

ÄLDSTE UCHTDORF: FÖRBUNDSLÖFTEN OCH
FAMILJER, S. 2

20 FÖRSLAG FÖR ATT FIRA PÅSKEN, S. 16

TRE LIKNELSER OCH VÅR PERSONLIGA
OMVÄNDELSE, S. 8



Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

MARS 2026







INNEHÅLL

”Oavsett vår nuvarande familjesituation kan vi genom våra handlingar visa att familjerelationerna har evig betydelse för oss.”

– äldste Dieter F. Uchtdorf, sidan 2

- 2 Välsigna jordens alla släkten
Äldste Dieter F. Uchtdorf
- 8 Förbundskvinnor: Rättfärdiga förvaltare – Jesu Kristi lärjungar
President Camille N. Johnson
- 12 Ja, här är jag
Äldste Taylor G. Godoy
- 16 Tjugo förslag för din påsk
Kimmy Badal
- 20 De kände Frälsaren: Lärjungar på vägen till Emmaus – en resa med uppenbarelse och igenkännande
Shaun Stahle
- 26 De kände Frälsaren: Tomas – på trons resa
Michelle Dennis Christensen
- 29 De kände Frälsaren: Översteprästen Kaifas
Katie Lambert

- 32 De kände Frälsaren: Josef från Arimatea – rättfärdiga önskingar och Guds underverk
Kimmy Badal
- 34 Pesach och påskan
David A. Edwards
- 36 Sista dagars heliga berättar
Av olika författare
- 40 Från UV: *Aktuellt*: Gudomlig identitet – evangeliesanningen som förändrade mitt liv
Sinja Hug
- 42 Från UV: *Aktuellt*: Kan en fullkomlig Frälsare förstå vad det innebär att ha det kämpigt?
Tori Stone
- 44 Från UV: *Aktuellt*: Vägledning i Gamla testamentet för att ta till sig sin gudomliga identitet
Maddy Poll



OMSLAG

Tio jungfrur, av Jorge Cocco

Påskkonst att sätta upp

Insidan av omslagets fram- och baksida i det här numret, tillsammans med sidorna 24 och 25, innehåller konstverk som du kan klippa ut och sätta upp hemma under påskan.



VÄLSIGNA JORDENS ALLA SLÄKTEN

Om vi följer och berättar om vår himmelske Faders plan för familjen är han med oss, stöttar oss och följer med oss på vår resa tillbaka till honom.



Äldste Dieter F. Uchtdorf

i de tolv apostlarnas kворum

Syster Uchtdorf och jag närvarade nyligen vid ett av våra barnbarnsbarns dop. Vi kände en stor tacksamhet till vår himmelske Fader och hans frälsningsplan för sina barn när vi såg flera generationer glatt fira denna händelse. Vi kände hur viktiga familjen och heliga förbund har varit för honom ända sedan begynnelsen.

Vi kan se bevis på detta i Gamla testamentets berättelse om den trofaste Jakob som företog en lång och ansträngande resa för att finna en hustru, gifta sig inom förbundet och bilda familj. En kväll stannade Jakob för att vila för natten, men hittade bara stenar till kudde. Han måste ha varit mycket trött för han lyckades ändå somna – och drömma.

De värdiga målen förbundsäktenskap och familj fanns säkert i Jakobs tankar när han såg ”en stege rest på jorden. Den nådde ända upp till himlen, och Guds änglar steg upp och ner på den.

Och se, Herren stod ovanför den och sade: ’Jag är Herren, din far Abrahams Gud och Isaks Gud’” (1 Moseboken 28:12–13).

Förbund kan jämföras med pinnarna på en stege som för oss närmare Herren.

Herren gav sedan några viktiga förbundsloften till Jakob – loften som han också hade gett till Jakobs far Isak och hans farfar Abraham, däribland

- loften om att Jakob skulle bli far till ”många folk” (1 Moseboken 28:3; se även v. 14)
- loften om land åt Jakobs efterkommande (se 1 Moseboken 28:4, 13)
- loften om att genom Jakob och hans ”avkomma ska jordens alla släkten bli välsignade” (1 Moseboken 28:14; betoning tillagd).

Så helig var Jakobs upplevelse att han förkunnade: ”Herren är verkligen på denna plats ... Det måste vara Guds boning, här är himlens port” (1 Moseboken 28:16–17). Därför kallade Jakob området för *Betel*, vilket betyder ”Guds hus” (se fotnoten till 1 Moseboken 28:19).

Det krävdes att Jakob bildligt talat klättrade i livet för att få de utlovade välsignelserna som gavs i hans dröm. Som sista dagars heliga är det inte svårt att se ett samband mellan Jakobs dröm, Herrens förbund och Herrens hus. Templet påminner mycket om stegen som Jakob såg. Undervisningen, förrättningarna och förbunden i Herrens hus binder samman himmel och jord. Förbunden kan jämföras med pinnarna på en stege som för oss närmare Herren.¹ Och genom det heliga tjänande vi utför i heliga tempel välsignar vi ”jordens alla släkten” – tidigare, nuvarande och framtida.

”VILKEN UPPTÄCKT!”

Äldste Bruce C. Hafen, emeritusmedlem i de sjuttios kворum, fick en gång ett telefonsamtal från redaktören på en nationell nyhetstidning. Redaktören ville berätta om en ny bok som utforskade historiska trosuppfattningar om himlen inom en mängd olika religioner.

”Författarna såg att det bland allmänheten finns en utbredd hunger efter himlen – och familjer i himlen”, skrev äldste Hafen. Men medan de flesta fortfarande trodde på ett liv efter döden, evig kärlek och himmelska släktträffar ”ger de flesta kristna kyrkor föga gensvar på denna inre hunger” – med ett undantag: Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.²

I Frälsarens återställda kyrka har vi heliga tempel. Vi har evigt äktenskap, med beseglingsmyndighet som välsignar bortom den fysiska döden. Vi har löftet om en evig framtid med nära och kära i Faderns och Sonens närhet. Med tanke på allt detta drog författarna slutsatsen att de sista dagars heligas uppfattning om himlen är den mest fullständiga – och, vill jag tillägga, den lyckligaste.

”Vilken upptäckt!” konstaterade äldste Hafen. ”I dag längtar de flesta människor efter en evig familj, och [Jesu Kristi återställda evangelium] uppfyller denna längtan bättre än någon annan känd filosofi [eller religiös troslära]. Jag önskar att hela världen kunde få höra [våra] barn sjunga den glada nyheten: ’Familjer kan vara tillsammans för evigt.’”³



Familjer är inte bara en bekväm social konstruktion. De ingår i himlens eviga mönster. De har ”en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämelse”⁴. Som president Russell M. Nelson lärde oss: ”[Herren] skapade jorden [så] att vi skulle [kunna] få en kropp och bilda familj. Han upprättade sin kyrka för att upphöja familjer. Han tillhandahåller tempel så att familjer kan vara tillsammans för evigt.”⁵

Men vårt intresse för starka familjer handlar inte bara om vår eviga bestämelse. Familjen spelar också en viktig roll i vår lycka under jordelivet. Vår himmelske Fader, som är fullkomligt medveten om vad som ger lycka nu och för evigt, sänder sina barn till familjer – hur ofullkomliga dessa än må vara – och uppmanar oss att bygga och vårda starka familjer. Självklart kan ”funktionsnedsättning, död eller andra omständigheter göra det nödvändigt med individuella anpassningar”.⁶ Men inget kan ersätta de viktiga, gudomligt tilldelade ansvaren som man och hustru, far och mor.

Forskning om ”biologiska, sammansvetsade familjer med två föräldrar” fortsätter att visa att familjen är oumbärlig när det gäller att bevara ”djupa band av kärlek och tillgivenhet”. Det är ”den miljö som ger bäst förutsättningar för stabila, välanpassade och socialt medvetna individer”.⁷



FLITIGA FÖRSVARARE AV FAMILJEN

Det borde förstås inte förvåna oss att något som är så viktigt för Guds plan stöter på motstånd. Satan har aldrig varit familjevänlig, och hans ansträngningar blir bara mer angelägna ”eftersom han vet att hans tid är kort” (Uppenbarelseboken 12:12). Som president M. Russell Ballard (1928–2023), tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, sa: ”Satan vet att det säkraste och effektivaste sättet att störa Herrens verk är att få familjerna att sluta fungera och underminera hemmets helgd.”⁸

Med den vetskap vi har om Guds eviga familj, hans plan för sina barn och familjerelationernas eviga betydelse borde vi vara bland de flitigaste försvararna av familjen i världen.

Hur blir vi det?

President Dallin H. Oaks gav det här rådet: ”Tillkännagivandet om familjen ... är Herrens sätt att åter betona de evangeliesanningar vi behöver för att klara av familjens nutida utmaningar.”⁹

I våra personliga liv kan vi med ”små och enkla medel” (Alma 37:6) göra det som stärker familjerelationerna. Det innebär bland annat att man följer principerna för framgångsrika familjer och äktenskap som beskrivs i tillkännagivandet om familjen: ”tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation”.¹⁰ Oavsett vår nuvarande familjesituation kan vi genom våra handlingar visa att familjerelationerna har evig betydelse för oss.

Som ”ansvariga samhällsmedborgare” kan vi ”verka aktivt för att bevara och stärka familjen”.¹¹

Vi är Herrens förbundsfolk i denna sista tid. Vi är arvtagare till de löften som gavs till Abraham, Isak och Jakob – löften som har allt med familjen att göra. Dessa löften åtföljer den heliga uppmaningen att välsigna ”jordens alla slakten”. Ett viktigt sätt att göra det är genom att leva efter, försvara och sprida den eviga sanningen att ”familjen är instiftad av Gud” och att ”förrättningar och förbund i heliga tempel gör det möjligt för enskilda personer att återvända till Guds närhet, och för familjer att vara tillsammans för evigt”.¹²

”JAG ÄR MED DIG”

När syster Uchtdorf och jag ser våra familjemedlemmar ingå heliga förbund med vår kärleksfulle, evige himmelske Fader fylls våra hjärtan av glädje och tacksamhet. Vi gläder oss inte bara åt våra barn och deras barn utan också åt våra föräldrar och deras föräldrar. Vi begrundar med djup kärlek hur evangeliets förbund förenar oss över generationsgränserna. Det är en upplevelse i likhet med den att se ”en stege rest på jorden. Den nådde ända upp till himlen, och Guds änglar steg upp och ner på den” (1 Moseboken 28:12).

De välsignelser som Herren lovade Jakob i hans dröm omfattar alla hans förbunds barn – även dig och mig. Precis som Herren gjorde för Jakob kommer han att svara oss ”när [vi är] i nöd” (1 Moseboken 35:3) om vi väljer honom.

Att ha tro på Jesus Kristus och hans löften inspirerar oss till att se framåt **och inte bakåt**.

”Se”, sa Herren, ”jag är med dig och ska bevara dig vart du än går ... Jag ska inte överge dig” (1 Moseboken 28:15).

Precis som Jakob behöver vi alla korsa en öken. Ibland känns de utlovade välsignelserna långt borta. När vi får allvarliga problem eller utmaningar kan vi börja ifrågasätta Herrens kärlek. Det kanske till och med känns som att Gud har övergett oss. Vi kan känna att vi inte får de välsignelser vi hoppades på, trots våra bästa ansträngningar som lärjungar.

Bröder och systrar, kära vänner, förbundsstigen är en glädjefylld stig, även om den ibland kantas av tårar. Om du upplever att det finns delar av lycksalighetsplanen som inte uppfylls i ditt liv just nu, lita då på att Herren tänker på dig och välsignar dig i sin rätta tid, enligt sin visdom.

Att ha tro på Jesus Kristus och hans löften inspirerar oss till att se framåt och inte bakåt. Tack vare honom behöver vår framtid inte hindras av något som har hänt i det förflutna eller som skymmer sikten för oss just nu. Vi är alla tillfogade sår eller kommer att bli sårade på ett eller annat sätt. Men vi tror på den store Läkaren. Vi litar på honom – så pass mycket att vi tror på hans löften och är fullständigt övertygade om dem även om vi bara har sett dem ”i fjärran” (se Hebreerbrevet 11:13 [jämför även med versen i Bibeln på engelska]).

”Må vi alla påminnas om att Herren enligt sin egen tid och tillvägagångssätt inte undanhåller några

välsignelser från sina trofasta heliga”, sa president Nelson. ”Herren dömer och belönar var och en enligt hjärtats önskningsar såväl som gärningar.”¹³

Jag lovar att när vi följer och berättar om vår himmelske Faders plan för familjen är han med oss, stöttar oss och deltar med oss på vår resa. Han lämnar oss aldrig ensamma, särskilt inte när vi eller våra nära och kära drabbas av prövningar. Han kommer att bära oss, lyfta upp oss och föra oss till det utlovade landet i glädjens fullhet tillsammans med honom, hans Son Jesus Kristus och våra familjer, i all evighet. ■

SLUTNOTER

1. Se Marion G. Romney, ”Templen är porten till himmelen”, *Nordstjärnan*, aug. 1971, s. 232.
2. Se Bruce C. Hafen, *Covenant Hearts: Marriage and the Joy of Human Love* (2005), s. 58–59.
3. Se Bruce C. Hafen, *Covenant Hearts*, s. 59; se även ”Familjer kan vara tillsammans för evigt”, *Barnens sångbok*, nr 98.
4. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Evangeliebiblioteket.
5. Russell M. Nelson, ”Sätt ditt hus i ordning”, *Liahona*, jan. 2002, s. 80.
6. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”.
7. Scott L. Buchanan, ”The Nuclear Family Is Indispensable”, *Public Discourse*, 4 juni 2020, thepublicdiscourse.com.
8. M. Russell Ballard, ”Föräldraskapets heliga ansvar” (andakt vid Brigham Young University, 19 aug. 2003), s. 3, speeches.byu.edu; se även *Liahona*, mars 2006, s. 13.
9. Dallin H. Oaks, ”Planen och tillkännagivandet”, *Liahona*, nov. 2017, s. 30.
10. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”.
11. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”.
12. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”.
13. Russell M. Nelson, ”Celestialt äktenskap”, *Liahona*, nov. 2008, s. 94.

Rättfärdiga förvaltare – JESU KRISTI LÄRJUNGAR



Tre liknelser undervisar om förvaltarskap och visar hur vi kan fördjupa vårt lärjungeskap till Jesus Kristus.



**President
Camille N.
Johnson**

Hjälpföreningens
generalpresident



TIO JUNGFRUR, AV JORGE COCCO

Att låta Jesus Kristi ljus lysa i vårt lärjungeskap är den yttersta formen av förnybar energi – energi från en källa som ständigt fylls på. När vi ger av Kristi lindring och ljus till andra, finner vi själva lindring i honom.

Skapa därför frid i ditt eget hem, i din krets och i din närvaro på nätet. Lindra lidande i ditt eget grannskap.

Satans avsikt är att vi ska påverkas. Faderns lycksalighetsplan, däremot, ger oss möjlighet att agera, att vara aktörer för det goda, för frid, för hopp.

Vi kan motverka desinformation genom att dela upplyftande, hoppfull och korrekt information – genom att förespråka sanning i stället för att bara konsumera information. Vi kan bemöta negativitet med att få jorden att svämma över av ljus och det glada budskapet om Jesu Kristi evangelium.

Som president Russell M. Nelson, utropade är svaret alltid Jesus Kristus: ”Vilka frågor eller problem ni än har så finns svaret alltid i Jesu Kristi liv och lärdomar.”¹

President Nelson uppmanade oss att göra vårt lärjungeskap till Kristus till vår ”högsta prioritet”.² Vi fördjupar vårt lärjungeskap när vi lär oss av och om Jesus Kristus. Så låt oss utforska Frälsarens lärdomar.

DE TIO JUNGFRURNA

Matteus 25 innehåller tre talande liknelser. Först liknelsen om de tio jungfrurna (se v. 1–13). Fem var kloka och fem var oförståndiga. Alla tio var på rätt plats och väntade på brudgummen, och var och en hade med sig en lampa.

När brudgummen – som representerar Frälsaren – oväntat kom vid midnatt, hade fem av jungfrurna inte tillräckligt med olja till sina lampor. De kanske tyckte att det var onödigt med extra olja. Eller så hade de kanske inte förståndigt förvaltats den olja de hade. Kanske distraherades de och förberedde sig därför inte på rätt sätt för att hålla sina lampor brinnande.

Och därför, som svar på deras vädjan om att få komma in till bröllopsmåltiden svarade brudgummen: ”Ni känner mig inte”

(Joseph Smith Translation, Matthew 25:11 [i Matthew 25:12, fotnot a]). Omvänt antyder detta att de fem kloka jungfrurna genom sina förberedelser och sitt kloka förvaltarskap visade att de *kände* honom.

Den dyrbara oljan kunde ses som deras personliga omvändelse. Med hjälp av den kunde de kloka jungfrurna tända sina lampor och gå in till bröllopfesten med brudgummen. De kunde inte dela med sig av oljan till sina vänner eftersom personlig omvändelse är precis det – personlig.³ Vi kan och bör hålla upp ljuset från våra lampor för att lyfta och stärka samt inbjuda andra till Jesus Kristus, men vi är var och en förvaltare av vår egen omvändelse.

Som Frälsaren uttryckte det: ”Var därför trofasta, be alltid, ha era lampor i ordning och brinnande och *ha olja med er*, så att ni är redo när brudgummen kommer” (Läran och förbunden 33:17; betoning tillagd).

TALENTERNA

Den andra liknelsen i Matteus 25 handlar om talenterna (se v. 14–30). I den berättelsen gav en man, inför en utlandsresa, talenter till tre av sina tjänare. En ”talent” representerade pengar. Vi kan också tänka på dem som gåvor, förmågor och välsignelser från vår himmelske Fader. Till en av tjänarna gav han fem talenter, till en annan två talenter och till en tredje en talent. Sedan reste han bort.

När han återvände upptäckte han att de tjänare som han hade gett fem respektive två talenter till hade varit trogna och nyttiga förvaltare och hade använt talenterna väl genom att dubbla deras värde. Och eftersom de varit trogna i det lilla gav deras herre dem mer, med orden: ”Du var trogen i det lilla, jag ska sätta dig över mycket. Gå in i din herres glädje!” (v. 21).

Tjänaren med en talent grävde däremot ner den – kanske för att han blev distraherad och sköt upp det. Eller så blev han kanske frustrerad för att han inte visste hur han skulle börja eller av rädsla för att misslyckas. Kanske jämförde han sig med de andra tjänarna och tvivlet kring

hans egen förmåga hindrade honom från att försöka. Han hade inte förberett sig för sin herres återkomst; han upplevde inte glädjen av trofast förvaltarskap och förlorade sin talent.

Liknelsen om de tio jungfrurna och liknelsen om talenterna är parallella. Båda understryker de att vi har ett personligt ansvar för vår egen omvändelse och måste förbereda oss för att ta emot Herrens gåva av upphöjelse – och att vi har ett förvaltarskap och ett personligt ansvar för de talanger och gåvor vi fått.

DEN GODE HERDENS FÅR

Slutligen innehåller Matteus 25 en berättelse om dem som har ”självtillet inför Gud”,⁴ vilka beskrivs som den gode herdens får som finns på hans högra sida, njuter av bröllopfesten med honom och välsignas med att sättas över mycket (se v. 31–40). Herren kommer att säga till dem:

”För jag var hungrig och ni gav mig att äta. Jag var törstig och ni gav mig att dricka. Jag var främling och ni tog emot mig.

Jag var naken och ni klädde mig. Jag var sjuk och ni besökte mig. Jag var i fängelse och ni kom till mig” (Matteus 25:35–36).

Som hans lärjungar förbereder vi oss för hans andra ankomst *och* vi utövar ett troget och nyttigt förvaltarskap över det som vi har välsignats med. Medkänsla, kristuslik kärlek, dygd och troget förvaltarskap förbereder oss inte bara för att leva med honom senare utan även för att ha självtillet inför Gud nu. Som Mormon lärde kommer allt att bli väl på den yttersta dagen med dem som är fyllda av den kärlek som är Kristi rena kärlek. De ska bli som Frälsaren, för de ska ”se honom sådan han är”, fyllas av hopp och bli renade alldeles som han är ren. (Se Moroni 7:47–48.) President Russell M. Nelson förkunnade: ”Det är kärlek till alla människor, och dygd, som öppnar upp för självtillet inför Gud!”⁵

Alla dessa tre liknelser undervisar om att vi har förvaltarskap över vår egen omvändelse; våra gåvor,



**Jesu Kristi
lärjungar bryr
sig om de
behövande.**

Den här artikeln är ett utdrag från ett tal under en världsomfattande andakt för unga vuxna som hölls i tabernaklet i Salt Lake City den 4 maj 2025. Skanna koden för att läsa eller titta på hela talet.



talanger och tillgångar som vi har välsignats med; och över våra medmänniskor som är hungriga, hemlösa, lider och är trötta.

De undervisar om hur Kristi lärjungar bör förbereda sig för de svåra tider som ska föregå Frälsarens andra ankomst. Det är i dessa tider som vi lever! Vi ska hålla vår omvändelses lampa klart brinnande genom att låta vårt ljus lysa, använda och utveckla våra talanger och ta hand om behovande. Detta är att vara fylld av kärlek, Kristi rena kärlek. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Svaret är alltid Jesus Kristus", *Liahona*, maj 2023, s. 127.
2. Russell M. Nelson, "Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka", *Liahona*, nov. 2024, s. 121.
3. Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum förklarade att det är "vårt personliga ansvar att hålla vittnesbördets lampa brinnande och själva skaffa ett rikt förråd av omvändelsens olja. Den här dyrbara oljan skaffar man en droppe i taget - 'rad på rad [och] bud på bud' (2 Nephi 28:30), tålmodigt och ihärdigt. Det finns ingen genväg, man kan inte förbereda sig i sista minuten" ("Omvänd till Herren", *Liahona*, nov. 2012, s. 109).
4. Russell M. Nelson, "Självtillit i Guds närhet", *Liahona*, maj 2025, s. 127.

5. Se President Russell M. Nelson, "Självtillit i Guds närhet", s. 127–128.



Ja, här är jag

Må vi alltid svara Herren på samma sätt som Abraham gjorde.



Äldste Taylor G. Godoy

i de sjuttios kворum

Joseph Smith sa en gång: ”När Herren befäller, gör det.”¹ Det här uttrycket för tro och handling får mig att tänka på andra, liknande upplevelser.

När Adam till exempel blev tillfrågad om varför han offrade, var hans svar att han inte visste, men att han visste vem som hade befallt honom (se Mose 5:6). Jag påminns också om Lehis villighet att lämna sitt hem och sina tillhörigheter bakom sig för att följa Herrens instruktioner (se 1 Nephi 2:2–4) eller Nephis tro när han gick med på att återvända för att hämta plåtarna (se 1 Nephi 3–4).

Jag skulle kunna citera många tydliga exempel i skrifterna som återspeglar en anda av lydnad, men jag vill fokusera på Abrahams upplevelse.

ABRAHAMS LYDNAD

Herren lovade Abraham och Sara en oräknelig avkomma. Det tog tid för denna välsignelse att komma, eller rättare sagt, den kom i Herrens tid. Men Herren satte Abrahams tro på prov när han bad honom offra sin son Isak, som var den välsignelse de hade bett om och väntat på så länge. Vi kanske har läst den här redogörelsen i skrifterna många gånger, men hur ofta har vi satt oss in i Abrahams situation?

Det är svårt att ens föreställa sig en ömsint fars känslor inför ett sådant uppdrag. Men Abrahams beslutsamhet att lyda upphör aldrig att förundra mig när han gjorde sig redo att gå till berget i Moria och frambära det begärda offret. Hans villiga svar där han underkastade sig vår himmelske Faders vilja, förblev alltid: ”Ja, här är jag.” (Se 1 Moseboken 22:1–2.)

I gengäld för sin lydnad välsignades han med att Isaks liv bevarades, och med underbara och oändliga välsignelser för honom själv, för Sara och för deras efterkommande (se 1 Moseboken 22:15–18).



FRÄLSARENS UNDERKASTELSE

Det största exemplet på lydnad och underkastelse till vår himmelske Fader är utan tvekan Frälsaren Jesus Kristus. Han visade sin villighet att lyda genom att komma till jorden, genom att bli döpt, vara ren och fullkomlig och genom att ge sitt liv som ett offer och ta på sig sitt folks smärta, bedrövelser, skröpligheter, synder och död, så att han kan veta hur han ska bistå oss i köttet (se Alma 7:11–13).

Upplevelsen var så intensiv att han för ett ögonblick frågade om det fanns något sätt att låta den bittra kalken gå förbi. Sedan sa han genast: ”Men ske inte min vilja, utan din” (Lukas 22:42) – med andra ord ”ja, här är jag” – och visade därmed sin villighet att göra Faderns vilja.

LYDNAD OCH KÄRLEK

Hur kan vi utveckla den villigheten att säga ”Ja, här är jag” som svar på varje sak vår himmelske Fader ber oss om som medlemmar i kyrkan, eller ibland på ett personligt plan?

Paulus lärde romarna att ”kärleken är lagens uppfyllelse” (se Romarbrevet 13:10). Om jag ville hitta ett ord som synonymt ersatte uttrycket ”lagens uppfyllelse”, tror jag att jag snabbt skulle komma att tänka på ordet *lydnad*. Följaktligen kan vi säga att kärlek är lydnad. Därför känns Frälsarens uttalande ”om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud” (Johannes 14:15) väldigt logiskt.

Vi kan svara med: ”Ja, här är jag” eller, med Nephis ord: ”Jag ska gå och göra” (1 Nephi 3:7). Med vårt nutida språkbruk skulle vi kunna säga: ”Självklart är jag villig att göra vad min himmelske Fader befäller, oavsett omständigheterna.”

Men det jag vill betona är förhållandet mellan kärlek och lydnad, vilket innebär att vi lyder Fadern för att vi älskar honom. Jag tror att ett av de bästa sätten att tydligt förkunna vår kärlek till honom är att välja att lyda. ”Tron utan gärningar är död” (Jakobs brev 2:26), och personligen tror jag inte att kärleken till vår himmelske Fader och Jesus Kristus utan lydnad är särskilt levande heller.

HUR VI KAN UTÖKA VÅR KÄRLEK OCH LYDNAD

Hur utökar vi vår kärlek till Gud och vår lydnad mot honom? Herren sa: ”Och detta är det eviga livet: att de känner dig, den ende sanne Guden, och den som du har sänt, Jesus Kristus” (Johannes 17:3). Att känna Jesus Kristus – och genom honom Fadern – gör det möjligt för oss att uppleva den kärlek de har till oss och de obeskrivliga saker som de har gjort och kommer att göra för oss, även i de svåra stunder vi upplever under jordelivet. Att känna till dem förändrar våra hjärtan, vilket gör att vi får en önskan att följa deras exempel i våra handlingar och att vara villiga att säga i ord och gärning: ”Ja, här är jag.” Den villigheten visar sig i en önskan att läsa skrifterna eller att vända sig till sin himmelske Fader i bön.

”Ja, här är jag” kan vara ett svar på en kallelse att verka som missionär eller att bli mer helgad i att lyda bud som att helga sabbatsdagen, hedra våra föräldrar eller försöka leva ett moraliskt rent liv. ”Ja, här är jag” är det uttryck som ständigt åtföljer Kristi lärjungar, även när den begärda uppoffringen påverkar det som vi önskar oss mest av allt eller som vi har betalat ett högt pris för.

Den här villigheten att lyda är mycket värdefull, särskilt med tanke på de förbund vi ingick när vi döptes eller gick in i templet. Kan ni föreställa er hur våra liv skulle vara om vi ständigt tänkte ”ja, här är jag” när vi tar på oss Kristi namn eller för att alltid minnas honom och hålla hans bud? När vi tar del av sakramentet inbjuds vi att förnya det löftet, vilket bör återspeglas i våra handlingar under veckan. Detsamma gäller när vi besöker templet där vi ingår eller minns förbunden som vi sluter där.

EN UNG HUSTRUS EXEMPEL

Jag minns ett samtal jag hade med ett nygift par för många år sedan när jag verkade som biskop. En kväll hade de en lång, hetsig diskussion om tiondebetalningen. Den unge maken hade haft en jobbig vecka på jobbet och ville spara pengarna han hade tjänat



Kan ni föreställa er hur våra liv skulle vara om vi ständigt tänkte "ja, här är jag" när vi tar på oss Kristi namn eller för att alltid minnas honom och hålla hans bud?

till en del av deras personliga utgifter. Men jag minns den unga hustruns ord när hon inför sin man sa: "Biskop, jag är villig att inte ha de utgifterna och till och med sluta äta om det är nödvändigt, men jag vill betala tionde och lyda Herren."

Hustruns "ja, här är jag", uttalades så rungande och med ett sådant starkt vittnesbörd, att maken och jag kände en stark ande under samtalet. I slutändan vet jag inte om det var av egen önskan eller för att han övertalades av sin hustru, men det slutade med att maken betalade sitt tionde den helgen.

Söndagen därpå, före mötena, bad den unge maken att få växla ett par ord med mig. Med en min som skilde sig från den föregående veckans min, sa han till mig: "Du vet att jag förra veckan äntligen betalade mitt tionde, och att jag var rädd att jag inte skulle ha tillräckligt med pengar till mat, men jag ville bara att du skulle veta att den här veckan fick vi dubbelt så mycket pengar till mat som vi vanligtvis har. Det var ett underverk, och jag vill alltid uppleva de underverken i mitt liv." För mig var det som om den unge mannen sa till mig: "Biskop, jag är villig att svara med ett 'ja, här är jag' på vad Gud än ber mig om."

VÅRT LÖFTE

Herren har sagt att han är bunden när vi gör vad han säger (se Läran och förbunden 82:10). Tror vi verkligen på exaktheten i det löftet?

Välsignelserna kanske inte kommer i vår tid eller på det sätt vi vill, men jag vittnar för er om att löftet är verkligt och sant. Det kräver att vi älskar honom, att vi är undergivna, har en önskan att göra hans vilja och att leva som Kristi lärjungar. Han kommer att hjälpa oss och välsigna oss så att vi kan förstå och hålla våra förbund. Då kan vi, när han ber oss att göra hans vilja, svara med ett rungande: "Ja, här är jag, Herre!" ■

SLUTNOT

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith (2007), s. 159.*

20 förslag

för din

påsk

Kimmy Badal

Kyrkans tidskrifter

Det finns många sätt att skapa traditioner som har Kristus i centrum, från välbekanta till nya.

UNDER sitt tal på generalkonferensen i april 2023 frågade äldste Gary E. Stevenson i de tolv apostlarnas kворum: ”Hur utformar vi undervisningen och firandet av Jesu Kristi uppståndelse – påskberättelsen – med samma balans, inlevelse och rika religiösa tradition som Jesu Kristi födelse – julberättelsen?”¹

Medlemmar över hela världen fokuserar nu mer på påsken. Här är några enkla, sunda aktiviteter som kan berika och förhöja påsken – och tillbedjan av Frälsaren – för enskilda, grupper och församlingar.

FÖRSLAG FÖR ENSKILDA *och* FAMILJER

1. Gör en papperskedja med skriftställen eller citat som fokuserar på Kristus och begrunda ett varje morgon under månaden före påsk.

2. Föremål kan symbolisera olika aspekter av påskens händelser i skrifterna. En del flyger till exempel färgglada drakar för att minnas hur Kristus uppstod från graven. Leta efter föremål som påminner dig om Frälsaren under påsken.

3. Ett kreativt sätt att dela med sig av Jesu ljus kan vara att göra påskkort. Ge gärna de här korten till vänner eller grannar som du är stödbroder eller stödsyster för.

4. Kristi efterföljare använde kryddor för att hedra honom under hans begravning (se Johannes 19:39–40). Genom att använda kryddor i påskmaten kan dina tankar vändas till den heliga stunden.

5. Kristus tjänade andra under sitt liv, och vi kan minnas honom den här påsken genom att göra detsamma. Låt varje familjemedlem välja ett namn och tillbringa stilla veckan med att i hemlighet tjäna den personen.

6. En del använder olivkvistar och olivolja som påminnelse om frid



och Kristi försoningsoffer. Kyrkans medlemmar kan använda dessa i sin inredning eller vid måltider för att representera den frid Frälsaren erbjuder.

7. Vissa påskteman är mer högtidliga, och att ta sig tid under stilla veckan för att reflektera och studera är ett sätt att minnas de aspekterna.

8. Under påsken firar vi i tacksamhet allt som Jesus Kristus gjorde för oss. Avsätt tid under påsken till att fylla en vägg eller affisch med sätt som du är tacksam för Frälsaren.

9. I vissa delar av världen firas påsken när nytt liv spirar, så att högtiden i sig är en visuell påminnelse om Kristi uppståndelse. Leta efter stunder när du kan promenera i naturen och uppskatta denna symbolik.

10. Lamm är en traditionell påskrätt som symboliserar Jesus Kristus som Guds Lamm som uppfyller påskens förebild om befrielse genom offer (se 2 Moseboken 12; Johannes 1:29). Att äta lamm är ett sätt för familjer att minnas Frälsarens roll i att befria oss från synd genom hans försoning.

FÖRSLAG FÖR FÖRSAMLINGAR *och* STAVAR

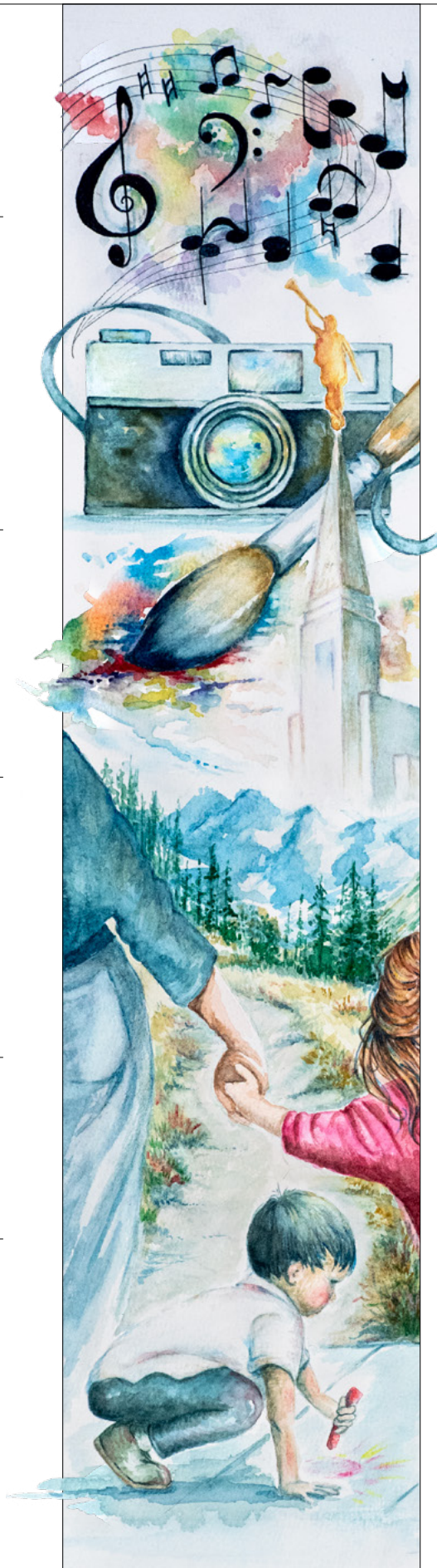
11. Fasta och bön är kraftfulla medel för att komma närmare Kristus. Överväg en församlingsfasta under stilla veckan för något som är viktigt för samhället där ni bor.

12. Under julen tycker en del om att sätta upp pjäser om julkrubban och Jesu Kristi födelse. Vi spelar av respekt inte upp händelser från påsken, men församlingarna kan ha andakter som lyfter fram Frälsarens lärdomar från stilla veckan och samtalar om dess innebörd.

13. Tack vare Kristi uppståndelse är påsken en tid för förnyelse. En bra påminnelse om det temat kan vara att samla ihop en grupp för att städa någons hem eller rensa i någons trädgård.

14. I vissa delar av världen tänds man brador under påsken som en symbolik för att ljus övervinner mörker. Att tända en brasa eller ett ljus kan representera Frälsaren som världens ljus som övervann död och synd.

15. Läs upp texten till påskpsalmer som en del av en lektion. Samtala kring lärosatsen och vittnesbördet i varje vers.



16. Be medlemmarna visa konstverk eller fotografier som återspeglar påskens tema.

17. Jesus har många namn och titlar, och vart och ett visar olika aspekter av hans personlighet. Att samlas som församling för att ha en konstutställning om dessa namn och titlar kan vara ett bra sätt att fokusera på olika aspekter av Kristus under påsken.

18. Påbörja gärna en ny tradition där ni tillber genom musik, med hjälp av skriftställen och sång för att reflektera över Frälsarens offer och kärlek. En församling eller stav kan samlas för att lära sig och sjunga påskpsalmer och dela med sig av skriftställen som handlar om påsken.

19. Genom Jesus Kristus kan familjer vara eviga. Genom att planera en släktforskningsaktivitet eller tempelresa kan medlemmarna påminnas om den här principen under påsken.

20. Att rita med kritor är en rolig aktivitet för alla åldrar, och ett interreligiöst påskeevenemang med kritikonst kan vara ett kreativt sätt att dela med sig av och få ett vittnesbörd om Kristus. ■

”Vi bör fira vår levande Frälsares uppståndelse genom att studera hans lärdomar och bidra till att skapa påsktraditioner i vårt samhälle som helhet, särskilt i våra egna familjer. Vi uppmanar er att göra detta.”

President Dallin H. Oaks, "He Is Risen! A Special 2025 Easter Season Message from the First Presidency" (video), Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.

SLUTNOT

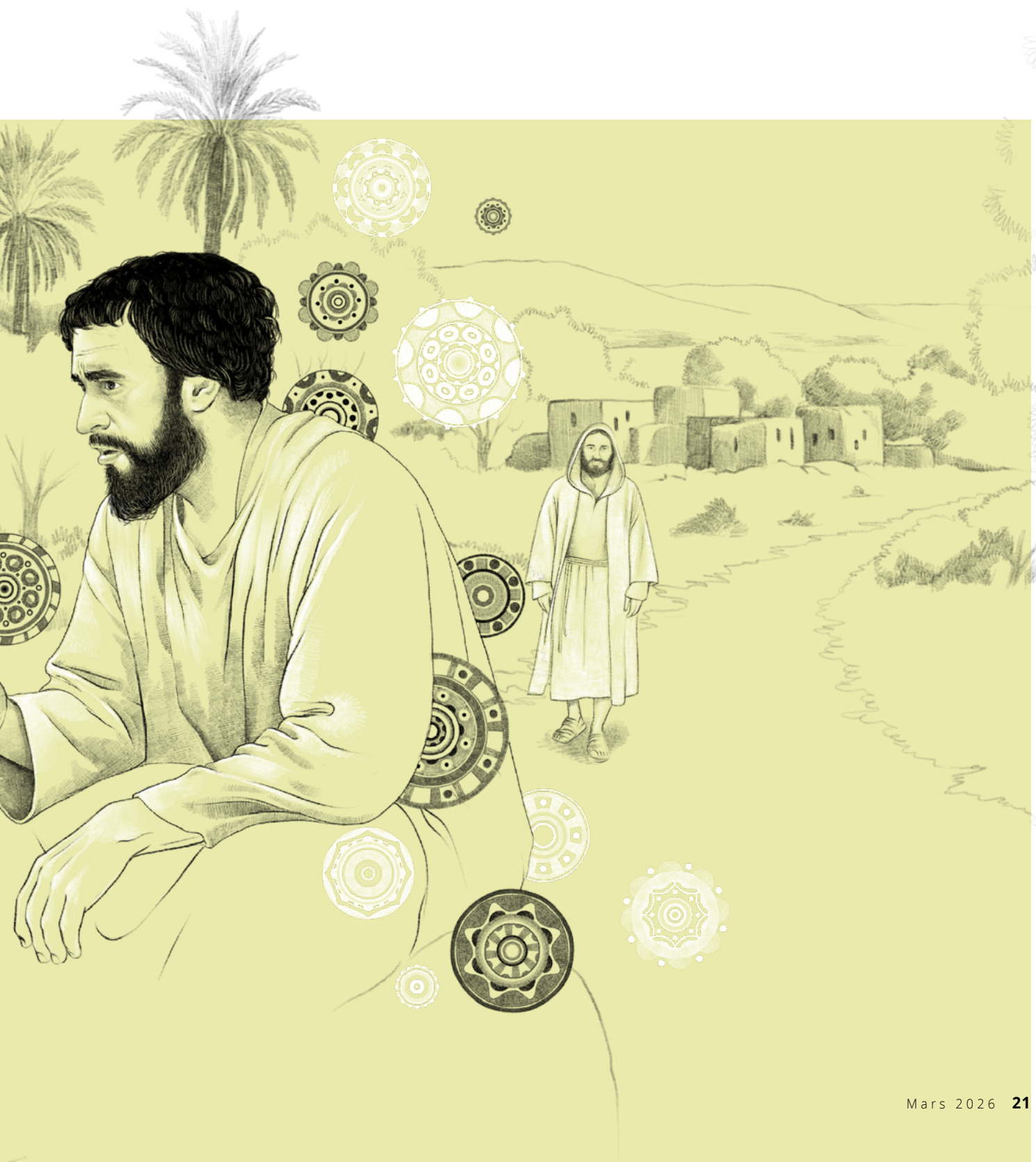
1. Gary E. Stevenson, "Den bästa påskberättelse som någonsin berättats", *Liahona*, maj 2023, s. 6.

Redaktionens anmärkning: Den här påskserien utforskar vad vi kan lära oss av personer som kände Frälsaren under hans jordiska verksamhet och efter hans uppståndelse. Serien pågår från februari till april.



LÄRJUNGAR PÅ VÄGEN TILL EMMAUS

EN RESA MED UPPENBARELSE OCH IGENKÄNNANDE



I likhet med det som dessa lärjungar upplevde, kan våra hjärtan brinna inom oss som ett vittne om Frälsarens försoning och uppståndelse.

Shaun Stahle

Kyrkans tidskrifter

På söndagen, på uppståndelsens eftermiddag, gick två lärjungar de 13 kilometerna från Jerusalem till Emmaus. Det hade varit en känslös dag, ja känslösamma dagar.

Deras hjärtan var tyngda. Deras sinnen fyllda av förundran och sorg. De samtalade om Jesus av Nasaret – hans död, ryktena om hans uppståndelse och den smärtsamma ovissheten om vad allt detta kunde betyda.

Medan de gick började en främling tala med dem. Det var Jesus, men de kände inte igen honom. Deras ögon var beslöjade och deras förstånd var fördunklat. Han frågade dem: ”Vad är det ni går och samtalar med varandra om?” (Lukas 24:17).

Kleopas, en av lärjungarna, reagerade med misstro att någon kunde vara så ovetande, så oberörd av de dramatiska händelser som skakat Jerusalem den helgen. ”Är du den ende som har besökt Jerusalem och inte vet vad som hänt de här dagarna?”

”Vad då?” frågade Jesus.

Deras svar var uppriktigt och rakt: ”Detta med Jesus från Nasaret. Han var en profet, mäktig i ord och gärning inför Gud och hela folket.” (Lukas 24:18–19). De sa att de hade hoppats på att Jesus skulle återlösa Israel, men att det nu var den tredje dagen efter hans död. Och fastän några kvinnor hade berättat att änglar hade besökt dem som förkunnade att han levde, hade apostlarna som gått dit för att undersöka saken inte sett honom.

Sedan talade Jesus – inte som en främling utan som en lärare. ”Så tröga ni är i tanke och hjärta till att tro på allt som profeterna har sagt!” (Lukas 24:25.)

Han förklarade skrifterna för dem, från Mose och alla profeterna, och uppenbarade det som handlade om honom. Föreställ dig att du vandrar i timmar med Guds Son, livets Herre, och hör honom tolka de messianska profetiorna. Deras sorg började lätta och ersättas av förundran och inre känslostormar.

STANNA KVAR HOS OSS

När de närmade sig Emmaus såg det ut som att Jesus skulle fortsätta gå. Men de bad honom ivrigt: ”Stanna kvar hos oss! Det är snart kväll och dagen går mot sitt slut.” (Lukas 24:29) Han stannade hos dem, satt och bröt bröd.

Äldste James E. Talmage (1862–1933) i de tolv apostlarnas kворum skrev följande om vad som sedan hände: ”Det kan ha varit något i välsignelsens innerlighet eller i sättet att bryta och dela ut brödet, som erinrade dem om tidigare tillfällen; eller också upptäckte de kanske hans genomborrade händer; men vilken orsaken än var, så betraktade de sin gäst med spänd uppmärksamhet, och då ”öppnades deras ögon och de kände igen honom, men han försvann ur deras åsyn” [Lukas 24:31].¹

I nästa ögonblick vände de sig till varandra och sa: ”Brann inte våra hjärtan i oss när han talade med oss på vägen, när han öppnade Skrifterna för oss?” (Lukas 24:32). Den brinnande känslan var inte förvirring eller rädsla – den var ett igenkännande. ”De känslor som beskrivs på detta sätt är det slutgiltiga vittnesbördet om en gudomlig son”, lärde äldste Bruce R. McConkie 1915-1985 i de tolv apostlarnas kворum.²

VÅR EGEN VÄG TILL EMMAUS

”Vad skulle han säga till dig om du kunde vandra och prata med honom?” frågade äldste Patricio M. Giuffra i de sjuttios kvorum.

Han sa att liksom lärjungarna kanske vi inte inser att Frälsaren vandrar med oss. ”Vi kanske inte ser hur han stannar kvar hos oss, är med oss i vår strävan, arbetar med oss och gråter med oss.” Livets distraktioner – vare sig de är prövningar eller segrar – kan dölja hans närvaro.

Var och en av oss vandrar vår egen väg till Emmaus. Längs den vägen möter vi sjukdomar, svagheter, ekonomiska påfrestningar och kanske det högmod som kan följa på framgång. Men vi behöver aldrig vandra ensamma, sa äldste Giuffra. ”Vi kan be Frälsaren att ’stanna kvar hos oss.’”³

När vi lär oss om Kristus, lyder hans bud, ber, studerar skrifterna, följer de levande profeterna och inbjuder honom att stanna kvar hos oss, börjar vi känna igen hans inflytande. Lärjungarnas vädjan, att: ”stanna kvar hos oss”, bör också vara vår, sa äldste Giuffra.⁴ Och när den är det brinner också våra hjärtan inom oss. ■

SLUTNOTER

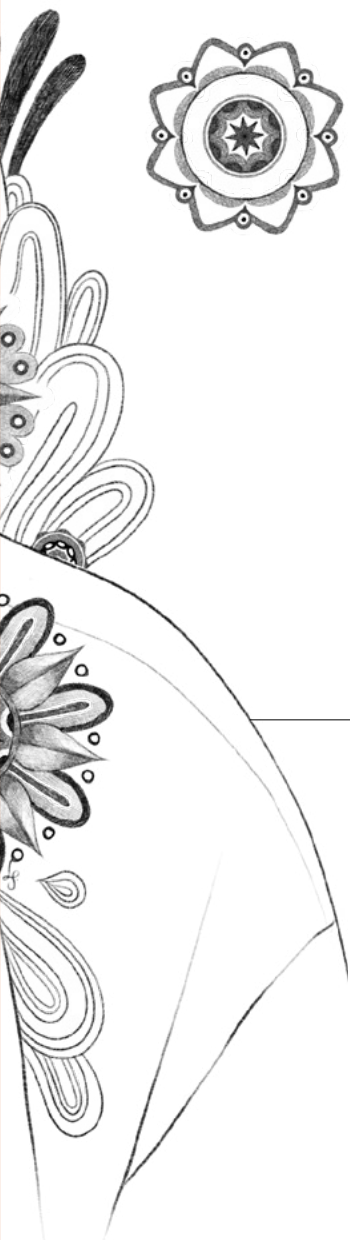
1. James E. Talmage, *Jesus Kristus* (1964), s. 674.
2. Bruce R. McConkie, *The Mortal Messiah: From Bethlehem to Calvary* (1981), 4:278.
3. Patricio M. Giuffra, ”Vår egen väg till Emmaus”, *Liahona*, juli 2023, s. 41, 42.
4. Se Patricio M. Giuffra, ”Vår egen väg till Emmaus”, s. 43.





FAST BLICKEN PÅ GUD OCH LEV, AV DAN WILSON, KOPIERING FÖRBJUDEN





TOMAS

PÅ TRONS RESA

Tomas berättelse visar oss att frågor, tålamod och att få ett vittnesbörd är tillsammans delar som får vår tro och övertygelse att växa.

Michelle Dennis Christensen
Kyrkans tidskrifter

Vad tänker du på när du hör namnet på Frälsarens lärjunge Tomas? Vi kopplar ofta hans namn till ”*twiolare*” eller ”*twivlande*”.

Men det finns mycket mer att säga om Tomas. I Johannesevangeliet ser vi Tomas resa till tro som kan spegla vår egen: Tron kan stärkas med tiden när vi tror och handlar för att utöka vår tro.

DET ÄR OKEJ ATT HA FRÅGOR

Jesus Kristus kallade Tomas att vara en av hans tolv apostlar, och Tomas följde Frälsaren under hela hans treåriga verksamhet. Han hyste en hängiven kärlek till Frälsaren. När Tomas fruktade för Herrens liv uppmanade han de andra apostlarna: ”Låt oss gå, vi också, och dö med honom” (Johannes 11:16).

I sin hängivenhet ställde han ändå frågor. Före Getsemane undervisade Jesus sina lärjungar om att han skulle gå bort. Tomas frågade: ”Herre, vi vet inte vart du går. Hur kan vi då känna vägen?”

Jesus sa: ”Jag är vägen, sanningen och livet. Ingen kommer till Fadern utom genom mig” (Johannes 14:5–6).

Liksom Tomas kanske vi inte förstår alla Guds lärdomar eller varje del av frälsningsplanen. Men att ställa rättfärdiga frågor kan uppenbara sanning från Herren. Det är nödvändigt för att vår tro ska växa.

President Russell M. Nelson (1924–2025) sa:

”Om du har frågor – och det hoppas jag att du har – sök svar med en innerlig önskan att tro.

Dina uppriktiga frågor, ställda i tro, kommer *alltid* att leda till större tro och mer kunskap.”¹

TRO KONTRA RÄDSLÅ

När apostlarna hörde att Jesus hade uppstått från de döda ”tyckte [de att] deras ord var tomt prat och trodde inte på dem” (Lukas 24:11). Tomas period av tvivel kan ha varat längre än de andra eftersom han inte var närvarande när den uppståndne Herren visade sig för dem första gången (se Johannes 20:24).

Men han svarade dem: ”Om jag inte får se spikhålen i hans händer och sticka mitt finger i spikhålen och min hand i hans sida, så kan jag inte tro” (Johannes 20:25).

Efter åtta dagar uppenbarade sig Herren igen och bjöd Tomas att känna på hans sår. Förundrad utropade han: ”Min Herre och min Gud!” (Johannes 20:28). Frälsaren undervisade i sitt svar om en viktig sanning: ”Saliga är de som inte har sett men ändå tror” (Johannes 20:29).

Svaren kommer. Äldste David A. Bednar i de sjuttios kворum har sagt: ”Varje uppriktig bön hörs och besvaras av vår himmelske Fader, men svaren kanske inte blir som vi tänkt oss eller inte kommer när vi vill eller på det sätt vi förväntar oss.”²

ÖVERTYGELSE SOM BESTÅR

När vi får svar genom uthållighet, bön och uppenbarelse kan vi också få en övertygelse – ett vittnesbörd. Om vi fortsätter att ge näring åt vår tro kan det vittnesbördet bli kvar hos oss hela livet. Som president Nelson lärde att när du ”tålmodigt rättar dig efter Herrens tidtabell får du den kunskap och förståelse du söker. Varje välsignelse Herren har åt dig – till och med underverk – följer. Det är vad personlig uppenbarelse gör för dig.”³

Tomas upplevelse visar oss att tro inte är en slutmål utan en process. Gud hedrar den processen och välsignar oss när vi förblir öppna för hans vägledning och söker det vittnesbörd som talar frid till våra hjärtan (se Läran och förbunden 88:63). ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.
2. David A. Bednar, ”Be i tro”, *Liahona*, maj 2008, s. 97.
3. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 95–96.



KAIFAS

ÖVERSTEPRÄSTEN

Förblindad av världsliga strävanden, och trots många möjligheter, kunde han inte känna igen Messias.

Katie Lambert

Kyrkans tidskrifter

Efter att Frälsaren hade uppväckt Lazarus från de döda sammankallade de mäktigaste judiska ledarna ett råd för att besluta hur de skulle göra med Jesus. De fruktade hans popularitet bland folket eftersom han utförde många underverk. (Se Johannes 11:47.)

Kaifas ledde det här rådet som presiderande högpräst och ledare för Stora rådet, judarnas styrande organ under den romerska ockupationen. Som högpräst ansvarade han för de tempelförrättningar som var avsedda att peka mot Kristus.

Men när Kristus kom kände han inte igen Frälsaren. Än värre var att han planerade att döda honom. Det är något av det mest ironiska som nedtecknats i Nya testamentet.

PROFETISKA ORD

Trots hans framträdande roll vet man inte mycket om Kaifas. Han nämns bara nio gånger i Nya testamentet. Han fungerade som en länk mellan judarna och romarna. Han var en av saddukeerna,¹ en judisk sekt på Kristi tid som inte trodde på uppståndelsen (se Apostlagärningarna 23:8).

Kaifas talade vid rådet efter att Kristus uppväckt Lazarus från de döda, ett underverk som måste ha bekymrat honom och andra saddukeer på grund av deras tro.

Rådets teori var att om de inte gjorde något som svar på detta välkända underverk, skulle folket tro att Jesus var Messias, judarnas kung, ”och sedan kommer romarna och tar ifrån oss både templet och folket” (Johannes 11:48).

”Ni förstår ingenting”, svarade Kaifas. ”Inser ni inte att det är bättre för er att en man dör för folket än att hela folket går under?” (Johannes 11:49–50).

Aposteln Johannes noterar om Kaifas att ”detta sade han inte av sig själv, utan som överstepräst det året profeterade han att Jesus skulle dö för folket, och inte bara för folket utan också för att samla och förena Guds skingrade barn” (Johannes 11:51–52).

FÖRDÖMELSE

Kaifas namn förekommer igen i Nya testamentet när Kristus förhörs inför sin korsfästelse.

”Då sade översteprästen till honom: ’Jag besvär dig

Det vi kan lära oss av Kaifas är enkelt. Han accepterade inte Jesus som Kristus, Guds Son, men vi kan göra det. När vi tror på honom följer tecken, under och underverk.

vid den levande Guden: Säg oss om du är Messias, Guds Son.” (Matteus 26:63).

Jesus bekräftade det i sitt svar: ”Du själv har sagt det. Men jag säger er: Härefter ska ni se Människosonen sitta på Maktens högra sida och komma på himlens moln” (Matteus 26:64). Som svar på detta tog Kaifas återigen avstånd från Frälsaren. ”Då rev översteprästen sönder sina kläder och sade: ’Han har hädat!’” (Matteus 26:65).

Trots att Kaifas befann sig i världens Frälsares närhet, han som förutordinerats till att sona hela mänsklighetens synder och lida alla smärtor, sorger och bedrövelser, insåg han inte att Jesus var Kristus och fördömde honom.

GUDS SON LEVER

Kaifas nämns igen i bibeln i Apostlagärningarna 4. Uppteckningen berättar om hur aposteln Petrus botade en man som fötts lam (se Apostlagärningarna 3:1–8). Sedan, när han och Johannes predikade om Kristi uppståndelse, arresterades de på uppdrag av Stora rådet. De sattes i fängelse över natten och fördes inför ett råd där Kaifas och hans svärfar Hannas, den tidigare

högprästen, ingick. (Se Apostlagärningarna 4:1–6, se även Johannes 18:13.)

När de förhördes om med vilken myndighet de hade botat mannen, svarade Petrus: ”Så ska ni alla och hela Israels folk veta att han står frisk framför er i kraft av Jesu Kristi nasaréns namn. Ni korsfäste honom, men Gud har uppväckt honom från de döda” (Apostlagärningarna 4:10).

Det här var det sista nedtecknade tillfället som Kaifas fick att ta emot Kristus. I stället hotade rådet Petrus och Johannes. Men deras hot förändrade inte sanningen om att Kristus lever. (Se Apostlagärningarna 4:13–22.)

Genom Jesu Kristi makt och myndighet botade Petrus den lame mannen. På samma sätt kan underverk ske i dag genom Kristi återställda prästadöme och genom tro på hans namn. Det vi kan lära oss av Kaifas är enkelt. Han accepterade inte Jesus som Kristus, Guds Son, men vi kan göra det. När vi tror på honom följer tecken, under och underverk (se Markus 16:17–18). ■

SLUTNOT

1. SeHandledning för skriftstudier, ”Kaifas”.



JOSEF FRÅN ARIMATEA

RÄTTFÄRDIGA ÖNSKNINGAR OCH GUDS UNDERVERK

Vem var Josef från Arimatea och vad kan vi lära oss av hans roll i påskberättelsen?

Kimmy Badal

Kyrkans tidskrifter

Josef från Arimatea spelade en viktig roll i påskberättelsen, då han hjälpte Herren när han uppnådde den största triumfen i mänsklighetens historia. När Jesus Kristus korsfästes tog Josef ”mod till sig och gick in till Pilatus och bad att få Jesu kropp” (Markus 15:43). Vad var det som fick Josef att stanna kvar och vara en del av ett så avgörande skede av Frälsarens offer efter att så många andra hade övergett honom i förtvivlans stund?

Hans lojalitet kan tyckas stå i motsats till hans ställning som förmögen rådgivare i Stora rådet, den judiska församling bestående av fariséer och saddukeer som dömde Kristus till döden (se Matteus 27:1, 57). Dessutom höll Josef sitt lärjungeskap hemligt ”av rädsla för judarna” (Johannes 19:38).

Trots det lyste hans hängivenhet igenom i slutändan. Han hade ”inte ... samtyckt till vad de hade beslutat och gjort”, de som ville döda Frälsaren (se Lukas 23:50–51). Och när Frälsaren hade dött svepte Josef in Mästarens kropp i linnetyg och lade den i sin nya grav (se Matteus 27:59–60; Lukas 23:52–53). Det här uppfyllde profetian om att Kristi grav skulle vara bland de rika (se Jesaja 53:9).

HAN HAR UPPSTÅTT

När Josef från Arimatea gav sin grav för Frälsarens begravning hjälpte han till att uppfylla profetian och förberedde vägen för det mirakulösa vittnet om Jesu Kristi uppståndelse. På tredje dagen efter korsfästelsen fann Kristi efterföljare graven tom och en ängels

röst förkunnade: ”Han är inte här, han har uppstått” (Matteus 28:6).

”Jesu Kristi uppståndelse vittnar om hans gudomlighet och att han har övervunnit allting”, har president D. Todd Christofferson andre rådgivare i första presidentskapet sagt. ”Hans uppståndelse vittnar om att vi, bundna till honom genom förbund, också kan övervinna allt och bli ett. Hans uppståndelse vittnar om att genom honom är odödlighet och evigt liv verkliga.”¹

Joseph visste kanske inte vad han gav den där första påsken utöver sin önskan att visa vördnad för Jesus Kristus. Men Herren använde Josefs rättfärdiga önskingar som en del av sitt slutliga underverk att vara ”förstlingen av de insomnade” (1 Korintierbrevet 15:20), den förste att uppstå från de döda.

Precis som Josef hade en viktig roll att uppfylla kan var och en av oss vara ett redskap i vår himmelske Faders händer. Hans plan är till för alla, och han kommer att använda sig av våra färdigheter, erfarenheter och omständigheter för att främja sitt stora verk. Den här påsken kan vi minnas det här budskapet och söka Jesus Kristus, offra det vi kan för att bygga upp hans rike och låta hans underverk ske i våra liv. ■

SLUTNOT

1. D. Todd Christofferson, ”Ett i Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 79–80.

PESACH OCH PÅSKEN

David A. Edwards
Kyrkans tidskrifter

Se hur olika delar av den judiska påskhögtiden Pesach kan rikta våra blickar mot Jesu Kristi försoningsoffer och våra förbund med Gud.

Pesach firas till minne av att Herren befriade Israels folk från den slutliga förgörande plågan som drabbade Egypten. Genom Mose sa Herren åt dem att utföra vissa handlingar så att mordängeln skulle gå förbi dem och skona deras förstfödda. Herren befriade dem sedan från trældom och sände dem till det utlovade landet. (Se 2 Moseboken 12.)

De olika delarna av Pesach representerar Jesu Kristi försoningsoffer för våra synder, såväl som våra förbund med Gud.¹



LAMM

Ett felfritt, årgammalt lamm av hankön.

Det slaktades och stektes sedan över eld, helt – inga brutna ben och huvudet, fötterna och de ätbara inre delarna skulle sitta kvar. Det skulle ätas på påsknatten och ingenting skulle bli över till morgonen. Om det fanns något kvar skulle det brännas.

Möjlig betydelse: Jesus Kristus som ett syndfritt offer för synder; sötman av att komma till honom i kontrast till syndens bitterhet; Kristi fullkomliga hängivenhet mot sin mission; den hängivenhet som krävs av dem som har ingått förbund med Gud.



BLOD PÅ ÖVRE DÖRRTRÄ OCH DÖRRPOSTER

Isop (en ört som senare användes vid reningsceremonier)² doppades i skålen med lammets blod och sedan strök man blodet på övre dörrträet och dörrposterna.

Möjlig betydelse: Ett tecken som identifierar Guds förbundsfolk; rening genom Jesu Kristi blod som utgöts för att sona våra synder.

VIKTIGA PÅSKHÖGTIDER MED JESUS KRISTUS

Påskhögtiden vid tolv års ålder: Återfunnen av sina föräldrar när han pratade med lärarna i templet ("Visste ni inte att jag måste vara hos min Far?") – se Lukas 2:41–49.

Den första påskhögtiden under hans verksamhet: Rening av templet ("Gör inte min Fars hus till en marknadsplats!") – se Johannes 2:13–17.



OSYRAT BRÖD

Bröd bakat utan jäst eller annan surdeg, troligen av emmervete, korn eller durra i forntida Egypten. Surdeg gör brödet mjukare men det håller sig inte färskt lika länge. Dessutom behöver surdeg tid att jäsa, så det tar längre tid att göra.

Man åt av brödet i sju dagar. Surdeg (som förknippades med förgängelse) skulle tas bort från varje hem under den här tiden (se 2 Moseboken 12:19).³

Möjlig betydelse: Renhet; att fly hastigt ur fångenskapen; Kristus som livets bröd (se 1 Korintierbrevet 5:7).



BITTRA ÖRTER

Till exempel vattenkrasse, rädisor, endiver, pepparrot och eventuellt andra örter med en bitter smak.⁴

Örterna äts tillsammans med lammet.

Möjlig betydelse: Slaveriets och fångenskapens bitterhet i Egypten; bitterhet av syndens slaveri; bitterheten i Kristi lidande för våra synder.



BÄLTE OM LIVET, SKOR PÅ FÖTTERNA, STAV I HANDEN, ÄTA STÄENDE

Möjlig betydelse: Beredskap för hastig flykt från fångenskap; längtan efter frihet från synd.

SLUTNOTER

1. Se "The Passover Supper", *New Era*, april 2019, s. 8–9.
2. Se 2 Moseboken 12:22–23; 3 Moseboken 14:2–7; Psaltaren 51:9.
3. Se Bible Dictionary, "Leaven", Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
4. Se Bible Dictionary, "Bitter herbs", Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.

Den andra påskhögtiden under hans verksamhet: Underverket med bröden och fiskarna ("Jag är livets bröd") – se Johannes 6.

Tredje påskhögtiden under hans verksamhet: Den sista måltiden ("Gör detta för att minnas mig") – se Lukas 22:7–20.

Den 3 april 1836: På påskdagen 1836, den andra dagen av Pesach, visade sig Frälsaren för Joseph Smith och Oliver Cowdery i templet i Kirtland – se Läran och förbunden 110:1–10.

Ögon som ser det goda

Travis Alexander, Johannesburg, Sydafrika

När min frus syn började försämrans vände vi oss till Jesu Kristi försoning för att få lindring.

I januari 2025 började min fru Kayla få problem med sin syn. Hon hade ont i huvudet hela tiden och smärta i vänster öga. Hon såg inte så bra och vi började bli oroliga.

När vi besökte en optiker upptäckte han att trycket var högt i hennes vänstra öga. Han remitterade oss till en ögonläkare för att undersöka om hon hade glaukom. Kaylas syn var i stor fara. Vi ringde flera läkare, men många kontor var fortfarande stängda i samband med helgfirandet. Allt vi kunde göra var att vänta.

Oron trängde sig på i tankarna. Vi vände oss till vår himmelske Fader i bön om hjälp och vädjade om att allt

skulle gå enligt hans plan. Vi sökte innerligt efter stöd och vi kände hans kärlek. Vi visste att allt skulle ordna sig.

Till slut, bara fyra dagar efteråt, fick vi träffa en specialist som vanligtvis hade en väntelista på flera månader. Ögonläkaren upptäckte att trycket i Kaylas ögon hade sjunkit. Han ordinerade ögondroppar och vi gick därifrån.

Inget livsförändrande hade hänt med min frus ögon, men vi lärde oss att se det goda genom att vända oss till Jesu Kristi försoning. Frälsaren hjälper oss att vara positiva och glada trots prövningar. Vi vet att han kan hela oss i sin egen tid och på sitt eget sätt.

Jesus Kristus betalade inte bara priset för våra synder, han led också för *all* vår smärta och bedrövelser ... av alla slag ... så att hans inre kan fyllas av barmhärtighet i köttet, så att han i köttet kan veta hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter” (Alma 7:11–12).

Vi kände oss tröstade eftersom vi visste att Jesus Kristus förstod vår sorg. Eftersom vi tog på oss hans ok fann vi ”ro för [våra] själar” (se Matteus 11:28–30).

President Camille N. Johnson, Hjälpföreningens generalpresident, har sagt:

”Jesus Kristus kan lätta vår last.

Jesus Kristus kan lyfta våra bördor ...

Jesus Kristus är vår hjälp och lindring.”¹ ■

SLUTNOT

1. Camille N. Johnson, ”Jesus Kristus är vår hjälp och lindring”, *Liahona*, maj 2023, s. 82.



Det glada budskapet

Andrea Betancur, Santiago, Chile

Tack vare Frälsarens oändliga försoning vet jag att jag får träffa min vän igen.

Maritza och jag var grannar och träffades när vi var unga. Fastän hon var några år äldre blev vi goda vänner och stod varandra mycket nära.

När jag var 19 år och var i särskilt behov av vägledning, presenterade hon Jesu Kristi återställda evangelium för mig genom heltidsmissionärerna. Jag visste redan lite om Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga genom min farbror och farmor. De var de första medlemmarna i kyrkan i min familj.

Maritza var med mig under hela min omvändelse, hjälpte mig att utveckla mitt vittnesbörd om Frälsaren och hans evangelium, och hjälpte mig varje gång jag behövde henne.

Genom henne lärde jag mig om glädjen i att leva efter evangeliet med enkelhet och beslutsamhet. Jag beundrade hennes sällskaplighet, hennes sätt att förena familj och vänner och ihärdigheten i att uppnå timliga och andliga mål. Genom henne lärde jag mig att när vi stöter på sanningen måste vi tillämpa det vi lär oss, hålla buden och tillämpa evangeliets lärdomar i vårt liv och i vår familj. För att förbli trofasta måste vi vara modiga i våra vittnesbörd och sträva efter att hålla fast vid vår tro, trots motgångar.

År 2010 dog Maritza i en bilolycka. Det var ett smärtsamt skede i mitt liv, men jag vet att jag tack vare frälsningsplanen och Jesu Kristi försoning får träffa henne igen. Jag vet att hon fortsätter där hon är nu med samma glada inställning och drivkraft som kännetecknade henne här på jorden.

Jag vet att detta ”prövotillstånd” (Alma 12:24) inte är allt som finns. Jag vet att vi får träffa släkt och vänner igen på andra sidan slöjan. Vi får se dem, möta dem och vara tillsammans igen. Vi får känna samma kärlek som



vi hade för varandra på jorden (se Läran och förbunden 130:2). Mina släktingar är där. Jag vet att Maritza också är där.

Maritza talade glatt med alla om evangeliet här på jorden. Jag är säker på att hon gör samma sak i andevärlden (se Läran och förbunden 138:57).¹ Hon undervisar om Frälsarens oändliga försoning och det glada budskapet att vi tack vare honom och genom templets förrättningar kan återvända till hans och Faderns närhet och leva som familjer för evigt. ■

SLUTNOT

1. Se Joseph F. Smith, *Evangeliets lära*, (1982), s. 387–388.

Herrens ombud

Jason Ellico, Arizona, USA

Jag visste inte hur jag skulle berätta för en familj att deras dotter hade dött förrän den Helige Anden hjälpte mig.

Om den mest hjärtslitande mänskliga upplevelsen är att genomlida en tragisk, oväntad förlust av en närstående, tror jag att den näst svåraste upplevelsen kan vara när man som räddningspersonal ser en mor och far i ögonen och talar om för dem att deras barn har dött.

En morgon blev jag ombedd att informera en familj om att deras yngsta dotter hade omkommit när hon körde hem från college. Hon hade somnat vid ratten och dog omedelbart när hennes bil for av vägen och kraschade våldsamt. Det var på påskdagens morgon.

Jag bävade för smärtan jag skulle orsaka den här familjen. På något underligt sätt kändes det nästan som om jag var ansvarig, i och med att jag skulle slå sönder familjen med den här nyheten.

Jag ringde på dörren och en man närmade sig. Våra blickar möttes genom fönstret i dörren. Han stelnade till och såg spänd ut. Han visste att min närvaro förklarade hans dotters frånvaro. Plötsligt fick jag en andlig maning:

”Jason, glöm dig själv. Du är mitt ombud och har rätt till min kraft. Använd den. Lita på den. Den Helige Anden kommer att vägleda dig till att ge förståelse och svar till dem som är villrådiga eller omtumlade.”

Mannen öppnade dörren med darrande händer. Andlig tillförsikt ersatte min motvillighet när jag presenterade mig och bad att få komma in. Fastän Anden stärkte mig ömmade mitt hjärta för hans skull. Jag ville dela hans sorg, sörja med honom och gråta med honom (se Mosiah 18:8–9), och kände att det kanske skulle lindra hans lidande.

Vi gick genom den lilla hallen till ett rum där hans fru och barn hade samlats. Styrkt av den Helige Anden

kände jag tillförsikt och hade ett klart sinne. Jag besvarade deras frågor och vittnade sedan om att tack vare Jesus Kristus, hans offer och uppståndelse skulle de få träffa sin dotter igen.

Genom den här upplevelsen utvecklades min tro på Herren till tillit. Jag hoppades att deras också hade gjort det.

Äldste Paul B. Pieper i de sjuttios kворum har sagt: ”Tbland är det bästa sättet att lära sig förtrösta på Gud att helt enkelt lita på honom.”¹

Genom att lita på Herren har jag fått styrka att hjälpa andra. Det har också stärkt mitt vittnesbörd och banat väg för oräkneliga möjligheter att tjäna andra åt honom. ■

SLUTNOT

1. Paul B. Pieper, ”Förtrösta på Herren”, *Liahona*, maj 2024, s. 85.



Min sorg vändes till glädje

Bradley L. Salmond, Utah, USA

Ett nytt perspektiv på Jesu Kristi försoning hjälpte mig att gå framåt med tro och hopp.

När jag var 18 år gammal gick min morfar bort. Vid den tiden i mitt liv hade jag aldrig förlorat någon som stod mig nära. Jag visste att det skulle ske en dag, men jag väntade mig inte att det skulle ske så plötsligt.

Morfar var vid god hälsa, men utan förvarning drabbades han av en stroke. Mormor tog honom snabbt till sjukhuset, men han dog fyra dagar senare.

Att förlora någon så plötsligt för första gången gjorde ont. Det kändes konstigt att min morfar som varit med på alla viktiga tilldragelser i mitt liv plötsligt försvann.

Efter begravningen hittade jag ett sätt att hedra minnet av min morfar och vår tid tillsammans. Han älskade att meka med sin lastbil och ha andra projekt. Faktum är att när han drabbades av sin stroke var han i sitt garage med en skiftnyckel i en av sina valkiga händer och arbetade som vanligt.

Jag bestämde mig för att jag också skulle meka med bilar. Att göra det hjälper mig att känna mig nära honom. Jag vände mig också till bön och skrifterna, där jag fann frid till att gå framåt med tro och hopp i hans frånvaro.

”Det finns en uppståndelse”, påminde profeten Abinadi mig om, ”och därför har graven ingen seger och dödens udd är uppslukad i Kristus” (Mosiah 16:8).

Min morfars död hjälpte mig att få ett perspektiv som gjorde Jesu Kristi försoning ännu mer meningsfull i mitt liv. Precis som jag hedrade min morfar genom att meka med bilar, insåg jag att vi hedrar Jesus Kristus – och kan känna oss nära honom – när vi strävar efter att leva som han levde, studera hans ord, sprida hans evangelium och göra ”[hans] Fars gärningar” (Johannes 10:37). När vi gör

det får Frälsarens försoning en djupare innebörd och vi får större tillit till honom.

”När vi ropar högt i sorg eller glädje så förstår Jesus Kristus det fullkomligt”, har äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum sagt. ”Han kan finnas där i de stunder då vi som mest behöver evighetens stora gåvor: Jesu Kristi försoning, uppståndelsen och återställelsen.”¹

Jesus Kristus har vänt min sorg till glädje. Tack vare honom och hans försoning vet jag att jag får träffa min morfar igen. ■

SLUTNOT

1. Gerrit W. Gong, ”Evighetens stora gåvor: Jesu Kristi försoning, uppståndelsen och återställelsen”, *Liahona*, maj 2025, s. 97.



Gudomlig identitet: Evangeliesanningen som förändrade mitt liv

Sinja Hug

Gud känner dig helt och hållet och
vet vad som är bäst för dig.

Jag bad förtvivlat om att förstå min livssituation. Min missionskallelse hade kommit efter stora förseningar och jag kände mig förödmjukad: den tysktalande Alpernamissionen. Hemma. Va?

Jag ville inte tjäna i min hemmission! Jag hade förväntat mig att få åka någon annanstans som många av mina vänner hade gjort. Den oväntade informationen fick det att kännas som om min himmelske Fader inte ansåg mig vara duglig till att tjäna honom.

Men när jag bad en förtvivlad bön och frågade honom om han brydde sig om mig och om missionskallelsen var ett misstag, kände jag hur en fysisk börda lyftes från mina axlar. Jag kände Anden försäkra mig om att Gud känner mig helt och hållet och vet vad som är bäst för mig.

I det ögonblicket bekräftade Anden för mig att jag är Guds barn.

Det var en av de första gångerna som jag verkligen kände kraften i min gudomliga identitet.

En mycket viktig sanning

En livsförändrande sanning i Jesu Kristi evangelium är att vi är barn till himmelska föräldrar.

Äldste Patrick Kearon i de tolv apostlarnas kворum har undervisat om "en allomfattande gåva av evig sanning som underbygger vår

förmåga att ta emot allt annat som vår Fader önskar begåva oss med – en livsviktig gåva av kunskap som, när den accepteras helt och tas emot djupt inne i själen, ger ett sammanhang åt livets glädjeämnen och vedermödor och åt våra obesvarade frågor: Den är att *vi verkligen är Guds barn.*¹

Sedan den där upplevelsen med min missionskallelse har jag känt sanningen i de orden. Jag har aldrig glömt hur lugnad och stärkt jag kände mig när jag insåg att Gud känner mig och älskar mig.

Fokus på min identitet

Världen omkring mig gör, trots den här sanningen, väldigt lite för att påminna mig om min gudomliga härkomst. Jag har insett att jag medvetet måste minnas min gudomliga identitet och kraften som kommer av den vetskapen.

För mig innebär det sådant som att begrunda vilket underverk min kropp är och vad den låter mig göra och uppleva varje dag.

Jag känner också samhörighet med min Skapare när jag befinner mig i naturens stillhet. När jag ser bergens skönhet eller solnedgången blir jag påmind om att Gud inte behövde försköna jorden. Men han och Jesus Kristus gjorde det för oss eftersom de vill att vi ska njuta av den här världens under och bli påminda om deras kärlek (se Mose 6:63).

Genom att be till min himmelske Fader varje dag – genom att låta honom veta hur jag känner och inse att han vill lyssna på och prata med mig – får jag hjälp att fördjupa min gudomliga

anknytning till honom. Bönen påminner mig om att jag inte är ensam och att han vägleder mig, även om det jag vill inte händer just nu. Jag litar på att en kärleksfull Fader vet när det är rätt tid för vissa välsignelser att komma in i mitt liv.

Jordelivets gåva

Min mission blev inte vad jag hade väntat mig, men jag fick upplevelser som hjälpte mig att förstå varför min himmelske Fader ville att jag skulle vara i mitt hemområde. Det fyllde mig med glädje att dela med mig av sanningen om vår gudomliga identitet till människor som aldrig hade känt till den tidigare.

Jag kan inte föreställa mig livet utan att veta vem jag egentligen är – jag skulle känna mig tom och vilsen.

När jag tänker på meningen med mitt liv ger det mig så mycket hopp att veta att jordelivet bara är en liten del av min himmelske Faders plan för mig. Jag får göra, lära och bli mer än vad jag är nu tack vare livets gudomliga gåva som han har gett mig som sitt barn. Jag är så tacksam för att han gav sin älskade Son som min Frälsare och att han lät mig välja att påbörja jordelivet och bli som han och återvända hem.

Oavsett vilka utmaningar livet ger så hoppas jag att du alltid kommer ihåg vem du verkligen är. Den sanningen ger dig kraft att möta allt som kommer i din väg.

Precis som Gud hörde mig i mitt desperata ögonblick, vet jag att han alltid hör och älskar dig också. ■

Författaren bor i Liestal, Schweiz.

SLUTNOT

1. Patrick Kearon, "Ta emot hans gåva", *Liahona*, maj 2025, s. 122.

Kan en fullkomlig Frälsare förstå **vad det innebär att ha det kämpigt?**

Tori Stone
Kyrkans tidskrifter

När jag har det jobbigt är jag benägen att tro att jag inte kan få Kristi gudomliga hjälp. Ibland tänker jag att han, en syndfri och fullkomlig Frälsare, aldrig skulle kunna förstå hur det känns att ha det kämpigt.

Jag minns särskilt att jag kände så som missionär. Det krävdes stor ansträngning för att jag skulle förstå att Kristus vet vad det innebär att ha det jobbigt.

Hur kunde han veta hur jag kände mig?

Jag trodde att jag hade nått toppen av min mission – jag utbildade en ny missionär, förberedde mig för ett dop och hade fått kläm på hela missionärsupplevelsen. Jag var så lycklig.

Men jag kunde inte se stressen och ångesten som byggdes upp inom mig.



Jag hade lagt mig och skulle sova en kväll när jag började få den andra panikattacken jag haft i hela mitt liv – den första hade inträffat nio år tidigare. Nio år!

Varför, efter bara en kort period av ångest som barn, kom den plötsligt upp till ytan *nu*?

Jag försökte envist fortsätta min mission som vanligt, i tron att jag kunde lösa mina egna problem.

Medan jag kämpade med min psykiska hälsa berättade någon för mig om en insikt som kommit när denne läste om Frälsarens upplevelse i Getsemane.

Jesus sa: "Min själ är djupt bedrövad, ända till döds." Därefter bad Frälsaren: "Min Far! Om det är möjligt, så låt den här bägaren gå förbi mig. Men inte som jag vill, utan som du vill" (Matteus 26:38–39).

Har du någonsin känt hur tung din egen sorg är? Har du någonsin frågat Gud: "Finns det något annat sätt?"

Med fullkomlig villighet, fullkomlig lydnad och fullkomlig kärlek accepterade vår Återlösare sin Faders vilja. Han var fullkomlig eftersom han var syndfri, men han kände ändå smärta, sorg och ensamhet.

Han steg ju ner *djupare* än allt – så att han kunde lyfta upp oss.

President Jeffrey R. Holland, president för de tolv apostlarnas kvorum, har sagt: "Jesus var 'en smärtornas man' [Jesaja 53:3], står det i skriften. Han fick uppleva sorg, trötthet, besvikelse och fruktansvärd ensamhet. I dessa, och i alla tider, sviker Jesu kärlek aldrig, och det gör inte heller hans Fars."¹

Kristus vet precis hur vi känner oss

Vetskapen om att Kristus ställdes inför svåra saker påminner mig om att han förstår sorg, depression, utmattning, besvikelse, ångest och ensamhet mer än någon annan.

Det var han som grät när Lasarus dog (se Johannes 11:33–36). Och det var han som frågade när han var döende på korset: "Min Gud, min Gud, varför har du övergett mig?" (Markus 15:34).

Men Jesus Kristus känner också glädje, kärlek, medkänsla, barmhärtighet och frid mer än någon annan. Eftersom han är fullkomlig. Därför vet han *precis* hur vi mår.

Äldste Holland vittnade om att "en av de trösterikaste delarna av denna påskhögtid är att tack vare att Jesus vandrade en sådan lång och ytterst ensam stig behöver inte vi göra det. Hans ensamma resa gav oss underbart sällskap under vår lilla del av samma stig – vår himmelske Faders barmhärtiga omsorg, hans älskade Sons osvikliga sällskap, den Helige Andens fullkomliga gåva."²

Eftersom jag insåg att Jesus Kristus verkligen förstod mina känslor när jag kämpade med ångest lät jag honom slutligen hjälpa mig med att bära mina bördor.

Min ångest försvann inte helt plötsligt. Jag hade fortfarande dagar som var jobbiga. Men att vara nära Kristus gav mig ändå bestående glädje eftersom jag visste att han var där med mig och sa: "Jag vet. Jag vet *precis* hur det känns."

Under den här upplevelsen blev Kristus min närmaste förtrogna.

Jag tror att vi ibland är benägna att tro att Kristi fullkomlighet innebär att han är långt borta och onåbar, att hans stora gärningar och mirakulösa liv får honom att verka så långt borta från oss vanliga, ofullkomliga, stolta varelser. Men han är aldrig närmare oss än när vi står inför våra svåraste strider, våra värsta sorger och våra mest uppslitande kamper.

Den här påsken kan vi minnas att Jesus Kristus vet exakt hur det är att ha det kämpigt *eftersom* han var fullkomlig – den ende som kunde känna vår smärta och bära våra bördor.

Så när du har det kämpigt, vänd dig till honom. Han förstår precis. ■

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, "Jag är", *Liahona*, nov. 2024, s. 78.
2. Jeffrey R. Holland, "Ingen var med honom", *Liahona*, maj 2009, s. 88.

"Tack vare att Jesus vandrade en sådan lång och ytterst ensam stig behöver inte vi göra det."

– President Jeffrey R. Holland

Vägledning i Gamla testamentet för att **ta till sig sin gudomliga identitet**

Maddy Poll
Kyrkans tidskrifter

Människor i Gamla testamentet kan ha brottats med några av de frågor som du och jag kanske har i dag.

Jag skulle ljuga om jag sa att jag aldrig har ifrågasatt min roll i Guds plan.

Hur skulle jag – så ofullkomlig som jag är – kunna passa in i hans fullkomliga plan? Hur skulle jag kunna vara värdig den andra chans som min himmelske Fader ger mig gång på gång? Hur kan jag bli anförtrord med att dela med mig av hans kärlek till andra när jag ibland har svårt att känna den själv?

Om den här nedåtgående spiralen känns bekant är du inte ensam.

En av motståndarens bästa metoder är att angripa vår förståelse av gudomlig identitet. Äldste Brian K. Taylor i de sjuttios kворum har sagt: "Denna stora strid om gudomlig identitet rasar våldsamt under det att Satan med allt fler metoder försöker tillintetgöra vår tro på och kunskap om vår relation till Gud."¹

Lyckligtvis har vår himmelske Fader undervisat – och fortsätter att undervisa – sina barn om deras värde. Ända från begynnelsen kan människor i skrifterna ha brottats med några av de frågor som du och jag kanske har i dag.

När du studerar Gamla testamentet i år kan du lära dig om din egen gudomliga identitet genom att tillämpa det som personer i skrifterna upplever på ditt eget liv. Och kanske hittar du svaren på en mycket viktig fråga längs vägen:

Vem är jag?



Vem är jag?

Jag är ...

anförtrodd ett heligt förvaltarskap

Adam och Eva markerar början på mänsklighetens behov av att förstå gudomlig identitet. Vår himmelske Fader skapade dem till sin avbild, gav dem förvaltarskap över jorden och alla skapelser på den och befallde dem att föröka sig och uppfylla jorden (se Mose 2:26–28).

Som en ättling till Adam och Eva kan du tillämpa samma identitetsprinciper på dig själv. Du är bokstavligen ett andebarn till Gud med det gudomliga ansvaret att vara en vis förvaltare och bygga en evig familj.

När Adam och Eva åt av frukten från trädet med kunskap om gott och ont blev de utdrivna ur Edens lustgård. Fastän de var avskurna från vår himmelske Faders närhet, både timligt och andligt, gav han dem en Frälsare för att hjälpa dem att övervinna både fysisk och andlig död genom Jesu Kristi försoning.

Precis som Adam och Eva är du "mycket värdefull i Guds ögon" (se Läran och förbunden 18:10).



Jag är ...

ett barn av Abrahams förbund

Berättelsen om Abraham är direkt knuten till den gudomliga identiteten. Herren gav ett löfte till Abraham med eviga följder:

”Där ska jag göra dig till ett stort folk. Jag ska välsigna dig och göra ditt namn stort, och du ska bli en välsignelse.

Jag ska välsigna dem som välsignar dig och förbanna den som förbannar dig. I dig ska jordens alla släkter bli välsignade” (1 Moseboken 12:2-3).

Efter många års väntan i tro välsignades Abraham och Sara med sin son Isak. Gud befallde sedan Abraham att offra Isak som ”en sinnebild för Gud och hans enfödde Son” (Jakob 4:5). När Abraham visade att han var villig att göra ett sådant offer stoppades han av en Herrens ängel.

Vi läser:

”Jag svär vid mig själv, säger Herren: Eftersom du har gjort detta och inte undanhållit mig din ende son,

ska jag välsigna dig rikligt och göra dina efterkommande talrika som stjärnorna på himlen och som sanden på havets strand, och din avkomma ska inta sina fienders portar.

I din avkomma ska jordens alla folk bli välsignade, därför att du lyssnade till min röst” (1 Moseboken 22:16-18).

Den här mäktiga berättelsen lär oss att alla som ingår och håller förbund med vår himmelske Fader kan få tillgång till de välsignelser som utlovades till Abrahams efterkommande. Som förbundets barn kan du ta emot Abrahams förbunds utlovade välsignelser genom att hålla fast vid de löften du ingår med Herren genom dop- eller tempelförbund.

Jag är ...

en motståndskraftig Herrens lärjunge

Hagar – Saras tjänarinna och Ismaels mor – undervisar om vår imponerande förmåga att vara motståndskraftiga. När Abrahams och Saras son Isak hade fötts blev Hagar och Ismael förvisade till öknen (se 1 Moseboken 21:9–14).

När Herren såg hennes nöd och uppriktiga vädjanden för Ismaels liv, sände han en ängel för att trösta henne: "Var inte rädd! Gud har hört pojakens rop där han ligger. Gå och res upp honom och ta hand om honom. Jag ska göra honom till ett stort folk" (1 Moseboken 21:17–18).

När Hagar kände sig helt ensam i öknen övergav vår himmelske Fader henne inte. Hon beskyddades och belönades för sin tro och flit.

Precis som för Hagar kan det kännas som om du vandrar omkring ensam i en öken. Men du är mycket värdefull för din himmelske Fader. Du kanske vandrar i öknen en tid, men han har inte glömt dig. Han förbereder dig för att göra stora saker för att bygga upp hans rike.

Jag är ...

Guds händer på jorden

Mose kallades av vår himmelske Fader att befria israeliterna från slaveriet i Egypten. Han utförde en rad mäktiga underverk som ledde till deras slutliga flykt (se 2 Moseboken 7; 14).

Även om Mose lyckades i sitt kall var han inte alltid säker på sin förmåga att göra det som vår himmelske Fader bad honom om. När Mose uttryckte sina känslor av otillräcklighet svarade Herren: "Jag ska vara med dig. Och här är ditt tecken på att det är

jag som har sänt dig: När du har fört folket ut ur Egypten, ska ni hålla gudstjänst på detta berg" (2 Moseboken 3:12).

Mose tog till sig sin identitet som ett Guds barn och fick tillgång till vår himmelske Faders kraft för att utföra hans underverk. Precis som Mose kan du få tillgång till kraft att utföra Guds verk när du tar till dig din eviga relation med din himmelske Fader.

Jag är ...

Så vem är du?

Nu är det dags för dig att upptäcka svaret själv.

Sök i skrifterna efter svar på dina frågor, så hittar du dem. Din himmelske Fader vill att du ska förstå exakt vem du är så att du kan älska dig själv så som han älskar dig.

Kunskapen om din eviga, gudomliga identitet är precis runt hörnet – så vad väntar du på? ■

SLUTNOT

1. Brian K. Taylor, "Är jag ett Guds barn?" *Liahona*, maj 2018, s. 12.

UPPTÄCK MER I UV: AKTUELLT

Ta en titt på *UV: Aktuellt*, kyrkans officiella digitala tidskrift för unga vuxna i Evangeliebiblioteket under Tidskrifter eller Vuxna > Unga vuxna.

Följ oss på Instagram på @ya.weekly för mer upplyftande innehåll!

Producerad under ledning av första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum.

Redaktör: Robert M. Daines

Biträdande redaktör: Yoon Hwan Choi

Rådgivande: J. Anette Dennis, David P. Homer, Jörg Klebingat, Gabriel W. Reid

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: DB Troester

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh

Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

Redaktionspraktikant: Kimmy Badal

Art director: Michael Dunford

Designers: Ira Glen Adair, Fay P. Andrus, Julie Burdett, David

Green, Bryan W. Gygi, Colleen Hinckley, Stephen Neilsen

Designpraktikant: Nate Wilde

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Emily Jo Blanchard, Baylie Escamilla, Evany Pace, Derek Washburn, Edgar Mauricio Montes Chicaiza, Jared Martínez Sánchez

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, serbiska, slovakiska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjeckiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

© 2026 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. Vid copyrightfrågor, skicka e-post till Intellectual Property Office: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

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

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



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:

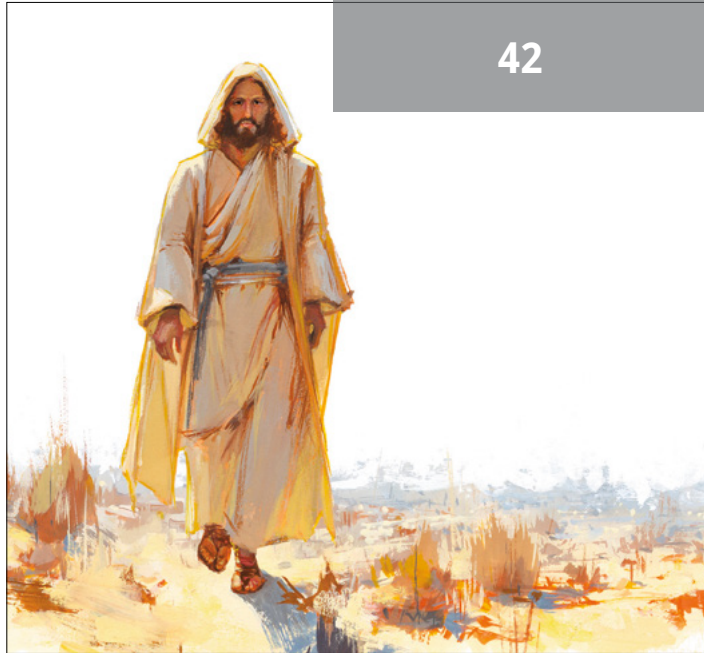
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA



FRÄLSAREN ÄR FULLKOMLIG

Men det är inte jag. Hur kan
han förstå vad det innebär att
ha det kämpigt?

42



KÄRLEK OCH LYDNAD

Hur man följer Abrahams
exempel

12

DE KÄNDE FRÄLSAREN

Lärdomar från Tomas, Josef
från Arimatea, Kaifas och
andra

20

GUDOMLIG IDENTITET

Lärdomar från sex personer
i Gamla testamentet

44



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA



SWEDISH (180)

02199 37180