

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

PRESIDENT CHRISTOFFERSON: VAD VI KAN LÄRA
OSS AV UNDERVERK, S. 2

5 SÄTT ATT KÄNNA MER GLÄDJE I ATT LEVA EFTER
EVANGELIET, S. 38

STÄNDIGA UTBILDNINGSFONDEN FIRAR
25 ÅR, S. 12



JULI 2026





”Även om många av livets omständigheter
kan vara bortom vår kontroll så är ingen av
oss bortom Herrens oändliga välsignelser.
Genom sitt försoningsoffer kompenserar
Frälsaren för varje oförmåga och orättvisa
om vi ger honom hela vår själ.”

– Äldste Gérald Caussé

”Kompenserande välsignelser”, Liahona, maj 2025, s. 95





INNEHÅLL

"Underverk är bevis på att vi allihop, som Guds barn, kan ha fullkomlig tillit till Fadern och Sonen."

– President D. Todd Christofferson, sidan 2

2 En underverkens Gud
President D. Todd Christofferson

8 Förbundskvinnor: Hon gjorde
uppoftningar för att ta emot
evangeliet och delade sedan med sig
av rikedomarna till andra

12 Lyfter liv: 25 år med Ständiga
utbildningsfonden
Shaun Stahle

25 Porträtt av tro: Mina mirakelstenar
Jill McAuley

29 Sista dagars heliga berättar
Av olika författare

34 *Kom och följ mig*: Fler med oss
än mot oss
Äldste Massimo De Feo

38 Från *UV: Aktuellt*: 5 uppmaningar för
att hjälpa dig att känna mer glädje
när du lever efter evangeliet
Äldste Benjamin M. Z. Tai

44 Från *UV: Aktuellt*: Hur min syn på
närvaro i kyrkan förändrades
Daniel Máximo

46 Kyrkan i Litauen



OMSLAG

Foto: Prince Charles
Amo Opoku

EN UNDERVERKENS GUD



President D. Todd Christofferson
andre rådgivare i första presidentskapet



Medan vi väntar på vårt underverk, låt oss inte tappa siktet på det största underverket av dem alla – Frälsarens "seger över den fysiska och andliga döden för hela människosläktet".¹

Underverk är alltid en del av Herrens verk närhelst det finns människor på jorden som har tro (se Moroni 7:33–37). De flesta av underverken som upptecknats i skrifterna gäller personliga jordiska behov: välsignelser i form av mat eller vatten, helbräddagörelse från sjukdom och skada, beskydd för folk och nationer.

Men utöver stundens behov visar Guds underverk att han besitter all makt i himlen och på jorden, och förmågan att uppfylla varje förbundslöfte han ingår. Underverk är bevis på att vi allihop, som Guds barn, kan ha fullkomlig tillit till Fadern och Sonen.

I Gamla testamentet läser vi om en trofast änka som följde profeten Elishas inspirerade anvisningar och samlade ihop så många tomma kärl hon kunde och hällde olja från sin lilla flaska i vart och ett av kärlen. Alla fylldes med olja och den tog slut först när änkan fick slut på kärl. (Se 2 Kungaboken 4:1–7.)

När syster Christofferson återger den berättelsen påpekar hon gärna att Herrens välsignelse av olja till änkan var lika stor som hennes möjligheter att ta emot den, och troligen hade hon kunnat fortsätta att fylla på med olja om hon hade haft fler kärl – vilket tyder på att Herren är villig att ge det som vi är beredda att ta emot.

Elisha var också inblandad i det berömda botandet av Naaman, en mäktig arameisk ledare som led av spetälska. Naamans stolthet fick sig en törn när profeten inte personligen gick för att möta honom, utan instruerade honom att bada i den sämre floden Jordan i stället för i någon av de ”bättre” floderna i Damaskus. (Se 2 Kungaboken 5:6–12.)

Som tur var för Naaman tog en av hans ödmjuka tjänare till orda och påpekade att om profeten hade begärt att Naaman skulle utföra ”något svårt” i utbyte mot att bli frisk, skulle Naaman ha tagit chansen direkt (se 2 Kungaboken 5:12–15). När vi ber om välsignelser måste vi också vara villiga att acceptera det sätt som Herren svarar oss.²

Underverk i skrifterna är inte bara berättelser. De inträffade faktiskt och visar oss hur vår himmelske Fader handlar i sin makt. Underverk lär oss att Gud, enligt sina syften, sin tidsplan och sin visdom, kommer att ge oss det vi är beredda att ta emot, men ”det ska ske i hans egen tid och på hans eget sätt och enligt hans egen vilja” (Läran och förbunden 88:68). Underverk lär oss också att böner

och prästadömsvälsignelser behöver präglas av tro, utgå från lydnad och värdighet och vägledas av den Helige Anden.

”Underverk, eller dessa enastående manifestationer av Guds kraft är inte till för de icke troende”, lärde president Brigham Young. Snarare ”är [de] till för att trösta de heliga och för att stärka och bekräfta tron hos dem som älskar, fruktar och tjänar Gud”.³

UNDERVERK I VÅR TID

President Russell M. Nelson (1924–2025) uppmanade oss att ”söka och förvänta oss underverk” och sa: ”Moroni försäkrade oss att ’Gud inte [har] upphört att vara en underverkens Gud’ [Mormon 9:15; se även v. 19; 2 Nephi 27:23]. *Varje* helig skrift visar hur villig Herren är att medla i livet för dem som tror på honom.”

President Nelson lärde att ”vart och ett av dessa underverk”, forntida och nutida, ”tog tid och var kanske inte exakt vad personerna ursprungligen bad Herren om.

På samma sätt välsignar Herren *dig* med underverk *om* du har tro på honom, ’utan att tvivla’ [Mormon 9:21]. Gör det andliga arbetet med att söka underverk. Be Gud i bön att hjälpa dig utöva en sådan tro.”⁴

Helt klart innefattar detta ”andliga arbete” en strävan att anpassa vår vilja till himlens vilja. När våra önskingar överensstämmer med Kristi vilja, och när hans ord förblir i oss, ”ber vi om sådant som är möjligt för Gud att bevilja”.⁵

”Var tacksam mot honom”

Under ett seminarium för missionsledare 1996 berättade president Gordon B. Hinckley (1910–2008) om en resa till Hongkong i Kina. Strax efter sin ankomst blev han ombedd att besöka en medlem på sjukhuset. Hennes prognos var dyster – hon höll på att bli blind. Hennes läkare sa till henne att hon skulle förlora synen inom en vecka.

”Hon frågade om vi kunde ge henne en smörjelse och välsignelse, och det gjorde vi”, sa president Hinckley. Genom ett under blev hon botad.

”Jag har en målning hemma som hon gav mig med de här orden på baksidan: ’Till Gordon B. Hinckley i tacksam uppskattning för underverket då min syn räddades’”, sa president Hinckley. När hon tidigare personligen hade uttryckt sin tacksamhet, hade president Hinckley milt tillrättaviserat henne.

LÅT OSS INTE GÅ MISTE OM DE UNDERVERK SOM OMGER OSS.

”Jag räddade inte din syn”, hade han sagt till henne. ”Det var helt klart Herren som räddade din syn. Tacka honom och var tacksam mot honom.”

När president Hinckley begrundade underverk i de sista dagarna sa han: ”Denna kyrkas historia är fylld av helande underverk. Jag vet det. Det är jag övertygad om.”⁶

”Vi hörde rösten”

Tidigt en marsdag 2015, i Spanish Fork i Utah, vaknade Chad Groesbeck med en andlig förnimmelse om att något hade hänt hans dotter Jennifer (”Jenny”). Hennes telefon var trasig så Chad kunde inte ringa henne. Han kände att han borde ge sig av hemifrån och leta efter henne.

När han körde omkring på gatorna som hans dotter kunde ha kört på vägen hem efter att ha besökt honom kvällen innan, kom han till en olycksplats. Han såg Jennys röda fordon omkullvält och delvis nersänkt i floden Spanish Fork River.

Innan han anlände hade fyra poliser som var först på plats hört någon ropa på hjälp. De hade agerat på ropet och skyndat ner i floden för att räta upp bilen. Där fann de Jenny som hade dödats i krocken kvällen innan och hennes 18 månader gamla barn Lily som hängde upp och ner i sin bilstol. Medvetslös men klamrande sig fast vid livet fördes Lily i ilfart till sjukhuset.

”Läkare varnade familjen för att hon kunde drabbas av hjärnskador, förlamning eller andra långsiktiga sviter av de 14 timmar hon hade hängt upp och ner i sin bilbarnstol i den iskalla SUV:en.” Men fem dagar senare skrevs hon ut – frisk och kry.

Konstapel Tyler Beddoes, medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, hyste inga tvivel om att rösten som ropat på hjälp som han och de andra poliserna hade hört den morgonen hade kommit från andra sidan slöjan.

”Jag hade faktiskt börjat tappa min tro och min religiösa bakgrund innan det här med lilla Lily”, sa konstapel Beddoes, vars tro och religiösa övertygelse hade försvagats av den smärta som polisarbetets baksida kan ge. ”Vi räddade lilla Lily

den dagen och hörde rösten, men egentligen var det hon som räddade mig, och rösten räddade mig och min tro.”

Groesbecks familjemedlemmar tillskrev också det mystiska ropet på hjälp och barnets överlevnad gudomligt ingripande. ”Vi kan inte förneka det”, sa Jill Sanderson, Jennys syster.

Konstapel Beddoes sa att upplevelsen ”förändrade min syn på livet och den andliga sfären också”. Han bekräftade att ”möten med änglar” ofta inträffar. ”Jag tror att om vi verkligen öppnar ögonen för dem, så ser vi att det händer hela tiden.”⁷

”Det räckte och blev över”

På en liten ö i norra Tarawa i önationen Kiribati var Peteru Mamoe Biritas och hans fru Makuritas skafferi nästan tomt. Peteru knäböjde i bön och bad sin himmelske Fader att ta hand om dem.

”Jag bad specifikt om fisk”, sa han om sin bön. ”Jag litade på att Gud skulle ta hand om oss, men jag hade ingen aning om hur han skulle göra det.”

Senare samma dag gick en man som bar på en säck fisk framför deras hus. När mannens säck sprack och fisken föll ut på marken erbjöd Makurita honom snabbt en ny säck.

”I tacksamhet för hennes vänlighet anförtrorde han henne fiskarna medan han gick för att hitta sina bröder för att hjälpa dem”, sa Peteru. ”När mannen kom tillbaka gav han min fru två stora fiskar för att uttrycka sin tacksamhet. Vi blev överlyckliga!”

Nu när Peteru hade ”så det räckte och blev över” kände han sig manad att dela med sig av fisken till en arbetslös vän som kämpade för att försörja sin familj.

”När jag kom till hans hem upptäckte jag att hans fru och barn var på sjukhuset och att han hade bett om ett sätt att kunna ge dem mat”, sa Peteru. ”Min väns ögon fylldes av tårar när han tog emot fisken.”

Senare fick Peteru veta att mannens fru i sin tur delade fisken med en änka och hennes två sjuka barn. Änkan hade också bett böner om mat.

”Sedan den dagen har jag gjort det till en vana att inte bara be för mina egna behov utan också för andra människors behov”, sa Peteru. ”Jag har sett hur Gud kan ta en enkel bön – som min önskan om fisk – och förvandla den till ett underverk som påverkar flera personer.”⁸

MEN NÄR FÅR JAG MITT UNDERVERK?

Syn som räddas, liv som bevaras, tro som återställs, böner som besvaras – de är allihop tecken på att Gud fortfarande är en underverkens Gud. Vi gläder oss åt att höra om sådana underverk i dag, men hur är det när vårt underverk uteblir?

När vi studerar bibliska underverk ser vi att inte alla spetälska botades, inte alla blinda fick sin syn och inte alla som dog uppväcktes. Några blev helade, några blev det inte. Nu, liksom då, bör de som inte får sitt underverk inte känna sig övergivna eller mindre värda i Guds ögon.

Det underverk vi hoppas på kanske inte kommer i det här livet, men det är inte ett tecken på att Gud har vänt oss ryggen, ogillar eller inte älskar oss. Han kanske i stället vill att vi ska lära oss uthållighet, tålamod, tillit och förståelse, ”för Gud behöver tappra söner och döttrar som är villiga att bli luttrade, när detta är enligt hans visdom och vilja”.⁹ När vi omfamnar Guds plan för att förbereda oss för evigheten kan vi ibland behöva utöva tro till att *inte* bli helade.¹⁰

Låt oss under tiden inte missa de underverk som omger oss, däribland återställsens underverk – den första synen, Mormons bok, levande profeter och apostlar och de sista dagarnas tempeltjänst med dess beseglade kraft. Låt oss uppskatta underverket som åtföljer en mäktig förändring i hjärtat (se Mosiah 5:2), omvändelsens och förlåtelsens underverk och den mirakulösa frid som kommer från Hjälparen när vi drabbas av hjärtesorg och besvikelser (se Johannes 14:26–27).

DET STÖRSTA UNDERVERKET

Kan ni föreställa er glädjen som Jairus och änkan från Nain kände när de hörde Frälsaren säga till deras avlidna närstående: ”Jag säger dig: stå upp!” (Markus 5:41; Lukas 7:14) eller glädjen som Maria och Marta kände när Jesus ropade på deras bror: ”Lasarus, kom ut!” (Johannes

11:43). Hur glädjefyllt det förnyade livets underverk än var, så var dessa resulterande jordiska återföreningar av familjemedlemmar bara tillfälliga. De som uppväcktes skulle ju dö igen.

Tack och lov var ett långt större underverk berett för dessa tre och deras nära och kära, precis som det är berett för oss allihop. För Faderns barn, tack vare hans Son, utgör detta underverk den fysiska och andliga helhet som Jesus Kristus har möjliggjort för alla. Och för Faderns trofasta barn har han lovat ”evigt liv, vilken gåva är den största av alla Guds gåvor” (Läran och förbunden 14:7).

”Det största ... underverket av dem alla är Jesu Kristi försoning – hans seger över den fysiska och andliga döden för hela mänskligheten”, sa president Dallin H. Oaks. ”Inget underverk är mer storslaget eller har så långtgående effekter.”¹¹

Må vi mitt i jordelivets glädjämnen och prövningar alltid utöva tro på Guds plan för oss och på det största av alla underverk. ■

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, ”Miracles”, *Ensign*, juni 2001, s. 9.
2. ”Ändamålet med bönen är inte att förändra Guds vilja, utan att för egen och andras del utverka de välsignelser som Gud redan är villig att ge, men som vi måste be om för att få” (Bible Dictionary, ”Prayer”).
3. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young* (1997), s. 254.
4. Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 99–100; se även ”Kristus har uppstått – tro på honom förflyttar berg”, *Liahona*, maj 2021, s. 103.
5. Bible Dictionary: ”Prayer”; se även Handledning för skriftstudier: ”Bön”.
6. Se Gordon B. Hinckley, *Teachings of Gordon B. Hinckley* (1997), s. 261.
7. Se McKenzie Romero, ”Voice Heard by Baby Lily’s Rescuers Came from Her Mother’s Love, Family Says”, 16 mars 2025, *Deseret News*, [deseretnews.com](https://www.deseretnews.com); McKenzie Romero, ”She Rescued Me’ Officer Says, Discussing New Book About Saving Baby Lily”, 23 feb. 2016, *Deseret News*, [deseretnews.com](https://www.deseretnews.com).
8. Berättelse inskickad till kyrkans tidningar av Peteru Mamoe Birta.
9. Richard G. Scott, ”Att bli helad”, *Nordstjärnan*, juli 1994, s. 7.
10. Se David A. Bednar, ”Acceptera Herrens vilja och tidsplan”, *Liahona*, aug. 2016, s. 21–22.
11. Dallin H. Oaks, ”Miracles”, s. 9.





VUOKKO

V Ä Ä N Ä N E N

HON GJORDE UPPOFFRINGAR FÖR ATT TA EMOT EVANGELIET OCH DELADE SEDAN MED SIG AV RIKEDOMARNA TILL ANDRA

Som Jesu Kristi lärjungar sluter vi förbund att alltid minnas honom, ta på oss hans namn och hålla hans bud även när vägen till omvändelse är svår. Följande berättelse om hur Vuokko Väänänen Harrison tog emot Jesu Kristi återställda evangelium i Finland efter andra världskriget uttrycker hopp, uppoftfringar och trofasthet i att hålla sina förbund. Den är skriven av Vuokkos dotter Mimsi Harrison. Jag delar med mig av den som inspiration och uppmuntran medan vi var och en strävar efter att komma närmare vår Frälsare.

– President Camille N. Johnson, Hjälpföreningens generalpresident

Lärjungaskapets väg är inte alltid lätt, men belöningarna för tjänande och uppoffringar är stora.

Vuokko Väänänen föddes i Kuopio år 1939. Det måste ha varit en skrämmande tid för hennes föräldrar att få sitt första barn eftersom sovjetiska trupper just hade anfallit Finland och frontlinjen var mindre än 16 mil från Kuopio. Vuokkos far, tillsammans med nästan alla stridsdugliga män, blev inkallad till den finska armén. De finländska styrkorna kämpade i sex långa år för att skydda landets självständighet.

När Vuokko var 16 år bodde hennes familj i Jyväskylä. När hon gick på en gymnasium för flickor och studerade engelska fick hon veta att missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga erbjöd gratis engelskalektioner. Hon började närvara vid lektionerna och kort därefter började missionärerna undervisa henne om Jesu Kristi återställda evangelium.

Vuokko trodde snabbt och innerligt på principerna de undervisade henne om. Hon bad sina föräldrar om tillåtelse att få döpas, men de nekade bestämt hennes begäran. Även om hennes föräldrar inte var särskilt religiösa, var den lutherska kyrkan på den tiden den officiella statsreligionen i Finland, och det ansågs vara opatriotisk att inte tillhöra den. Finländarna, inklusive familjen Väänänen, genomgick många svårigheter under krigsåren och Vuokkos föräldrar kunde inte acceptera att hon skulle ansluta sig till en religion som kändes så främmande för dem.

Trots att hennes föräldrar motsatte sig dop fortsatte Vuokko i tysthet att tjäna och tillbe Gud av hela sitt hjärta i sin nyfunna tro (se Läran och förbunden 4:2). När hon var omkring 17 år kallades hon, fastän hon inte var döpt än, att tjäna som Primärs president i den lokala grenen. Hon älskade sina vänner i den lilla grenen och blev livslång vän med dessa tidiga pionjärer.

DÖPT OCH AVVISAD

Vid 18 års ålder behövde Vuokko inte längre sina föräldrars medgivande för att döpas, så den 21 december 1957 döptes och konfirmerades hon i all enkelhet. Missionärerna byggde en tillfällig dopbassäng av träbitar och klädde den med ett plastskynke för att hålla kvar vattnet. I ett försök att dölja dopbassängens grova hantverk tillsatte de grön karamellfärg till vattnet. Vuokko skrattade alltid åt att hon verkligen var en ”gröngöling” efter sitt dop.

På hennes dopdag tog någon ett polaroidfoto av henne som hon stoppade in i sin bibel. Några dagar senare tog hennes mamma upp hennes bibel och hittade fotot. När Vuokko kom hem från skolan den dagen var hennes resväska med alla hennes tillhörigheter packad och stod utanför familjens ytterdörr. Hon fick veta att hon inte längre var välkommen i sitt hem.

Som tur var var Vuokkos farmor en vänlig krigsänka som tyckte synd om sitt barnbarn. Hon lät Vuokko flytta in i sin lilla etta så att hon kunde gå ut gymnasiet. Utan något ekonomiskt stöd från sina föräldrar fruktade Vuokko att hennes dröm att studera vid Brigham Young University var omöjlig. Vad Vuokko inte visste var att hennes farmor hörde henne be till Herren en kväll om ett underverk som på något sätt skulle göra det möjligt för henne att studera vid BYU.

ETT UPPFYLLT HOPP

En morgon överraskade Vuokkos farmor henne och sa att hon skulle ta tåget till Helsingfors, cirka fem timmar bort, och återvända på kvällen. Vuokko blev chockad. Hennes farmor reste aldrig någonstans och nu gjorde hon en mystisk resa till den stora huvudstaden. När

Vuokkos farmor kom hem på kvällen bad hon henne komma till köksbordet. Hon tog upp en stor väska och vände den upp och ner, och en hög med kontanter föll ner på bordet. Efter att ha hört Vuokkos bön hade hennes farmor rest till huvudstaden i hopp om att en osäker ekonomisk vinst skulle komma. Hon hade sagt till Gud att om hon fick denna skänk från ovan så skulle hon använda den till att skicka Vuokko till BYU, och hon höll sitt ord.

Vuokko kom till USA 1959 och studerade vid BYU, där hon så småningom träffade och gifte sig med Harlan Harrison, en återvänd missionär som hade verkat i Finland. Under sin mission hjälpte Harlan Vuokkos far med ett översättningsprojekt. Vuokkos far gav Harlan en kamera och bad honom att ta med den till sin dotter i USA som en symbol för sin ånger över hur hon hade behandlats.

Tyvärr blev kameran stulen, och Harlan erkände för Vuokko att han inte hade pengar nog att köpa en ny kamera till henne men att han skulle vilja bjuda henne på middag. Kärleken blomstrade och de gifte sig 1961.

Deras liv tillsammans innebar många sorger och glädjeämnen, som jordeliv gör, men Vuokkos år var fyllda av årtionden av hängivet tjänande för sitt hemland och sin tro. Hon uppfyllde löftet i sin patriarkaliska välsignelse att hon skulle välsigna kyrkans medlemmar i sitt hemland. Hon verkade som översättarvolontär för kyrkan i många år och undervisade hundratals missionärer i finska på missionärsskolan. Hennes hem var alltid en tillflyktsort. En stor skara människor kom och gick och Vuokko var intresserad av och älskade dem alla. I slutändan var den sanna skänken från ovan att leva efter Jesu Kristi evangelium, och Vuokko delade med sig av den rikedom till alla hon kände. ■

VAD DET INNEBÄR ATT VARA OMVÄND

"Att bli 'omvänd till Herren' [se Alma 23:6] innebär att man ändrar sig från ett handlingsätt, styrt av ett gammalt trossystem, och vänder sig till ett nytt som är grundat på tro på vår himmelske Faders plan och på Jesus Kristus och hans försoning. Den här förändringen är något mer än att intellektuellt acceptera evangeliets lära. Den formar identiteten, den förändrar insikten om livets mening och leder till en oföränderlig trohet mot Gud."

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum, "Orubblig hängivenhet mot Jesus Kristus", *Liahona*, nov. 2019, s. 22.



Vuokko och hennes man Harlan Harrison.

LYFTER LIV:

25 ÅR MED STÄNDIGA
UTBILDNINGSFONDEN

Shaun Stahle

Kyrkans tidskrifter

SUF:S VÄRLDSOMFATTADE INFLYTANDE
PÅ INDIVIDER, FAMILJER OCH SAMHÄLLEN
STRÄCKER SIG BORTOM EKONOMIN –
FONDEN BYGGER TRO PÅ JESUS KRISTUS OCH
STÄRKER HANS KYRKA.

För många år sedan var det vanligt att de
unga männen i kyrkan i Kumasi i Ghana
återvände hem från missionen fyllda av
tro men med osäkra framtidsutsikter.

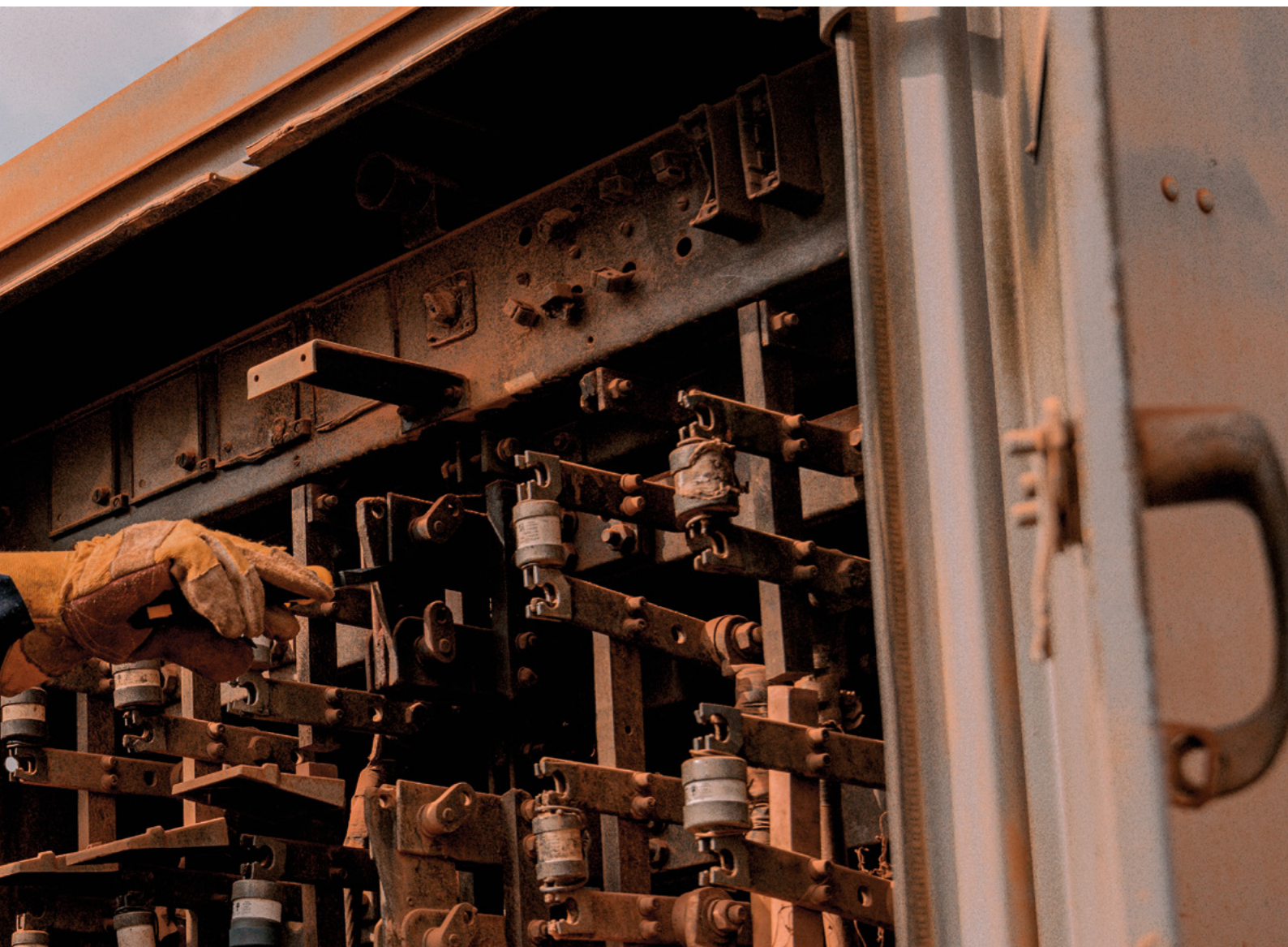


De hade tjänat hedervärt, predikat Jesu Kristi evangelium med övertygelse och utvecklat en självdisciplin som förberedde dem för livet. Men när de klev av bussen och återigen gick längs de dammiga vägarna i sina kvarter kom verkligheten ikapp dem. De var fattiga utan några möjligheter att förbättra sina villkor. De möttes av samma hyddor, samma hunger och samma hopplöshet som de tidigare upplevt.

Några av dem återvände till en familj som hade offrat allt för att försörja dem när de tjänade Herren som missionär. Romeo Nyamekye Owusu återvände till sin ensamstående mor, som kärleksfullt och outtröttligt hade uppfostrat honom. Livet var en utmaning. Han

var många gånger osäker på om eller hur han skulle få mat för dagen, men var fast besluten att skapa en bättre framtid.

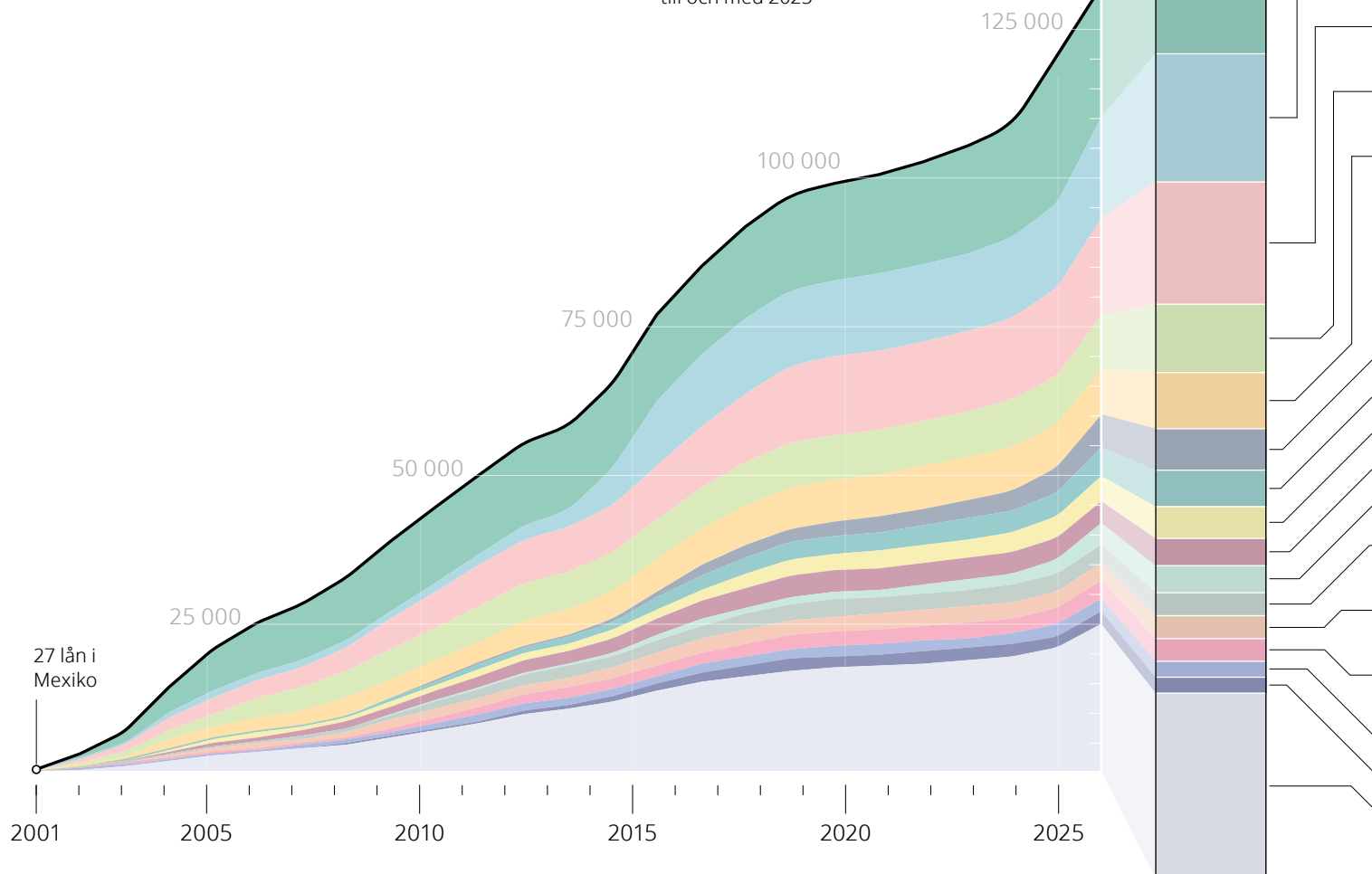
President Gordon B. Hinckley (1910–2008) betonade dessa återvända missionärers smärta och svåra situation när han under prästadömsmötet på generalkonferensen i april 2001 tillkännagav Ständiga utbildningsfonden (SUF) – ett inspirerat initiativ för att bryta fattigdomens kretslopp genom utbildning. Unga heliga i Kumasi och runt om i världen fick anledning att hoppas. Det var mer ett mirakel än ett program. Sedan dess har hemvända missionärers möjligheter att förbättra sitt liv mångdubblats.



SUF-deltagaren Romeo Nyamekye Owusu arbetar som drifthandledare för felhantering på Electricity Company of Ghana.

132 218

Totalt antal SUF-lån i
79 länder från 2001
till och med 2025



Inspirerad av Herren

PRESIDENT GORDON B. HINCKLEY (1910–2008)

"[Vi] föreslår en plan, en plan som vi tror är inspirerad av Herren ... Då den baseras på liknande principer som Ständiga emigrationsfonden, ska vi kalla den Ständiga utbildningsfonden ...

Vi kan se framför oss en tid när detta program hjälper ett anseeligt antal.

Med goda yrkeskunskaper kan dessa unga män och kvinnor höja sig ur den fattigdom som de och generationer före dem har upplevt. De blir bättre familjeförsörjare. De kommer att tjäna i kyrkan och tillväxa i ledaransvar."

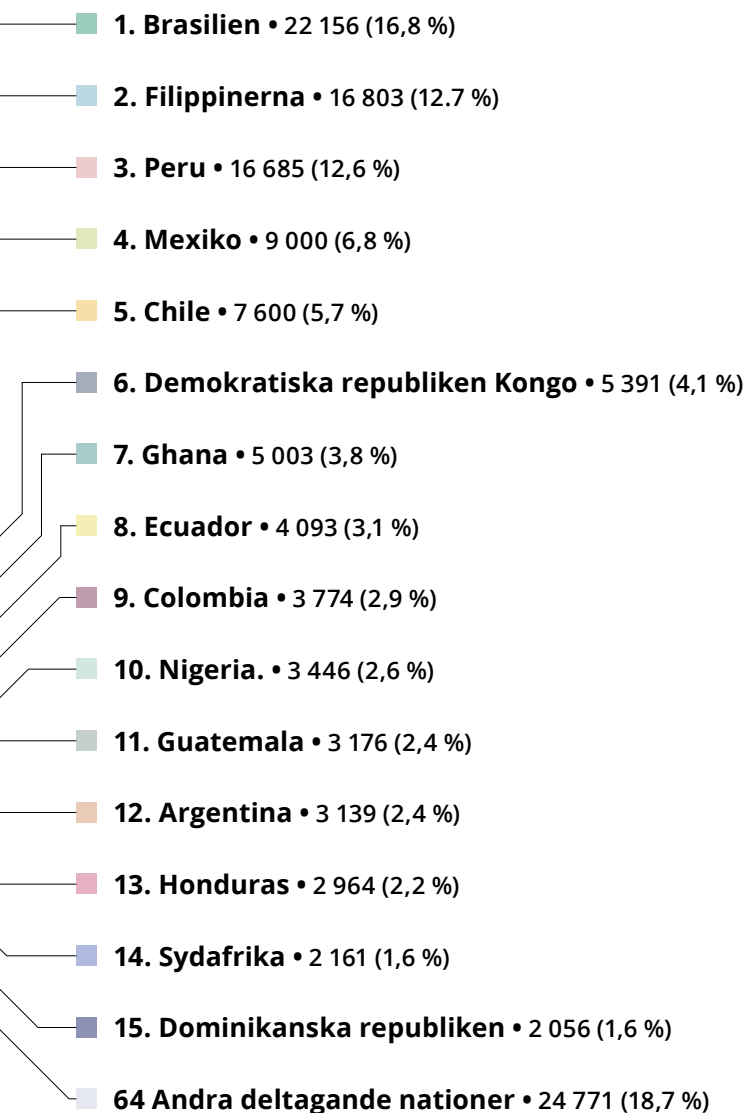
"Den ständiga utbildningsfonden", *Liahona*, juli 2001, s. 61, 62.

Skanna koden för att se
eller läsa hela president
Hinckleys tal.



Topp 15 nationer

Efter totalt antal beviljade SUF-lån från 2001 till och med 2025



FRÅN FATTIGDOM TILL MENING OCH MÅL

I år, på 25-årsdagen av initiativet, kan man se hur mycket kyrkan i Kumasi har förändrats. Där det tidigare fanns ett litet distrikt med medlemmar har staden nu fem livfulla stavar, en mission och ett tempel under uppbyggnad. Var och en av stavarerna leds av en president som fått hjälp genom SUF, och inom dessa stavar finns biskopar, hjälpföreningspresidenter och andra manliga och kvinnliga ledare som har gått samma väg – från fattigdom till mening och mål, från förtvivlan till lärjungaskap. De är elektriker, bankirer, företagsledare och entreprenörer. De är fäder, mödrar, mentorer och Herrens tjänare.

Ständiga utbildningsfonden förändrade flera generationers liv i Kumasi och förändrade samtidigt kyrkan. Något som kanske är ännu viktigare än den nyfunna förmågan att ta hand om sin familj är att SUF har välsignat en pionjärgeneration medlemmar som nu känner Kristus mer personligen. Det som först verkade vara ett enkelt program för att få mat på bordet har visat sig vara en inre, andlig resa där man lär sig om Guds godhet.

Och inte bara i Ghana. Runt om i världen upprepas liknande upplevelser av tapperhet och kamp när medlemmarna anstränger sig och med hjälp av utbildning övervinner sina omständigheter. Varhelst programmet har inrättats har människorna nått framgång. Allt de behövde var en hjälparens hand.

”Med goda yrkeskunskaper”, lovade president Hinckley i sitt historiska tal, ”kan dessa unga män och kvinnor höja sig ur den fattigdom som de och generationer före dem har upplevt. De blir bättre familjeförsörjare. De kommer att tjäna i kyrkan och växa i ledaransvar.”¹

Det som 2001 började som ett blygsamt initiativ med 27 lån har vuxit till en global rörelse av utbildning, handlingskraft och evig potential som möjliggjordes av tiotusentals medlemmar som donerade till fonden när president Hinckley tillkännagav den. Många gav små belopp varje månad. Genom att använda pengar från dessa donationer och återbetalningar från låntagare har fonden blivit självförsörjande, och donationer tas inte längre emot.

Senast i början av juli beräknas över 135 000 lån ha utfärdats till sista dagars heliga över hela världen. 2025 var programmets mest genomgripande år hittills, med fler än 16 000 utfärdade lån.

ROMEO.

Ghana

För Romeos del växte han upp i en hydda med ett enda rum i ett inhägnat område med sex liknande bostäder som delade en gemensam toalett och dusch. När han var liten följde han med kyrkans medlemmar när de gick till söndagens möten – några av dem trodde att han ville ha det överblivna sakramentsbrödet. Men inombords började han känna något kraftfullt. Han döptes, växte upp och utförde sina plikter inom aronska prästadömet och gick ut som missionär. Efter sin mission började Romeo bygga hus tillsammans med sin farbror.

När Ständiga utbildningsfonden tillkännagavs ansökte han omgående och påbörjade en yrkesutbildning vid Kumasi Technical Institute. I dag jobbar han som drifthandledare för felhantering

på Ghanas elbolag, en nyckelroll för att upprätthålla tillförlitlig kraftförsörjning i regionen. Han verkar som stavspremier i Bantama stav i Kumasi i Ghana. Hans fru, Sophia Appiah Owusu, är också förmånstagare till SUF. Tillsammans har de fyra barn, och deras äldste son verkar för närvarande som missionär.

”De har kunnat bygga upp sådana slags liv som de inte skulle ha kunnat utan SUF-programmet”, säger Joshua Odei, en SUF-mottagare från Ghana som nu hjälper till med SUF-programmet. ”En Guds profet såg våra behov och kände vår smärta. Genom himmelsk inspiration tillhandahöll han en lösning där vi kunde använda vår framåtanda för att förbättra livet, vilket vi inte kunde göra på egen hand.”

Möjligheter påskyndas

ÄLDSTE RONALD A. RASBAND i de tolv apostlarnas kvorum

”Vi ser hur Herren påskyndar utbildningsmöjligheter för våra medlemmar, och även för dem som inte tillhör vår tro, runt om i världen. En av de saker som utmärker oss som kyrka är vår betoning på utbildning. Herren befälde oss under återställelsens första dagar att söka ’lärdom, ja, genom studier och även genom tro’ [Läran och förbunden 88:118]. Det sker i dag och förtjänar ett rungande ’hurra!’”

”Mitt framför våra ögon”, *Liahona*, maj 2025, s. 14–15.







PHEAKDEY

Kambodja

Pheakdey Leng växte upp i en liten lantbruksort i Kambodja, där livet var enkelt men svårt. Han visste att om han inte kunde hitta en annan väg skulle han fastna i samma fattigdomscykel.

När han gick ut gymnasiet sa hans pappa att de inte hade råd att skicka honom till universitetet. "Ändå lovade jag mig själv att jag skulle studera på universitetet en dag, oavsett vad som krävdes", sa han.

Pheakdey tillbringade de följande två åren med att ha ströjobb och arbeta med sin familj. Han studerade engelska med äldre missionärer, utan att inse hur värdefulla de lärdomarna senare skulle komma att bli. Så småningom hade han sparat ihop tillräckligt för att verka som heltidsmissionär, och mot slutet av sin mission fick han höra talas om Ständiga utbildningsfonden av sin missionspresident.

Efter att ha fått ett SUF-lån skrev han in sig vid Norton University i

Phnom Penh, där han arbetade heltid på dagarna och gick på kvällskurser. Hans första jobb gav honom ungefär 30 kr om dagen, men senare hittade han ett bättre jobb där han fick en avsevärt högre lön. "Jag var utmattad varje kväll, men jag tappade aldrig målet ur sikte", sa han.

Fyra år senare tog Pheakdey examen, den första i sin familj att ta en universitetsexamen. Han betalade tillbaka sitt SUF-lån och det kändes som om han hade bestigit ett berg.

Senare antogs han till masterprogrammet i offentlig förvaltning vid Brigham Young University, och efter sin examen återvände han till Kambodja. Nu arbetar han för kyrkan som senior inköpare. "Mina barn kommer att få möjligheter som jag aldrig fick", säger han. "Utbildningen gav mig frihet, mening och en framtid."

Sök akademisk utbildning och yrkesutbildning

PRESIDENT DIETER F. UCHTDORF
tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum

"Som ett folk ser vi med rätta sekulära studier och yrkesutbildning som mycket viktiga. Vi vill och vi borde utmärka oss i lärdom och yrkesskicklighet."

"Dina möjligheter och dina förmåner", *Liahona*, maj 2011, s. 59.



ANA GLORIA

Guatemala

Det Ana Gloria Astri Artola Chen längtade mest efter var att få arbeta inom området psykologi och hjälpa andra. När hennes biskop berättade för henne om Ständiga utbildningsfonden hoppades hon på att kunna förverkliga sin dröm. Ana visste att om hon var ihärdig och utövade sin tro på Gud så skulle hon lyckas.

Hon gick på Mariano Gálvez University of Guatemala och tog faktiskt en kandidatexamen i klinisk psykologi 2025. "Segern var inte bara min utan också Guds",

säger hon, och uttrycker också tacksamhet för de som driver SUF-programmet.

Ana är tacksam för att Gud gav henne den här chansen till en utbildning och tillväxt. Hon använder sina färdigheter och sin utbildning när hon i sin stav kallas till att hjälpa enskilda individer, och för att rådgöra med ledare. Hon söker efter möjligheter att arbeta inom kriminalpsykologi.

"Mitt liv förändrades tack vare den här fonden", säger Ana. "Det som en gång var en dröm är nu verklighet."



MARIELA

Peru

När Ständiga utbildningsfonden lanserades i Peru 2002 var Mariela Juana Quispe de Santivañez skeptisk till att kunna kvalificera sig för ett lån. Hennes familj hade ekonomiska problem och universitetet verkade vara utom räckhåll. "När min ansökan godkändes blev jag väldigt rörd. Det var ett svar på mina böner", säger hon. "Jag visste att Herren ville ha min lydnad och värdighet i gengäld."

Marielas mamma lärde henne att utbildning var nyckeln till att bryta fattigdomens kretslopp. Hon fick ett delstipendium till Tecsup, ett av de främsta tekniska instituten, och SUF stod för resten.

Hon studerade industriell elektronik och automation, och var den enda kvinnan i sin klass. Mariela arbetade deltid för institutet och fick bistånd för inköp av livsmedel.

"SUF förändrade mitt liv – och min familjs", säger hon. Efter sin examen hjälpte hon sina syskon att skaffa sig en egen utbildning. Några av dem använde sig också av Ständiga utbildningsfonden. Mariela arbetar nu deltid som lärare vid Tecsup, är Hjälpföreningens president och har tagit examen från BYU-Pathway Worldwide. "Jag är ett levande bevis på att utbildning öppnar dörren till varaktig förändring", säger hon.



NEMERAUDE

Demokratiska republiken Kongo

Efter sin mission var Nemeraude Arcel Makondo angelägen om att fortsätta utbilda sig. Men som så många andra saknade han ekonomiska medel och stöd. Han såg hur andra övergav sina planer på att studera. "Tanken på att behöva vänta eller ge upp mina drömmar kändes mycket tung", säger han.

Lyckligtvis anordnade hans stav ett möte för att informera om kyrkans resurser inom utbildning och oberoende. Nemeraude hörde talas om Ständiga utbildningsfonden för första gången och upplevde en mäktig blandning av lättnad, tacksamhet och hopp. "Jag förstod att Herren hade berett en väg för mig. Det var som om ett ljus hade tänts i en tunnel där jag inte kunde se någon utväg", säger han.

Han påbörjade sina studier utan dröjsmål, studerade vid Pan-African University of Congo och tog examen i datateknik. Sedan dess har han tagit steget in i arbetslivet med självförtroende.

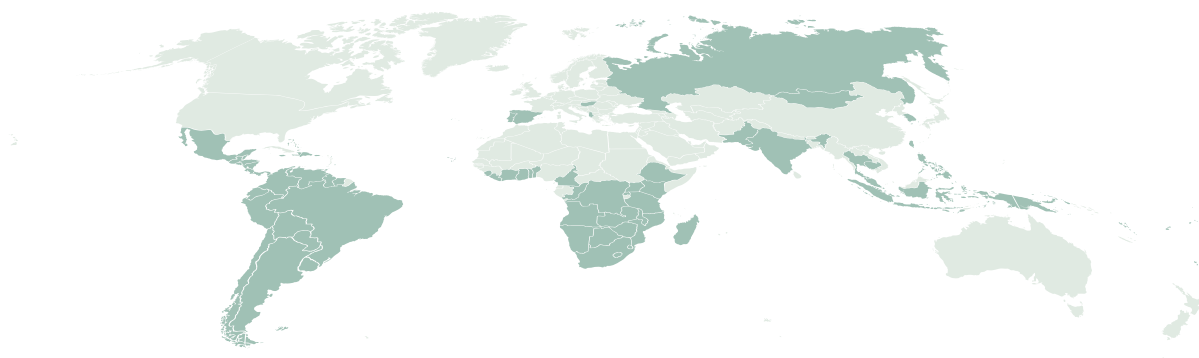
För Nemeraude var SUF-programmet inte bara en praktisk lösning. "Det var ett tecken på kärlek, tillit och uppmuntran", säger han. "Det gav mig styrkan att fortsätta, att tro på mig själv och att se fram emot en bättre framtid. Jag kände att Herren inte hade glömt mig."

79 ■
Deltagande nationer

52
%
Kvinnliga deltagare



48 %
Manliga deltagare



Utbildning förbereder Herrens ledare (se Läran och förbunden 88:118)

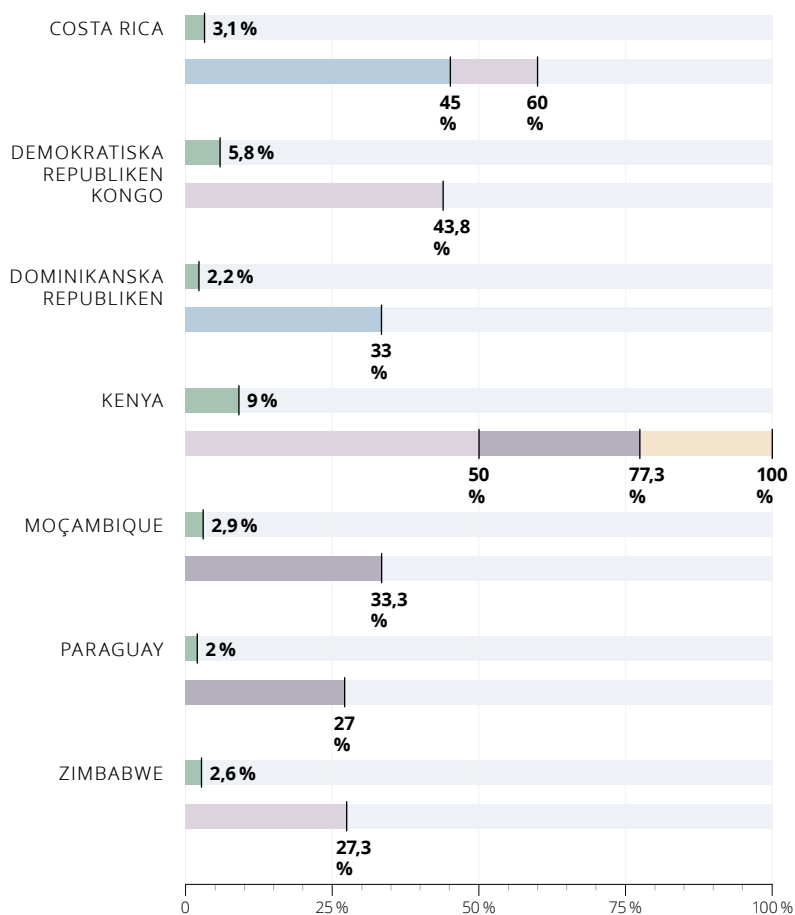
Procentandelen SUF-deltagare som kallas till ledarskapsroller i kyrkan överträffar procentandelen av totala antalet medlemmar som deltar i SUF i utvalda länder, som visas nedan.

■ Procent av medlemmar som är SUF-deltagare i varje nation.

Procent vuxna medlemmar i varje nation som är SUF-deltagare och som verkar som:

- Hjälpföreningspresident
- Hjälpföreningspresident i staven
- Biskop eller grenspresident
- Missions- eller distriktspresident

För att ansöka om SUF-hjälp, gå till portal .PEF.ChurchofJesusChrist.org.





CHARLSTER

Samoa

Charlster Ameto är född och uppvuxen i Vaitoloa på Samoa. "Det var en välsignelse att få växa upp nära templet", säger hon, "men min väg till högre utbildning var kantad av ekonomiska svårigheter. Trots min beslutsamhet gjorde min familjs ekonomiska problem – min pappa var ensam om att försörja mig och mina tre yngre syskon – att det nästan var omöjligt att ha råd med universitetsavgifterna."

En kväll, överväldigad och misshandlad, "övervägde jag att skjuta upp universitetsstudierna. Jag bad om vägledning. Redan nästa dag rådde jag höra vänner diskutera Ständiga utbildningsfonden. Det samtalet ledde till att mina föräldrar och jag satte oss in i SUF-programmet.

"SUF gav mig hopp om att kunna ta en kandidatexamen, trots alla utmaningar. Det fanns kvällar då jag ville ge upp och

arbeta för att försörja min familj, men SUF påminde mig om att utbildning leder till bättre möjligheter."

"Jag tog en paus från mina studier 2019 för att verka som missionär och välkomnades tillbaka till programmet 2021. När jag hade tagit examen året därpå fick jag mitt drömjobb som forskare. Det jobbet hjälpte till att försörja min familj och gav mig självförtroende."

I dag är Charlster lektor i kemi vid National University of Samoa, och har en doktorsexamen i naturvetenskap. "SUF finansierade inte bara min utbildning", säger hon. "Det öppnade dörrar som jag aldrig hade föreställt mig kunde finnas för mig. Det gav mig kraft att lyfta min familj och mitt samhälle. Jag är ett levande bevis på att med tro, uthållighet och stöd kan drömmar bli verklighet."

Mönster för inläring

ÄLDSTE GERRIT W. GONG i de tolv apostlarnas kворum

"Vår himmelske Fader inbjuder oss alla överallt att känna hans kärlek, att lära oss och växa genom utbildning, hederligt arbete, oberoende tjänande och mönster av godhet och lycka som vi finner i hans återupprättade kyrka."

"Alla nationer, släkter och tungomål", *Liahona*, nov. 2020, s. 40.



CELSO

Mexiko

Celso Edgar Candia Escobelo från Durango i Mexiko studerade, arbetade och förberedde sig för att bilda familj. Han stod inför valet att antingen betala resekostnaderna för att beseglas i templet med sin fru eller använda pengarna till att betala för studier. ”Jag arbetade hårt, men min inkomst var inte tillräcklig för att täcka både min utbildning och vår gemensamma framtid”, säger han.

Då kom ett ögonblick av hopp. ”Under en av kyrkans utsändningar kände jag en mäktig bekräftelse när president Gordon B. Hinckley presenterade Ständiga

utbildningsfonden. Jag visste att det var svaret jag hade bett om.”

Celso fick ett lån som gjorde att han kunde avsluta sitt sista år på universitetet. Den välsignelsen öppnade dörrar – först en befordran, sedan ledarroller i affärsvärlden.

”I dag är jag besegrad till min fru Margarita och vi uppfostrar våra två barn med tacksamhet i hjärtat”, säger han. Ständiga utbildningsfonden” förändrade mitt liv. Den vände svårigheter till möjligheter och osäkerhet till glädje.”



ANA CAROLINA

Brasilien

Ana Carolina Britz Medeiros ville bli försäkringsmäklare men såg ingen möjlighet att kunna betala för den nödvändiga behörighetsgivande kursen. Hon hörde talas om Ständiga utbildningsfonden genom kyrkans oberoendeinitiativ. ”Jag blev oerhört lycklig”, säger hon.

En gnista av hopp tändes för henne och hennes familj i Viamão i Brasilien, nära sydkusten, när hon fick veta att hon var berättigad till SUF-lånet. Hon skrev in sig på en utbildningsinstitution för handel och

försäkringar, tog examen 2018 och är nu utbildad försäkringsmäklare.

”Det öppnade inte bara dörrar till arbetsmarknaden utan stärkte också mitt självförtroende, min värdighet och min förmåga att bättre tjäna min familj, samhället och Herren”, säger hon.

Lärdomarna går ännu djupare. Hennes strävan gav större stabilitet i hennes hem och visade hennes make och son värdet av ansträngning och tro, sa hon. ”Med Herrens hjälp och rätt verktyg är det möjligt att förändra vår verklighet.”



ROWENA

Filippinerna

Rowena P. De Roselin bor med och ger ekonomisk stöttning till sin 87-åriga mor och familj i Caba i Filippinerna. Hon hjälper också till ekonomiskt med sin systerdotters skolgång. Inget av det här stödet skulle vara möjligt, sa hon, utan ett lån hon fick genom Ständiga utbildningsfonden.

”Min familj välsignades med att få sin enda akademiker”, säger hon. ”Att få en högre utbildning har förändrat mitt liv.”

Efter att ha återvänt från sin mission fick hon höra talas om SUF av ett missionärspar. Hon vände sig direkt till sin grenspresident för att få information om hur hon skulle anmäla sig.

Med hjälp av SUF tog Rowena en examen i strategisk kommunikation vid Polytechnic University of the Philippines. Sedan utbildade hon sig till legitimerad lärare. Nu arbetar hon som gymnasielärare och som en av handledarna för elever i årskurs 12.

Med ett fast jobb har Rowena också råd att besöka templet varje lördag. Hon är förrättningstjänare i Urdanetas tempel i Filippinerna.

”Jag har stärkt mig själv genom att bli mer oberoende, banat väg för en ljusare framtid genom högre utbildning och genom att leva mitt bästa andliga liv”, säger hon.

UTSIKTEN INIFRÅN

”Vi har bara börjat”, säger Trent Jacobson, som hjälper till med den globala ledningen av SUF-programmet. Han minns så väl kvällen då president Hinckley tillkännagav Ständiga utbildningsfonden under generalkonferensen i april 2001. En våg av energi gick igenom församlingen, säger han.

”Det hördes en vördnadsfull flämtning bland oss”, minns han. ”Det kändes som ett kollektivt andligt utrop i våra själar. Det kändes som att det jublades på andra sidan slöjan.”

Under de senaste tolv åren har broder Jacobson bevitnat programmets tillväxt. Han börjar varje morgon med att gå igenom gårdagens utfärdade SUF-lån runt om i världen. Det finns en stillsam förnöjsamhet i att se antalet deltagare mångdubblas, säger han.

Men det är inte antalet som är det viktiga. ”SUF:s syfte är att bryta fattigdomens kretslopp genom utbildning”,

säger han. ”Det är oberoende som nås via en högre väg och som leder till att vi ökar vår förmåga.”

Programmets framgång mäts i förändrade liv, i familjer som får stöd och vittnesbörd som stärks – i att hjälpa andra att ta sig ur fattigdom genom möjligheter, inte allmosor, sa broder Jacobson.

Ständiga utbildningsfonden är mer ett andligt initiativ som har sin grund i eviga principer än ett ekonomiskt program. Den återspeglar Frälsarens uppmaning att ta hand om de fattiga, lyfta upp de händer som är kraftlösa och hjälpa varandra att bli oberoende lärjungar till Jesus Kristus.

”Programmet gör det som president Hinckley sa att det skulle göra”, säger broder Jacobson. ■

SLUTNOT

1. Gordon B. Hinckley, ”Den ständiga utbildningsfonden”, *Liahona*, juli 2001, s. 61, 62.

MÖT **JILL MCAULEY**
Washington, USA



Mina mirakelstenar

Jill McAuley, Washington, USA

Dagen när jag blev förlamad kändes som den värsta dagen i mitt liv, men underverken som följde ledde till något mycket större än min förödande förlust.

Efter att jag blev förlamad i en bilolycka vid 18 års ålder upplevde jag det som om alla mina förhoppningar och drömmar försvunnit på några sekunder. Livet kändes så orättvist.

Jag sörjde förlusten av den självsäkra, begåvade, dugliga och roliga versionen av mig själv, och jag undrade var Guds underverk fanns – de som jag hade läst om i skrifterna. Men med tiden, och på grund av en kärleksfull Guds outtröttliga sökande efter mig,¹ började jag hitta en mening med mitt nya liv. Jag började förstå skillnaden mellan helande och att vara hel.² Den här förvandlingen skedde när jag ägnade mig åt djupare studier av skrifterna och utvecklade ett ärligare förhållningssätt till mina omständigheter – jag inbjöd Jesus Kristus att tillgodose mina behov och lade mitt brustna hjärta och min brutna kropp vid hans fötter. Långsamt lärde jag mig att lita på honom och tro på att han kunde hjälpa mig.

Och det gjorde han.

Jag läste igen om underverket i Josua, där Herren stannade Jordanfloden så att Israels barn kunde gå över på torr mark efter 40 års vandring i öknen (se Josua 3:14–17). Efter underverket ville Herren att israeliterna skulle komma ihåg vad som hade hänt. Han befallde dem att samla ihop tolv stenar från flodbädden och sätta upp dem som ett minnesmärke över det underverk de hade bevittnat. Stenarna blev ett tecken för deras barn och kommande generationer – ett sätt att minnas vad Gud hade gjort. (Se Josua 4:1–8, 20–24.) De var ett vittnesbörd om Guds godhet – hans räddning, makt och kärlek.

MITT MINNESMÄRKE

Liksom israeliterna hade jag vandrat genom min egen öken och undrat när jag skulle nå mitt utlovade land. Men med Jesu Kristi hjälp förändrades mitt perspektiv. Jag började se, genom Anden och ett gudomligt perspektiv, att även om jag inte hade blivit botad fysiskt så hade jag fått ta del av många andra underverk.

Jag visste vad jag behövde göra. Jag behövde bygga ett eget minnesmärke. Jag skulle samla ihop stenar för att markera de underverk jag hade sett, och jag visste var jag skulle lägga dem. Mina stenar hörde hemma på min olycksplats, där jag bevarades för att uppleva den resa jag nu befinner mig på.

Jag gjorde en lista över underverken jag hade upplevt – skriftställerna som hade helat mig, bönesvaren, hur Frälsaren hade visat sig i mörkret och i smärtan, och andra underverk. Med en permanent märkpenna skrev jag ner underverken på stenarna, lade dem i en hink och packade in den i bilen.

Tillsammans med några andra påbörjade jag den långa bilresan. Vi körde mil efter mil medan jag satt i vördnadsfull tystnad. Jag hade kört den här rutten genom Idaho oräkneliga gånger, men den här gången ledde varje öppen sträcka mot ett enda heligt ögonblick. När vi kom närmare började jag känna mig nervös. Min ande svarade genom att tyst sjunga psalmer – ”Jag på Kristus tror” och ”Jag ser långt bort en kulle grön”.³ Orden lugnade min själ och inbjöd till frid.

Jill säger: "På vägrenen i sydöstra Idaho, där Gud gjort ett sådant mirakulöst intryck på mig, lämnade jag mitt märke av stenar."

Vi stannade till vid en speciell avståndstavla på väg 84 i sydöstra Idaho. Vi släpade min tunga hink med stenar till vägrenen och började kärleksfullt och försiktigt att lägga dem en efter en på avståndstavlans fundament. Jag stannade till vid varje sten och mindes varje underverk och hur Frälsaren hade använt dem för att förvandla mig. Där, på vägrenen, där Gud gjort ett sådant mirakulöst intryck på mig, lämnade jag mitt märke av stenar.

Den platsen blev helig mark eftersom det var där – och genom de underverken – som Jesus Kristus inte bara hade bevarat mig utan också hjälpt till att göra mig mer hel och heligare.

På ytan kändes den 6 maj 2000 som den värsta dagen i mitt liv – och det var den länge. Men underverken som följde ledde till något mycket större än förödelse. Jag har sett mening uppstå ur smärta. Jag har hittat möjligheter i vad som såg ut som ett slut.

"VAD JESUS KRISTUS HAR GJORT FÖR MIG"

"Vad betyder dessa stenar?" (Josua 4:6). I slutänden är de bara stenar. Men det de symboliserar betyder allt för mig. De blir levande när jag talar om dem eftersom de berättar om vad Jesus Kristus har gjort för mig. Jag ska bevara dem som ett minnesmärke för evigt så att jag aldrig glömmer.

Jag brukade sörja förlusten av mina drömmar. Men med tiden upptäckte jag något häpnadsväckande – Guds drömmar var bättre än mina. Vi kan få vad vi vill ha i det här livet eller något bättre.

Vissa dagar är min verklighet fortfarande svår, fortfarande full av begränsningar. Men jag har lärt mig att lita på Guds verklighet. Hans sanning säger mig att genom Jesus Kristus är allting möjligt för dem som älskar Gud (se Matteus 19:26; Markus 10:27; Romarbrevet 8:28) – att han till och med i min svaghet ger mig styrka (se 2 Korintierbrevet 12:10), vilket kan vara det största underverket av alla eftersom Guds verk ibland visar sig bäst i det svaga och enkla (se Alma 37:6).

Jill, "Ms. Wheelchair Washington 2024", besöker grundskoleelever.





”När stigen känns lång eller krokig, kom då ihåg att han vandrar med oss – även på de vägar som har flest utmaningar”, säger Jill, på bilden vid Bear Creek Pond i Cascade Mountains i delstaten Washington.

Jag byggde ett minnesmärke av stenar så att jag aldrig skulle glömma hur långt jag har kommit och hur närvarande Gud har varit. De är inte ett bevis på min styrka utan på hans styrka. De påminner mig om att mitt liv inte slutade vid den vägrenen – det började där. Jag håller på att bli något vackert genom det jag övervinner. Och även om min fysiska kropp fortfarande är bunden under den här världens svagheter vet jag att jag är fri tack vare Guds Ande och sanning och tack vare min tro på honom (se 2 Korintierbrevet 3:17).

Om du också känner dig förslavad på något sätt – sök efter honom. Han kanske inte förändrar dina omständigheter, men han kan absolut förändra dig.

Jag lade mina stenar på olycksplatsen, men det verkliga altaret är mitt hjärta där Jesus Kristus har skrivit en mycket mer fantastisk berättelse än den jag trodde att jag

hade förlorat. Det jag har funnit i honom är vackrare än något annat jag har lämnat bakom mig.

Bygg därför ditt eget minnesmärke över underverk. Markera de stunder då han fanns där för dig. Och när stigen känns lång eller krokig, kom då ihåg att han vandrar med oss – även på de vägar som har flest utmaningar. ■

SLUTNOTER

1. Se Patrick Kearon, ”Guds avsikt är att föra dig hem”, *Liahona*, maj 2024, s. 87.
2. ”Att vara hel innebär inte nödvändigtvis fysiskt och känslomässigt tillfrisknande i det här livet. Att vara hel kommer av tro på och omvändelse till Jesus Kristus och av att låta ljuset från den omvändelsen lysa (Camille N. Johnson, ”Andligt hel i honom”, *Liahona*, maj 2025, s. 11).
3. *Psalmer*, nr 81 och 126.

Min mamma visste det

Daren Felix, Utah, USA

Mamma lärde mig en mäktig princip som har välsignat mitt liv.

Strax innan jag fyllde 19 år kallades jag att verka som missionär i Spanien. Jag var både förväntansfull och nervös.

Jag hade ett vittnesbörd om Frälsaren och hans återställda kyrka, men när det började bli dags för mig att resa till missionärsskolan insåg jag att jag verkligen skulle verka som missionär i Spanien. Jag hade varit en medelmåttig student och tanken på att undervisa om evangeliet på ett främmande språk gjorde mig orolig och rädd.

En dag kom mamma till mitt rum, satte sig på sängen bredvid mig och slog upp mina skrifter. Hon påminde mig om hur Nephis äldre bröder hade klagat över att ha blivit befallda att återvända till Jerusalem för att hämta mässingsplåtarna. Men Nephi hade svarat: ”Jag ska gå och göra det som Herren har befallt, för jag vet

att Herren inte ger människobarnen några befallningar utan att bereda en utväg för dem att utföra det som han befäller dem” (1 Nephi 3:7).

Mamma sa att Herren inte skulle ha kallat mig till Spanien om han inte hade gjort det möjligt för mig att lyckas. Sedan bad hon mig skriva något som president Heber J. Grant (1856–1945) ofta citerade i marginalen bredvid 1 Nephi 3:7: ”Det som vi framhårdar i att göra blir lättare att göra – inte för att sakens natur har förändrats, utan för att vår förmåga att göra det har ökat”.¹

Hon lovade att när jag fortsatte studera spanska och undervisa om evangeliet så skulle det så småningom bli lättare. Det hjälpte mig att fortsätta arbeta när det blev tufft, med vetskap om att jag så småningom skulle åstadkomma det som krävdes av mig.

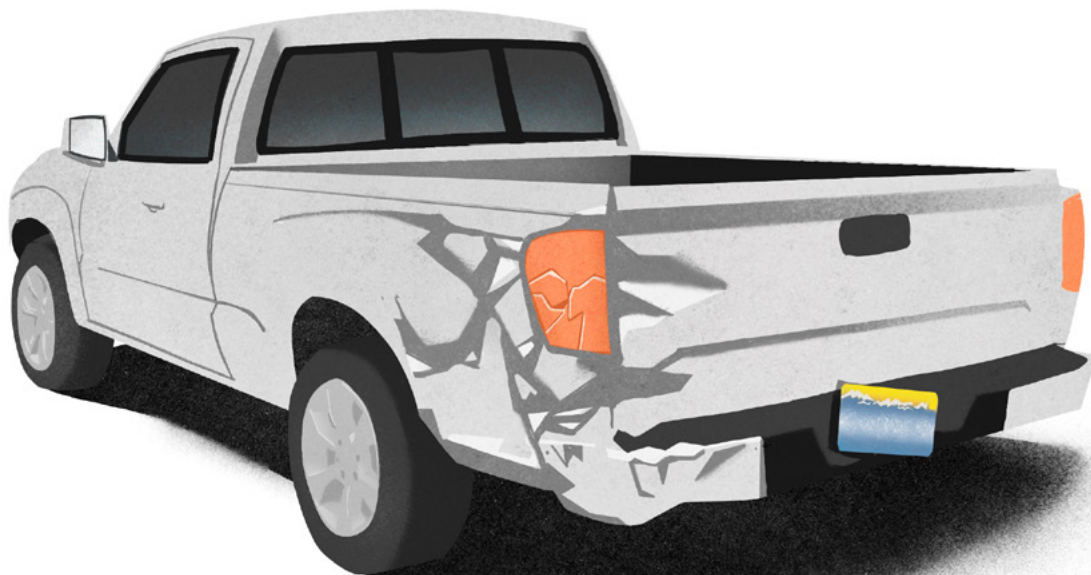
Den här lärdomen hjälpte mig att lära mig spanska och att få en underbar upplevelse av att undervisa och älska det spanska folket. Den gav mig också modet att studera på universitetet. Jag gifte mig, blev pappa och morfar, och har sett den här principen uttrycka sig i mitt familjeliv och yrkesliv.

Min kära mammas varsamma undervisningsmetod med ord och exempel gav mig en fast grund i Jesu Kristi evangelium. Hon lärde mig att Gud älskar oss och har gett oss en lycksalighetsplan. Jag tvivlar inte på att min mamma visste det (se Alma 56:48). ■

SLUTNOT

1. *Kyrkans presidenters lärdomar*: Heber J. Grant (2003), s. 34.





Källan till min glädje

William C. Horsley, Nevada, USA

Efter att ha råkat köra in i grannens bil lärde jag mig vikten av att inte skjuta upp min omvändelse.

En morgon när jag åkte hemifrån till kyrkan råkade jag skada grannens pickup. Jag hade bråttom till mina möten, så jag körde iväg med tanken att jag skulle komma tillbaka senare för att reda ut allt med min granne.

Det var fel beslut.

Under sakramentsmötet lades mina skuldkänslor till i högen med de många andra förpliktelser och påfrestningar som redan tyngde mig. Jag insåg att jag behövde åka tillbaka och bekänna för min granne vad jag hade gjort.

Jag knackade på min grannes dörr och erkände mitt misstag. Lyckligtvis var han vänlig och förstående. Jag kände mig ödmjuk när han frågade mig hur jag ville hantera skadan i stället för att kräva omedelbar ersättning, som jag hade varit rädd för. Vi pratade och kom så småningom överens om villkoren för reparationen av hans pickup.

När jag sökte i min bil efter ett papper att skriva ner hans telefonnummer på, stötte jag på ett generalkonferenstal där äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum förklarade att den svenska

motsvarigheten till det engelska ordet "repentance" är *omvändelse*, vilket betyder "att vända om".¹

När jag satt på sakramentsmötet tidigare den dagen hade jag haft svårt att känna glädje. Det var först när jag bokstavligt talat hade vänt om för att köra tillbaka och bekänna mitt misstag som jag kände glädje.

När vi väljer att omvända oss ger Frälsaren oss glädje. När vi undviker omvändelse undviker vi den glädje som kommer av Jesu Kristi försoning. Som president Russell M. Nelson (1924–2025) lärde väljer vi, när vi omvänder oss, "att växa andligen och ta emot glädje – glädjen av återlösning i [Frälsaren]".²

Det var ett misstag att skada grannens pickup, men det större misstaget var att jag sköt upp mitt ansvar att rätta till mitt första misstag. Jag upprepar Amuleks ord när han sa: "detta livets dag är dagen för människorna att utföra sina verk... Jag [vädjar] till er att ni inte uppskjuter er omvändelses dag" (Alma 34:32–33.) ■

SLUTNOTER

1. Se Dale G. Renlund, "Omvändelse: Ett glädjefyllt val", *Liahona*, nov. 2016, s. 122.

2. Russell M. Nelson, "Vi kan göra bättre och bli bättre", *Liahona*, maj 2019, s. 67.

”Jag befinner mig i ett fängelse”

Jocinete Costa dos Santos, Belém, Brasilien

När jag tar släktnamn till templet känner jag kärlek, samhörighet och mening.

När jag hade blivit medlem i kyrkan kände jag en stark önskan att lära mig mer om templet. När jag började tillbe där och delta i templets förrättningar upptäckte jag en andlig kraft och frid som jag aldrig hade känt tidigare. Samtidigt började jag lära mig hur man släktforskar.

När jag forskade om släktingar och började utföra tempeltjänst för dem fick jag många heliga upplevelser.

En kusin som hade dött kom till mig i en dröm. Hon sa: ”Snälla kusin, döp mig. Jag befinner mig i ett fängelse och ingen besöker mig” (se 1 Petrusbrevet 3:18–20).

Efter hennes ställföreträdande dop kändes det som om hon omfamnade mig. När jag gick upp ur dopbassängen överväldigades jag av känslor. Jag visste i mitt hjärta att hon hade tagit emot evangeliet. Jag hade en liknande upplevelse när jag döptes för min farmor. Släktforskning är ett underbart arbete.

Med tiden har jag kunnat utföra tempelförrättningar för många släktingar som jag inte visste att jag hade.

Herren har väglett mig om och om igen genom intryck, drömmar och stilla stunder av klarhet. För varje namn känner jag kärlek, samhörighet och syfte.

Tempeltjänst och släktforskning har också välsignat mitt hem. En dotter har verkat som missionär och en annan förbereder sig för sin mission. Templet har blivit en plats där hela familjen får hjälp, frid och styrka, precis som äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas

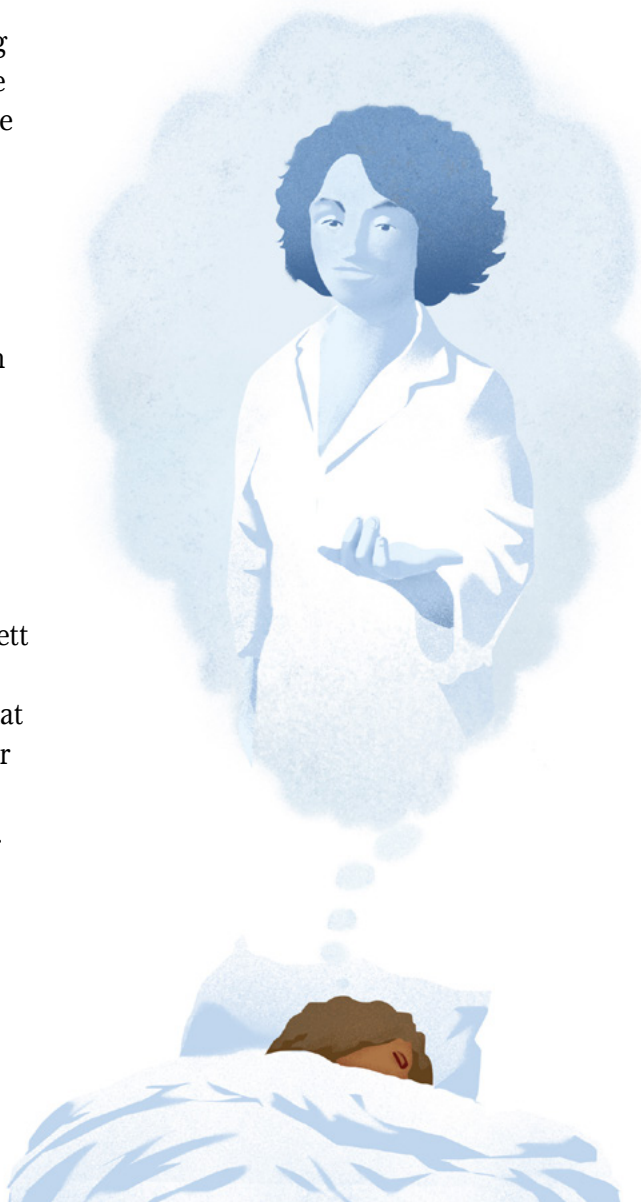
kvorum har sagt: ”När vi samlar våra släktberättelser och besöker templet till förmån för våra förfäder uppfyller Gud många ... utlovade välsignelser samtidigt på båda sidorna om slöjan.”¹

Jag har sett det löftet uppfyllas i mitt liv.

Om du inte har tagit ett släktnamn till templet så uppmuntrar jag dig att börja i dag. Be Herren hjälpa dig. Han kan hjälpa dig att minnas och tänka på namn. När du tjänar dina förfäder kan du välsignas med att känna deras glädje – och känna himlen närmare ditt hjärta. ■

SLUTNOT

1. Se Dale G. Renlund, ”Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande”, *Liahona*, maj 2018, s. 49.



Lyhörd för Herrens röst

Kimmy Badal, Virginia, USA

När jag behövde fatta flera viktiga beslut fann jag nödvändig uppenbarelse i templet.

Jag tog emot min begåvning under covid-19-pandemin. Det närmaste templet som just öppnat igen erbjöd ett begränsat antal förrättningar för levande och jag kände mig välsignad som kunde ta del av denna heliga förrättning innan jag reste iväg till min mission.

Begåvningen gav mig mycket att tänka på, och jag förstod inte allt som fanns att lära sig. Det som var särskilt minnesvärt var andan av frid. Jag hade varit nervös inför att påbörja en mission under en sådan kaotisk tid, men Herren tröstade mig med hoppfulla budskap under ceremonin. Templet blev en plats där jag kunde stänga ute distraktioner och fokusera på att ta emot uppenbarelse.

Jag fick ett personligt vittnesbörd om det som president Russell M. Nelson (1924–2025) lärde. I templet, sa han, ”lär vi oss hur man gläntar på förlåten och kommunicerar tydligare med himlen ... Så angelägna var och en av oss borde vara att söka skydd där.”¹

På grund av pandemirestriktioner kunde jag inte tillbe i templet igen förrän min mission var över. Efteråt gick jag dit så ofta jag kunde. Jag ville verkligen förstå symboliken och hjälpa mina förfäder att ta emot frälsande förrättningar. Den här vanan gjorde mig lyhörd för Herrens röst, vilket förberedde mig för livets utmaningar, som att hantera min psykiska

ohälsa efter missionen och bestämma mig för vad jag skulle studera på universitetet.

Den här vanan hjälpte också när jag träffade mannen jag så småningom skulle gifta mig med. Eftersom jag är en person som överanalyserar sociala interaktioner ifrågasatte jag ständigt mig själv i ett annars underbart förhållande. När jag besökte templet hjälpte det mig att fokusera på min himmelske Faders röst, som försäkrade mig om att jag var på rätt väg och att jag behövde ha mer tillit till mina ansträngningar.

Det ledde till att jag kunde öppna mitt hjärta för en bra man i stället för att låta mina självtvivel stå i vägen. Vi kände att äktenskap var nästa rätta steget och sökte vår himmelske Faders vägledning genom templet. Jag var beredd att ta emot hans svar eftersom jag hade förberett mig för att höra honom. Känslan av att det var rätt var mer indirekt, men den gick inte att förneka.

Nu njuter jag av välsignelserna av val som grundar sig i uppenbarelsen och jag strävar ständigt efter att tillbe Gud i templet och lära mig mer. I och med att jag behåller vanan att tillbe där vet jag att jag kan behålla Herrens röst i mitt liv och känna mig förberedd för framtida val. ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 90.



Herren kände dem

Marianni Iguaran de Granadillo, Zulia, Venezuela

Jag fick för egen del veta att Herren leder sin kyrka.

När jag kallades som distriktets hjälpföreningspresident var mitt första uppdrag från distriktspresidenten att rekommendera kvinnor som skulle kunna verka som mina rådgivare. Jag fick en lång lista med systrar som jag skulle tänka på, men de flesta av dem kände jag inte. Jag strävade efter att komma närmare Herren, söka inspiration och be om hans vägledning i bön.

En natt drömde jag att min man och jag var hemma hos en syster som jag inte kände. När vi var hemma hos henne fick vi veta om hennes många utmaningar i familjen. När vi gick därifrån sa jag till min man: "Jag vet att hon kommer att bli en av mina rådgivare."

När hjälpföreningens presidenter i vårt distrikts fem grenar gav mig namn på systrar som inte hade något ämbete, såg jag den systers namn jag drömt om på en av deras listor. Jag visste att det här var den syster som Herren ville att jag skulle välja som en av mina rådgivare.

Men innan jag bestämde mig ville jag träffa så många av systrarna som möjligt. Under nästa generalkonferens lyssnade jag med en bön i hjärtat på talen i hopp om att få inspiration. Jag fick mitt svar när äldste Steven D.

Shumway i de sjuttios kворum sa: "Den enklaste vägen kanske är att ge trofasta medlemmar ett andra ämbete, men en bättre väg är att inbjuda de osannolika att tjäna och låta dem lära och växa."¹

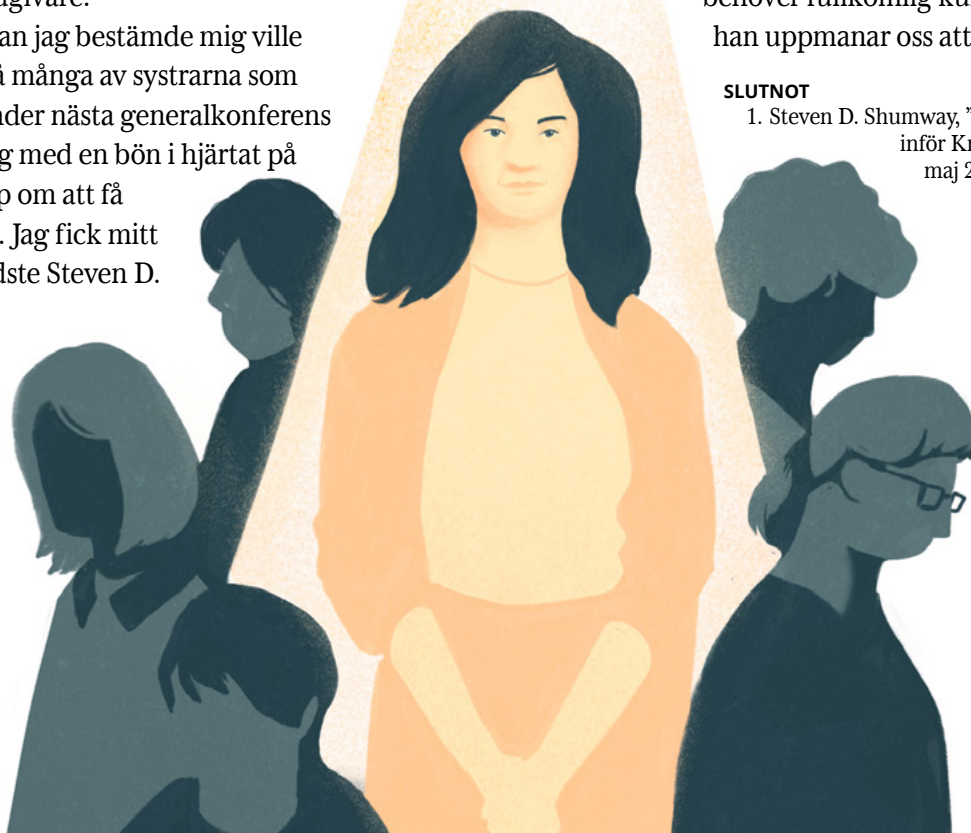
De systrar som jag rekommenderade behövde inte mitt godkännande, inte heller behövde de erfarenhet för att tjäna i det här ämbetet. Herren kände dem och visste vilken potential de hade.

Distriktspresidenten kallade båda systrarna att verka. När de hade tackat ja till sina nya ämbeten pratade jag med den fina syster som jag hade drömt om. Hon sa att hon inte var så aktiv men hade en stor önskan att lära. Hon visste att det här nya uppdraget kunde hjälpa henne att komma närmare sin himmelske Fader och mer fullständigt njuta av hans kärlek. Hennes svar fyllde mitt hjärta med stor glädje.

Den här upplevelsen bekräftade min övertygelse om att Jesus Kristus leder sin kyrka, att han kallar sina ledare och att vi inte behöver fullkomlig kunskap för att göra det han uppmanar oss att göra. ■

SLUTNOT

1. Steven D. Shumway, "Delta och förbered dig inför Kristi återkomst", *Liahona*, maj 2025, s. 88.





Kom och följ mig
2 Kungaboken 6:15–17

Fler med oss än mot oss



*Gudomlig hjälp finns alltid tillgänglig.
Herren kan hjälpa oss att öppna
våra ögon så att vi kan se det.*

Mina föräldrar blev aldrig medlemmar i kyrkan, men jag döptes i unga år. Allteftersom jag utvecklades i evangeliet fascinerades jag av berättelserna i skrifterna. Jag kunde känna igen mig i berättelsen om profeten Elishas unge tjänare:

”När [Elishas] tjänare tidigt på morgonen steg upp och gick ut, se, då hade en här med hästar och vagnar omringat staden. [Elishas tjänare] sade till [honom]: ’O, min herre, vad ska vi ta oss till?’

[Elisha] svarade: ’Var inte rädd! De som är med oss är fler än de som är med dem.’

Och Elisha bad: ’Herre, öppna hans ögon så att han ser.’ Då öppnade Herren tjänarens ögon, och han fick se att berget var fullt av hästar och vagnar av eld runt omkring Elisha” (2 Kungaboken 6:15–17).

Jag upplevde de utmaningar som kom av att vara den enda medlemmen i kyrkan i skolan. Trots att jag kände mig ensam, underlägsen och ibland rädd, hjälpte den här berättelsen mig att känna mig omgiven av änglar. Den känslan har aldrig lämnat mig. Profeten Elishas ord – ”Var inte rädd! De som är med oss är fler än de som är med dem” – påminner mig om att jag egentligen aldrig är ensam.

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Precis som för tjänaren så är det fler som är med er än dem ni ser som är emot er. En del av dem som är med er är osynliga för era jordiska ögon. Herren upprätthåller er och han kallar andra att stödja er.”¹



**Äldste
Massimo De
Feo**

i de sjuttios
kvorum



Den dagen visste jag att Herren sänder änglar för att hjälpa oss. Med honom är vi aldrig ensamma.

Jag har gradvis insett att den andliga styrka jag kände som tonåring inte bara kom från jordiska och himmelska änglars stöd utan också från en fast doktrinär grund. Här är några saker jag har lärt mig av att be Herren ”öppna mina ögon” när jag kände mig rädd eller ensam, precis som när Elishas tjänare frågade: ”Vad ska vi ta oss till?”

TRO I STÄLLET FÖR RÄDSLÅ

Den här världen är svår och våra utmaningar är verkliga, särskilt för det uppväxande släktet. Vi kan ofta få panik och bli rädda när vi känner oss ensamma i våra utmaningar. Men när Elishas tjänare såg att den arameiska hären omringade dem och greps av panik, svarade Elisha likväl med lugn tillförsikt: *”Var inte rädd.”*

Det handlade inte om att bara önska att saker och ting skulle bli bättre eller att ignorera en dramatisk och svår situation. Det här var en verklig andlig syn som grundade sig i sann tro på Herren, som kunde och skulle befria dem. Den här andliga synen sträckte sig bortom det som Elisha såg med sina fysiska ögon.

Vi lär oss av den här berättelsen att rädsla är något naturligt, men tro är något vi väljer. Rädsla kommer ofta från det vi ser. Tro kommer när vi väljer att ha ”hopp om ting som *inte* syns men som är verkliga” (Alma 32:21; betoning tillagd). Den kommer av det som Anden försäkrar oss om är sant, av att vi håller våra förbund och litar på att Guds löften blir uppfyllda. Elisha såg genom sin tro bortom det fysiska hotet mot det faktum att Guds kraft var närvarande och att änglar var redo att betjäna, ingripa och rädda dem.

I bönen som uppsändes vid invigningen av Kirtlands tempel, bad profeten Joseph Smith: ”Och vi ber dig, helige Fader, att dina tjänare ska kunna gå ut från detta hus beväpnade med din kraft och att ditt namn må vara över dem och din härlighet runt omkring dem och att dina *änglar får befallning om dem*” (Läran och förbunden 109:22; betoning tillagd).

Precis som härskaran av änglar som omgav Elisha och hans unge tjänare, kan Herren sända änglar för att betjäna oss när vi håller våra förbund. Medveten tro kommer verkligen från att ha ett evigt perspektiv och inbjuder till gudomligt ingripande. President Dallin H. Oaks har sagt att vår fruktan ”kan övervinnas genom vår tro på Gud och hans plan samt genom hans enfödde Son Jesu Kristi försoning”.²

PROFETER I VÅRA LIV

Elisha inte bara uppmuntrade sin tjänare, han bad om att hans ögon skulle öppnas. Det är profeternas roll i dag.

När det råder förvirring och rädsla hjälper profeter oss att se klart. De lugnar våra hjärtan när livet är svårt. De undervisar oss om eviga sanningar som hjälper oss att möta till synes oöverstigliga utmaningar. De hjälper oss se att gudomlig hjälp finns tillgänglig om vi följer deras råd och håller våra förbund.

President Russell M. Nelson (1924–2025) har sagt: "När er andliga grund är stabilt byggd på Jesus Kristus så *behöver ni inte frukta*."³

Precis som Elisha hjälpte till att öppna sin tjänares ögon, uppmanar profeter oss att bygga på Kristus, vår enda säkra grundval, för att finna frid och skingra rädsla genom tro på honom.

GUDES NÄRHET

Tjänaren såg inte de himmelska härskarorna förrän Elisha bad, men de fanns där hela tiden. Sanningen är den att Gud *alltid* kan vara med oss, vare sig vi känner det eller inte. När vi känner oss ensamma eller modlösa och till och med när vi känner oss långt borta från honom, är Gud alltid där. Hans hjälp är inte beroende av om vi är medvetna om honom; den kommer genom vår trofasthet mot vår förbundsrelation med honom.

Gud är bunden när vi håller våra förbund med honom (se Läran och förbunden 82:10). Han överger oss inte. Vi kanske inte ser vagnar av eld omkring oss, men när vi litar på Gud och håller våra förbund sänder han änglar från båda sidor av slöjan "runt omkring [oss] för att upprätthålla [oss]" i våra svåraste stunder (Läran och förbunden 84:88). Vi är i sanning aldrig ensamma. Oavsett vad vi ser eller inte ser finns Guds löften kvar.

ÄNGLAR I MITT LIV

Efter min mission sökte jag jobb. Jag antog att Herrens hjälp skulle vara omedelbar och generös. Jag insåg snart att välsignelser inte alltid kommer per automatik, som att lägga pengar i en varuautomat och få exakt det vi vill ha, när och hur vi vill ha det.

Tiden gick och min tro provades. Jag fick inte de välsignelser jag hade förväntat mig. Men en dag kallades jag oväntat till en intervju för ett jobb som jag verkligen ville ha.

Jag var den sista som intervjuades. När jag kom in i rummet hälsade en man i ledningen på mig och sa att han skulle få hjälp av en attaché som hade kommit på tillfälligt uppdrag den dagen.

Attachén gick igenom mitt cv och sa: "Jag ser att du har varit heltidsmissionär. Det har jag också varit. Jag verkade också som missionär."

Jag blev förvånad när jag fick veta att han var medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och före detta missionär!

Han sa till mannen i ledningen: "Jag känner inte den här unge mannen, men han har varit heltidsmissionär för min kyrka. Jag vet vad som krävs för att vara en trofast missionär. Jag kan tala om för dig att du kan lita på honom."

Jag blev helt chockad! Han blev ett vittne för mig utan att ens känna mig.

Jag har ofta undrat hur stor chansen var att en före detta missionär i Rom skulle befinna sig på *det* kontoret på ett tillfälligt uppdrag *den* dagen. Jag tror att han var en ängel som sänts för att hjälpa mig.

Och jag fick jobbet!

Jag var mycket rädd efter min mission. Precis som Elishas tjänare frågade jag: Vad ska *jag* ta mig till? Men jag kände en överväldigande glädje när Elishas ord – "Var inte rädd! De som är med oss är fler än de som är med dem" – plötsligt blev en obestridlig verklighet för mig. Den dagen visste jag att Herren sänder änglar för att hjälpa oss. Med honom är vi aldrig ensamma. ■

SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, "O ni som inträder", *Liahona*, nov. 2008, s. 58.
2. Dallin H. Oaks, "Anxiety in Stressful Times" (andakt vid Brigham Young University–Hawaii, 11 juni 2019), speeches.byuh.edu.
3. Russell M. Nelson, "Templet och din andliga grund", *Liahona*, nov. 2021, s. 96.





Äldste Benjamin M. Z. Tai

i de sjuttios kvorum

5 uppmaningar för att hjälpa dig **känna mer glädje** i att leva efter evangeliet

När du finner glädje i evangeliet väljer du alltid att leva efter det.

”Ibland känns det som om kyrkan begär för mycket av mig.”

Jag har hört den och liknande tankar från unga medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

När världens röster är högljudda kan Jesu Kristi uppmaning att leva på ett högre och heligare sätt kännas skrämmande och en aning omöjligt.

Att gå på kyrkans möten, ingå och hålla förbund, följa Guds bud, älska honom och sin nästa, omvända sig dagligen, tjäna i ämbeten, tillbe i templet, studera skrifterna, be med mera, kräver ibland mycket av en lärjunge.

Jag förstår de känslorna.

Men som broder Chad H Webb, förste rådgivare i Söndagsskolans generalpresidentskap, nyligen lärde: ”Evangeliet är inte en lista över krav; det är den goda nyheten att Jesus Kristus övervann synd och död. Det är genom att få tillgång till hans förunderliga nåd då vi håller våra förbund med Gud som vi kan känna glädje nu och förbereda oss för att leva hos vår Fader i himlen i evigheterna.”¹

Under hela mitt liv har jag haft upplevelser som har visat mig den här sanningen. Evangeliet är inte bara en oändlig rad skyldigheter utan en källa till glädje, frid och mening.

Som en hjälp för dig finna större glädje i att leva på ett högre och heligare sätt som en Kristi lärjunge kan du tänka på de här fem uppmaningarna.

1. Var medvetet stilla

När jag kom hem från min mission var det nödvändigt för mig att anpassa mig till en hektisk värld som var högljudd och full av distraktioner. Under mina studier och när jag skötte mina andra ansvarsuppgifter insåg jag att jag medvetet behövde ta mig tid för andliga stunder i livet.

Mitt första jobb var i templets tvättinrättning. Att bara få vara där på en helig plats fyllde mig med frid.

Jag behöll också vanan att gå upp tidigt, vid halv sex varje dag, och att gå till sängs tidigt varje kväll. Stillheten på morgonen när det fortfarande var mörkt ute och mina rumskamrater sov, gjorde att jag i tysthet kunde begrunda, studera och tillbringa tid med Herren genom bön, skriftstudier och att skriva i min dagbok. De stunderna var heliga och hjälpte mig att stärka min relation med Jesus Kristus.

Dagens värld är till och med ännu mer högljudd och full av distraktioner som drar oss bort från stillsamma, andliga stunder med Herren än vad den var när jag var ung vuxen. Att prioritera stillhet kan därför numera innebära att vi stänger av telefonen eller går ut i naturen eller andra platser som inte har en wifi-anslutning!

När du skapar tid för din himmelske Fader och Jesus Kristus öppnar de dörren för inspiration och personlig uppenbarelse. Du kommer att känna dig mer balanserad och vägledd. Du kommer att vara bättre förberedd att möta de utmaningar och övervinna de frestelser som är en del av den här tiden.

Om det känns som att världen styr ditt schema, kom då ihåg att den tid du avsätter för Herren är helt och hållet inom din kontroll.

2. Lita på Anden, även när det känns ologiskt

När jag hade tagit examen från universitetet valde jag en annan yrkesbana än den mina studier inriktat sig mot. Jag visste inte hur min framtid skulle se ut. Men jag hade tro på att Herren

skulle vägleda mig. Så småningom sökte jag jobb i Japan, som syster Tai kommer ifrån, och kämpade i månader med hitta möjligheter att ta hand om henne och våra små barn.

En dag blev jag erbjuden ett jobb på ett företag som jag verkligen ville jobba för – det var allt jag kunde ha önskat mig! Det kändes som svaret på min familjs böner. Jag tackade ivrigt ja till erbjudandet och åkte hem för att berätta den goda nyheten för min familj.

Senare den kvällen såg jag en annons för ett annat jobb. Jag hade ingen aning om vad det jobbet innebar, men jag blev intresserad av annonsen. Jag ringde företaget och frågade om tjänsten, och till min förvåning bokade de in en intervju.

Jag tackade ja till att träffas, men jag ville fortfarande ha mitt drömjobb, så jag förväntade mig inte särskilt mycket av den här intervjun. Jag gick vidare till flera uppföljande intervjuer. Jag hade fortfarande ingen aning om vad jobbet innebar eller varför arbetsgivaren var intresserad av mig, men när jag till slut satte mig ner med den siste personen som skulle intervjua mig sträckte han fram handen och frågade: "Vill du ha det här jobbet eller inte?"

Jag blev chockad. Jag tänkte på det andra erbjudandet som jag hade glatt mig åt att tacka ja till. Men när jag såg på hans framsträckta hand fick jag en tydlig maning: "Skaka bara hand med honom." Jag visste att det var Anden och jag insåg att jag behövde lita på vägen som Gud hade utstakat i stället för den jag hade i åtanke.

När jag skakade hand med intervjuaren och tackade ja till jobbet tog min karriär en helt ny riktning än den jag tidigare varit på. Det här jobbet öppnade upp för många olika möjligheter som lärde mig så mycket och som gjorde det möjligt för mig att ta hand om min familj.

Den stig som Herren vägledde mig på kändes teoretiskt sett ologisk, och rationellt sett kunde det ha varit ett misstag att tacka ja till ett jobb utan att veta mycket om det. Men eftersom jag avsatte tid för andliga stunder och lärde mig hur Anden talar till mig, visste jag att jag kunde lita på den här uppenbarelsen.

Herren har lyst upp min väg och skingrat mörkrets dimmor. Jag vet att han kan göra detsamma för dig, ett steg i taget, när du strävar efter att höra honom och att handla i tro.

3. Bygg en grundval som är säker

I mitt tjänande i området Asien ser jag många unga vuxna som kämpar med ovisshet. Varje generation har sin beskärda del av prövningar, och din generation är inget undantag. Men president Russell M. Nelsons (1924–2025) optimistiska ord är alltid uppmuntrande: "Det bästa ligger framför oss när vi helt och hållet vänder våra hjärtan och liv till Jesus Kristus."²

När grundvalen för din tro är byggd på din Återlösares klippa, så följer löften och välsignelser. När stormarna kommer kan du inte falla (se Helaman 5:12). Det är ett så underbart löfte!

Jag såg ett exempel på detta i januari 2025. En hemsk eldstorm svepte genom södra Kalifornien i USA. Tusentals hem förstördes och tiotusentals människor tvingades lämna sina hem under den här tragedin.

När röken hade skingrats studerade forskare vad vissa kallade "mirakelhus". Det var hus som fortfarande stod kvar, orörda av lågorna, när alla hus som omgav dem inte var något annat än aska. När de försökte ta reda på orsaken till detta övervägde de först vindriktningen, hur snabbt räddningspersonal hade anlänt till platsen och liknande faktorer.

Vilken var en av de viktigaste faktorerna som påverkat utgången? Det material som husets tak var gjort av.

Hus med trätak uppslukades nästan omedelbart av glödande kolbitar. Men om ett tak var gjort av plåt, betong eller något mer hållbart blev huset brandsäkert. En annan aspekt var om husägarna hade brandskydd i sina hem, som sprinklersystem med värmeaktivering.

Vi kan också bli mirakelhus som kan stå emot framtidens utmaningar. Profeterna uppmuntrar oss att stärka vår andliga grundval genom att ingå och hålla förbund som binder oss till Herren. Herren har bett oss att vara fredsstiftare – människor som släcker bränder i stället för att starta dem.

När du lever inom dina förbund och håller fast vid din tro kan du finna frid i Kristus, även när det inte finns någon frid i världen.

4. Identifiera och rensa bort skräpet

Det fanns ytterligare en faktor som bidrog till att många mirakelhus stod kvar: Ägarna hade rensat bort ogräset och det





bråte som omgav deras hus. Utan torra buskage kunde lågorna inte få fäste särskilt lätt.

Vi har också uppmanats att rensa bort skräpet från våra liv. Vad finns det för skräp i ditt liv? Vad finns det som kan sätta din grundval i brand när motståndaren attackerar?

Jag skulle säga att skräp är allt som för dig bort från Frälsaren och som potentiellt kan skada din relation med honom, såsom synd. Men det är inte allt.

Gör du val varje dag som inte nödvändigtvis för dig bort från Frälsaren men som kanske distraherar dig?

Vad är ett slöseri med din tid? Vilka val gör du som är bra men som kan bli bättre?

Finns det personer som du borde förlåta men inte har förlåtit? Finns det saker som du behöver omvända dig från?

I liknelsen om olivträdet i Jakob 5 lär vi oss om att rensa bort bråte. För att hålla trädet vid liv och bära god frukt krävs det att Mästaren är engagerad. Han kan beskära dina grenar och stärka dina rötter, och han kan också visa dig hur du kvistar ur och tar bort de vanor och beteenden i ditt liv som inte är bra för dig. Det handlar om att hitta en balans, och du behöver inte förstå allt på en gång eftersom det är en process.

När du rensar bort skräpet från ditt liv ser du hur efterlevnad av evangeliet skyddar dig från många svårigheter, välsignar din förmåga att övervinna livets utmaningar, förbättrar dina relationer och utvecklar din tillit till din gudomliga identitet och potential.

5. Känn och dela med dig av Guds kärlek

Det finns en sak till som jag vill att du tänker på. När du känner dig utmattad och undrar om det är värt ansträngningen att leva efter evangeliet, uppmanar jag dig att i stället ställa dig den här frågan:

”Hur kan jag känna ett större överflöd av Guds kärlek i mitt liv?”

I sin syn såg Lehi ”ett träd vars frukt var begärlig eftersom den gjorde människan lycklig” (1 Nephi 8:10). Av Nephis syn vet vi att det här trädet representerar Guds kärlek (se 1 Nephi 11:22).

Du kan finna Guds kärlek genom skrifterna, genom bön och genom gudsdyrkan i templet. Men om du gör dessa saker och fortfarande inte inser hur han känner för dig, kommer du att

finna och känna hans fullkomliga kärlek som allra mest när du delar den med andra.

Kom ihåg att allt Lehi ville göra efter att ha smakat på trädets frukt var att dela med sig av den ”mycket stora glädje” han kände till dem han älskade mest (se 1 Nephi 8:12).

Vad händer om du vänder dig utåt i stället för inåt? Tänk om du, när ditt ämbete och andra ansvar i kyrkan känns som en börda, i stället ser dem som ett sätt att hjälpa andra att känna Kristi kärlek?

Tänk om du i stället för att bara se ditt stödverksamhetsuppdrag som ännu en sak att bocka av på din lista, ser det som en möjlighet att hjälpa Gud besvara någons bön?

De flesta kommer inte att minnas allt du säger eller gör som en Kristi lärjunge. Men de kommer alltid att minnas hur du fick dem att känna sig – särskilt om du delar med dig av Guds och Jesu Kristi kärlek. Och du kommer också att minnas den kärleken.

Ja, ibland kan det krävas mycket av oss för att leva på ett annat sätt än världen. Du kanske känner dig ansträngd ibland när du ombeds lämna din bekvämlighetszon, och du kan också känna dig ensam ibland.

Men evangeliet handlar om att bli som Jesus Kristus och uppleva vår himmelske Faders möjliggörande, tröstande och fullkomliga kärlek under hela livet, vilket är hemligheten bakom glädjens frukt, den frukt som är ”sötare än allt annat” (se 1 Nephi 8:11).

När du står i förbindelse med din himmelske Fader och Jesus Kristus vet du att du aldrig är ensam. Och du kommer alltid att vilja välja att efterleva och uppleva glädjen som finns i evangeliet, genom din egen önskan och val. ■

SLUTNOTER

1. Chad H Webb, ”Så att alla kan bli uppbyggda”, *Liahona*, nov. 2025, s. 31.
2. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, *Liahona*, nov. 2024, s. 122.

HUR MIN SYN PÅ NÄRVARO I KYRKAN FÖRÄNDRADES

Daniel Máximo

Ibland kan det kännas
som att efterlevnad
av evangeliet kräver
mycket av oss, men det
är inte meningen att
det ska vara bekvämt.



Det kan från och till vara svårt att leva i en bekväm värld. Missförstå mig inte – det är trevligt att kunna få kontakt med någon som bor långt bort med en knapptryckning. Men ibland kan bekvämligheten få allt som kräver ansträngning att kännas allt annat än lockande.

I mitt fall kan det ibland vara obekvämt att gå i kyrkan och att vara en lärjunge till Jesus Kristus som lever annorlunda än vad världen gör.

Det här har jag lärt mig om att vara villig att göra det som känns obekvämt och anstränga sig för att följa Kristus.

Det är värt varje ansträngning

När jag gick på universitetet i Tyskland fick jag veta att den församling som var närmast mitt studenthem låg två timmars tågres bort. Jag var den ende portugisisktalande i en internationell engelsktalande församling, så det gjorde det svårt att kommunicera eller bygga relationer med andra församlingsmedlemmar. Jag ansträngde mig att gå i kyrkan eftersom jag förväntades göra det, men när jag såg unga vuxna omkring mig prioritera andra saker framför kyrkans aktiviteter och institutet började jag undra om det var värt resan dit.

När jag så småningom började fokusera på hur det kändes att gå i kyrkan, märkte jag att det gav mig mycket frid och glädje. Jag försökte ändra min inställning och bestämde mig för att anstränga mig, även om det var obekvämt.

Äldste Ronald M. Barcellos i de sjuttios kворum sa nyligen: "När vi väljer att göra allt det som Herren har bett oss att göra ... med ett uppriktigt hjärta och med ärligt uppsåt, blir varje gärning av tjänande och tillbedjan en mäktig andlig upplevelse som stärker vår tro och vårt vittnesbörd, och fyller vårt hjärta med glädje och kärlek till Gud och våra medmänniskor."¹

Jag började inse att oavsett var vi befinner oss i världen är det sällan bekvämt att leva som en Jesu Kristi lärjunge. Men det är det som gör välsignelserna och belöningarna värda varje ansträngning. Precis som Frälsaren visade under sitt jordeliv har inget som är värt att göra någonsin varit avsett att vara lätt.

Jag är glad att jag lärde mig den läxan, för nu är jag medlem i stavens högråd, och ibland krävs det att jag reser ännu längre sträckor för att besöka olika församlingar i Tyskland. När jag har fördjupat min relation till Jesus Kristus ser jag de här möjligheterna som sätt att tjäna honom och hjälpa hans barn, snarare än att det är obekvämt för mig.

Vi förändras när vi är hängivna till honom

I slutändan, när jag känner den där tendensen att vilja missa kyrkan, att försumma mitt ämbete eller att ignorera en maning, säger jag till mig själv: "Det är bara en tågres." Det påminner mig om att de små ansträngningar jag gör för att prioritera evangeliet i mitt liv inte är någonting jämfört med vad Frälsaren har offrat för att jag skulle få evangeliets återlösande gåva och hans försoning.

President D. Todd Christofferson, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt:

"När vi ser till Gud kan vi finna frid i svårigheter, och vår tro kan fortsätta växa även i tider av tvivel och andliga utmaningar. Vi kan få styrka trots motstånd och isolering. Vi kan förena idealet med den nuvarande verkligheten ...

Att fästa blicken på Gud innebär att han inte bara är en av våra prioriteter. Det betyder snarare att han är vår högsta prioritet."²

Att leva på ett annat sätt än vad världen gör verkar vara mycket av Herren att begära, men jag ser mig själv och andra förändras när vi väljer att vara hängivna till honom och våra förbund framför allt annat. Jag ser fler leenden, mer kärlek och mer frid i världen eftersom jag har bestämt mig för att prioritera min Frälsare. ■

Författaren bor i Tyskland.

SLUTNOTER

1. Ronald M. Barcellos, "Herren ser till hjärtat", *Liahona*, nov. 2025, s. 15.
2. D. Todd Christofferson, "Fäst blicken på Gud så att du får leva", *Liahona*, nov. 2025, s. 89.

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.

Kyrkan i Litauen

År 1907 började missionärer från Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga undervisa i Memel i Tyskland, nuvarande Klaipėda i Litauen. En gren grundades där 1909, men under andra världskriget tappade man kontakten med kyrkan. På 1980-talet döptes många litauer i andra länder och återvände till sitt hemland.

1992 omplacerades missionärer till Litauen och kyrkan började växa. År 2000 översattes Mormons bok till litauiska. I dag består kyrkan i Litauen av följande:



950 medlemmar (ungefär)



5 grenar och 1 mission (Baltiska missionen omfattar Litauen, Lettland och Estland)



Baltiska missionen



Det krävs ansträngning för att bli stark

Margirdas Žuromskas, en medlem från Litauen, stärks av Jesu Kristi evangelium. "Styrka kommer av hängiven, daglig ansträngning att bygga mitt liv på Kristus", säger han. "Jag kommer närmare Kristus och Gud genom att be, studera skrifterna, gå i kyrkan och ta del av sakramentet på söndagarna, även när det är svårt att göra det."

Framställd 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: 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: Olivia Winward

Art director: Michael Dunford

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

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

Neilsen, Daniel R. Tueller

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Emily Jo Blanchard, Baylie Escamilla, Derek Washburn, Edgar Mauricio Montes Chicaiza, Jared Martínez Sánchez, Constanza T. Pérez Arrate, Thomas Bruce Robertson

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 50 språk och distribueras över hela världen. 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. Skicka e-post till Intellectual Property Office vid copyrightfrågor: 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, 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.ChurchofJesusChrist.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



FÅNGARNAS FLYKT (2 KUNGABOKEN 25:1-11), AV JAMES TISSOT OCH ANDRA

**RÄDSLÅ ÄR NÅGOT
NATURLIGT – TRO ÄR
NÅGOT VI VÄLJER**

Med tro kan vi se bortom vår
rädsla och känna igen Guds
kraft i våra liv.

34



FÖRBUNDSKVINNOR

Berättelsen om en
pionjärmedlem från Finland

8

**"MITT LIVS VÄRSTA
DAG"**

Känna igen de underverk
som följde

25

**EVANGELIET I
VARDAGEN**

En möjlighet i stället för ett
besvär

44

