det uppdrag varmed jag har bemyndigat er” (Läran och förbunden 88:77–78, 80).

Denna ”profeternas skola”, som den kallades, erbjöd ett underbart andligt utgjutande. Många av kyrkans tidiga ledare undervisades där. I dag är världen en helt annan plats, men den vägledning Herren gav då är fortfarande oerhört tillämpbar. Vi måste också söka kunskap och sanning ”om tingen som de är och som de var och som de kommer att vara” (Läran och förbunden 93:24).



SANNINGEN OM VÅRA LIV

*Vår kärleksfulle himmelske Fader har uppenbarat sanningar om vårt förflutna,
vår nutid och vår framtid, däribland hur vi tar emot den största av alla gåvor.*

VÅRT SÖKANDE EFTER **SANNING**



I den tid vi lever i finns mer kunskap tillgänglig för oss än någonsin tidigare. Förr i tiden behövde man gå till biblioteket och slå upp det man ville veta något om. I dag ger internet och mobila enheter tillgång till nästan oändligt mycket information som vi kan hitta nästan omedelbart.

Herren gläds när vi vist använder de resurser som står till vårt förfogande, men han har gett oss det här tidlösa rådet: "Sök flitigt och lär varandra visdomsord, ja, sök i de bästa böcker efter visdomsord. Sök lärdom, ja, genom studier och även genom tro" (Läran och förbunden 88:118). Han uppmuntrar oss att lära oss om världen omkring oss (se Läran och förbunden 88:79; 93:53), men i vårt sökande efter sanning måste vi se till Gud, som

"förstår allting, och allting är inför honom ... Och han är över allting ... Allting är genom honom och av honom" (Läran och förbunden 88:41).

Bland de sanningar som Gud har gett oss är en av de mest grundläggande för våra liv på jorden att han är vår himmelske Fader. Vi är hans andesöner och andedöttrar. Gud känner oss och älskar oss fullkomligt. Och som hans andebarn har vi en gudomlig natur och bestämmelse. Genom att förstå och ta till oss dessa eviga sanningar får vi en identitet, ett värde och ett syfte som välsignade och vägledde oss i vårt förjordiska liv och som fortsätter att göra det nu och för alltid.



VI VAR HOS FADERN I **BEGYNNELSEN**

När vi söker sanningen om tingen ”som de var” upptäcker vi dessa ord från vår Frälsare Jesus Kristus: ”Och se, sannerligen säger jag er: Jag var i begynnelsen hos Fadern och är den Förstfödde” och ”även ni var i begynnelsen hos Fadern” (Läran och förbunden 93:21, 23, 24).

Före vårt liv på jorden deltog vi i ett råd i himlen där vår himmelske Fader presenterade sin stora lycksalighetsplan. Profeten Joseph Smith lärde att Guds motiv för sin plan är att ge oss ”tillfälle att gå framåt liksom han själv och ... bli upphöjda med honom”.¹ Hans verk och härlighet är att ”åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39).

Vi utövade vår handlingsfrihet och valde att följa vår himmelske Faders plan. Vi har välsignats med att födas till det här livet, där vi fortsätter att ha handlingsfrihet och får uppleva jordelivet, lära oss och utvecklas mot evigt liv.

Under vår jordiska resa kommer vi att uppleva utmaningar och bakslag. Men vi behöver inte möta livets motgångar ensamma. Joseph Smith lärde att vår himmelske Fader, ”universums store Förälder, betraktar hela människosläktet med faderlig omtanke och uppmärksamhet”.²

Vår himmelske Fader, ”barmhärtighetens Far och all trösts Gud”, välsignar, lyfter och tröstar oss ”i all vår nöd så att vi kan trösta dem som är i nöd med den tröst vi själva får av Gud” (2 Korintierbrevet 1:3–4). Som en nödvändig del av sin plan har vår himmelske Fader berett vägen för oss så att vi kan återvända till honom.



VÄGEN TILL VÅR FADER

Sanningen "om tingen som de verkligen är" (Jakob 4:13) är tydlig: vi kan inte nå vår fulla potential som vår himmelske Faders barn på egen hand. Jesus Kristus, Faderns förstfödde Son i anden, slöt förbund att vara vår Frälsare och Återlösare.

Jesus Kristus, "Faderns Enfödde ... full av nåd och sanning, ja, sanningens Ande ... kom och bodde i köttet och bodde ibland oss" (Läran och förbunden 93:11). Han kom för att visa oss hur vi finner lycka, mening och glädje i det här livet och i evigheten.

"Så älskade Gud världen att han utgav sin enfödde Son, för att var och en som tror på honom inte ska gå förlorad utan ha evigt liv.

Gud har inte sänt sin Son till världen för att döma världen, utan för att världen ska bli frälst genom honom" (Johannes 3:16–17).

Frälsarens jordiska erfarenhet är viktig. Han tog "inte emot fullheten från början, utan fortsatte från nåd till nåd" (Läran och förbunden 93:12). Han växte tills "han tog emot en fullhet av Faderns härlighet" och "all makt, både i himlen och på jorden, och Faderns härlighet var med honom, för han bodde i honom" (Läran och förbunden 93:16–17). Frälsaren lärde:

"Jag ger er dessa ord för att ni ska kunna förstå och veta hur ni ska tillbe, och veta vad ni ska tillbe, så att ni kan komma till Fadern i mitt namn och i rätt tid få ta emot hans fullhet.

För om ni håller mina bud ska ni få ta emot hans fullhet och förhärligas i mig såsom jag är i Fadern. Därför säger jag er: Ni ska ta emot nåd för nåd" (Läran och förbunden 93:19–20).

I Getsemane trädgård och på korset tog Jesus Kristus på sig världens synder och led alla sorger och "smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag" (Alma 7:11). Detta "fick [honom] ... den störste av alla, att skälva av smärta och blöda ur varje por" (Läran och förbunden 19:18). Endast genom Jesus Kristus och hans försoning och uppståndelse är frälsning och upphöjelse möjlig.

Genom Frälsarens nåd och försoningsoffer kan vi växa tills vi tar emot en fullhet och en dag kan fullkomnas. Om vi följer Frälsarens exempel och lyder hans bud, leder han oss på vägen tillbaka till vår himmelske Faders underbara närhet.

ÄR DU VILLIG ATT TA EMOT HANS GÅVA?



KRISTUS PÅ VÄGEN TILL JERUSALEM, AV MICHAEL COLEMAN, KOPIERING FÖRBJUDEN

Bland sanningarna "om tingen som de verkligen kommer att vara" (Jakob 4:13) lär vi oss att vår upplevelse i evigheten avgörs av vårt val att följa Jesus Kristus och ta emot de gåvor han erbjuder. Skrifterna lär att vi ska "njuta av det som vi är villiga att ta emot". Sorgligt nog är några inte "villiga att njuta av det som de kunde ha tagit emot" (se Läran och förbunden 88:32).

Min missionspresident, äldste Marion D. Hanks (1921–2011), som verkade som generalauktoritetssjuttio, lärde sina missionärer att vi kan bedöma var vi befinner oss på vår andliga resa genom att be om det vi är villiga att ta emot och njuta av. "För vad gagnar det en människa om någon skänker henne en gåva och hon inte tar emot gåvan?" När vi tar emot Frälsarens gåvor genom att uppriktigt söka och följa honom gläds vi över hoppet om

evigt liv och "över den som är gåvans givare" (Läran och förbunden 88:33). Gåvan som så kärleksfullt getts "är den största av alla Guds gåvor" (Läran och förbunden 14:7).

Gud är vår himmelske Fader. Han känner och älskar oss. När vi vänder oss till honom i vårt sökande efter sanning kan vi hålla oss till intelligens, ta emot visdom, omfamna sanning, älska dygd och hålla oss till ljuset som kommer från honom (se Läran och förbunden 88:40). Sedan fortsätter vi genom livet tills "dagen kommer då vi ska förstå Gud själv, eftersom vi är levandegjorda i honom och genom honom" (se Läran och förbunden 88:49).

Det kommer att bli en helt underbar och glädjeric dag. ■

SLUTNOTER

1. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 208, Evangeliebiblioteket.
2. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 42.

Kyrkan välsignar tusentals ungdomar och unga ensamstående vuxna genom sina utbildningsinitiativ i Västafrika och andra länder.

HOPP OCH HJÄLP GENOM UTBILDNING



Unga ensamstående vuxna lär sig bakning (överst) och deltar i en kurs i perukstillverkning (längst ner) på samlingsplatsen i Kumasi Bantama stav i Ghana. I mitten: Unga ensamstående vuxna från Tema stav i Ghana visar sina cateringkunskaper för samhällsledare och lokala ledare under en samlingsplatskonferens i Accra.



Välsignad genom en institutlärare som hjälpte honom att lära sig franska och förbereda sig för en mission, uppmuntrar biskop Darmande Legbanon (till vänster) ungdomar i Västafrika som Alexis Ahouayito (till höger), som nu verkar som missionär i Zambia, att dra nytta av program som Succeed in School [Lyckas i skolan]. Han säger att Lyckas i skolan kommer att öka deras möjligheter.

När Darmande Legbanon blev medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga kunde han inte läsa, skriva eller ens tala franska, vilket är det officiella språket i Benin. Men med hjälp av sin stavsprent lärde han sig franska på institutet genom att läsa Mormons bok och verkade sedan i en fransktalande mission. I dag äger han ett framgångsrikt svetsföretag, handleder lärlingar och verkar som biskop i sin församling.

Eftersom biskop Legbanon fick lära sig språk och livskunskap genom kyrkan uppmuntrar han nu ungdomar i Västafrika att följa i hans fotspår. Ett tvådelat utbildningsinitiativ – ”Lyckas i skolan” för ungdomar mellan 11 och 18 år och ”Gathering Places” [Samlingsplatser] för unga ensamstående vuxna – hjälper ungdomar att utvecklas akademiskt, andligt och socialt. Dessa två insatser, som samordnats av områdespresidentskap och lokala ledare, välsignar

tusentals människor i Västafrika och andra delar av världen.

”LYCKAS I SKOLAN”, LYCKAS I LIVET

Fritidsprogrammet Lyckas i skolan hjälper ungdomarna att göra framsteg i skolan, förbereda sig för högre utbildning och bli oberoende. Hittills har det tillämpats i flera västafrikanska länder, där majoriteten av programmets cirka 30 000 elever deltar. Det finns även i Mexiko, Haiti, Papua Nya Guinea, Vanuatu och den sydvästra delen av USA.

Med Lyckas i skolan ”säger vi till ... kyrkans ungdomar att utbildning spelar roll. Vi bryr oss om er och vi bryr oss om lärdom”, säger äldste Clark G. Gilbert, chef för kyrkans utbildningsverksamhet.¹ Han och andra ledare säger att Lyckas i skolan är ett verkningsfullt sätt att hjälpa det uppväxande släktet att öka sin akademiska och andliga kapacitet.

Ledare i lokala seminarier och religionsinstitut handhar programmet, och stavs- och distriktsledare avgör vilka resurser som fungerar bäst för just deras områden. Lektioner och aktiviteter baseras på globala normer för studiekursmaterial. Lektionerna kompletterar de vanliga ämnena och hjälper eleverna att fortsätta i skolan. Frivilliga lärare från lokala stavar undervisar i läsning, skrivning, matematik och livskunskap i kyrkans lokala byggnader.²

Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kvorum tillskriver den "andliga faktorn" framgången med Lyckas i skolan, i kombination med studier. "Vi ser att på många platser i Afrika har [elevernas] resultat på nationella prov verkligen förbättrats med bara den lilla extra uppmärksamheten som på ett mycket viktigt sätt kompletterar vad de får i skolan."³

Ett annat mål är att hjälpa ungdomar skaffa en högre utbildning, till exempel genom BYU-Pathway Worldwide eller yrkesutbildning.

Helige Anden skulle vara med honom. Han lärde sig i programmet "hur man undervisar med Anden och hur man undervisar med myndighet". Nu tituleras han äldste Ahouayito och verkar som engelsktalande missionär i Zambiamissionen Lusaka.

Hans mentor, biskop Legbanon, uppmuntrade honom att delta i Lyckas i skolan medan han var lärning i biskopens svetsverkstad.

En annan lärning, Kodjo Dick Amenyovo, säger: "Det beteende våra ledare visar – hur de talar till oss och hur de undervisar oss – motiverar oss att lära oss och gå på mission."

Biskop Legbanon säger att när några av hans lärningar började arbeta för honom saknade en del av dem de kunskaper i franska som han själv tidigare hade saknat.

"Men nu är det lättare för dem att läsa och skriva, göra matematiska uträkningar och mycket annat", inklusive att förbereda sig för att bli framgångsrika missionärer.

JAG SKÄMS INTE LÄNGRE FÖR ATT TALA INFÖR MINA KLASSKAMRATER.

”

Lyckas i skolan-klasserna betonar

- hopp och tro på Jesus Kristus samt omvändelse till hans återställda evangelium
- vikten av att lära hela livet
- relevansen och vikten av ämnena som undervisas
- att man tillhör och bidrar till ett kollaborativt lärande.

När eleverna förbättrar sina färdigheter i fråga om studier, arbete och livet stärker de samtidigt sitt hopp om framtiden och utvecklar sin potential för högre utbildning och anställning.

"Jag förbereder mig varje dag"

När Alexis Ahouayito från Benin i Västafrika deltog i Lyckas i skolan lärde han sig färdigheter som hjälpte honom att förbereda sig för en mission. Han läste Mormons bok varje dag, studerade och bad om att den

Lyckas i skolan innehåller mycket "som är bra och det har hjälpt mina lärningar".

Ett inspirerat program

"Jag vet att vår himmelske Fader tänker mycket på oss ungdomar. Förutom seminariet har vi det här programmet", säger Marie Aimée Judith Ake från Abidjan Niangons södra stav i Elfenbenskusten.

Hon säger att det är tack vare Lyckas i skolan som hon har fått självförtroende.

"Jag skäms inte längre för att tala inför mina klasskamrater, och jag skäms inte längre för att prata om min kyrka. Jag känner till och med ett behov av att verka som heltidsmissionär", säger hon.

Marie är tacksam för att programmet kombinerar andligt och världsligt lärande och tillägger: "Jag vet att det här programmet är inspirerat av

min himmelske Fader, och det är för vårt eget bästa.”

ATT SAMLAS, FÖRBEREDA SIG OCH UTVECKLAS

Jesu Kristi evangelium ger hopp och möjligheter till tusentals unga ensamstående vuxna när de samlas på samlingsplatserna.

Unga vuxna är ”familjernas och nationernas framtid”, säger äldste Alfred Kyungu, president för området Afrika Väst. Med den visionen etablerar kyrkans ledare, unga ensamstående vuxna och äldre missionärer i området Afrika Väst samlingsplatser för att hjälpa unga ensamstående vuxna att hitta och stanna kvar på förbundsstigen, kvalificera sig för arbete och gifta sig i templet.

”Samlingsplatsen är en plats där de kan förbereda sig för att bli ledare i kyrkan och i sina familjer och bli de som Herren behöver och vill att de ska bli”, säger Shirlene Wade, som verkar som missionär för unga ensamstående vuxna i området Afrika Väst tillsammans med sin man Alan.

Samlingsplatsen som vanligtvis är i en av kyrkans eller institutets byggnader, är till för unga ensamstående vuxna och deras vänner som träffas för roliga, lärorika och andliga aktiviteter – en gång i veckan eller sex gånger i veckan, beroende på behov och intresse. Unga ensamstående vuxna kan komma närmare Herren, umgås på ett sunt sätt, lära sig ett yrke och utveckla sitt oberoende. De deltar i och får undervisning i

- religiös utbildning och evangelielärande, inklusive institutet
- utbildningsmöjligheter, bland annat teknisk och yrkesinriktad utbildning och BYU–Pathway Worldwide
- tjänande och sällskapsaktiviteter
- aktiviteter inriktade på tempeltjänst och släktforskning
- förberedelse inför mission och engagemang i samhället.

Känslan av Guds kärlek

Zachery och Rebecca Poulter, som verkade som missionärer för unga ensamstående vuxna från 2022 till 2024, såg med egna ögon hur samlingsplatsen välsignar unga ensamstående vuxna i Västafrika. Initiativet växte

från ett pilotprojekt till över 180 samlingsplatser i slutet av 2024 i Benin, Ghana, Elfenbenskusten, Liberia, Nigeria, Senegal, Sierra Leone och Togo.

”Jesu Kristi evangelium ger hopp”, säger Rebecca, ”och det ger hopp genom samlingsplatsen till unga ensamstående vuxna.”

Efter godkännande av områdespresidentskapet leds en samlingsplats av en stavskommitté för unga ensamstående vuxna som tillses av en stavs- eller distriktspresident.

”Medlemmarna i stavens kommitté för unga ensamstående vuxna träffar sin stavs- eller distriktspresident för att fastställa behoven hos de unga ensamstående vuxna i staven, och de skaffar sedan fram resurser som motsvarar de behoven”, säger Zachery.

Äldste Adeyinka A. Ojedian, förste rådgivare i presidentskapet för området Afrika Väst, säger: ”Kommittén för unga ensamstående vuxna hjälper unga ensamstående vuxna att känna Guds kärlek när de inbjuder och stöttar dem längs förbundsstigen.” Ledare fokuserar på att

- hjälpa unga ensamstående vuxna att leva efter evangeliet och ta emot frälsande förrättningar
- stärka dem andligt, intellektuellt, socialt och fysiskt
- älska, dela med sig och inbjuda andra att komma till Kristus
- förena familjer på båda sidor om slöjan genom tempeltjänst och släktforskning.

Kurser och självförtroende

Kurser som erbjuds genom en samlingsplats kan innehålla allt från att tillverka tvål till att göra skor, från bakning till frisering, programmering till klädtillverkning och grafisk design till entreprenörskap.

”Samlingsplatsen kan ge unga ensamstående vuxna intensivutbildning så att de faktiskt kan börja arbeta inom två eller tre månader”, säger Rebecca. ”Och det ger dem självförtroendet att titta på sådant som BYU–Pathway eller andra typer av utbildningar som är mer av ett långsiktigt mål.”



Lawson Kingnadjia Mintotibe lär elever i Lomé i Togo hur man lyckas i skolan.

Små distrikt kanske bara träffas på lördagar, med omkring 15 till 20 unga ensamstående vuxna som deltar i några olika kurser. Större stavar har 25 till 30 lektioner varje vecka, med över 100 unga ensamstående vuxna närvarande.

Förutom att lära sig färdigheter och yrken åter unga ensamstående vuxna tillsammans, spelar spel, använder internet, har hemafton och deltar i kyrkans möten. Och deltagare som har med sig sina vänner får ofta uppleva glädjen av att se dessa vänner döpas.

Dop, jobb och äktenskap

”På drygt två år har det varit över 8 000 dop i Västafrika till följd av att unga ensamstående vuxna bjudit in vänner till sin samlingsplats”, säger Alan Wade. ”Under samma två år säkrades över 11 000 jobb och mer än 6 000 företag startades. Och det har blivit över 1 500 vigslar. Det känns som om vi bara har skrapat på ytan, med många unga ensamstående vuxna som väljer att ha tro och följa evangeliets stig.”

En bra sak med samlingsplatsen, tillägger Poulter, är att det inte bara är ännu ett program eller en organisation som ger bistånd till Afrika. ”I stället”, säger Rebecca, ”hjälpes en samlingsplats unga ensamstående vuxna att rådgöra med

sina ledare och arbeta tillsammans för att få den utbildning de behöver så att de kan lyckas”.

Zachery tillägger att det som förändrar människors hjärtan är inte allmosor, utan snarare oberoende som uppnås genom evangeliets principer. ■

SLUTNOTER

1. Clark G. Gilbert, i ”Episode 218: Elder D. Todd Christofferson and Elder Clark G. Gilbert on Thriving in and through the Church Educational System, with Guest Host Sheri Dew”, podcast, 10 dec 2024, thechurchnews.com.
2. Se ”Succeed in School”, ChurchofJesusChrist.org/si/succeed-in-school.
3. D. Todd Christofferson, i ”Episode 218: Elder D. Todd Christofferson and Elder Clark G. Gilbert on Thriving in and through the Church Educational System”.



Isaac och Priscilla Conway beseglades i Accra tempel i Ghana i september 2024 efter att ha träffats på en samlingsplats i Liberia.



"EN VÄLSIGNELSE I MITT LIV"

Blessing Nwakaego Okoronkwo kände sig dragen till samlingsplatsen i sin stav i Nigeria eftersom hon ville lära sig en färdighet – i synnerhet catering – som skulle gynna henne ekonomiskt.

"På kursen lärde vi oss fantastiska saker", säger hon. "Jag försökte ta kursen på största allvar. Jag försökte att inte missa en enda gång, och jag hade alltid med mig anteckningsblock och penna."

Under en lektion i Port Harcourts norra stav i Nigeria lärde hon och andra elever sig att göra chin chin, krispiga, friterade snacks som är populära i Nigeria, Ghana och andra västafrikanska länder. Blessing lärde sig också att göra jordnötssnacks.

"Jag bestämde mig för att köpa ingredienserna och tillämpa det jag hade lärt mig hemma", säger hon. När hon tog med sig sin färdiga produkt till skolan där hon undervisar, "sa alla 'wow!'"

Det fick henne att börja sälja sina snacks – först i små mängder och sedan i större mängder. Hennes lilla företag blev snabbt framgångsrikt.

"Det har varit fantastiskt!" säger hon. "Samlingsplatsen har verkligen varit till välsignelse för mig."

Blessing uppmuntrar andra att ta till vara på möjligheterna som har välsignat henne. "Gör bara ditt bästa", säger hon.



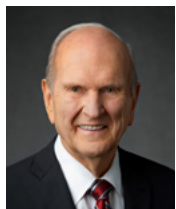
"ETT UNDERBART PROGRAM"

Vid samlingsplatsen i Kumasi universitets stav i Ghana undervisar syster Agatha Owusu andra i att tillverka tvål, diskmedel, tvättpulver och andra rengöringsmedel. Agatha hade lyckligt nog en biskop som såg att hon hade fallenhet för det, så hon fick undervisning av honom vilket hjälpte henne att utveckla en talang som hon tacksamt delar med sig av till andra.

"Jag insåg att det här är min talang från min himmelske Fader", säger hon. "Om jag inte delar med mig av min gåva till andra skulle det vara som att sätta mitt tända ljus under en skäppa" (se Matteus 5:16).

Hennes belöning, säger hon, är tillfredsställelsen hon får av att hjälpa andra skaffa sig en färdighet, försörja sig och bli oberoende.

Hon talar för många som undervisar och delar med sig av sina talanger på en samlingsplats och säger: "Jag inbjuder alla till Kumasi samlingsplats – oavsett om de är medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga eller inte – att komma och vara en del av detta underbara program."



GUDS HÄRLIGHET

"Utbildning är mycket viktigt. Jag anser det vara ett religiöst ansvar. Guds härlighet är intelligens [se Läran och förbunden 93:36]."

Se president Russell M. Nelson, "Val för evigheten" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.



OBER

"FÖR INGENTING
ÄR OMÖJLIGT
FÖR GUD."

LUKAS 1:37

OBEROENDE:

HUR MAN KAN BLI ANPASSNINGSBAR OCH SJÄLVSTÄNDIG I EN OSÄKER VÄRLD

Kyrkans oberoendegrupper kan göra skillnad för alla, oavsett ålder och omständigheter.

Norman C. Hill

Jeff Rebutar från Pasigs stav i Filippinerna trodde att han var redo att bli pensionär. Efter att ha arbetat tills han var nära 70 år hade han tillräckligt med hyresintäkter för att kunna försörja sig och sin fru utan statlig hjälp.

Men så fick hans fru en stroke. Sjukvårdsräkningarna hopade sig och inflationen tärde på deras inkomster. Eftersom broder Rebutar hade fått ont om pengar gick han kyrkans kurs "Att starta och utveckla mitt företag för oberoende". Efter att ha provat sig fram skapade han en rengöringsblandning som kunde användas i hem och på arbetsplatser.

"Kursen och de månatliga mötena hjälpte mig att komma igång", säger broder Rebutar. "Jag var tvungen att göra något för att försörja min familj, så jag fortsatte med det. Efter att ha fått viss framgång med företaget i början blev jag informell gruppleddare för de andra. Det finns inget bättre än att faktiskt få lite erfarenhet av ett nytt företag. Vi lär oss genom att göra, inte bara genom att delta i ett möte."

Kyrkans oberoendekurser är avsedda att användas i praktiken. De gör det möjligt för deltagarna att tillämpa principerna om utbildning, hårt arbete och tro på och tillit till Herren.



"MIN STUND ATT HELGA NÅGOT VAR KOMMEN."



"DELADE JAG MED MIG TILLRÄCKLIGT?"

I Plano stav i Texas har över 900 medlemmar deltagit i oberoendegrupper på senare år. En del kommer som elever för att hitta resurser eller nya infallsvinklar. Andra kommer för att "lyfta" – för att ge vägledning, förslag eller stöd till andra.

Jerry Martin, medlem i Planos stavspresidentskap, gick med i en oberoendegrupp för personlig ekonomi så att han kunde bekanta sig med processen och kursmaterialet. Som pensionerad ekonomichef för ett stort företag trodde han inte att han hade så mycket att lära sig om ekonomi.

"Jag såg möjligheter att hjälpa flera deltagare att bli skuldfria eller utveckla personliga spar- och investeringsplaner som passade deras egna omständigheter", säger han. "Det var väldigt tillfredsställande." Och han njöt av kamratskapet i gruppen. Sedan gjorde han en personlig upptäckt.

"Jag hade alltid betalat tionde och ett generöst fasteoffer, men när jag deltog i den här gruppen fick jag en gnagande känsla av att jag inte gjorde tillräckligt", säger broder Martin. "Delade jag med mig tillräckligt? Var jag tillräckligt hängiven?"

Trots hans personliga tjänande och bidrag till kyrkan kvarstod dessa frågor. Under ett besök i Indien mötte han många personer och organisationer som generöst stödde olika humanitära insatser. Som president Dallin H. Oaks, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Jesu Kristi kyrka är angelägen om att *tjåna* de behövande, och även angelägen om att *samarbeta* med andra i det arbetet."¹ Med detta i åtanke började broder Martin söka efter andra möjligheter att tjåna och samarbeta med likasinnade. Han var inte beredd på vad som skulle hända.

"Jag hade en värdefull myntsamling", sa broder Martin. "Når jag bad i Indien om *hur* och *var* jag skulle kunna bidra till det arbete som utförs av andra, kom en maning till mig att jag också behövde fundera över källan till potentiella bidrag – inte från mitt investeringskonto utan från min myntsamling. Jag insåg i det ögonblicket: min stund att helga någøt var kommen. Hur mycket betydde den där myntsamlingen egentligen för mig?"

Så småningom sålde broder Martin sin myntsamling och använde intäkterna till att finansiera humanitära projekt utomlands och stipendier till högskolor lokalt. "Om jag inte hade deltagit i oberoendegruppen skulle jag aldrig ens ha funderat över hur jag skulle kunna lyfta andra med min tid såväl som mina tillgångar", förklarar han. "Jag har blivit en bättre människa till följd av det."



"DIN ROLL ÄR ATT ÄLSKA OCH TJÄNA"

I Green Valley stav i S:t George i Utah började Troy och Sue Olsen att delta i en oberoendegrupp om känslomässig motståndskraft med en förväntan om att de skulle hjälpa andra. Deras biskop bad församlingsrådets medlemmar att delta i en grupp så att de kunde berätta för andra vad de hade lärt sig.

Paret Olsen hanterade just en jobbig situation med sin bonusfamilj där vuxna barn ingick. "Vi har en familjemedlem som gick igenom en svår period", förklarar syster Olsen. "Jag var frustrerad över att jag inte kunde hjälpa till mer." Diskussionerna om "myter" och "verkligheter" i arbetsboken hjälpte paret Olsen att se på sin familjesituation ur ett annat perspektiv.

Sedan berättade en annan gruppdeltagare hur skyldig och hopplös hon kände sig efter att hennes bror hade tagit sitt liv. Syster Olsen insåg att även andra bar på känslomässiga bördor som hon var helt omedveten om och att de behövde stöd på ett unikt sätt.

Hon kanske inte kan lätta bördan, men det kan Frälsaren. Arbetsboken betonade: "Din roll är att älska och tjäna andra, och Frälsaren är den som helar."² Syster Olsen säger: "Genom att lägga våra bördor på honom såg vi med nya ögon, hörde gamla budskap på nya sätt och fick en förnyad kunskap om evangeliet och hans helande kraft."

Gruppdiskussioner, exempel i arbetsboken och personlig empati bidrog också mycket till att förbättra deras situation. Syster Olsen har fortfarande stunder av oro och ber många innerliga böner. Än viktigare är att hon nu ser sin roll annorlunda – att älska och tjäna – inte att fixa eller lösa andras problem.

Oberoendegrupperna kombinerar praktiska färdigheter med andliga principer för att hjälpa medlemmar att hjälpa sig själva. Degeretramverksam hjälper deltagarna att förstå personliga problem och familjeangelägenheter. De ger en känsla av samhörighet, främjar ömsesidigt stöd och inre kraft och ger medlemmarna en trygg plats där de kan dela upplevelser och lära av varandra samtidigt som de förlitar sig på Kristi obegränsade försoning. Och när vi förlitar oss på Frälsaren har vi det här löftet från president Russell M. Nelson: "När ni verkligen omvänder er och söker hans hjälp, [kan ni] resa er över nutidens farliga värld."³ ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, "Hjälp åt fattiga och nödlidande", *Liahona*, nov. 2022, s. 7.
2. *Finna styrka i Herren: känslomässig motståndskraft* (2022), s. 150.
3. Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", *Liahona*, nov. 2022, s. 96.

KYRKAN ERBJUDER FEM OBEROENDEKURSER:

1. Personlig ekonomi för oberoende
2. Att starta och utveckla mitt företag för oberoende
3. Hitta ett bättre jobb för oberoende
4. Utbildning för bättre jobb för oberoende
5. Finna styrka i Herren: känslomässig motståndskraft

Hur kan du förlita dig på Frälsaren för att bli mer oberoende och hjälpa andra att göra detsamma?

HUR DU KAN FÖRBEREDA DIG FÖR

KRISTI ANDRA ANKOMST

President Russell M. Nelson ger oss fyra sätt att stärka vår relation till Jesus Kristus som förberedelse för hans ankomst.

Zoey Diede

Kyrkans tidskrifter

Många väntar ivrigt på Kristi andra ankomst. De förbereder sig förväntansfullt för honom, precis som de skulle göra om en vän eller släkting skulle komma på besök långväga ifrån. Andra kanske oroar sig över de händelser som föregår hans ankomst. Men förberedelsen inför de här händelserna kan göra tiden före Frälsarens ankomst till en glädjens tid.

President Russell M. Nelson uppmanar oss att förbereda oss för Herrens ankomst genom att göra ”vårt lärjungeskap till vår högsta prioritet”.¹ Här är fyra saker han har lärt oss som vi kan göra för att stärka vår relation med Frälsaren.

1

HELGA DIG PÅ NYTT ÅT JESUS KRISTUS

”Jesus Kristus [återvänder] till jorden som tusenårsrikets Messias”, har president Nelson sagt. ”Så i dag uppmanar jag er att på nytt helga era liv åt Jesus Kristus.”²

President Nelson uppmanade oss att komma till Kristus och frambära hela vår själ till honom (se Omni 1:26) och vittnade om att ”det är nyckeln till ett glädjefyllt liv!”³

Processen för att på nytt helga sig åt Jesus Kristus kan se olika ut för alla. Men när du deltar i aktiviteter och utövar vanor som stärker ditt vittnesbörd om Frälsaren får du hjälp att bli mer hängiven honom. Be om att kunna upptäcka hur du kan hänge dig mer åt Jesus Kristus.

2

TILLBE GUD I TEMPLET

Ett av de bästa sätten att förbättra vårt lärjungeskap är genom att besöka templet regelbundet. När vi är i templet lär vi oss om Kristus och kommer närmare honom. ”Varje person som uppriktigt söker Jesus Kristus finner honom i templet”, lärde president Nelson.⁴

Regelbundna besök i templet kan förstärka och bygga upp ditt lärjungeskap och din kärlek till Frälsaren. President Nelson har sagt: ”Om ni bor på rimligt avstånd från ett tempel uppmanar jag 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.”⁵

3

HJÄLP TILL ATT SAMLA IN DET SKINGRADE ISRAEL

President Nelson har klargjort att vi bör ta Israels insamling på allvar. ”I århundraden har profeter förutsagt den här insamlingen [se Jesaja 11:11–12], och den sker just nu! Som en nödvändig upptakt till Herrens andra ankomst är den *det viktigaste* arbetet i världen!”⁶

Att samla in det skingrade Israel innefattar att hjälpa andra att ingå och hålla förbund. Det innefattar missions-, tempel- och släktforskningsarbete.⁷ Vi vill att andra ska komma till Jesus Kristus och få känna hans kärlek.

4

STUDERA FRÄLSARENS OFFER

Att lära sig mer om Frälsaren är ett annat sätt att utveckla sitt lärjungeskap. President Nelson har sagt: ”Jag uppmanar er att ägna tid varje vecka – under resten av livet – åt att öka er insikt vad gäller Jesu Kristi försoning.”⁸

Regelbundna studier av Jesu Kristi försoning kan hjälpa dig att stärka ditt vittnesbörd om hans makt. Det kan uppmuntra dig att omvända dig och bli mer som Frälsaren.

Med hans hjälp kan vi bli bättre. ”Det finns ingen gräns för hur mycket Frälsaren kan hjälpa dig”, har president Nelson sagt. ”Hans ofattbara lidande i Getsemane och på Golgata var för din skull! Hans oändliga försoning är för din skull!”⁹

EN GLÄDJENS DAG

Som president Nelson har sagt:

”Nu är det dags för er och för mig att förbereda oss för vår Herre och Frälsare Jesu Kristi andra ankomst. Nu är det dags för oss att göra vårt lärjungeskap till vår högsta prioritet ...

Det bästa ligger framför oss när vi helt och hållet vänder våra hjärtan och liv till Jesus Kristus.”¹⁰

När vi kommer närmare honom kommer han närmare oss (se Läran och förbunden 88:63). Och när han kommer tillbaka ska han ”torka alla tårar” (Uppenbarelseboken 21:4). Det kommer att vara en glädjens dag. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, *Liahona*, nov. 2024, s. 121.
2. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, s. 122.
3. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, s. 122.
4. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, s. 122.
5. Russell M. Nelson, ”Bli exemplariska sista dagars heliga”, *Liahona*, nov. 2018, s. 114.
6. Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 92.
7. Se Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, s. 92–93.
8. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, s. 122.
9. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, s. 122.
10. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, s. 121, 122.
11. Ämnen och frågor, ”Jesu Kristi andra ankomst”, Evangeliebiblioteket.
12. Se 2 Tessalonikerbrevet 2:1–3.
13. Se Apostlagärningarna 3:19–21; Uppenbarelseboken 14:6–7; Läran och förbunden 45:28; 133:36.
14. Se Malaki 4:5–6; Läran och förbunden 110:11–16.
15. Se Jesaja 29:4–18; 3 Nephi 21:1–11.
16. Se Matteus 24:14.
17. Se Matteus 24:6–7; 2 Timoteusbrevet 3:1–7; Läran och förbunden 29:17; 45:26–33; 88:91.
18. Se Joel 2:30–31; Matteus 24:29–30; Läran och förbunden 29:14–16; 45:39–42; 49:23; 88:87–90.



HÄNDELSE OCH TECKEN FÖRE KRISTI ANDRA ANKOMST

Från Ämnen och frågor i Evangeliebiblioteket:¹¹

- avfall¹²
- evangeliets återställelse¹³
- återställelsen av prästadömetts nycklar¹⁴
- Mormons bok¹⁵
- evangeliets spridning i hela världen¹⁶
- världslig ogudaktighet, krig och kaos¹⁷
- tecken på jorden och i himlen¹⁸.

STUDERA DE HÄR RESURSERNA FÖR ATT LÄRA DIG MER

- Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, *Liahona*, nov. 2024, s. 121–122.
- Amy A. Wright, ”Uthärda i Kristus”, *Liahona*, nov. 2023, s. 9–12.
- Christoffel Golden, ”I förberedelse inför Kristi andra ankomst”, *Liahona*, nov. 2021, s. 42–44.
- Russell M. Nelson, ”Kyrkans framtid: Förbereda världen för Frälsarens andra ankomst”, *Liahona*, april 2020, s. 6–11.
- D. Todd Christofferson, ”Förberedelser inför Herrens återkomst”, *Liahona*, maj 2019, s. 81–84.
- Neil L. Andersen, ”Komme ditt rike”, *Liahona*, maj 2015, s. 119–123.
- Dallin H. Oaks, ”Att förbereda oss för Kristi andra ankomst”, *Liahona*, maj 2004, s. 7–10.





Syster J. Anette Dennis

första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap

DE SOM ÄR MED OSS

Frälsarens kraft ska falla över hans trofasta förbundsfolk.

Jag tycker om berättelsen om profeten Elisha. Kungen av Aram ville tillfångata Elisha och sände härar för att omringa staden där han bodde. När Elishas unge tjänare såg dem blev han rädd och frågade Elisha vad de skulle göra. (Se 2 Kungaboken 6:11–15.) Elisha svarade: ”Var inte rädd! De som är med oss är fler än de som är med dem” (2 Kungaboken 6:16). Tjänaren kan ha undrat hur det var möjligt eftersom han såg att de var omringade av fienden. Men då bad Elisha att Herren skulle öppna den unge mannens ögon ”och han fick se att berget var fullt av hästar och vagnar av eld runt omkring Elisha” (2 Kungaboken 6:17).

Var ni än är i världen, kom alltid ihåg att de som är med oss och hjälper oss och hejar på oss är fler än de som kanske är emot oss, oavsett vad det ser ut som. Vi kan vara säkra på detta när vi väljer att hålla oss tryggt förankrade till

vår Fader i himlen och Jesus Kristus genom våra förbund med dem. Och de som är *med oss* är *mäktigare* än de som är emot oss. Jag vittnar om det!

Liksom den store missionären Ammon i Mormons bok förkunnade efter många år av svårigheter och glädje då han predikade för lamaniterna, kommer också vi en dag att förkunna:

”Ja, jag vet att jag är ingenting. Till min styrka är jag svag, därför vill jag inte skryta över mig själv, utan jag vill skryta över min Gud, för i *hans* kraft kan jag göra allting. Ja se, många mäktiga underverk har vi gjort i detta land, för vilka vi ska prisa hans namn för evigt ...

Se, vem kan glädjas för mycket i Herren? Ja, vem kan säga för mycket om hans stora makt och om hans barmhärtighet och om hans tålmod med människobarnen?” (Alma 26:12, 16; betoning tillagd).

EN GUD MED STOR MAKT OCH BARMHÄRTIGHET

Det är denna Gud vi tillber! En Gud med stor makt och barmhärtighet och tålamod! En Gud som har en plan för att återlösa oss – den stora lycksalighetsplanen – som har möjliggjorts av vår käre Frälsare och hans försoningsoffer för vår skull (se Alma 42).

Vår Fader i himlen och hans Son Jesus Kristus kommer alltid att vara med oss vart vi än går i världen, om vi tillåter dem att göra det genom att välja dem och fortsätta att välja dem. De tvingar sig inte in i våra liv. Det är vårt val, men varför välja att göra det på egen hand när vi kan få den gudomliga kraft, det beskydd och de löften de erbjuder oss när vi väljer att med glädje förena oss med dem genom en förbundsrelation? Det var vad profeten Elisha hade och tack vare det var han inte rädd, inte ens när han var omgiven av den ogudaktige kungens härar.

Nephi såg vår tid:

”Och det hände sig att jag såg Guds Lamms kyrka, och dess medlemmar var få ...

Och det hände sig att jag, Nephi, såg att Guds Lamms kraft föll över de heliga i Lammets kyrka och över Herrens förbundsfolk som var spritt över hela jordens yta, och de var beväpnade med rättfärdighet och med Guds kraft i stor härlighet” (1 Nephi 14:12, 14).

FÖRBUNDSFOLK BEVÄPNADE MED KRAFT

Som medlemmar i Kristi återställda kyrka över hela världen är vi relativt få till antalet, men löftet är att Guds Lamms kraft ska falla över Herrens förbundsfolk som är spritt över hela jordens yta. Det är vi! När vi håller våra förbund med Gud är löftet att vi beväpnas med hans kraft.

Jag vittnar tillsammans med president Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, om att vi har änglar omkring oss på båda sidor om slöjan. Han har förkunnat att ”Gud aldrig lämnar oss ensamma eller utan hjälp när vi står inför svårigheter ... Och det finns alltid änglar som kommer och går runt omkring oss, synliga eller osynliga, kända eller okända, jordiska eller odödliga.”¹ ■

SLUTNOT

1. Jeffrey R. Holland, ”Änglabetjäning”, *Liahona*, nov. 2008, s. 31.



**NÄR VI HÅLLER VÅRA FÖRBUND MED GUD ÄR
LÖFTET ATT VI BEVÄPNAS MED HANS KRAFT.**



Frälsaren förde mig tillbaka

Tony O'Brien, Washington, USA

Eftersom jag gått igenom guldsmedens eld vet jag att Frälsaren kan förändra oss – oavsett hur djupt vi har sjunkit.

Skanna koden för
att läsa mer





Att sitta vid Frälsarens stig

Debora Castellano, São Paulo, Brasilien

När jag stod inför en allvarlig sjukdom visste jag inte hur jag skulle gå vidare förrän jag hade upplevt Frälsarens helande.

För tre år sedan fick jag diagnosen Parkinsons sjukdom – en sjukdom som orsakar gradvis tilltagande skakningar och stelhet. Det var överväldigande nyheter och jag trodde att mitt liv var slut.

Under månaderna som följde hamnade jag i ett tillstånd av mörker, ångest och depression. Jag var rädd för utmaningarna som låg framför mig. Jag trodde inte att jag skulle kunna leva länge med den ihållande smärtan i mina armar och darrningarna i mina händer. Jag längtade efter att få sitta vid Frälsarens stig och röra vid hans kläder som kvinnan med blödningar gjorde!

”För hon tänkte: ’Om jag så bara får röra vid hans kläder blir jag frisk!’” (Markus 5:28).

Trots medicinsk behandling och många böner om lindring blev jag inte botad. En dag när jag öppnade mitt hjärta för min himmelske Fader fick jag djupare insikt. Herren botade mig faktiskt – inte med det fysiska helande jag hoppades på, utan med det helande jag behövde: andligt helande.

Det var då jag insåg att min tillit till Guds ”andliga vägledning”¹ växte. Mina böner och min empati för andra blev mer innerliga. Jag började ta mig tid dagligen att meditera

och komma bort från distraktioner, och leta efter det jag kunde lära mig av mina utmaningar. Jesu Kristi försoning fick en ny innebörd och mitt behov av omvändelse blev mer trängande.

Mitt i smärtan, när jag kände att jag inte hade något mer att bidra med, överraskades jag av en kallelse att verka som församlingens hjälpföreningspresident. Jag glömde mina problem medan jag tjänade andra kvinnor, och det var en välsignelse från en kärleksfull Fader. Det var som om han sa att han fortfarande litade på mig. I gengäld har jag fått kärlek och tillgivenhet från vänliga systrar som förstår mina utmaningar.

I dag känner jag att jag sitter vid Frälsarens stig. I väntan på honom renar mina prövningar mig.

Herren kan bota vår smärta, vare sig den är fysisk, känslomässig eller andlig, men vi måste utöva tro på hans helande och vänta tålmodigt. Någonstans längs stigen kommer Frälsaren att vara så nära att vi kan röra vid hans kläder och höra honom säga: ”Min dotter, din tro har frälst dig. Gå i frid och var frisk och fri från din plåga” (Markus 5:34). ■

SLUTNOT

1. Paul B. Pieper, ”Förtrösta på Herren”, *Liahona*, maj 2024, s. 86.

En gåva jag aldrig ska glömma

Julien d'Antuono, Paris, berättad för Jack Beck, Utah

Jag berättade för min farbror att han en dag skulle få se sin bror igen – inte ett porträtt av honom utan personligen.

När heltidsmissionärerna kom hem till mig i Frankrike för att utföra ett tjänandeprojekt var mina föräldrar inte aktiva medlemmar i kyrkan och jag var inte döpt. Snart undervisade missionärerna mig om evangeliet, som jag älskade. Och inom kort återvände mina föräldrar till kyrkan.

”Vem ska döpa dig?” frågade missionärerna.

”Min pappa”, svarade jag.

Min pappa, som var från Italien, var en god man. Han lärde mig att se människor så som Jesus skulle se dem. Sorgligt nog dog han bara några veckor före mitt dop.

När jag senare fick min missionskallelse var jag så uppjagad att jag bad mamma öppna den.

”Du kommer att bli glad”, sa hon genom tårarna. ”Du ska till din pappas hemland!”

Jag hade drömt om att få tjäna i Italien. En mission handlar om att tjäna människor, inte om att tjäna i områden. Men jag hade bett om att jag skulle få tjäna i Italien, särskilt i staden Gaeta, där min fars förfäder hade bott sedan 900-talet.

Efter att ha verkat i Rom och på Sicilien fick jag den glada nyheten att jag skulle förflyttas till det område som täckte Gaeta. Före den förflyttningen i början av 2023 gav min kamrat och gode vän äldste Jack Beck mig en gåva som jag aldrig ska glömma. Äldste Beck är en begåvad konstnär. Han hade ritat ett vackert porträtt av min far efter en liten bild jag hade på honom.

Jag tittade på porträttet varje dag under mina personliga studier. Det gav mig styrka att dela med mig av evangeliet.

Så snart jag blev kallad till Gaeta sökte jag upp mina släktingar. När jag visade porträttet för min fars äldre bror, grät han. Han hade inte sett sin bror på flera år och hade inga bilder av honom.

Jag berättade för min farbror att han en dag skulle få se sin bror igen – inte ett porträtt av honom utan personligen. Jag lärde honom att tack vare evangeliet kunde han få leva med sin bror igen i kärlek och frid med Frälsaren.

Jag såg stora underverk i Gaeta när jag berättade för min släkt om den goda nyheten att eftersom Jesus Kristus övervann döden är förlusten av nära och kära bara tillfällig (se Mosiah 16:8). Jag vittnar om att Frälsaren genom sitt försoningsoffer har gjort det möjligt för våra familjer att vara samlade för evigt. ■

Äldste d'Antuono (till höger) och äldste Beck, med porträttet av äldste d'Antuonos far.



Guds vägledande hand

Rick Norman, Utah, USA

När jag läste om mina förfäder vändes mitt hjärta till dem på ett sätt som jag inte hade väntat mig.

När min fru var gravid med vårt tredje barn diagnostiserades hon med en åkomma som gjorde det svårt för henne att gå. Det och andra komplikationer gjorde att hon låg till sängs under större delen av graviditeten.

Förlossningen var svår och hon tillbringade åtta dagar på sjukhuset. Tillståndet kvarstod även efter att hon hade kommit hem. Läkarna upptäckte snart fler problem. Vår familj var tvungen att anpassa sig och hitta vårt nya normala.

Därför tillbringade jag större delen av nattskiten med vår nyfödda. Jag arbetade heltid och det var en utmaning att ständigt bli väckt på nätterna. För att inte bli frustrerad började jag läsa berättelserna om mina pionjärförfäder medan jag var vaken. Jag var lite bekant med dem, men när jag läste berättelser om mina far- och morföräldrars föräldrar och de som gått före dem, blev jag förvånad över hur jag kunde känna igen mig i deras liv.

Allteftersom jag upptäckte mer om min släkt fann jag att deras tro var inspirerande. Glädjen jag kände var nästan omedelbar. Det kändes inte längre som en börda att vara vaken. Faktum är att jag var tvungen att tvinga mig själv att gå och lägga mig när vår dotter hade somnat.

Jag fick en djup uppskattning för dem som gått före mig. Mitt hjärta hade verkligen vänts till mina fäder (se Läran och förbunden 110:14–15; Malaki 4:6). Jag kunde se Guds vägledande hand i deras liv och jag kunde känna deras kärlek till honom.

Mitt perspektiv på livet utvecklades och blev större än tidigare. När jag läste om de svåra omständigheter som mina förfäder fick utstå, fick jag tröst i min egen situation av deras uthållighet.

Många gånger sedan dess har jag känt inflytandet från dem som gått före mig på personliga sätt som har inspirerat

mig. Eftersom jag har upplevt en sådan djup inverkan har jag funnit sätt att hitta, sammanställa och dela med mig av mer historia med min familj så att de kan få uppleva samma välsignelser.

Min önskan att besöka templet har ökat. Jag känner ett behov av att hedra mina förfäders trofasta arv. Jag vill ge dem möjligheten att sluta förbund med vår Frälsare. Genom att jag har tagit namnen på dessa avlidna släktingar till templet har min förbundsrelation med Frälsaren stärkts, och jag har känt hans förädlade inflytande i mitt liv. ■



ILLUSTRATION: BRIAN CALL

Vem vill behaga Herren i dag?

John Speirs, Kalifornien, USA

Varje blomsterarrangemang som syster Choi gör är en betydelsefull gåva som kommit till genom uppoffringar och vördnad för Frälsaren.

Varje söndagsmorgon när min fru och jag träffar den koreansktalande gruppen i vår församling, sprider sig subtila blomdofter genom kapellet. Till höger om talarstolen står alltid ett vackert arrangemang av doftande fresior inramade av livfulla klomaranter i en bädd av grönska.

När jag flyttade in i församlingen för några år sedan lade jag märke till att syster Geum-oak Choi bar på ett unikt och vackert blomsterarrangemang. Inom kort insåg jag att hon hade med sig blomsterarrangemang varje vecka.

När jag frågade henne varför, sa hon: "För att kyrkan är en vacker plats." Hon har dekorerat talarstolen i möteshuset i 45 år.

Hennes tjänande varje vecka påminde mig om det som president Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa i invigningsbönen för Seouls tempel i Korea 1985: "Vi inviger området med all dess skönhet som en lämplig inramning för denna heliga byggnad."¹ Syster Choi exemplifierade detta enkla uttalande genom att hedra och försköna vårt möteshus.

En dag efter kyrkan fann biskopen broder och syster Choi i full färd med att vattna växter och ta bort ogräs från rabatterna till sitt hem.

"Syster Choi, de flesta av dina blommor har inte blommat än", sa biskopen. "Hur kan du komma med fullt utslagna blommor varje sabbat?"

Hon svarade: "Varje söndagsmorgon tittar jag ut i trädgården och frågar blommorna: 'Vem vill behaga Herren i dag?' Sedan känner jag blommorna ropa: 'Jag! Jag vill! Det är min tur!'"

När min fru och jag besökte syster Choi tog hon oss in genom en grind som ledde till hennes bakgård. Hundratals omsorgsfullt odlade växter – frukter, blommor och grönsaker – spred ut sig över ett begränsat utrymme.

Syster Chois trädgårdshobby hjälper henne att minnas Jesus Kristus under veckan (se Läran och förbunden 20:77, 79). Med varje arrangemang hon gör i ordning ger hon honom en betydelsefull gåva som är sprungen ur uppoffring och vördnad. Hon är en blomma i staden Los Angeles som delar med sig av Jesu Kristi ljus och kärlek genom sin hängivenhet. ■

SLUTNOT

1. "Dedicatory Prayer, Seoul Korea Temple, 14 December 1985", ChurchofJesusChrist.org.





**Äldste Isaac
K. Morrison**

i de sjuttios
kvorum



Min patriarkaliska välsignelse: Guds vägledning till att bygga det liv jag hoppades på



Varje steg jag tar vägleds av min tro på de löften jag fick.

Under min uppväxt i Ghana var min resa genom gymnasiet kantad av hinder.

De flesta gymnasieskolor på den tiden krävde skolavgifter och min familj hade det svårt ekonomiskt. Min morbror erbjöd sig vänligt att bekosta min utbildning. Han lät mig flytta in hos honom och fortsätta studera. Men det var vanligt med ekonomiska svårigheter och min morbror kunde inte alltid stå för kostnaderna. Utebliven betalning ledde till att jag blev hemskickad, vilket tyvärr blev min verklighet flera gånger, tillsammans med andra bestraffningar.

Mitt i mina svårigheter kände jag mig ofta nedslagen när jag såg andra barn med bättre förutsättningar. Men de här prövningarna blev bakgrunden till en omvälvande upplevelse i mitt liv.

När jag bodde hos min morbror och hans familj berättade de om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga för mig. De avsatte tid varje vecka till hemafton, skriftstudier och daglig bön. Efter att ha gått i kyrkan och seminariet med dem i ett år fattade jag som 17-åring det heliga beslutet att döpas.

Vägled av min patriarkaliska välsignelse

Flera år senare när jag gick i en söndagsskoleklass lärde jag mig om patriarkaliska välsignelser och kände ett trängande behov av att få en. Patriarken, Joseph William "Billy" Johnson, var en respekterad lärjunge i kyrkan och var en av Ghanas första medlemmar till kyrkan. Jag reste i två timmar för att be om min välsignelse och återvände en månad senare med ett öppet hjärta för att ta emot den.

Under välsignelsen överväldigades jag när patriarken talade om personliga insikter som genljöd djupt inom mig och avslöjade en koppling till mitt liv som bara Gud kunde känna till. Jag kände hans kärlek och försäkran om att jag hade ett syfte. Varje gång jag läste min välsignelse betonades Guds ingående kunskap om mig och det gudomliga verk som det var meningen att jag skulle utföra.

Jag insåg att Gud är mycket intresserad av våra liv, att vi är hans barn (se Romarbrevet 8:16) och har ett gudomligt syfte. Den insikten inspirerade mig till att hålla min patriarkaliska välsignelse främst i sinnet, vilket påminde mig om de bud och löften som är förknippade med den. Min patriarkaliska välsignelse motiverade mitt beslut att verka som missionär. Den här upplevelsen förändrade mitt liv fullständigt och jag bevittnade hur välsignelserna som patriarken uttalade över mig förverkligades under hela mitt tjänande.

Ge inte upp

När jag kom hem från min mission var jag fast besluten att följa den utstakade vägen i min patriarkaliska välsignelse. Varje steg jag tog vägledades av min tro på de löften jag hade fått och min önskan att se dem uppfyllas. Jag visste att om jag lydde Gud och försökte leva som han ville att jag skulle göra så skulle han vägleda mig. Trots svårigheter när jag gick på college kände jag hur min himmelske Fader stärkte mig och ledde mig framåt.

Till dem som kämpar med utbildning eller tar sig igenom svårigheter (särskilt i Afrika): Jag känner empati med er. Jag har vandrat den vägen. Jag förstår tyngden av osäkerhet, men jag vädjar till er: Ge inte upp. Herren är alltid närvarande, redo att hjälpa dig trots de prövningar du kan ställas inför. Frälsaren inbjuder oss: "Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila" (Matteus 11:28).

Hjälp kan komma från oväntat håll – vare sig det är genom familjen, vänner eller ledare i kyrkan – och jag vittnar om att Herren inspirerar andra till att stötta hans barn. Det är viktigt att behålla tron på dig själv och den potential som finns inom dig. Du kan övervinna dina omständigheter med hårt arbete och beslutsamhet.

Min patriarkaliska välsignelse, en personlig Liahona för mitt liv,¹ påminde mig ständigt om att se fram emot bättre dagar. I Alma 37 beskrivs Liahona på ett så vackert sätt: "Den fungerade [för Lehis familj] i enlighet med deras tro på Gud" (v. 40). Det här visar hur

våra patriarkaliska välsignelser kan vägleda oss om vi håller fast vid vår tro på Herrens löften.

Även om inte alla välsignelser förverkligas i det här livet kan vi hoppas på att några av dem gör det, och att vår trofasta strävan efter rättfärdiga önskningar leder oss mot glädje och tillfredsställelse.

Ett bevis på tro och uthållighet

Under min resa har jag lärt mig att även om livet inte alltid är okomplicerat leder tillit till vår himmelske Faders plan till personliga underverk. När jag ställdes inför hinder lutade jag mig mot denna sanning och stärktes av tron. När vi handlar i tro och gör kloka val bereder Herren en väg för oss. Varje gång jag kände mig överväldigad eller osäker tänkte jag på det här löftet och påmindes om att tro är nyckeln (se Matteus 17:20).

I stunder av tvivel kommer jag ofta på mig själv med att begrunda den uppmuntran jag får när jag läser min patriarkaliska välsignelse. Den inspirerar mig att sträva framåt, med vetskap om att varje ansträngning som görs i tro inte kommer att gå Herren obemärkt förbi.

När vårt hjärta är öppet för inspiration upptäcker vi att Gud ständigt ger oss tillfällen att växa. När vi uträttar hans verk och bygger upp hans rike är vi inte ensamma.

Allteftersom jag fortsätter att ta till mig vägledningen i min patriarkaliska välsignelse förblir jag ständaktig i mitt beslut att följa Frälsaren. När vi går framåt tillsammans uppmanar jag er att hålla fast vid era välsignelser och hoppet de representerar. Våra patriarkaliska välsignelser är gudomliga påminnelser om vårt värde och vår potential i Guds ögon. ■

SLUTNOT

1. Se Thomas S. Monson, "Om att vara andligt förberedd", *Liahona*, feb. 2010, s. 5.

Ta en titt på UV: Aktuellt, kyrkans digitala tidskrift för unga vuxna i Evangeliebiblioteket under Tidskrifter.

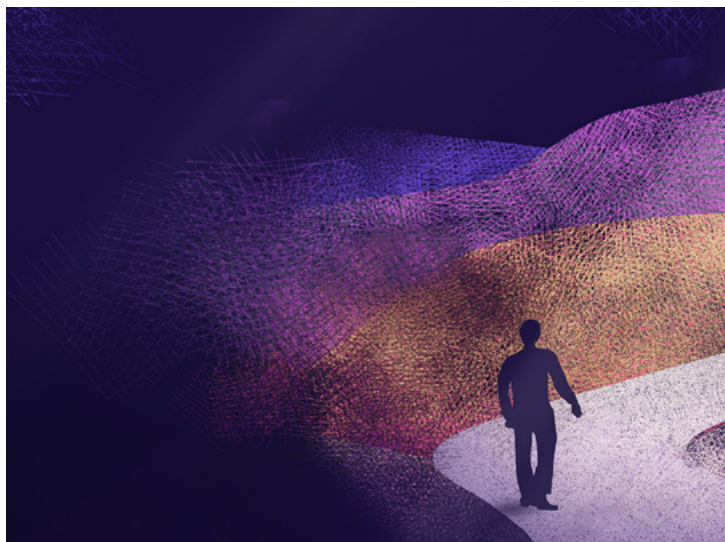


HUR GUD KAN HJÄLPA OSS ATT VÄLJA VILKEN VÄG VI SKA TA

Siiri Jäkkö

När mitt liv inte fungerade
vände jag mig till Gud.

Ta en titt på UV: Aktuellt, kyrkans
digitala tidskrift för unga vuxna i
Evangeliebiblioteket under Tidskrifter.



Det verkade länge som om ingenting fungerade i mitt liv. Jag har adhd (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) och har alltid haft svårt i skolan, så jag visste inte vad jag skulle göra härnäst med skola eller jobb. Jag hade också glidit bort från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och kände att jag inte hörde hemma någonstans.

Jag tänkte ofta: "Varför fungerar ingenting? Alla andra verkar ha sina liv planerade."

En annan väg

När jag mådde som sämst vände jag mig till Jesus Kristus. När jag lärde känna honom bättre och upplevde hans kärlek utvecklade jag en stark önskan att följa honom. Jag började göra sådant som förde mig närmare honom, som att läsa Mormons bok varje dag, be och gå i kyrkan varje söndag. Jag strävade efter att leva efter högre normer, även när det krävdes mycket mod att leva på ett annat sätt än mina vänner.

Och när jag bestämde mig för att sätta Kristus främst började allt annat falla på plats.

Jag upptäckte till exempel en kurs som lärde mig principer för hur man driver företag, och det gav mig modet att starta ett eget företag. Min nyligen återupplivade tro hjälpte mig att få styrka att pröva en ny väg och övervinna min rädsla för att misslyckas.

Och min himmelske Fader vägledde mig i mina relationer. Jag förlorade några vänner, men jag välsignades med att få nya vänner i kyrkan. Jag kom närmare mina föräldrar och yngre syskon och fick också bättre dejting-upplevelser. Jag fick uppleva sanningen i Herrens löfte:



"Be alltid och ha tro, och allt ska samverka till ert bästa" (Läran och förbunden 90:24).

Sprida ljuset

Jag kände mig äntligen nöjd med mitt liv. Det gick bra för mitt företag. Jag hittade en bra lägenhet att bo i. Mina relationer blomstrade.

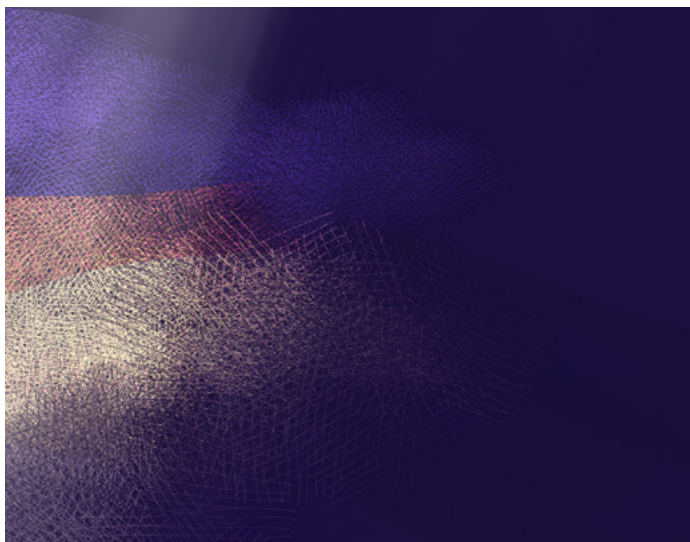
Men när jag tänkte på hur mycket Gud hade hjälpt mig kunde jag inte bli av med känslan av att jag ville göra mer för att dela med mig av hans evangelium till andra. Jag funderade på att verka som missionär – men tänk om jag förlorade allt jag hade arbetat så hårt för att bygga upp?

En söndag bad och fastade jag om att gå på mission. Gud hade tidigare hjälpt mig veta vilken väg jag skulle ta i mitt liv och jag litade på att han kunde hjälpa mig igen.

Jag gick i kyrkan med min kusin i en församling långt hemifrån. Jag blev förvånad över att se en systemmissionär där som jag hade blivit vän med ett år tidigare. Jag visste att det inte var en slump att jag hade stött på henne när jag fastade.

Efter kyrkan berättade jag om min rädsla för att förlora allt det som gick bra i mitt liv. Min vän sa: "Jag var i en liknande situation före min mission. Allt kändes för perfekt för att lämna. Men jag visste att Herren ville att jag skulle tjäna."

Efter vårt samtal blev maningen att tjäna starkare. Jag kände att min himmelske Fader återigen hjälpte mig veta vilken väg jag skulle ta – jag behövde bara agera och lita på honom. Så dagen därpå började jag arbeta på min missionsansökan.



Lita på vägen som leder till honom

En del kanske tänker: Varför kastar du bort allt för att verka som missionär? Men jag har tro på att om jag gör det han ber mig om så hjälper min himmelske Fader mig att reda ut allting.

När jag sätter min fulla lit till Gud hjälper han mig att hitta min väg i livet. Jag har lärt mig att jag är hans unika barn och att han ger mig unika möjligheter att komma närmare honom. Eftersom jag vet att jag är hans dotter behöver jag inte följa världens väg för mig – jag vet att Gud har en bättre väg.

Äldste Patrick Kearon i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Vår kärleksfulle Fader övervakade skapelsen av denna jord i den uttryckliga avsikten att ge dig och mig möjlighet ... att använda vår gudagivna handlingsfrihet till att välja honom, till att lära och växa, göra misstag, omvända oss, älska Gud och vår nästa, och återvända till honom en dag."¹

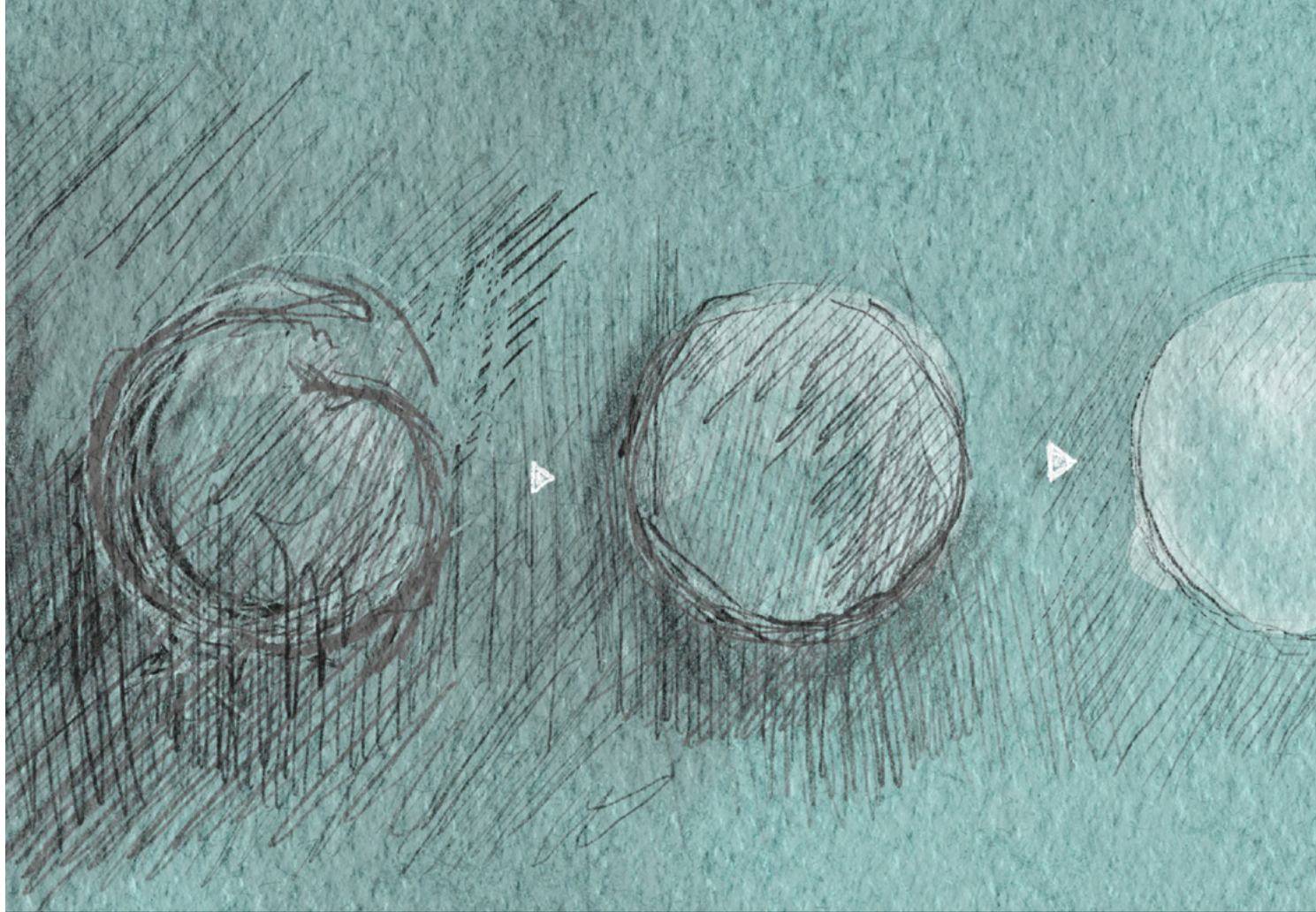
Jag förundras över hur Gud har väglett mig i livet. När jag har använt min handlingsfrihet till att följa den här nya vägen och verka som missionär har jag känt Jesu Kristi ljus och kärlek stilla min rädsla. Jag vet att när jag återvänder hem kommer jag att tryggt kunna fatta fler beslut om jag fortsätter att lita på min himmelske Fader och Jesus Kristus.

När du strävar efter att följa din himmelske Fader hjälper han dig att lita på din handlingsfrihet, oavsett vilken väg du tar, så länge som den vägen leder dig tillbaka hem till honom. ■

Författaren bor i Finland.

SLUTNOT

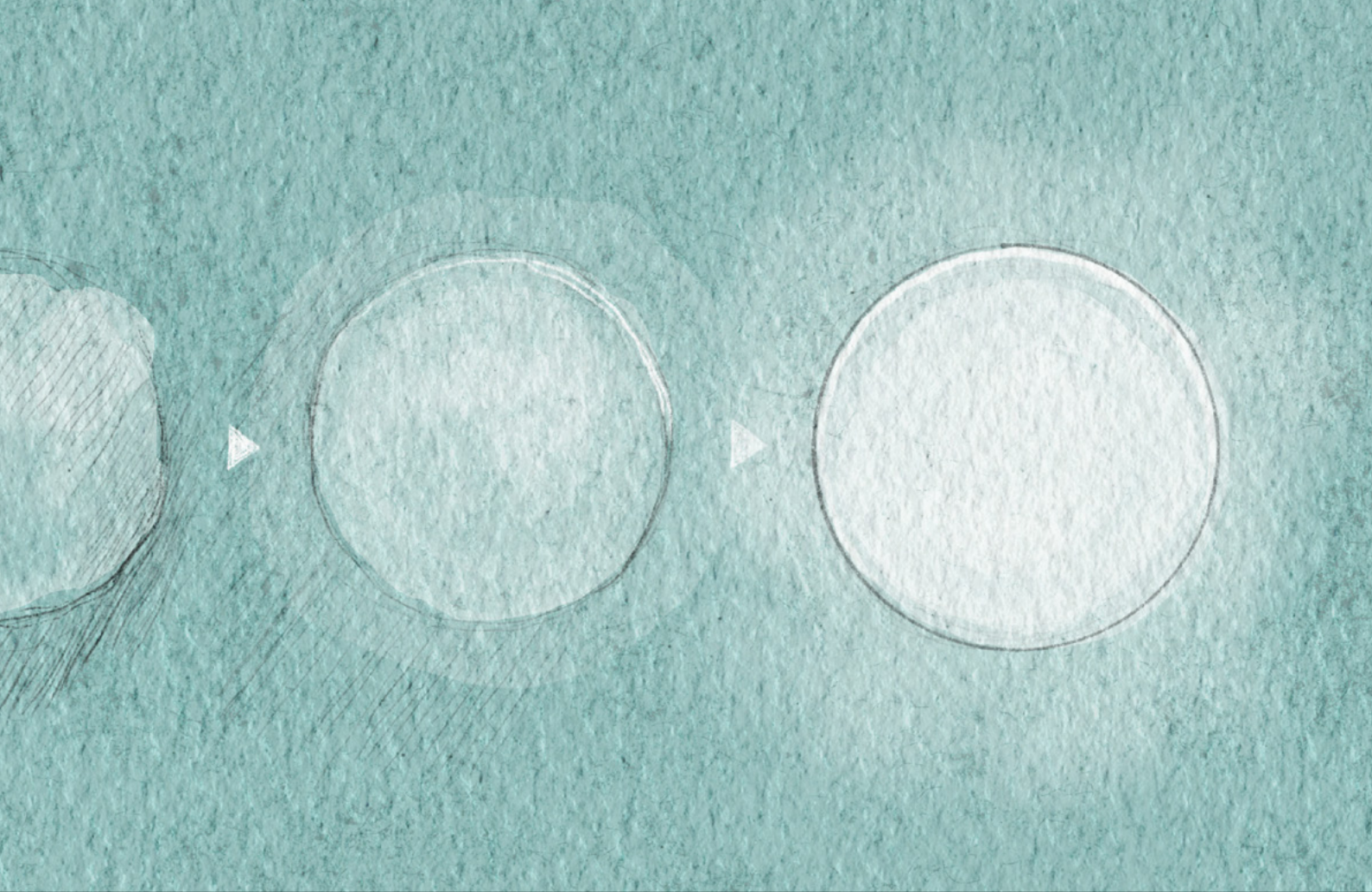
1. Patrick Kearon, "Guds avsikt är att föra dig hem", *Liahona*, maj 2024, s. 87.



SJÄLVKONTROLL:

Ben Erwin
Familjeservice

Har du någonsin haft svårt att börja – eller sluta – göra något, även om du verkligen ville det? Här är fem tips på hur man utvecklar mer självkontroll.



EN CYKEL AV ATT FÖRSÖKA OCH MISSLYCKAS

Anej, jag gjorde det igen!”
Har du någonsin sagt det till dig själv efter att ha ätit kakan som du lovade dig själv att du inte skulle äta?
Eller efter att ha skrollat igenom några inlägg efter läggdags eller blivit arg när du sa att du inte skulle bli arg?
Jag tror att vi alla har haft svårt att sluta göra något trots att vi uppriktigt ville sluta.



Att utöva självkontroll är bara en aspekt av lärjungeskap. Alma uppmanade sin son Shiblon att tygla alla sina lidelser så att han kunde fyllas med kärlek (se Alma 38:12). Precis som ett betsel tyglar och kontrollerar ett djurs kraft, kan vi känna Anden i rikligare mått genom att utveckla självkontroll över våra känslor och lidelser.

Men det är inte lätt att få självkontroll. Det är ofta en cykel av att försöka och misslyckas tills vi har uppnått den. Men här är några tips som kan hjälpa dig i dina ansträngningar att utveckla större självkontroll.

FOKUSERA PÅ FRÄLSAREN

Även när vi försöker göra vårt bästa begår vi misstag. Det gör alla! När det sker är det lätt att känna sig missmodig eller undra om man någonsin kommer att bli bättre på det. Som äldste Michael A. Dunn i de sjuttios kворum uttryckte det kan livet ibland ”kännas som om man går en procent framåt och två procent tillbaka”.¹

Men Frälsaren uppmanar oss kärleksfullt att fortsätta försöka. Han stärker oss och hjälper oss. Han förändrar våra hjärtan och våra liv. Vår förbundsförbindelse med honom ger oss större tillgång till hans kraft. ”Men om vi är orubbliga i vår beslutsamhet att konsekvent uppnå de enprocentiga vinsterna blir vi säkerligen uppburna av honom som ’tog på sig våra smärtor’ [se Jesaja 53:4].”²

BLI INTE MISSMODIG

Låt mig illustrera den här principen med en berättelse. En familj planerade att åka på en rolig resa tillsammans. De såg fram emot att besöka en ny plats och uppleva några fantastiska äventyr.

Ungefär halvvägs genom resan gick bilen sönder. De blev ledsna och missmodiga. De kände att alla deras ansträngningar varit förgäves, så de bestämde sig för att åka hem igen och börja om på resan.

Nu kanske du säger att det är löjligt – varför skulle de börja om helt och hållet? Men gör vi inte samma sak ibland? Ibland känner vi oss missmodiga eller tror felaktigt att ett litet misstag raderar alla framsteg vi har gjort. Men misstag

suddar inte bort de framsteg vi gör när vi strävar efter att bli mer som Jesus Kristus. Som äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum förklarade: ”Jesus Kristus, Guds Son, dog för att våra misstag inte skulle fördöma oss och för evigt hindra vår utveckling. Tack vare honom kan vi omvända oss, och våra misstag kan bli trappsteg mot större härlighet.”³ Vi behöver ha tålamod med oss själva och förbli hoppfulla.

SÄTT SMÅ MÅL

Det kommer stunder när allt vi kan tänka på är hur mycket vi misslyckas. Vi undrar om vi någonsin kommer att nå den nivå av självkontroll som vi vill ha. Men vid de här tillfällena kanske vi förväntar oss för mycket av oss själva (se Mosiah 4:27).

Det betyder inte att vi ska ge upp våra ansträngningar att få självkontroll. I stället bör vi fokusera på vad vi kan uppnå just nu. President M. Russell Ballard (1928–2023), tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, rådde oss: ”Sätt kortsiktiga mål ... så att jämvikten bevaras – inte för många och inte för få, och inte alltför höga men inte heller alltför låga ... Be om gudomlig vägledning när du ska sätta mål.”⁴

När vi uppnår varje litet mål ser vi med tiden hur mycket vi har uppnått när vi bara fokuserat på nästa steg i stället för på slutmålet.

UTVECKLA SUNDA HANTERINGSSTRATEGIER

Ibland hanterar vi känslor genom att göra något som får oss att känna oss annorlunda. När jag till exempel blir stressad tycker jag om att tröstata. Men ibland kan de här beteendena bli dåliga vanor som är svåra att bryta.

Det är bra att fundera över och förstå de mönster vi kanske har skapat. Om jag har för vana att använda mobilen när jag har tråkigt kan jag fokusera på varför jag känner mig uttråkad. Om jag kan göra andra produktiva saker för att hantera min tristess blir det lättare att utveckla självkontroll kring mobilanvändningen.

Frälsaren har lovat att ”svaghet” kan bli till styrka när vi kommer till honom och ber om hans gudomliga hjälp (Ether 12:27).

ÖVA DIG PÅ ATT HA MEDKÄNSLA MED DIG SJÄLV

I våra ansträngningar att sträva efter att bli mer som Frälsaren kan vi bli ledsna på oss själva när vi inte når upp till hans exempel. Ibland intalar vi oss negativa saker som ”jag kommer aldrig att vara bra nog” eller ”jag är en idiot!” Vi kanske tror att de här budskapen är lämpliga straff eller är nödvändiga för att bättre motivera oss själva. Men sådana budskap kan bryta ner oss och göra saker och ting svårare – och de kommer aldrig från Gud.

Om en god vän kom till oss och berättade om sin önskan och sina ansträngningar att bli bättre men också berättade om sina misslyckanden och tillkortakommanden, vad skulle vi då säga till honom eller henne? Skulle vi inte uppmuntra personen, tala om för personen hur stolta vi är över honom eller henne och fira alla hans eller hennes små framgångar?

Vi bör göra detsamma med oss själva. I stället för att straffa oss själva bör vi uppskatta det goda vi gör och se våra misstag som möjligheter att bli bättre.

Vi är söner och döttrar till Gud. Och vi kan fokusera på vår gudomliga identitet i stället för att stämpla oss själva utifrån någon av våra vanor eller problem. Vår himmelske Fader erbjuder oss så många andra chanser vi behöver (se Jesaja 55:7). Vi kan sträva efter att göra detsamma mot oss själva.

FRÄLSAREN ÄR VÅR STYRKA

Det kanske känns omöjligt i dag, men med tiden *kan* vi bli bättre. Frälsaren har lovat oss att när vi gör vår del, håller oss kvar på förbundsstigen och håller ut intill änden, är hans nåd tillräcklig för oss (se Ether 12:27). Vi måste bara fortsätta försöka, fortsätta tro och tålmodigt ”hoppas på Herren” (Jesaja 40:31). För mig är det här så uppmuntrande. När vi arbetar på att förbättra oss själva stärker och vägleder Herren oss verkligen. ■

SLUTNOTER

1. Michael A. Dunn, ”En procent bättre”, *Liahona*, nov. 2021, s. 107.
2. Michael A. Dunn, ”En procent bättre”, s. 107.
3. Dieter F. Uchtdorf, ”Kom och känn dig hemma”, *Liahona*, maj 2020, s. 106.
4. Se M. Russell Ballard, ”Håll livets krav i jämvikt”, *Nordstjärnan*, juli 1987, s. 11.



Dignardino Espi, säkerhetsansvarig vid Manila tempel i Filippinerna, var orolig när han kom till arbetet på kvällen den 1 december 1989. Tidigare samma dag hade beväpnade män i Manila iscensatt ett uppror och skapat kaos i staden. Det var det sjunde försöket på fyra år att störta den filippinska regeringen.

Trots den politiska oron hade kyrkan en fast grund i Filippinerna. Under de senaste 30 åren har medlemsantalet vuxit från en liten grupp filippinska troende till över 200 000 heliga. Det fanns nu 38 stavar i landet och nio missioner. Och sedan invigningen i september 1984 hade templet i Manila varit en källa till stor glädje och andlig kraft.

I templets vakthus hittade Dignardino sina kollegor, Felipe Ramos och Remigio Julian. Trots att de höll på att avsluta sina skift ville de två männen inte gärna gå hem. Tvärs över gatan från templet låg Camp Aguinaldo, en stor militärbas. Eftersom vakterna visste att basen kunde bli ett mål för de beväpnade männen oroade de sig för att lämna sina poster och hamna mitt i striderna. De föredrog att stanna kvar och hjälpa till med att bevara heligheten i Herrens hus och dess omgivning.

Vid ett-tiden på natten satte regeringstrupper upp en vägspärr i en korsning nära templet. Några timmar senare plöjde en stridsvagn igenom vägspärren och skadade muren runt templet.

När våldsamheter plötsligt utbröt på gatan rekryterade Dignardino och de andra säkerhetsvakterna templets två vaktmästare för att hjälpa dem hålla byggnaden och dess område

MANILA TEMPEL I FILIPPINERNA

under belägring





**Från vänster till höger: Dignardino Espi;
beväpnade trupper utanför templet i Manila,
december 1989.**



FOTO AV MANILA TEMPLET I FILIPPINERNA: LEO CAMPOSANO IMPERIAL

säkra. En grupp män som sökte skydd undan regeringens eldgivning bröt snart upp tempelgrindarna. Dignardino försökte få dem att gå därifrån, men de vägrade.

Senare samma eftermiddag talade Dignardino med tempelpresident Floyd Hogan och områdespresident George I. Cannon på telefon. President Cannon rådde honom och personalen att söka skydd inne i templet. En kort tid senare slutade telefonerna att fungera.

Nästa morgon var det fastesöndag och personalen började sin fasta med att be Gud skona Herrens hus från att vanhelgas eller skadas.

Dagen förflöt ungefär som den föregående. Helikoptrar flög över dem och besköt tempelområdet. Ett flygplan släppte flera bomber i närheten vilket krossade fönstren på kyrkans distributionsbutik och skadade andra byggnader. Vid ett tillfälle avfyrade ett stridsflygplan två raketer över templet vilket satte ett intilliggande fält i brand.

Tidigt på eftermiddagen såg Dignardino tio beväpnade män nära ingången till templet. ”Det ni finner inne i tempelbyggnaden är helt och hållet religiöst och heligt till sin natur”, sa han till dem. Han var nervös, men han fortsatte prata. ”Om ni insisterar på att gå in i byggnadens helgd kommer dess heliga karaktär att vara borta”, sa han. ”Vill ni beröva oss de här välsignelserna?” Männen var tysta, och när de gick därifrån visste Dignardino att hans ord hade berört dem.

Den kvällen samlade Dignardino sin stab och de sökte skydd inne i templet igen. Han uppsände en innerlig bön och förlitade sig på att Herren skulle bevara sitt heliga hus.

Hela natten väntade de på att bomberna skulle falla, men timmarna tickade på under tystnad. När morgonen grydde på måndagen kom de försiktigt ut från templet för att överblicka läget. De beväpnade männen var borta. Ingenting annat återstod än övergivna vapen, ammunition och militäruniformer.

Dignardino och de andra männen inspekterade området och fann en del skador på några av byggnaderna utanför. Men själva templet hade klarat sig oskatt. ■

För kommentarer och källcitat kopplade till den här redogörelsen, se kapitel 25 i Saints, volym 4 (saints.ChurchofJesusChrist.org).



HUR STÖDJANDE RELATIONER KAN BIDRA TILL PSYKISK HÄLSA

De personer som ger hopp, har ett lyssnande öra och ger goda råd kan vara till styrka för att hjälpa dig navigera genom dina utmaningar.

Redaktionens anmärkning: Det här är den tredje delen i en serie om att förbättra sin psykiska och känslomässiga hälsa (se de andra artiklarna i aprilnumret och juni-numret 2025 av Liahona). Den här serien har inte för avsikt att ta upp specifika tillstånd, utan ger råd från sista dagars heliga terapeuter om olika psykiska hälsoutmaningar. Du kan hitta fler tips om det här ämnet i Evangeliebiblioteket (med engelska som förvalt språk: Life Help > Mental Health. Se även Böcker och lektioner > Oberoende > Finna styrka i Herren: känslomässig motståndskraft).

Zoey Diede

Kyrkans tidskrifter

Depression. Ängest. Oro. Perfektionism. Nedstämdhet. Livet kan vara fullt av psykiska och känslomässiga hälsoproblem som kan göra det svårt att känna glädje och frid.

Det finns många resurser tillgängliga för dig när du har problem med psykisk eller känslomässig hälsa. Som vi nämnde i de två första artiklarna i den här serien kan du använda kyrkans resurser och personliga resurser för att förbättra din psykiska hälsa. Du kan be till din himmelske Fader om att Frälsarens helande, förnyande kraft ska hjälpa dig. Och du kan hitta stöttande personer i din familj, bland dina vänner och församlings- eller grensmedlemmar som kan vara till hjälp.

Carolina Perego, terapeut inom Familjeservice i Chile, jämför sådana stödjande relationer med en sköld som skyddar oss under svåra tider: "Relationer, relationsresurser och stödjande nätverk är livsviktiga för vår psykiska hälsa och vårt känslomässiga välbefinnande. Att ha betrodda människor, betydelsefulla människor som stöttar oss i tider av lidande eller svårigheter kan ge trygghet, säkerhet och självförtroende."

BE OM STÖD

Relationer byggs genom "små och enkla" medel (Alma 37:6). Det tar tid och ansträngning att komma någon nära. Att ta initiativet till att få kontakt med andra kan

hjälpa dig mer än du tror. "När vi utvecklar kärleksfulla relationer med andra stärks vår fysiska, känslomässiga och andliga hälsa."¹

Vi behöver alla relationer eftersom de hjälper oss att undvika isolering. "Motståndaren vill isolera oss från andra och vill att vi ska känna oss berövade de välsignelser som kommer genom relationer."² Isolering kan göra dig mer mottaglig för ensamhet. Att omge sig med närstående är ett bra sätt att motverka isolering och få råd eller bekräftelse.

Men när du har det svårt kan det även vara svårt att söka det här stödet. Nicole De Klerk, en sista dagars helig terapeut i Sydafrika, säger: "Något av det svåraste med psykisk ohälsa är att personen som upplever den ofta känner sig ensam, isolerad, omöjlig att älska, defekt, annorlunda, som en börda." Att ha kontakt med någon kan hjälpa dig att se att det finns hopp och att ditt värde är oändligt i Guds ögon.

HJÄLP FRÅN DIN FÖRSAMLING ELLER GREN

En annan källa till hjälp som du kan vända dig till är din församling eller gren. Susan Neiva, en sista dagars helig terapeut i Portugal, beskriver hur lokala ledare kan hjälpa: "Biskopen lyssnar med medkänsla och kan erbjuda andra resurser eller hänvisningar till samtalsstöd eller terapeuter om så behövs."³ Vid fortlöpande behov



kan din biskop eller grenspresident rekommendera att du träffar andra församlings- eller grensledare, som till exempel en medlem i äldstekvorumets presidentskap eller Hjälpföreningens presidentskap. Dessa ledare har kallats att tjäna församlingens medlemmar och kan få inspiration om hur de kan vara till hjälp.

Syster Neiva rekommenderar också att vi tar emot besök av stödbroder och stödsystrar. ”De här besöken ger tillfällen till kamratskap, lyssnande och praktisk hjälp, vilket kan vara till nytta för dem som upplever psykisk ohälsa.” Stödverksamheten är ett sätt för medlemmar att visa Frälsarens kärlek till dig, om du välkomnar deras ansträngningar. Om du inte får regelbundna besök av dina stödbroder eller stödsystrar, så räck ut en hand och be om deras stöd.

FRÄLSARENS HELANDE HAND

Stödande relationer kan vara en välsignelse, men utmanande relationer kan vara en källa till svårigheter, till exempel med en make eller maka, ett barn eller en kollega. Stressiga och konfliktfyllda relationer kan bidra till psykisk ohälsa och känslomässiga svårigheter.

Människorna i ditt liv kanske inte alltid har förmåga att hjälpa dig med dina psykiska hälsoutmaningar, men Frälsaren är alltid redo att hjälpa. Som äldste Juan Pablo Villar i de sjuttios kvorum har sagt: ”Hans hand finns alltid där för oss, även om vi inte kan se eller känna den först, för han utvaldes av vår himmelske Fader till att vara vår Frälsare, Återlösaren för hela mänskligheten.”⁴

Din himmelske Fader och Jesus Kristus älskar dig oavsett vilka prövningar du möter. Deras armar är alltid utsträckta. Du kan tala med din himmelske Fader genom bön. Han kan tala till dig genom skrifterna, genom den Helige Anden, genom andras inflytande och på andra sätt för att ge dig frid i livet. Ta gärna kontakt med någon i det stödjande nätverk du har omkring dig som kan stärka dig när du behöver det. ■

SLUTNOTER

1. *Finna styrka i Herren: känslomässig motståndskraft* (2022), s. 133.
2. *Finna styrka i Herren*, s. 133.
3. Se *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 31.3.6, 32.8.1, Evangeliebiblioteket.
4. Juan Pablo Villar, ”Hans hand är redo att hjälpa oss”, *Liahona*, nov. 2024, s. 34.
5. Baserat på material i *Finna styrka i Herren*, s. 149–150.

FEM MYTER OM ATT HJÄLPA ANDRA

Har du trott på de här myterna?

Myt 1: Jag är 100 % ansvarig för att ge andra den hjälp de behöver.

Verklighet: Frälsaren är den enda som verkligen kan hela själar, men du kan vara en del av en helande gemenskap som välsignar andra.

Myt 2: Jag bör vara expert på att lösa andras problem.

Verklighet: Din roll är att älska och tjäna andra, och Frälsaren är den som helar.

Myt 3: Det finns snabba lösningar på livets problem.

Verklighet: Att arbeta sig igenom förändringar är en process och det tar nästan alltid längre tid än man tror att det kommer att ta. Verklig förändring är en gradvis förädlingsprocess.

Myt 4: Jag vet inte vad som är rätt att säga, så det är bättre att jag inte säger något alls.

Verklighet: Den största gåva du kan ge andra är att visa intresse för dem, ställa frågor, lyssna med kärlek och hjälpa dem känna sig trygga att berätta om sin situation för dig.

Myt 5: Om jag hjälper till alls kommer han eller hon alltid att vara beroende av mig.

Verklighet: När du tjänar kan du sätta sunda gränser för att se till att du tar hand om dig själv och din familj. Herren kan vägleda dig så att du tjänar på sätt som stärker den andra personens oberoende.⁵



Tarawa tempel, Kiribati.

Gilbertöarna

K I R I B A T I

Phoenixöarna

S Ö D R A S T I L L A H A V E T

0 100 200 km
0 100 200 miles

KYRKAN FINNS HÄR

Kiribati

1973 och 1974 gick 25 elever från Kiribati på en gymnasieskola i Tonga som drevs av kyrkan, och med sina föräldrars tillåtelse blev de medlemmar i kyrkan där. År 1975 utökades Fijimissionen Suva till att omfatta Kiribati och flera av dessa elever kallades att verka som de första missionärerna i Kiribati. Sedan dess har Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga vuxit i detta öarnas land och består av



22 600 medlemmar (ungefär)



2 stavar, 12 församlingar, 31 grenar



1 tillkännagivet tempel (Tarawa);
första spadtaget i november 2024

Gud bereder en väg

Anameere Tennaba Schwalger var den första i sin familj som blev medlem i kyrkan, verkade som missionär och tog kandidatexamen. Hon berättar: "Det kändes ofta som om mina drömmar var utom räckhåll. Men genom tro, tålamod och Guds nåd har jag välsignats på sätt som jag aldrig hade kunnat föreställa mig. Jag har sett hans kärlek i de människor han har fört in i mitt liv."



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

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

Redaktör: Robert M. Daines

Biträdande redaktör: Yoon Hwan Choi

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

Verkställande chef: Jason J. Mitchell

Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson

Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons

Verksamhetschef: Garff Cannon

Samordnare: Dillon Boss, Clark Miles

Redaktionschef: Martin Baron

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

Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

Redaktionspraktikanter: Becca Bravo, Zoey Diede, Trent Hortin

Art director: Michael Dunford

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

Designpraktikant: Kylee Bodily

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Emily Jo Blanchard, Baylie Escamilla, Evany Pace, Derek Washburn

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

Postadress: *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

Liahona (ett ord i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, bislama, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fiji, finska, franska, grekiska, indonesiska, isländska, italienska, japanska, khmer, kinesiska, kinesiska (förenklad), kiribat, 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



EN KONSTNÄRS BILD AV NEWEL K. WHITNEYS BUTIK I KIRTLAND I OHIO I USA.

Ar 1832 blev det farligt för Joseph Smith och hans familj att fortsätta bo i Hiram i Ohio, så Newel K. Whitney byggde om sin butik i Kirtland i Ohio för att kunna ge dem ett hem. Här avslutade Joseph sin inspirerade omarbetning av Bibeln, organiserade profetskolan och fick flera uppenbarelser. Bland annat Läran och förbunden 88, även kallat olivbladet, och Läran och förbunden 89, även kallat Visionsordet.

”Undervisa flitigt och min nåd ska vara med er, så att ni kan bli mera fullkomligt undervisade i teori, i princip, i lära, i evangeliets lag, i allting som rör Guds rike, som är viktigt för er att förstå ...

så att ni kan vara förberedda på allting när jag åter ska sända er att ära det kall vartill jag har kallat er, och det uppdrag varmed jag har bemyndigat er” (Läran och förbunden 88:78, 80).

UNGA VUXNA

Söker du vägledning i livet? Läs
– eller ta stegen mot att få – din
patriarkaliska välsignelse.

30

OBEROENDE

Kurser hjälper medlemmar
att hjälpa sig själva

14

HÅLLA FÖRBUNDEN

Nyckeln till att ta emot
gudomlig kraft

22

PERSONLIG UTVECKLING

Fem tips för större
självkontroll

36

