

Liahona

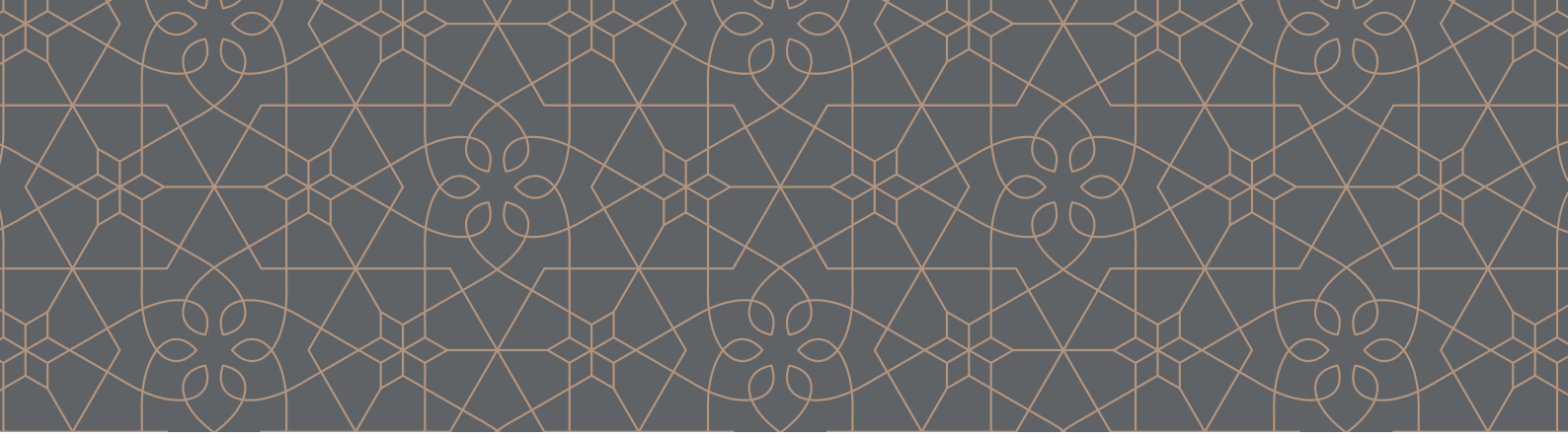
VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

DET STORA BEHOVET AV ÄLDRE
MISSIONÄRER, S. 2

VAD SKA VI LÅTA PÅVERKA OSS? S. 12

HUR DEN UPPDATERADE GUIDEN VÄGLEDNING FÖR
DE UNGA KAN HJÄLPA DINA TONÅRINGAR, S. 20

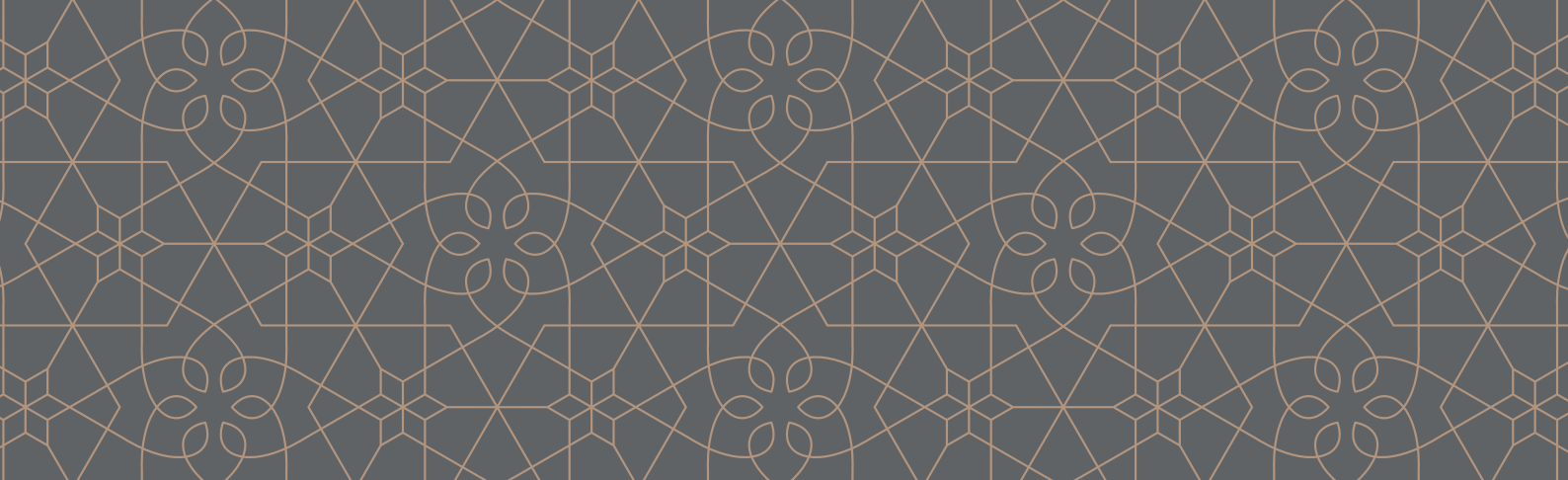




”Till alla er som kämpar med
utmaningar som inte verkar rättvisa:
vänd er inte till världen för att få svar.
Vänd er till förbunden som binder er
till Jesus Kristus. Han kan trösta er på
ett sätt som ingen annan kan.”

Äldste Clark G. Gilbert

*”Christ’s Peace in Perilous Times” (andakt vid Brigham Young
University, 8 feb. 2022), speeches.byu.edu.*





INNEHÅLL

"Vi är aldrig för unga, för gamla eller för ensamstående för att tjäna Guds barn, föra själar till Kristus och hjälpa till att samla in Israel."

– Äldste Ronald A. Rasband, sidan 2

2 Glädjen i att berätta om evangeliet

Äldste Ronald A. Rasband

8 Förbundskvinnor: Förtrösta på Herren så att du inte springer fortare än du har krafter till

Syster Kristin M. Yee

12 Låt Gud vara det viktigaste inflytandet i ditt liv

Äldste Kevin G. Brown

16 Välkomna alla i Kristi kropp: Lärdomar från Daniel

Brian Mead

20 Vägledning för de unga

President Emily Belle Freeman

25 Porträtt av tro: Omgiven av rasmassor och ljus

Jane Massing

28 Sista dagars heliga berättar

Av olika författare

32 Jag följde maningen: Vägen till min biologiska mamma

Christian Busath

36 Heliga i varje land: Förtröstan på Gud i Filippinerna

Taunalyn Ford

40 Från UV: Aktuellt Hur man känner igen sanningen i en värld av desinformation

Eric D. Snider

46 Från UV: Aktuellt: Påverkar din algoritm din andlighet?

Yaquelin Sasari Julca



OMSLAG

Foto: Cristy Powell





GLÄDJEN

I ATT BERÄTTA
OM EVANGELIET

ÄLDSTE RONALD A. RASBAND

I DE TOLV APOSTLARNAS KVORUM

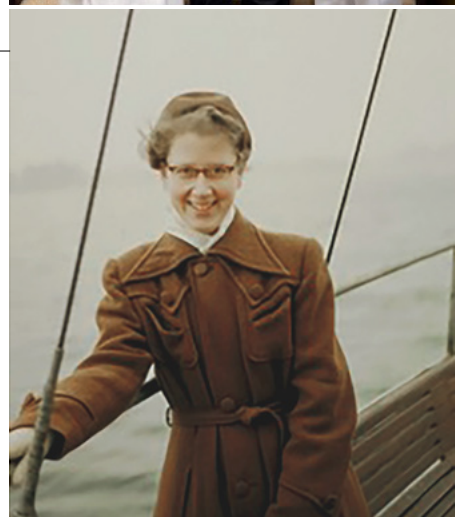
**JAG FÖRKUNNAR FÖR
KYRKANS ÄLDRE MEDLEMMAR
ATT HERREN BEHÖVER ER
ERFARENHET, KUNSKAP OCH
MOGNAD FÖR ATT TJÄNA
GUDS BARN, FÖRA SJÄLAR
TILL KRISTUS OCH HJÄLPA
TILL ATT SAMLA ISRAEL.**

"Vad skulle jag kunna göra som missionär?" undrade Kerry Christensen som hade förlorat sin fru tre år tidigare. "Behöver ni missionärer där ute i världen?"

Det här frågorna ställde broder Christensen efter att ha hört tillkännagivandet i november 2024 om att ensamstående äldre män över 40 nu kunde verka som heltidsmissionärer. Han hade verkat i Guam som ung missionär 1974 och längtade efter att åka tillbaka. Så han tog kontakt med den missionen, fick veta att de gärna ville ha hans hjälp, pratade med sin biskop och skickade in sina papper. En kallelse till Guam kom snart efteråt. Broder Christensen lämnade sitt uppdrag som servicemissionär på Temple Square, utbildade sig till kontorsmissionär och verkade snart i Yigo tempel i Guam.

Han älskade att arbeta med de andra äldre missionärerna och säger att upplevelsen var "en dröm som gick i uppfyllelse". Han återknöt till och med kontakten med människor han hade undervisat som ung missionär 50 år tidigare och förundrades över

Översta bilderna: Broder Christensen som ung missionär 1974 och som äldre missionär tillsammans med Marlo Oliveros Lopez och Memmet Panes Lopez, president och värdinna för Yigo tempel i Guam. Nederst: Syster Lunnen som en ung kvinna och som äldre missionär i Hawaii med syster Jacque Lee.



**BRÖDER OCH SYSTRAR, VI
KAN ALLA KVALIFICERA OSS
FÖR ARBETET. FAKTUM ÄR ATT
VI HAR SLUTIT FÖRBUND ATT
GÖRA DET.**

den fantastiska tillväxten av kyrkans medlemsantal som hade skett sedan dess.

Kort efter att ha påbörjat sin mission berättade äldste Christensens yngre bror att han och hans fru hade bestämt sig för att verka som missionärer. Utan att ange några önskemål om var de skulle tjäna kallades de också att verka i samma mission *och* på kontoret i templet.

När äldste Christensen inte kunde slutföra sin mission på grund av komplikationer efter en tumördiagnos visste han att broderns kallelse var mer än en tillfällighet.

”Det känns som att Herren visste att detta skulle hända, så han skickade min bror att ta över mitt arbete”, säger han. ”Jag behövde bara lita på att Herren hade en annan slags mission för mig och en annan tidsram.”

FÖRBÄTTRADE MÖJLIGHETER

Bröder och systrar, vilket mission har Herren för er? Han vet vilken kapacitet ni har till att tjäna, och hans kyrka erbjuder olika längd, uppdrag och platser för äldre missionärer. Om ni, liksom äldste Christensen, undrar om ni behövs så är svaret ett bestämt ja! Herren behöver era erfarenheter, era kunskaper och er mognad för att bygga sitt rike.

Äldste Christensens råd till dem som överväger att gå ut som äldre missionärer, vare sig det är som par eller ensamstående syster eller äldste, är helt enkelt: ”Gör det.”

Medan jag verkade på missionärsavdelningen sökte vi efter sätt att förbättra missionärsmöjligheterna. Vi lade märke till att en grupp medlemmar i kyrkan hade utelämnats – ensamstående äldre män. Vi kunde inte hitta några tydliga historiska uppteckningar eller riktlinjer som förhindrade deras tjänande, så under ledning av första presidentskapet införde vi en förändring. Nu finns det missionärsmöjligheter för alla som är medlemmar i kyrkan. Alla kan bli ”människofiskare” (Matteus 4:19).

Äldste Christensen är bara en i en växande skara trofasta män som välsignas av de utökade missionärsmöjligheterna för ensamstående män över 40. Vi förväntar oss att antalet äldre, ensamstående män som tjänar snart uppgår till hundratals, med tjänande som sker i dussintals nationer.

Tjänandetillfällen innefattar uppdrag i templet, områdes- och missionskontor, släktforskningscenter och andra

områden som ensamstående män kan vara professionellt kvalificerade för, som arbeten inom juridik och medicin. ”Dessa erfarna ensamstående män är självklara mentorer för unga äldster och systrar och visar vad moget lärjungeskap är”, berättar äldste W. Mark Bassett (1966-2026), verkställande chef för missionärsavdelningen.

Liknande möjligheter har också getts för ensamstående kvinnor över 40 år, bland annat genom att hjälpa till vid besökscenter, historiska platser och arbetsförmedlingar.

Liksom de flesta ensamstående kvinnliga missionärer bor ensamstående manliga missionärer på annan ort, har ingen kamrat och verkar 40 timmar i veckan i 6 till 23 månader.

Äldste Bassett fortsätter: ”Äldre missionärer bidrar med stabilitet, visdom, känslomässig mognad, professionell expertis, årtionden av livserfarenhet och djupa vittnesbörd som stärker och stabiliserar inlärnings- och omvändelseprocessen för kyrkans vänner, medlemmar, missionärer och ledare, var de än verkar.”

Viktigast av allt, tillägger han, är att ”människor känner Frälsarens kärlek genom dem. Deras livserfarenhet, ödmjukhet och vittnesbörd skapar band som öppnar hjärtan och dörrar.”¹

”GÖR DET DU GÖR AV KÄRLEK”

”Om [vi] därför har en önskan att tjäna Gud”, säger Herren till oss, ”är [vi] kallade till verket”.² Om vi kombinerar denna önskan med ”tro, hopp, kärlek och barmhärtighet, med blicken endast fäst på Guds ära” är vi i himlens ögon kvalificerade (se Läran och förbunden 4:3, 5).

Bröder och systrar, vi kan alla kvalificera oss för arbetet. Faktum är att vi har slutit förbund att göra det.

”Att förkunna Jesu Kristi evangeliums glada budskap är en grundläggande princip inom den kristna tron”, har president Dallin H. Oaks sagt. Han tillade: ”De duktigaste missionärerna, medlemmar och heltidsmissionärer, handlar alltid av kärlek.”³

I ett generalkonferenstal nyligen berättade jag om när Brigham Young och Heber C. Kimball gav sig iväg på sin mission till de brittiska öarna.⁴ Båda männen var 38 år gamla. Båda var sjuka. Båda lämnade efter sig en sjuk hustru och sjuka barn.

”Det tycktes mig som om mitt innersta skulle smälta över att lämna min familj i ett sådant tillstånd”, sa Heber och tillade: ”Det kändes som om jag inte kunde uthärda det.” Men med ropet ”hurra för Israel” gick de framåt med tro.⁵

Många mödrar som går igenom upplevelsen av att en son eller dotter ger sig ut på missionsfältet känner alltför väl till känslan av att deras innersta smälter. Och många äldre missionärer som lämnar sina barn och barnbarn hemma har undrat om de kan stå ut med att skiljas från sina dyrbara efterkommande. Med sådana skatter på jorden kan det vara svårt att tänka på ”skatter i himlen” (Matteus 6:20; 3 Nephi 13:20). Men på grund av att vi älskar vår nästa, lämnar vi våra nära och kära ett tag för att dela med oss av ”Guds kärlek, som ... är det mest begärliga av allt” (1 Nephi 11:22).

Vi delar med oss av den kärleken när vi förbinder andliga sår med evangeliets sanningar, smörjer med oljan av vårt vittnesbörd om återställelsen och inbjuder andra att komma till Frälsarens värdshus – hans kyrka.⁶ När ni delar med er av den kärleken lovar jag att Frälsaren ska ”hålla dig i handen, jag ska bevara dig och göra dig till ett förbund för folket, till ett ljus för hednafolken” (Jesaja 42:6).

”JAG HAR FUNNIT STOR GLÄDJE”

Hella Lunnen kom i kontakt med kyrkan i Tyskland under andra världskriget.

”Jag beklagade mig för min klasskamrat att det var kallt att gå i kyrkan i Tyskland”, minns syster Lunnen. ”Hon svarade genom att bjuda in mig till hennes kyrka där det var varmt.” Den värmen innefattade det varma välkomnande hon fick av ungdomarna i församlingen.

När syster Lunnen och hennes mamma studerade evangeliet med ett äldre missionärspar berördes hon djupt av frälsningsplanen. Hon fick veta att hon skulle få träffa sin pappa igen, som hade dödats i kriget. År 1952, när Hella var 17 år, döptes hon i Östersjön.

”Ganska snart började min missionsresa”, säger hon. ”1954 kallades jag att verka som heltidsmissionär i Östtysklandmissionen. Där fick jag gärna använda mina kunskaper i tyska, som var mitt modersmål. Jag översatte åt president Belle S. Spafford⁷ när hon följde

med president David O. McKay [1873–1970] till en regionkonferens i Hamburg.”

År 2012, när syster Lunnen och hennes man Jack hade fostrat sina tre barn, fortsatte hennes missionsresa när paret kallades att verka i Washington D.C. tempel. Där ägnade de två år åt att hjälpa besökare att ge evangeliets välsignelser till nära och kära på andra sidan slöjan. Parets entusiasm för missionsarbetet fortsatte efter att de blivit avlösta, och de kallades snart att tjäna i Laie tempel på Hawaii.

”Vi kom dit 2017, men tyvärr avbröts vår mission 2018 på grund av Jacks cancerdiagnos”, säger syster Lunnen. ”Han gick bort i juni 2019.”

Hon hade förlorat sin man men inte sin kärlek till missionsarbetet. År 2022, efter att ha tjänat i tre månader inför återinvigningen av Washington D.C. tempel, bad hon om att få återvända till Hawaii för att slutföra missionen som hon och hennes man hade påbörjat. Hon tjänade i två år som kulturspecialist på Polynesian Culture Center och avslutade sin mission vid 90 års ålder strax före julen 2025.

”Jag har funnit stor glädje” i missionsarbetet, säger syster Lunnen (se Läran och förbunden 18:15–16). ”Jag är tacksam mot min himmelske Fader för att han gav mig hälsans gåva, som har gjort det möjligt för mig att tjäna i så många år.”

HURRA FÖR ISRAEL!

Bröder och systrar, behovet av missionärer är stort. För dem som överväger en mission för äldre är det mycket lätt att lära sig hur man förbereder sig och upptäcka de många tillgängliga möjligheter till tjänande som finns, genom att gå online till seniormissionary.ChurchofJesusChrist.org. På webbplatsen kan ni söka efter möjligheter till att tjäna för par, äldre systrar och äldre äldster. Ni kommer att förvånas över hur många av dessa möjligheter som faller under kategorierna ”stort behov” och ”kritiskt behov”.

Å den störste missionärens vägnar säger jag hurra för syster Lunnen! Hurra för äldste Christensen! Hurra för alla – unga som gamla, ensamstående eller gifta – som hörsammar profetens uppmaning att förbereda världen för Herren Jesu Kristi andra ankomst! Herren älskar er för ert tjänande – vare sig ni tjänar hemma eller

utomlands. Och vi, hans kyrkas ledare, älskar och välsignar er för era uppoftningar.

Missionsarbetet är kyrkans livskraft. Herren har kallat var och en av oss att leva efter och dela med sig av hans evangelium. Vi är aldrig för unga, för gamla eller för ensamstående för att tjäna Guds barn, föra själar till Kristus och hjälpa till att samla in Israel.

När ni ”drar ut med glädje”, lovar jag er att ni ska ”föras fram i frid” (se Jesaja 55:12). Må vi trofast och entusiastiskt anta denna största utmaning, detta största uppdrag, detta största verk på jorden!⁸ ■

SLUTNOTER

1. Jag tackar äldste W. Mark Bassett (1966-2026) för hans bidrag till den här artikeln.
2. President Dallin H. Oaks har sagt: ”Om vi ska bli dugligare redskap i Herrens händer för att sprida hans evangelium, måste vi uppriktigt *önska* det” (”Dela med oss av evangeliet”, *Liahona*, jan. 2002, s. 7).
3. Dallin H. Oaks, ”Dela med oss av evangeliet”, s. 7, 8.
4. Ronald A. Rasband, ”Mitt framför våra ögon”, *Liahona*, maj 2025, s. 14.
5. Se Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball* (1975), s. 265–266.
6. Se Lukas 10:30–37; se även Gerrit W. Gong, ”Ingen sitter ensam”, *Liahona*, nov. 2025, s. 40–43.
7. Hjälpföreningens generalpresident från 1945 till 1974.
8. Se Russell M. Nelson, ”Israels hopp” (världsomfattande andakt för ungdomar, 3 juni 2018), Evangeliebiblioteket.

HERREN BEHÖVER DITT TJÄNANDE

Äldste W. Mark Bassett (1966-2026)

Verkställande chef för missionärsavdelningen

Oavsett om du verkade som missionär för flera årtionden sedan eller aldrig har burit en missionärsbricka så kan Herren ha nytta av ditt tjänande. Du kan förbereda dig nu för att vara ett av hans mest effektiva redskap genom att anamma tre förslag, flera månader eller till och med flera år innan du planerar att tjäna:

- 1. Stärk dina färdigheter.** Bibehåll och förbättra dina språkkunskaper. (Friska upp språkkunskaper från dina tidigare missioner eller språkkurser på gymnasiet). Öppna din dator och lär dig hur man använder den, särskilt internet och vanliga datorprogram samt appar. Bekanta dig med tekniken som kyrkan har och erbjuder. Digital kunskap ökar din förmåga att tjäna.
- 2. Ta hand om din hälsa.** Din kropp är det redskap som du använder för att tjäna. Boka in din läkarundersökning, ta itu med gamla hälsoproblem och bygg upp hållbara vanor. I det missionsarbete som ligger framför dig behöver du vara ditt bästa jag.
- 3. Lär dig om ledarskap.** Iaktta hur dina lokala ledare tjänar, delegerar och skapar enighet. Öva på att helhjärtat stödja dem. Bygg upp lokala medlemmar och ledare genom uppmuntran, tjänande och exempel. Missionärer världen över fungerar som katalysatorer för att hjälpa ledare ha framgång. Varje äldre missionär stöder och stärker det lokala ledarskapet. Vi ersätter det inte. Vi upprätthåller och förhållar det.

Behovet av äldre missionärer – både par och ensamstående – är brådskande och stort. Vi skulle kunna fylla flera stavscenter med äldre missionärer och ändå ha globala behov som inte tillgodoses.

Kyrkan har tusentals medlemmar som skulle kunna tjäna, men bara en bråkdel av dem tjänar för närvarande. Behovet är inte bara stort; det finns just nu – och väntar på dig!

Förtrösta på Herren

*så att du inte springer fortare
än du har krafter till*



Syster

Kristin M. Yee

andra rådgivare i
Hjälpföreningens
generalpresidentskap

*När vi anförtror vår tid och energi till
Herren och låter honom råda, går vi framåt
snabbare på de sätt som betyder mest.*

När jag målar är det svårt för mig att lämna det jag håller på med, för jag ser alltid något som behöver rättas till eller ändras, någon färg, någon nyans, någon form eller struktur som behöver justeras eller förbättras. Jag insåg tidigt att jag bokstavligen behövde vända tavlan mot väggen innan jag kunde gå och lägga mig på kvällen.

Systrar och bröder, Herren kan hjälpa oss finna ro och veta när vi ska ”vända något mot väggen”. Det finns många, många bra saker som kan uppta vår tid, men vad är nödvändigt? Herrens Ande kan hjälpa oss att veta vad som är tillräckligt, vad som är allra viktigast och vad som kan överges. Vi kan vara flexibla med våra ”att göra”-listor och vara öppna för vad Herren kan ge oss varje dag. (Se Jakob 4:10; Alma 37:36–37.)



**Herrens Ande
kan hjälpa oss
att veta vad som
är tillräckligt,
vad som är allra
viktigast och vad
som kan överges.**

LÅT HONOM RÅDA

Det är ofta genom oväntade möjligheter att tjäna, att vara vänliga, att ändra våra planer och hjälpa någon annan som han besvarar böner och välsignar oss med det vi verkligen behöver. Aposteln Paulus sa:

”Sätt andra högre än er själva.

Se inte till ert eget bästa utan också till andras.

Var så till sinnes som Kristus Jesus var”

(Filipperbrevet 2:3–5).

Profeten Spencer W. Kimball (1895–1985) lärde att Herren ”ska hjälpa oss då vi dag för dag beslutar hur vi ska använda vår tid och våra talanger. Vi går framåt snabbare om vi skyndar oss mindre. Vi gör större framsteg om vi fokuserar på grundläggande ting.”¹

Att fokusera på grundläggande ting inbegriper att tillbringa tid med Herren i personlig bön och familjebön, studera hans ord, tjäna som han skulle ha tjänat, tillbe i hans heliga hus, omvända oss ofta och uppriktigt och delta i välsignad släktforskning. De här heliga ansträngningarna fyller våra själar och för in kraften i Frälsarens försoningsoffer i våra liv och i våra familjers liv på båda sidor om slöjan.²

När vi anförtror vår tid och energi till honom, och låter honom råda på det sättet, för han med sig stor frid, perspektiv, kraft, vägledning och glädje i våra liv. Vi går framåt snabbare på de sätt som betyder mest.

EN PROFETS VÄLSIGNELSE

President Russell M. Nelson (1924–2025) talade till systrarna under den världsomfattande andakten för Hjälpföreningen 2024. (Bröder, det här gäller era liv också.) Han sa:

”Systrar, ingen kan göra allt, inte heller ska ni försöka. Men jag vet hur avgörande er del är i att bygga Guds rike.

Så i dag inbjuder jag er att göra skrifterna till er personliga Liahona, [se Alma 37:44], templet till er tillflyktsort och omkalibrering, och era personliga böner till det sätt varpå ni lär er var Herren vill att ni ska vara *den* dagen. Med tiden kommer ni att häpna över hur han vägleder er till att vara *precis* där ni kan leda, stötta och gå bredvid någon som behöver *er*.”

Han fortsatte: ”Därför välsignar jag er med ökad andlig urskillningsförmåga och förmågan att finna glädje i att

hjälpa andra. Jag välsignar er med visdomen att urskilja vad som är nödvändigt och inte springa fortare än ni kan. Jag välsignar er med modet att leva upp till era gudomliga förmåner som en Guds förbundsdotter. Jag välsignar er att djupt känna att er himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus känner och älskar er. De sände er till jorden *nu* eftersom ni är livsviktiga för Guds rike *nu*! Jag välsignar er så att ni inser att era gudomliga gåvor som en Guds dotter ger er kraften att inte bara förändra liv utan att förändra världen!”³

Må vi ta emot och hörsamma president Nelsons ljuva och kraftfulla ord som vår Herres och Frälsares Jesu Kristi ord, för Herren talar genom sina profeter.

LÅT OSS PRISA HERREN

Vår Frälsare har visat oss vägen. Må vi begrunda det som hans Ande har lärt oss när vi strävar efter att vara rena kärll i hans händer som förberedelse för hans andra ankomst.

Vi kan finna tillfälle att ofta prisa Herren för hans godhet och barmhärtighet. Jag instämmer med Ammons, en trofast Kristi lärjunges lovord:

”Låt oss därför jubla, ja, vi ska glädjas i Herren. Ja, vi ska fröjda oss, för vår glädje är full. Ja, vi ska prisa vår Gud för evigt. Se, vem kan glädjas för mycket i Herren? Ja, vem kan säga för mycket om hans stora makt och om hans barmhärtighet och om hans tålmod med människobarnen?” (Alma 26:16.)

”Har vi nu inte skäl att fröjda oss? Jo, jag säger er: Det har aldrig sedan världens begynnelse funnits människor som har haft så stor anledning att fröjda sig som vi. Ja, min glädje hänför mig så att jag till och med skryter över min Gud, för han har all makt, all visdom och all insikt. Han förstår allting och han är en barmhärtig varelse, ja, till frälsning för dem som omvänder sig och tror på hans namn” (Alma 26:35).

Jag vet att vår Fader i himlen och Frälsaren älskar er. De är medvetna om era behov. Jag vet att Jesus Kristus lever. Han är världens Frälsare och människosläktets Återlösare. Han kom till jorden för att visa oss hur man verkligen älskar (se Romarbrevet 5:8). Han led och dog för våra synder och uppstod på den härliga tredje dagen och gjorde det möjligt för var och en av oss att uppstå och

återvända till Faderns närhet.⁴ Jag vet att han kom, och jag vet att han kommer tillbaka. ■

Från ”Becoming Pure Vessels in the Hands of the Lord”, ett tal under Brigham Young Universitys utbildningsvecka den 21 augusti 2025.

Skanna koden för att läsa hela talet. **SLUTNOTER**

1. Spencer W. Kimball, ”Låt oss gå framåt och uppåt”, *Nordstjärnan*, okt. 1979, s. 127.
2. ”När förrättningar utförs till förmån för avlidna, helas Guds barn på jorden. Det är inte att undra på att president Russell M. Nelson sa följande i sitt första budskap som kyrkans president: ’Din gudsdyrkan i templet och det tjänande du utför där för dina förfäder välsignar dig med ökad personlig uppenbarelse och frid och stärker ditt beslut att hålla dig kvar på förbundsstigen’” (Dale G. Renlund, ”Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande”, *Liahona*, maj 2018, s. 47).
3. Russell M. Nelson, ”Kvinnors inflytande” (tal från den världsomfattande andakten för Hjälpföreningen, 17 mars 2024), Evangeliebiblioteket.
4. Se 2 Nephi 9:6–9; Alma 11:41–45; 40:21–24; 42:23; Helaman 14:15–18; Mormon 9:13; Lärnan och förbunden 93:33–34; 138:17. ”För att nå vår eviga bestämmelse behöver vi få den odödliga själen – en ande och en kropp – förenade för evigt. Med anden och kroppen oskiljaktigt förenade, kan vi ta ’emot glädjens fullhet’ [Lärnan och förbunden 93:33; 138:17]. Ja, utan uppståndelsen kunde vi aldrig ha tagit emot glädjens fullhet utan skulle ha varit olyckliga för evigt. Även trofasta, rättfärdiga människor ser kroppens skilsmässa från anden som en fångenskap. Vi frigörs från den fångenskapen genom uppståndelsen, vilket är återlösning från dödens band eller bojor. Det finns ingen frälsning utan både anden och kroppen” (Paul V. Johnson, ”Döden skall inte finnas mer”, *Liahona*, maj 2016, s. 122).



LÅT GUD VARA DET VIKTIGASTE INFLYTANDET I

DITT LIV

Äldste Kevin G. Brown

i de sjuttios kvorum



Ju äldre jag blir, desto viktigare blir de enkla sanningarna i Jesu Kristi evangelium. Varje beslut vi fattar bör vägledas av sanningen att Gud är vår kärleksfulle himmelske Fader.

President Dallin H. Oaks har sagt: "Vår Fader i himlen älskar alla sina barn så mycket att

han vill att vi alla ska leva i ett härlighetsrike för evigt. Han vill dessutom att vi ska leva med honom och hans Son Jesus Kristus i evighet.”¹

Gud tvingar oss inte eller tar ifrån oss möjligheten att själva göra det valet. Hans fullkomliga kärlek och barmhärtiga plan säkerställer att vi får arva ett rike grundat på våra önskningar, vilket återspeglas i de lagar vi väljer att lyda (se Läran och förbunden 88:28–32).

När vi ingår förbund och strävar efter att hålla buden visar vi att vi är villiga att låta Gud råda. President Russell M. Nelson (1924–2025) lärde att ”Ordet *villig* är avgörande ... Vi har alla vår handlingsfrihet ... Vi kan välja att låta Gud råda i våra liv eller inte. Vi kan välja att låta Gud vara det mäktigaste inflytandet i våra liv eller inte.”²

Erkänner vi handlingsfrihetens heliga kraft – en kraft som Gud hedrar och försöker stärka inom oss?³

Med så många influencers där ute kan sanningen verka osäker, föränderlig, lättpåverkad, relativ och förhandlingsbar. Vi måste fråga oss själva: ”Vem förtjänar egentligen att vara vår influencer?” Vi väljer vem vi släpper in i våra liv och hur länge de får stanna kvar. Eftersom Gud är den mäktigaste och mest överlägsna varelsen i universum, borde vi inte låta honom vara det största inflytandet i våra liv?

TECKEN PÅ GOTT INFLYTANDE

Många människor har ett gott inflytande på andra, men *vi måste vara försiktiga!* Guds två stora bud är givna i gudomlig ordning:

1. Älska Gud.
2. Älska din nästa. (Se Matteus 22:37–40.)

De här buden är ömsesidigt beroende av varandra,⁴ men var säker på detta: budens ordning är lika viktig

VI FÅR VÄLJA VILKA VI VILL SLÄPPA IN I VÅRA LIV SOM

VEM SKA DU LÅTA PÅVERKA DITT LIV?

Under hela mitt liv har Jesu Kristi sanna lärjungar påverkat mig positivt. Många av de här inflytandena kom *personligen*: en kram, ett lågmält samtal vid middagsbordet, en biltur efter tjänande eller tid med en seminarielärare.

Ibland var jag den enda eleven i seminariet, men min lärare kom samvetsgrant till lektionerna medveten om att jag skulle vara där. Jag gick dit med vetskapen om att min lärare skulle vara där. De heliga formativa åren påverkade mitt liv. Att verka som missionär, gifta mig i templet, skaffa en utbildning och hålla förbunden blev inte förhandlingsbart.

Vi lever i en värld där ”influencers” blir allt vanligare, särskilt *digitala influencers* – personer som vi kanske aldrig träffar, men som vi ändå ofta bjuder in i våra liv och ger tillgång till våra öron, tankar, tid och vårt hjärta. När vi kallar någon för ”influencer”, vad menar vi egentligen? Låter vi dem forma vårt sätt att tänka, våra relationer, prioriteringar, vår lycka och vår förståelse av sanningen?

som vad de ber oss att göra. *Gud kommer först!* Genom att sätta hans inflytande främst kan vi urskilja vilka andra inflytanden vi ska tillåta i våra liv – de som stämmer överens med honom, hans avsikter och hans lärdomar – och hur vi kan ha ett gott inflytande på andra.

DEN HELIGE ANDENS INFLYTANDE

Ett annat mäktigt inflytande som vi bör värdesätta är den Helige Anden. Ibland blir våra liv så högljudda att vi slutar höra och uppmärksamma den Helige Anden och ignorerar honom i stället. Vi minskar också hans inflytande när vi närmar oss det som är oheligt, vanvördigt, tillfälligt, ogudaktigt eller köttsligt. Den Helige Andens inflytande är livsförändrande och medför klarhet, frid och glädje som övergår allt förstånd (se Filipperbrevet 4:7). Jag är tacksam för inflytandet från den Helige Andens stilla, milda röst.

President Nelson har sagt: ”Välj att utföra det andliga arbete som krävs för att njuta av den Helige Andens gåva och för att höra Andens röst oftare och tydligare.”⁵ President Henry B. Eyring, förste rådgivare

i första presidentskapet, har sagt: "Den milda, stilla rösten – som är verklig – är klar och tydlig i mitt sinne när jag känner en *inre stillhet* och underkastelse under Herrens vilja."⁶

Ibland kanske vi underskattar kraften i den Helige Andens inflytande. Jesus Kristus påminde sina lärjungar strax innan han avslutade sin jordiska verksamhet:

"Men Hjälparen, den helige Anden ... ska lära er allt och påminna er om allt som jag sagt er.

Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er *inte det som världen ger*. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet" (se Johannes 14:27; betoning tillagd).

Förklaringen gör det tydligt. Den Helige Andens inflytande kan inte jämföras med något annat. Hans röst må vara stilla och mild, men hans inflytande är djupgående i en osäker värld.

"INFLUENCERS".

SÖKA RÄTT INFLYTANDE

Ni kanske frågar på vilket sätt gudomligt inflytande skiljer sig från Satans försök att påverka oss?

Gudomligt inflytande kan upplevas på många olika sätt, men inspirerar alltid till rättfärdighet. Det kan vara en kort, plötslig och ögonblicklig uppenbarelse som inbjuder till handling, eller så kan det vara en mer sammanhängande närvaro som gradvis utvecklar oss. Föreställ dig förvandlingen som sker när vi ger vår himmelske Fader, Jesus Kristus och den Helige Anden full tillgång till att påverka oss varje dag.

Satan försöker däremot påverka oss genom oväsen, distraktioner, vilseledande, lögn och halvsanningar. Precis som i Lehis dröm förblindar mörkrets dimmor vår syn, försvagar vår ande och orsakar hopplöshet. Skadliga krafter kan dra in oss i en ond cirkel som inte kan brytas. Vi kan gå vilse på främmande vägar, och den stora och rymliga byggnaden distraherar oss med sitt glitter, sin glamour och sin bekvämlighet. Allt ingår i Lucifers listiga plan för att hålla oss borta från livets träd. (Se 1 Nephi 8:23–33; 12:16.) Gud respekterar vår handlingsfrihet, men

Satan försöker omintetgöra den. Det är hans personliga erövring och tyvärr ger många efter för hans inflytande.

Sann kraft när den används väl – som vår himmelske Fader och Jesus Kristus gör – är förmågan att ha ett gott inflytande på andra (se Moroni 7:13; Läran och förbunden 121:36–37, 41–44).

UPPMANING OCH LÖFTE

Jag uppmanar er att fundera över vem och vad ni ska låta påverka er. Välj medvetet ett rättfärdigt inflytande i ert hem, på elektroniska enheter, nöjen, sociala medier och i era relationer. *Sätt på nytt Gud Fadern, hans Son Jesus Kristus och den Helige Anden främst i era liv.*

När ni gör det blir er relation till dem mer personlig, kraftfull och obrytbar. Deras inflytande för med sig glädje, frid och gudomlig styrka, och förbättrar er förmåga att ha ett gott inflytande på andra.

Med deras inflytande i era liv bryr ni er om var sanningen kommer ifrån. Ni värderar då det som är heligt högt och uppehåller ert andliga momentum på förbundsstigen.

Låt oss hålla "Herren Sebaot helig" (Jesaja 8:13) och leva varje dag i en helig, innerlig önskan att höra hans röst – både i timliga och andliga frågor. ■

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, "Härlighetsriken", *Liahona*, nov. 2023, s. 26.
2. Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 92.
3. "En önskan att bli ledd av Herren är en styrka, men den behöver åtföljas av en insikt om att vår himmelske Fader överlämnar många beslut åt oss själva. Att fatta egna beslut är en av källorna till den tillväxt som det är meningen att vi ska uppleva i jordelivet" (Dallin H. Oaks, "Our Strengths Can Become Our Downfall" [andakt vid Brigham Young University, 7 juni 1992], s. 3, speeches.byu.edu).
4. "Här förenar Jesus vår himmelska uppåtriktade blick, att älska Herren, med vår jordiska utåtriktade blick, att älska våra medmänniskor. De är ömsesidigt beroende av varandra. Kärleken till Herren är inte fullständig om vi försummar vår nästa. Den här utåtriktade kärleken omfattar alla Guds barn, oavsett kön, samhällsklass, ras, sexualitet, inkomst, ålder eller etnicitet" (Gary E. Stevenson, "Förena de två stora buden", *Liahona*, maj 2024, s. 106).
5. Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 96.
6. Henry B. Eyring, "Tro till att fråga och sedan handla", *Liahona*, nov. 2021, s. 74; betoning tillagd.



VÄLKOMNA ALLA

I KRISTI KROPP:

LÄRDOMAR FRÅN DANIEL

*När vi ser varandra så som Frälsaren ser oss bygger vi,
bortom yttre skillnader, en gemenskap där alla hör hemma.*

Brian Mead

Professor vid Brigham Young University

En söndag när jag gick till min plats före sakramentsmötet lade jag märke till att min vän Daniel redan satt bredvid sin mamma.

Daniel, som då var 21 år, har Downs syndrom och är för det mesta ickeverbal, men han kommunicerar bra med sin mamma. Hans ögon lyste upp när jag gick fram och satte mig bredvid dem en stund. Han pekade på sitt namn som stod i programmet och slog lätt på det med fingret för att försäkra sig om att jag hade sett det. Hans mamma log och sa tyst att han var glad för att han skulle få uppsända inledningsbönen.

Vår omtänksamme biskop hade bett Daniel att be, med insikt om att varje medlem har något viktigt att bidra

med. Som syster Reyna I. Aburto, tidigare andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, har sagt: "Vi har alla blivit 'döpta för att höra till en och samma kropp' (1 Korintierbrevet 12:13). Det är våra olikheter som utgör Kristi kropp."¹

När preludiet fortsatte och medlemmarna satte sig till rätta på sina platser började jag tänka på andra heliga stunder som jag hade delat med Daniel.

UTVECKLAS PÅ SÄTT SOM PASSAR HANS LIV

För flera år sedan var jag den biskop som presiderade vid Daniels pappas begravning. Möteshuset fylldes av vördnad när hans tre äldre bröder talade om sin pappa, vår himmelske Faders plan och vår Frälsare Jesus Kristus. Senare, på kyrkogården, kom Daniel fram till mig och gjorde klart att han ville berätta något. Det mesta av det han sa var svårt att förstå, men det gick inte att ta miste på uppriktigheten i hans avsikt och Anden som bekräftade den. Jag visste att jag bevittnade ett äkta vittnesbörd från en hängiven lärjunge.

En kort tid senare frågade jag Daniels mamma varför han inte hade döpts när han var åtta år. Vid den tiden deltog Daniel aktivt i sitt kворum i aronska prästadömet och jag undrade över hans erfarenhet av förrättningar. Hon förklarade att när Daniel var yngre kände de att han ännu inte helt förstod dopets förbund, så de hade bestämt sig för att vänta.

I kyrkans allmänna handbok står det: "När man överväger om förrättningar ska utföras för en person som har en intellektuell funktionsnedsättning rådgör personen, hans eller hennes föräldrar eller vårdnadshavare (där så är tillämpligt) och ledare tillsammans. De begrundar under bön personens önskan och grad av förståelse. Förrättningar ska inte nekas om personen är värdig, vill ta emot dem och visar tillräckligt stor ansvarighet."²

När jag rådgjorde med Daniel och hans mamma blev det tydligt att Daniel ville döpas. Vi kände att han var redo.

Hans dopdag var minnesvärd, med vänner och familj som hade samlats för att bevittna händelsen. Under åren som gått sedan dess har han också fått

sin patriarkaliska välsignelse och går framåt längs förbundsstigen på sätt som passar hans liv och gåvor.

MER ÄN EN PUNKT I PROGRAMMET

Tillbaka till berättelsen så var det snart dags för inledningsbönen på sakramentsmötet. Daniel ställde sig upp och gick fram till talarstolen. Runt om i rummet lade medlemmarna armarna i kors och böjde vördnadsfullt huvudet. En stor del av bönen var ohörbar och vår biskop erbjöd sig att hjälpa till när det behövdes, men Daniel bad uppriktigt och med vördnad.

När han var klar gick han ner från talarstolen med ett brett leende. Jag såg ut över församlingen och såg hur samma leende återspeglades i många ansikten. Några hade tårar i ögonen, sådana tårar som kommer när man känner Anden och äkta kärlek till någon. Det var en stund av enighet och gemensam gudsdyrkan, ett levande exempel på Paulus undervisning att varje del av kroppen är oundgänglig och att när en kroppsdel blir ärad, gläder vi oss alla tillsammans (se 1 Korintierbrevet 12:18, 26).

Daniels bön den söndagen var inte bara en punkt i programmet. Det var ett ögonblick som förde oss närmare Kristus och varandra. Det påminde mig om att när vi ser varandra så som Frälsaren ser oss bygger vi, bortom yttre skillnader, en gemenskap där alla hör hemma.

Daniel och många andra som han har lärt mig om ren tro, villkorslös kärlek och enighetens glädje. Mitt hopp är att vi alltid ska se den enskilde personen och älska varandra så som Frälsaren älskar oss. ■

SLUTNOTER

1. Reyna I. Aburto, i "What Church Leaders Are Saying about Disabilities", *Ensign*, juni 2020, s. 54.
2. *Allmän handbok: Tjänare i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 38.2.4, Evangeliebiblioteket.
3. *Kyrkans presidents lärdomar: Joseph Smith (2007)*, s. 208; se även Ämnen och frågor, "Funktionsnedsättningar [Disabilities]", Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
4. Se Erik W. Carter och andra, "Known for My Strengths: Positive Traits of Transition-Age Youth with Intellectual Disability and/or Autism", *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, vol. 40, nr 2 (2015), s. 106.

4

SAKER ATT KOMMA IHÅG OM FÖRSAMLINGSMEDLEMMAR MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

De här stunderna med Daniel har gett mig viktiga lärdomar:

1. VARJE LÄRJUNGE KAN VÄXA OCH BIDRA.

Profeten Joseph Smith lärde: "Alla de andar som Gud någonsin sänt till världen är mottagliga för utvidgning."³ Var och en av oss har gudomlig potential. Personer med funktionsnedsättning kan stödja, undervisa, tjäna och leda på sätt som är unika för dem.

2. HANDLINGSFRIHET BÖR HEDRAS AV ALLA GUDS BARN.

Jag har lärt mig vikten av att respektera varje persons handlingsfrihet när det gäller att ingå och hålla förbund. Kyrkan uppmanar oss att inte undanhålla förrättningar om en person är värdig, önskar dem och visar tillräcklig förståelse. Den principen välsignade Daniel och kan välsigna många andra.

3. MÅNGFALD STÄRKER KRISTI KROPP.

Mångfalden av gåvor och perspektiv i kyrkan berikar oss alla. Vi välsignas när alla får möjlighet att tjäna och bli betjänade. Olikheter är inte hinder som behöver övervinnas utan styrkor som kan lyfta alla.

Forskaren Erik W. Carter, verkställande direktör för Baylor Center for Developmental Disabilities, bad föräldrar till barn med intellektuell funktionsnedsättning att beskriva sina barns utmärkande drag. De vanligaste svaren var "glad", "verkar njuta av livet", "är vänlig", "har ett gott sinne för humor" och "visar omsorg om andra".⁴ Är det inte just dessa egenskaper som stärker våra församlingar och hjälper oss bli mer som Kristus?

4. SANN SAMHÖRIGHET KRÄVER MEDVETNA HANDLINGAR.

För att kunna skapa möjligheter där alla kan delta krävs det ofta en medveten planering. Min församling välsignades med att ha en biskop som tog hänsyn till alla när han inbjöd medlemmar att tjäna. En omtänksam inbjudan kan skapa möjligheter för någon att berätta om sin tro och välsigna församlingen. Församlingsråd, klass- och kvorumpresidentskap och andra ledare kan regelbundet rådgöra tillsammans om hur de kan hjälpa varje medlem att hitta meningsfulla sätt att bidra och känna en sann samhörighet. Det är Frälsarens sätt. Han såg den enskilda människan och beredde plats för dem vid sitt bord (se Lukas 14:16–24).



VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Den uppdaterade guiden Vägledning för de unga hjälper våra ungdomar att leva på högre och heligare sätt genom Jesus Kristus.

PRESIDENT EMILY BELLE FREEMAN
UNGA KVINNORS GENERALPRESIDENT



Att vända sig till Frälsaren

Det var den fjärde nattvåkten, den allra mörkaste timmen, och stormen ville inte ge med sig. Apostlarna var säkert utmattade av den ständiga kampen mot stormen som var fast besluten att förgöra dem. Och sedan kom han. Jesus Kristus, gåendes på de stormpiskade vågorna. Petrus, den äventyrslystne Petrus, frågade Herren om han fick möta honom på det stormiga havet och Jesus svarade med ett enda ord: "Kom!"

Under några ögonblick upplevde han en mirakulös framgång. Därefter blev Petrus rädd och tvivel smög sig på, och han började uppslukas av den obevekliga stormen. Men Petrus visste vart han skulle vända sig för att få styrka, och han visste vem han skulle vända sig till. "Herre", var det första Petrus utbrast. "Rädda mig!" Och "genast räckte Jesus ut handen och grep tag i honom". (Se Matteus 14:25–31.)

Vart vänder du dig för att få styrka? Vem vänder du dig till?

Att finna läkedom i Kristus

Kvinnan i Markus 5 hade varit sjuk i 12 år. I sitt lidande hade hon lagt ut allt hon ägde. Hon besökte många läkare. Men i stället för att bli bättre, blev hon sämre. Tolv år av smärta, ensamhet och frågor. Tills Jesus kom gående längs Kapernaums gator. I det ögonblicket tänkte hon: Om jag rör fällen på hans mantel kan jag bli botad.

Underverket skedde "genast". Jesus märkte genast att det hade gått ut kraft från honom och frågade vem som hade gjort det. Kvinnan visste vad som hade hänt med henne, och kom rädd och darrande fram. Hon hade blivit botad eftersom hon visste vart hon skulle vända sig för att få styrka och vem hon skulle vända sig till. (Se Markus 5:25–34.)

I vilka situationer har du upplevt ett sådant tillfälle när du vände dig till Kristus?

HUR SKA GUIDEN ANVÄNDAS?

För att stärka tron

Med det nya schemat för andra timmen på söndagar har ungdomarna en bestämd tid för att studera guiden. Var och en av de 12 eviga sanningarna i guiden har tilldelats en månad. Samtalsämnen, däribland evangeliesanningar och lärosatser som hör samman med varje kapitel i guiden, kommer att finnas i ungdomstidskriften varje månad.

På fastesöndagen studerar ungdomarna månadens kapitel i guiden.

Den andra och tredje söndagen studerar ungdomarna doktrinära principer som överensstämmer med de eviga sanningarna i kapitlet i guiden. Den doktrinära grunden hjälper ungdomarna att bättre förstå hur de ska leva efter principerna i guiden.

Sista söndagen i månaden studerar ungdomarna kring hur man blir en Guds förbundsson eller förbundsdotter.

Ämnen för femte söndagen beslutas av biskopsrådet, som de görs nu.

Vissa månader träffas inte kvorum och klasser alla fyra söndagar på grund av helgdagar, generalkonferens eller andra möten. När det händer bör kursmaterialet för fastesöndagen och sista söndagen prioriteras. Andra och tredje söndagens lektioner kan anpassas så att de kan användas under återstående söndagar.

Att övervinna livets stormar

När du begrundar dina egna personliga upplevelser med Frälsaren, tänk på de ungdomar som du har omring dig. Några av dem kanske vandrar igenom sina mörkaste timmar och kämpar mot stormar som har kraften att beseгра dem. Andra kanske desperat hoppas på att bli botade, på att få svar, förändring. De kanske är trofasta och tillitsfulla och försöker dagligen bygga upp sitt vittnesbörd om Jesus Kristus.

Kan du tänka på ett tillfälle när du har blivit räddad eller botad tack vare att du vänt dig till honom?

Att lära sig leva efter eviga sanningar

I april i år tillkännagavs den uppdaterade versionen av *Vägledning för de unga: En guide för att göra val*. Den här utgåvan av guiden *Vägledning för de unga* är inte bara en norm för hur man lever på högre och heligare sätt, utan också en källa till att finna styrka i Kristus. När ungdomarna lär sig att leva efter sanningarna i den här

guiden hjälper det dem att upptäcka hur de kan få större styrka genom honom.

I den värld vi lever i i dag är både normer och styrka livsviktiga. Social påverkan och artificiell intelligens tävlar om att bli källor till sanning för den här generationen – men de är föränderliga röster som böjer sig efter trender, inte stadiga ankare. Det finns bara en sann källa till styrka, som president Dieter F. Uchtdorf, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum, så tydligt har sagt: "Jesus Kristus är ungdomarnas styrka."¹

Med detta i åtanke innehåller den uppdaterade guiden *Vägledning för de unga* 12 sanningar som riktar fokus mot Kristus, och varje kapitel har skrivits för att hjälpa våra ungdomar att finna större styrka i honom. De här 12 eviga sanningarna kommer att vara i fokus för ungdomsprogrammet framöver.

Vet våra ungdomar vart de ska vända sig för att få styrka? Vet de vem de ska vända sig till?

För att stärka samhörigheten

Runt om i världen samlas våra ungdomar regelbundet utanför söndagens lektionstid för aktiviteter, läger och konferenser. Det är där som våra ungdomar har möjlighet att uppleva nya saker, ta sig an utmaningar, planera utflykter, bygga vänskapsband och att tjäna.

Principerna i guiden *Vägledning för de unga* kan utgöra en månatlig struktur för dessa aktiviteter, läger och konferenser. Ungdomarna och deras ledare kan använda temat i kapitlet i guiden som är månadens tema när de kommer på idéer och rådgör om roliga aktivitetsförslag. Det säkerställer att aktiviteter, läger och konferenser också hjälper till att inrikta våra ungdomars fokus på Jesus Kristus.

FSY-konferenserna är en höjdpunkt i ungdomsprogrammet. Femdagarskonferenserna fokuserar på sanningarna som finns i guiden *Vägledning för de unga* och hjälper våra ungdomar att komma närmare Kristus när de samlas och tillsammans lär sig hur de kan vända sig till honom för att få styrka.

Här är ett exempel på ett aktivitetsförslag som ungdomsledare kan genomföra utifrån temana i guiden:

Samlas med din klass, ditt kvorum eller din familj och skapa en spellista med sånger som handlar om Jesus Kristus. Lyssna på din spellista varje sabbatsdag den här månaden.



MÅNATLIGT SCHEMA FÖR VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

JANUARI

Kapitel 1: Guds plan är till för dig

FEBRUARI

Kapitel 2: Gud vill kommunicera med dig

MARS

Kapitel 3: Du kan hjälpa till med Guds verk

APRIL

Kapitel 4: Jesus Kristus hjälper dig

MAJ

Kapitel 5: Vandra i Guds ljus

JUNI

Kapitel 6: Älska Gud, älska din nästa

JULI

Kapitel 7: Förrättningar och förbund ger dig tillgång till Guds välsignelser

AUGUSTI

Kapitel 8: Templets förrättningar och förbund ger dig större tillgång till Guds välsignelser

SEPTEMBER

Kapitel 9: Du välsignas genom prästadömetts nycklar och myndighet

OKTOBER

Kapitel 10: Din kropp är helig

NOVEMBER

Kapitel 11: Sanningen ska göra dig fri

DECEMBER

Kapitel 12: Jesus Kristus ger glädje

För att hjälpa ungdomarna bli de som Herren avser att de ska bli

Sista söndagen varje månad samtalar ungdomarna om hur man blir Guds förbundssöner och förbundsdöttrar. Det hjälper dem att förstå hur den eviga sanning de studerat i guiden den månaden kan hjälpa dem att avgöra vilka de utvecklas till som livslånga lärjungar till Jesus Kristus.

När ungdomarna studerar hur de utvecklas i relation till prästadömsförrättningar och förbundslöften hjälper det dem att upptäcka sitt sanna syfte och sin potential som Guds förbundssöner och förbundsdöttrar och att förankra sin identitet i Kristus. Här är ett exempel på hur man kan diskutera ett påstående om att bli någon eller utvecklas:

Gud känner mig. Han vet vad jag heter. Jag tänker lyssna till och följa hans röst och erkänna hans hand i allt.

EN UNIK MÖJLIGHET

Vi önskar att ungdomar som studerar guiden ska 1) bli livslånga lärjungar till Jesus Kristus med en fast förankrad kunskap om hans evangelium; 2) vara förberedda för begåvningen med djupare insikt i prästadömetts förrättningar och förbundslöften; 3) vara förberedda för en mission, med en önskan att tjäna Herren; 4) inrikta sig på sin framtida familj, med insikt om att äktenskapet mellan man och kvinna är instiftat av Gud och att familjen har en central roll i Faderns plan; och 5) veta att Jesus Kristus är deras styrka.

I budskapet från första presidentskapet i guiden Vägledning för de unga påminns vi om att våra ungdomar i sanning är bland vår himmelske Faders dyrbara andar, sända till jorden vid den här tiden för att göra viktiga saker.² Vi har en unik möjlighet som föräldrar och ledare för dessa ungdomar. När vi lär dem vart de kan vända sig efter styrka och vem de vänder sig till, kommer Jesus Kristus att nå dem.

Han är ungdomarnas styrka. ■

SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, "Jesus Kristus är ungdomarnas styrka", *Liahona*, nov. 2022, s. 10.
2. Se *Vägledning för de unga: En guide för att göra val* (2026), s. 2.

MÖT **JANE MASSING**
Efate, Vanuatu



Omgiven av rasmassor och ljus

Jane Massing, Efate, Vanuatu

Fångad under en raserad byggnad kunde jag höra en räddningsarbetare ropa på mig: "Syster Jane, kan du se mitt ljus?"

Den 17 december 2024 började som alla andra dagar i Port Vila i Vanuatu. Staden var full av julförberedelser och jag var på mitt arbete i en populär klädbutik och hjälpte kunder och slog in julklappar. Utan förvarning skakade marken under oss våldsamt. Jag var inte rädd, men jag hörde tydligt en mjuk röst som sa: "Jane, du kommer att klara dig."

Det som började som ett mindre skalv trappades upp till en kraftig jordbävning. Jorden rörde sig upp och ner som ett skepp på havet. Instinktivt sprang människor för att sätta sig i säkerhet, men innan jag hann fram till utgången träffades jag i axeln av en fallande tv-skärm. Jag föll till golvet medan mörkret omslöt mig.

För ett ögonblick hotade paniken att ta över, men en stilla, lugnande känsla fyllde mitt hjärta. Trots att jag var fast där visste jag att jag inte var ensam. En minut senare hörde jag ljudet av den stilla, milda rösten (se 1 Kungaboken 19:12) som sa: "Vänd dig om!" När jag vände på mig insåg jag att jag var oskadd. Jag kunde sätta mig upp lite men inte stå på grund av en tung vägg som låg ovanpå mig.

Någonstans i närheten hörde jag rösterna från en kvinna och hennes son, som också hade fastnat under rasmassorna. Vi talade med varandra och försäkrade varandra om att hjälpen skulle komma. De hade en telefon, men det var svårt att nå någon eftersom nätverken låg nere. Timmarna gick medan vi väntade, oförmögna att röra oss, och lyssnade på det avlägsna ljudet av sirener och sorlet från människor som arbetade ovanför oss. Jag bad och litade på att min himmelske Fader visste var jag var och att han skulle skicka hjälp.

När mörkret föll kom en oväntad välsignelse – frisk luft. Trots att vi var begravda under den raserade

byggnaden kunde vi fortfarande andas djupt, och jag kände hur en tyst frid lade sig över mig. Situationen var fruktansvärd, men jag visste i mitt hjärta att Gud var medveten om oss.

Tidigt morgonen därpå hörde vi röster ovanför oss. Räddningsmanskaper hade kommit dit. Den unge mannen som var instängd i närheten ropade och räddningsmanskaper var snart på plats. De arbetade hårt för att röja en väg och förde först hans mamma i säkerhet och sedan honom. Innan räddningsarbetarna gav sig av lovade de att komma tillbaka och hämta mig. Jag såg hur det sista ljuset från utrymningsvägen avtog, och för första gången sedan jordbävningen var jag ensam.

JAG SÅG LJUSET

Minuter blev till timmar, och jag bad igen. Jag tänkte på välsignelserna i mitt liv: kärleken från min familj, styrkan jag hade fått av att verka som missionär och förbunden jag hade ingått med min himmelske Fader. I denna stilla, heliga stund kände jag hur han befann sig på båda sidor om mig och upprätthöll mig (se Läran och förbunden 84:88).

Till slut ropade en räddningsarbetare mitt namn. "Syster Jane, kan du se mitt ljus?" Jag vred på huvudet och såg en liten ljustråle bryta igenom mörkret. "Ja!" ropade jag tillbaka med tårar i ögonen.

När jag nu kunde se vrakspillrorna förundrades jag över hur jag fortfarande kunde vara vid liv. Raserade väggar, krossad cement och trasiga skärvor omgav mig. Min himmelske Fader hade täckt över och skyddat mig. Jag kände mig överväldigad av tacksamhet mot honom.

Räddningsmanskaper arbetade noggrant. De försäkrade mig om att de skulle vara aktsamma för att



När Jane lyftes upp ur rasmassorna ut i ljust slog hennes mamma Odette (på bilden ovan med Jane) armarna om sin dotter. "Jag visste att jag var hemma", säger Jane.

undvika ytterligare kollaps. Jag visste att deras arbete var farligt, och bad tyst om att både de och jag skulle beskyddas. Bit för bit rörde de undan rasmassorna tills de nådde mig. När starka armar lyfte mig in i ljust överväldigades jag av synen av många människor som jublade, grät och bad.

Då hörde jag rösten som jag längtade efter allra mest. "Jane, mamma är här." Mammans armar slöts runt mig och jag visste att jag var hemma.

Efter 27 timmar instängd under en raserad byggnad klarade jag mig utan skador. Mitt hjärta svällde av tacksamhet – inte bara för att jag var i säkerhet utan också för Guds obestriddliga närvaro i mitt liv.

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "När vi flitigt stärker våra befästningsverk blir

vi lika Jesus Kristus, som hans sanna lärjungar, med våra själar under hans beskydd."¹ Genom bön och tro blev jag stärkt, tröstad och beskyddad.

Jag är tacksam för Jesu Kristi evangelium, för bönens kraft och för vetskapen om att oavsett hur mörka våra prövningar verkar vara så kommer "Kristi ljus" (se Läran och förbunden 88:6–13) alltid att hitta oss. ■

SLUTNOT

1. Ronald A. Rasband, "Bygg en andlig, skyddande borg", *Liahona*, maj 2019, s. 110.

Från tjänande till tro

Margarita (Maggy) Fichtner, Nordrhein-Westfalen, Tyskland

Mitt vittnesbörd om Frälsaren och hans kyrka har vuxit, en god gärning i taget.

Under en lång tid fanns det inte någon församling där jag kände att jag hörde hemma. Men en kväll när jag lyssnade på musik från olika musikaler stötte jag på en musikal om Mormons bok. Jag undrade vad Mormons bok var.

När jag gjorde efterforskningar online såg jag en video med en sista dagars helig familj. Familjen hade 16 barn, varav hälften var adopterade. Jag beundrade den harmoniska, fina relation de hade med varandra och deras tjänande inställning, för tjänande har alltid varit viktigt för mig.

Jag blev så fascinerad att jag följde en länk från deras video till en webbplats för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och lyssnade på ett tal om

”andligt momentum” av president Russell M. Nelson (1924–2025).¹ Jag blev så rörd av det här talet att jag tänkte: Jag vet inte vem du är eller hur du hittade mig, men jag känner att det du säger är sant. President Nelson blev min första missionär.

Två veckor efter att jag hade börjat träffa heltidsmissionärerna bjöd äldstekvorumets president i den församling jag börjat gå till in mig till en konferens för unga ensamstående vuxna. Tack vare den upplevelsen och de medlemmar i kyrkan som fick mig att känna mig välkommen, gick jag från att ha noll vänner i kyrkan till att ha 250 vänner min andra vecka som medlem.

Det tjänande som andra gav mig hjälpte mig utveckla ett vittnesbörd om det återställda evangeliet och kristuslikt tjänande. Mitt vittnesbörd växer också vid varje möjlighet jag får i dag att tjäna i och utanför kyrkan. Jag talar tyska och ryska, och jag tolkar ofta för kyrkan och på jobbet för en organisation som stöttar kvinnor i svåra situationer. Två veckor efter mitt dop tolkade jag vid en ukrainsk pojkes dop.

Ibland kan människor ha svåra upplevelser medan de håller på att utveckla sina vittnesbörd. Men för mig handlade det om att varje gång som jag tjänade och varje god gärning som jag gjorde stärkte mitt vittnesbörd. Det står i skrifterna: ”När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst” (Mosiah 2:17).

Om det ibland känns som om ni inte tjänar av kärlek till Gud, tjäna ändå. När vi strävar efter att uppmärksamma andras behov och tjänar dem, växer vår tro. ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 97–100.



Himmelske Fader, var är du?

Celeste Temple, Waikato, Nya Zeeland

Bara för att jag inte kunde se min himmelske Fader betydde det inte att han inte var där.

Jag försökte göra allt som är rätt. Jag tog mediciner. Jag motionerade. Jag tog hand om mig själv. Men jag kunde inte känna någonting – eller fly från det depressiva mörker jag befann mig i.

Jag gick i kyrkan och fullföljde mitt ämbete. Jag satt och lyssnade på de andras vittnesbörd. Det hade gått flera månader sedan jag hade känt Anden och jag undrade vad som var fel.

Jag kämpade med att veta hur jag skulle kunna hjälpa mina barn. Det var mitt jobb att undervisa dem och hjälpa deras utveckling i evangeliet. Men om jag inte kunde känna den Helige Anden, hur skulle jag kunna säga att om de bad så skulle de känna Anden?

En dag gick jag i ren desperation till min garderob för att be. Jag knäböjde på golvet som var fullt av skor.

”Himmelske Fader”, frågade jag, ”var är du? Jag kan inte känna dig.”

För första gången på mycket länge kände jag något. Svaret jag fick var: ”Du är bara omgiven av dimma.” Jag kände att Gud sa till mig: ”Jag har varit här hela tiden. Du kan helt enkelt inte se mig.”

Det kändes logiskt. När det är som mest dimma kan man inte se två meter framför sig, men det betyder inte att det inte finns något där. Jag kände mig lättad.

Det dröjde fortfarande länge innan jag kände mig som mig själv igen och regelbundet kunde känna Andens inflytande. Depressionen lättade inte plötsligt, men det hjälpte att veta att vår himmelske Fader fortfarande fanns där.

Det som var avgörande för att jag skulle kunna ta mig ur depressionens dimma var att jag förlitade mig på det jag faktiskt visste sedan tidigare. Jag höll fast vid orden från president Dieter F. Uchtdorf, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum: ”Tvivla på era tvivel innan ni tvivlar på er tro.”¹

Jag lärde mig att även om jag fortfarande kämpade, så behövde jag fortsätta göra det som var rätt. Jag behövde fortfarande vara i kyrkan varje söndag. Jag behövde fortfarande vara i templet varje vecka. Och jag trodde fortfarande.

Genom att utgjuta min själ till Gud i min garderob (se Alma 34:26) fick jag hjälp att se min situation tydligare. Jag hade befunnit mig i dimman, men jag visste att min himmelske Fader fanns där för mig. ■

SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, ”Kom och förena er med oss”, *Liahona*, nov. 2013, s. 23.



Hopp och kärlek

Michael R. Morris, kyrkans tidskrifter

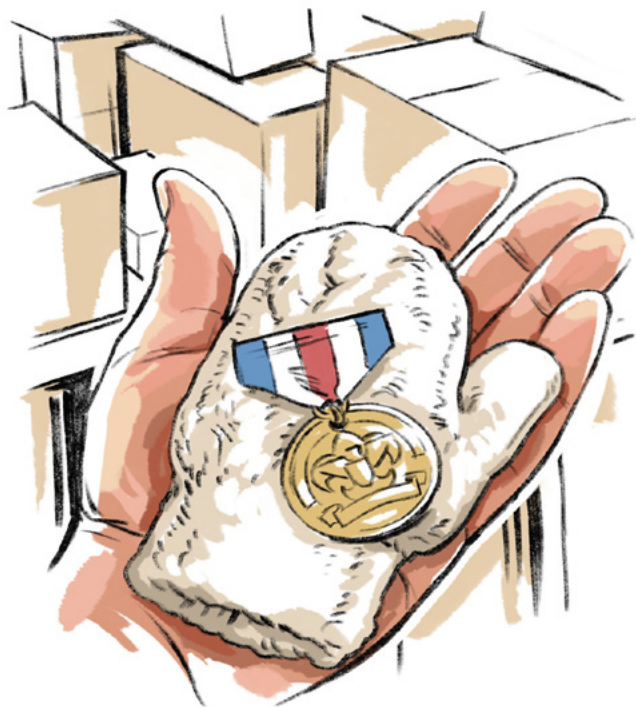
Vi håller fast vid hoppet i Kristus för de familjemedlemmar som inte längre går på förbundsstigen.

Under en slutkontroll av vårt hus innan vi ska flytta, går jag igenom barnens tomma sovrum en sista gång. I ett rum hittar jag ett gammalt scoutmärke och en handske – alltför liten för att passa något av våra vuxna barn.

Min fru och jag behöver i alla fall inte lägga de sakerna i lådorna som står staplade högt i vårt garage. När vi tittar igenom de här lådorna inser vi snabbt hur många av våra barns teckningar, anteckningar och texter vi har sparat.

Vi granskar minnessakerna, ler och undrar vart åren tog vägen.

”Jag tror på Kristus”, skrev en ung dotter i sin dagbok några år innan hennes äldste bror dog. ”Jag vet att hans kyrka är sann och att om någon i min familj eller husdjur dör så kan jag vara med dem igen.”



En av våra söner skrev i ett meddelande till sin mamma: ”Mamma, jag har rymt hemifrån för att jag inte står ut med att hamna i trubbel.” (Han rymde till bakgården.) I ett senare meddelande till mig skrev han: ”Pappa, saknar du 5 dollar? Här är pengarna. Det var jag som tog dem. Snälla, döda mig inte.”

Den sonen är nu polis.

En annan son, som sedan dess har klivit av förbundsstigen, skrev följande när han var 10 år: ”Omvändelse får oss att känna oss hela, som en cirkel. Jag vet att vi alltid kan be vår himmelske Fader om förlåtelse. Och jag vet att om vi gör det så blir vi förlåtna.”

Det var sant då. Den är sant nu.

Jag funderar ibland på nära och kära som har lämnat förbundsstigen och tänker: ”Vad kunde jag ha gjort mer för min vingård?” (Jakob 5:41).

Syster Tamara W. Runia, första rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap, har sagt: ”Det är Frälsarens verk att föra dem vi älskar tillbaka. Det är hans verk och hans tidsplan. Det är vårt verk att erbjuda hopp och kärlek för dem att komma hem till.”¹

Så min fru och jag fortsätter att älska dem som har lämnat förbundsstigen. Vi ber för dem och lägger till deras namn på templets bönelista. Och för dem som, liksom den förlorade sonen, förblir ”långt borta” (Lukas 15:20) från förbundsstigen, håller vi fast vid hoppet i Kristus. ■

SLUTNOTER

1. Tamara W. Runia, ”Att se Guds familj genom en översiktslins”, *Liahona*, nov. 2023, s. 69.

Den största välsignelsen av alla

Chantal Pitman, Queensland, Australien

Förlusten av min man har varit min största sorg, men jag vet att han väntar på mig.

Under 2009, när jag var ute på en promenad med min man Kendall, började det rycka i min vänstra fot. Jag trodde att det berodde på flera års basketspel eller en ryggskada. Jag opererades, men ingenting blev bättre.

Efter tre långa år, efter att ha träffat tio läkare och genomgått många tester, fick jag 2012 diagnosen amyotrofisk lateralskleros (ALS), en motorneuronsjukdom.

När jag fick veta att medellivslängden för dem som har ALS bara var 2,5 år blev jag livrädd. Men här är jag, mer än ett decennium senare, och lever fortfarande med sjukdomen.

Jag har gått från att använda käpp till att använda rullator, promenadskoter och elrullstol. Mina händer är svaga och jag behöver vård dygnet runt. Ändå delar jag fortfarande med mig av mina kulinariska färdigheter till familj och vårdare.

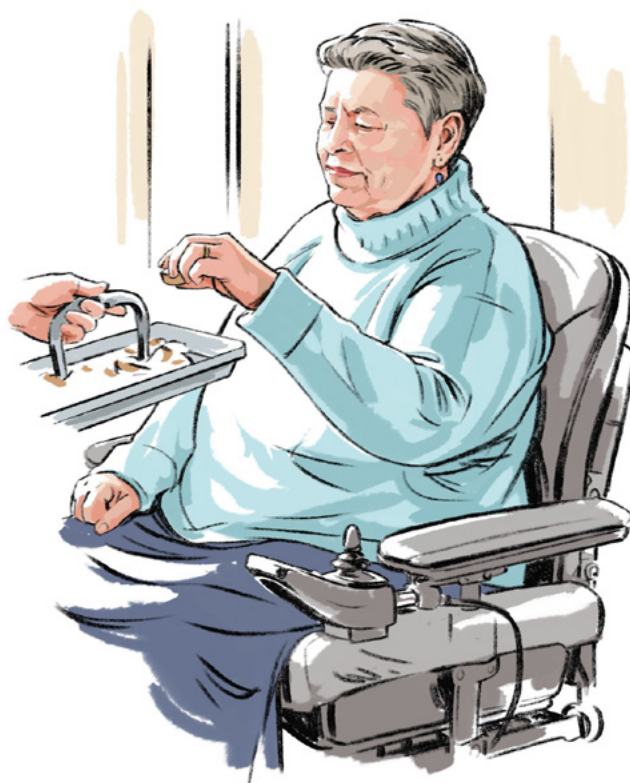
Livet medförde ännu en prövning 2014 när Kendall och jag verkade som missionärer i Bordeaux i Frankrike. Han fick veta att han hade levercancer. I åtta år genomled han kemoterapi medan han tog hand om mig. Till slut kallade vår himmelske Fader hem honom. Kendall var en man som hade stark tro och som tjänade andra. Han verkade fem gånger som biskop och vi tjänade tillsammans i åtta år som ett FSY-par i Queensland.

Förlusten av Kendall har varit min största sorg, men jag vet att han väntar på mig. Trots mina fysiska utmaningar och sorger har min tro aldrig vacklat. Jag vet att min himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus älskar mig. Jag förstår inte helt och hållet varför jag fortfarande är här på jorden, men jag vet att Gud har en plan för mig – att fokusera på det jag kan kontrollera, ta hand om mina nära och kära och finna glädje i vardagliga ögonblick.

Genom allt detta som har hänt har jag känt hur Herrens hand har väglett mitt liv. Jag finner frid i templet. Jag förnyar mina förbund varje söndag när jag tar del av sakramentet. Jag stärker mitt vittnesbörd genom skrifterna. Jag finner mod varje dag i levande apostlars och profeters ord.

Jag vet med säkerhet att familjen är evig. Allt eftersom jag fortsätter följa Frälsaren kan jag återförenas med Kendall, och vi kan vara tillsammans för evigt. Löftet om evigt liv är den största välsignelsen av alla (se Läran och förbunden 14:7).

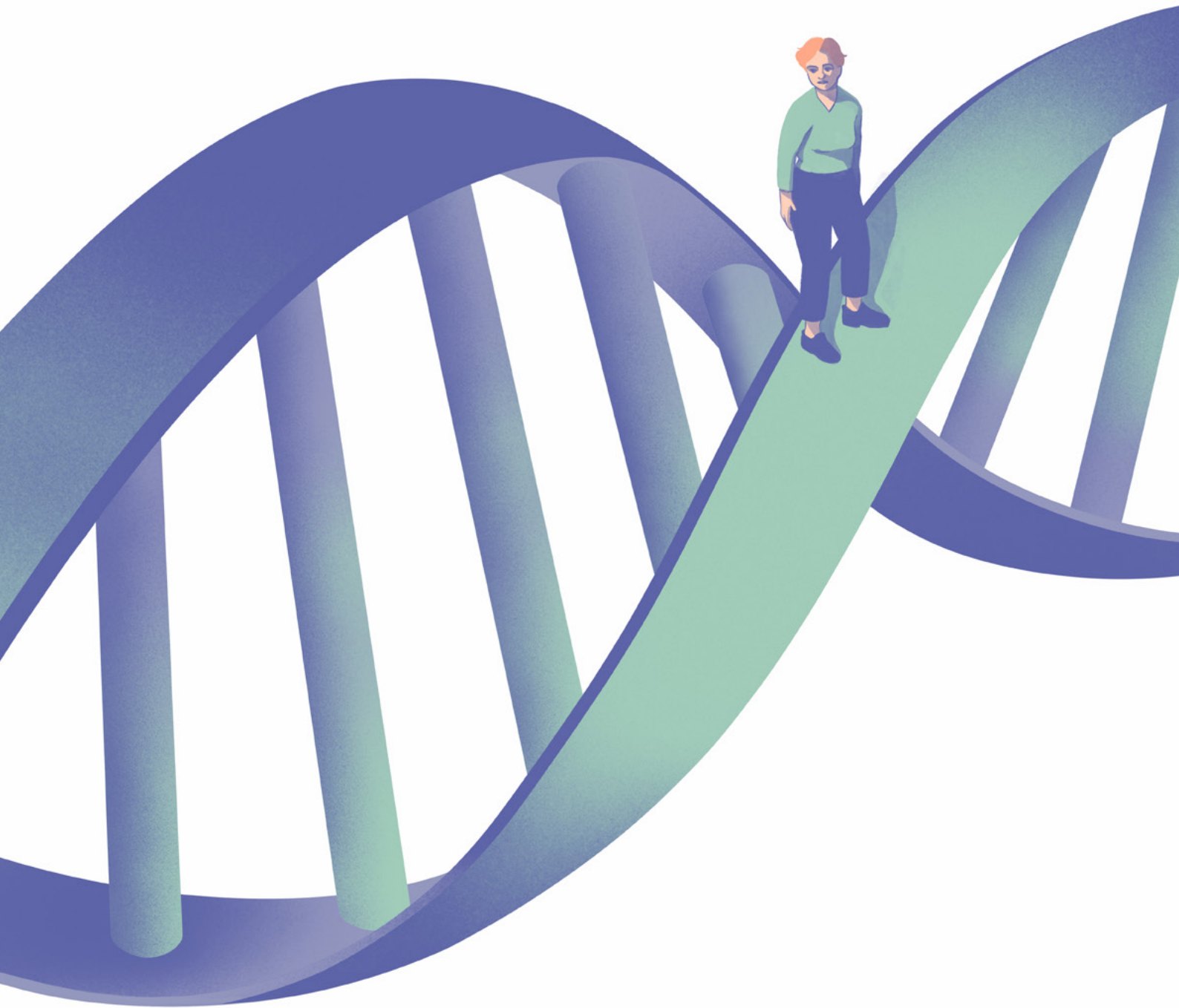
Frälsaren är min styrka. Han har alltid funnits där för mig, och han vill inte att jag ska sluta lita på honom. ■



JAG FÖLJDE MANINGEN: VÄGEN TILL MIN BIOLOGISKA MAMMA

Andliga intryck från den Helige Anden och DNA-tester ledde till underverk.





Christian Busath

Efter tio år av hårt arbete och uppoffringar hade jag äntligen lyckats få mitt drömprojekt: att utveckla en komediserie för tv. Strax därefter fick jag en maning om att flytta till Utah. Jag hade precis flyttat till Los Angeles och en flytt därifrån kändes som en direkt motsats till den framgång jag hade uppnått.

Som pojke frågade jag min pappa hur jag kunde veta om maningarna jag fick kom från Anden. Han sa: "Så länge en maning inte strider mot evangeliets principer kan du följa den. Annars får du aldrig veta."¹ Så till slut gav jag efter för inspirationen.

EN OFÖRKLARLIG ÖNSKAN

När jag hade slagit mig ner i Utah fick jag en stark önskan att göra ett DNA-test. Jag var lite nyfiken på mina biologiska rötter, men intensiteten i önskan kändes ovanlig. Jag beställde ett kit och skickade i väg det.

Sedan fick jag en roll i en reklamfilm som spelades in i Madrid i Spanien. Så fort jag träffade en av producenterne, Skyler, tänkte jag: ”Jag vill vara vän med den här killen.” Han var också medlem i kyrkan.

När jag kom hem från Madrid kom e-postmeddelandet med mina DNA-resultat. En våg av nervös upphetsning sköljde över mig när jag öppnade resultatet. Mina dominanta skotska anor kändes logiska (säckpipan talar till mitt hjärta), men ett oväntat besked fick mig att stanna upp i total chock. En annan användare på webbplatsen hade identifierats som min mamma. Tiden stannade till ett ögonblick.

Jag adopterades som spädbarn. Den enda information mina adoptivföräldrar hade fått om min biologiska mamma var att hon var en 19-årig ensamstående kvinna som valde att adoptera bort mig så att jag kunde få en familj med en mamma och en pappa.

Jag ringde mina föräldrar, berättade den häpnadsväckande nyheten och bad om deras välsignelse så att jag kunde börja leta efter henne. Deras svar var omedelbart och fyllt av kärlek. ”Ingen kan ha för mycket kärlek i sitt liv”, sa mamma.

EN FÖLJD AV MANINGAR

Den kvällen bad jag om vägledning och kände mig manad att kontakta min biologiska mamma genom webbplatsen. Jag uttryckte min tacksamhet för hennes svåra beslut och försäkrade henne om att jag inte hyste några negativa känslor för henne. Jag sa också att jag ville träffas, och accepterade samtidigt att hon kanske skulle föredra att hålla omständigheterna kring min födelse och adoption för sig själv.

Det gick en vecka utan att jag fick något svar, och jag började känna mig orolig. Sedan ekade de tydliga orden ”gör egna efterforskningar” i mitt sinne. Jag navigerade på webbplatsen med förnyat fokus och lade märke till

namnet på en son som hade dött som spädbarn. Efter lite efterforskningar hittade min rumskamrat min avlidne halvbrors gravsten på en kyrkogård i närheten. Inristade på stenen stod hans föräldrars namn – min biologiska mamma och hennes man. Min rumskamrat hittade en Facebookprofil med de här namnen, men eftersom hon delade profilen med sin man skickade jag inte meddelande till henne på Facebook.

Det gick flera dagar utan något svar på webbplatsen. Sedan fick jag ännu en maning om att ta kontakt med Skyler, min nya vän. Jag sms:ade honom och han bjöd in mig till sitt kontor dagen efter. Jag berättade om min DNA-upptäckt och nämnde Facebookprofilen som jag hittat.

Skyler kollade upp profilen och insåg att han hade tjänat i samma mission som deras dotter.

”Va?” utropade jag. Det kändes som ett betydelsefullt ”sammanträffande”.

Jag bad Skyler om en välsignelse och i välsignelsen försäkrades jag om att jag var på rätt väg. Efteråt bad jag honom att prata med deras dotter och, i slutändan, med min biologiska mamma. Skyler gjorde det.

Kort därefter var jag hemma hos dem och vi utbytte livshistorier tills på morgontimmarna. Det var en av de mest andliga och surrealistiska upplevelserna i mitt liv. Vi är fortfarande en aktiv del av varandras liv.

DEN HELIGE ANDENS VÄGLEDNING

Vår himmelske Fader är djupt engagerad i våra liv. Han är medveten om våra svårigheter och glädjeämnen och har gett oss den Helige Andens gåva till vägledning (se Moroni 10:5).

Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: ”Anden talar med ord som vi känner. De här känslorna är milda, en liten maning att handla, att göra något, att säga något, att reagera på ett visst sätt.”²

Om vi lyssnar på den Helige Andens milda maningar får vi bevitna underverk – även när maningarna verkar ologiska, som den andliga knuffen jag fick om att flytta till Utah.

President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt: ”Den viktigaste inspiration du kan få är att veta vad Gud vill att du ska göra ... När du visat din



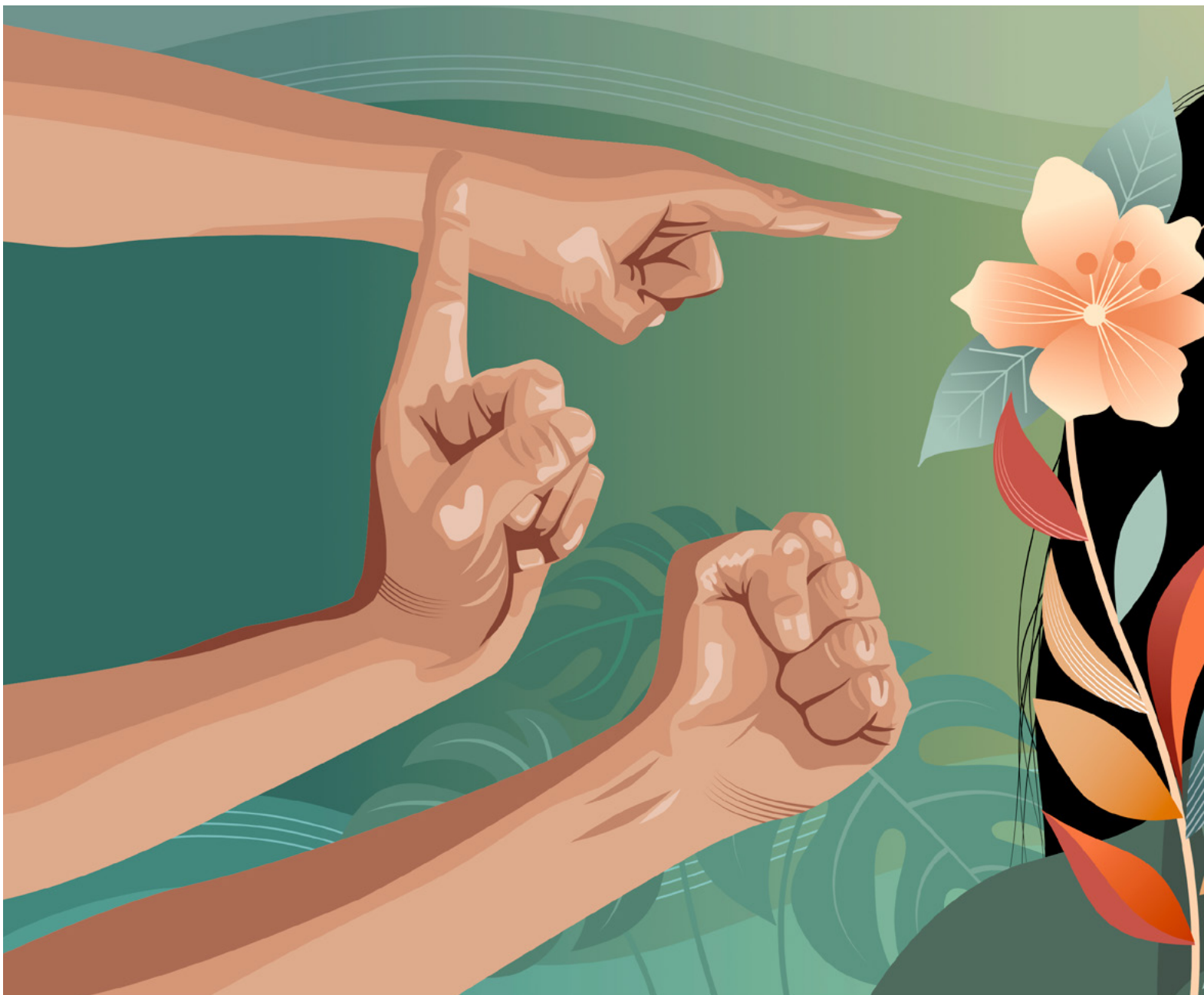
villighet att lyda ger Anden dig fler förnimmelser av vad Gud vill att du ska göra för honom.”³

Jag är evigt tacksam för min Frälsare Jesus Kristus och den Helige Andens inflytande, som är en fantastisk gåva från vår himmelske Fader. Utan Andens viskningar och maningar skulle jag aldrig ha hittat min biologiska mamma och välsignats med att ha henne i mitt liv. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOTER

1. Se ”Personligt med äldste och syster Bednar” [Face to Face with Elder and Sister Bednar] (världsomfattande utsändning för ungdomar, 12 maj 2015), Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
2. Ronald A. Rasband, ”Låt Guds Ande leda dig”, *Liahona*, maj 2017, s. 94.
3. Henry B. Eyring, ”Den Helige Anden som din ledsagare”, *Liahona*, nov. 2015, s. 105.



FÖRTRÖSTAN PÅ GUD I FILIPPINERNA

Taunaly Ford

Kyrkans historiska avdelning

Ronaida Javahuyas blev medlem i kyrkan trots motstånd från sin familj; bland annat utsattes hon för pistolhot.



Ronaida Javaluyas slet ivrigt upp paketet från sin syster i Manila. I årtal hade Ronaida känt sig fångad i ett destruktivt äktenskap. Hon var på väg att ta sina barn och lämna sin hemstad i Surallah i Filippinerna. När hon bad om svar på hur hon skulle göra kände hon sig manad att be sin syster om hjälp.

RONAIDAS MAN DÖK UPP MED EN PISTOL. HAN HOTADE ATT SKJUTA HENNE OM HON VÄGRADE STÄLLA IN SITT DOP. PLÖTSLIGT AVLOSSADE HAN TRE SKOTT.

Helt inställd på att få praktiska råd, sträckte hon in handen i paketet och tog fram en blå bok. Hennes syster hade skickat ett exemplar av Mormons bok till henne. Ronaida kände sig frustrerad. Hur skulle den här boken lösa hennes problem?

Hennes syster skickade också ett meddelande till presidenten för Marbels gren, den församling som låg närmast Ronaida 1979. Han gav broder Franklin Espartero i uppdrag att besöka henne, och broder Franklin inbjöd Ronaida till kyrkan. Hon och hennes barn kom dit följande söndag.

”Är det här en kyrka?” undrade Ronaida och hennes barn när de motvilligt gick in i det lilla hyreshuset. De hälsades varmt välkomna. På den tiden var gruppen med heliga liten. Det hade gått drygt tio år sen missionärerna hade kommit till deras ö Mindanao. Under mötets gång lade Ronaida märke till hur kärleksfullt medlemmarna behandlade varandra. Det gav henne en underbar känsla inombords.

Följande lördag reste Ronaida i fyra timmar för att närvara vid en distriktskonferens i Davao City, den största staden på Mindanao. Hon imponerades av den vackra byggnaden och antalet sista dagars

heliga från närliggande städer och provinser. Men det var ett enkelt vittnesbörd som bars dagen därpå som gjorde det djupaste intrycket på henne.

Ronaida satt långt fram och lyssnade uppmärksamt på en ung pojke som försynt och med bruten engelska vittnade om att han visste att kyrkan var sann, och förklarade att han sparade 10 centavos från sin veckopeng varje dag till sin mission. Hon förundrades över hans tro och ögonen fylldes av tårar. Innan mötet var slut hade hon bestämt sig för att bli medlem i kyrkan.

Det var början på en resa i tro som skulle välsigna hennes familj och lägga grunden för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i Surallah.

MOTSTÅND FÖRE SITT DOP

Ronaida stötte på flera utmaningar när hon förberedde sig för dopet. Hennes grannar var inte vana vid att se missionärer i skjorta och slips. De tyckte att namnet ”mormon” var konstigt. Grannar, familjemedlemmar och vänner varnade henne för att vara oförståndig och göra dumheter.

Men Ronaida var ändå beslutsam. Hon planerade sitt dop till juldagen 1979. Hon tillbringade julaftonen



med sin kusin som också hade bestämt datum för sitt dop. De hade fastat och bätt och hade satt sig ner för att äta en enkel måltid när många av hennes släktingar kom hem till henne. I flera timmar försökte de övertala Ronaida att inte döpas. Deras uttryck för kärlek vändes till ilska. Hennes farfar förbannade henne och hotade att förskjuta henne. Till slut gav de sig av.

En stund senare dök Ronaidas man upp med en pistol. Han hotade att skjuta henne om hon vägrade ställa in sitt dop. Ronaida var tyst, stel av skräck. Hon var inte övertygad om att hennes man skulle döda henne, så hon stod stilla och vägrade ge efter. Plötsligt avlossade han tre skott som lyckligtvis bara snuddade vid hennes knä, axel och öra. Därefter sprang han sin väg. Ronaida darrade i hela kroppen när hennes kusin gav första hjälpen, samt tröst och uppmuntran. Fastän hon var orolig och inte kunde sova den natten, kände hon sig jublande glad inför sitt dop.

Tidigt på juldagsmorgonen döptes Ronaida och hennes barn i en simbassäng i närheten och konfirmerades i skuggan av ett litet träd. Hon kände den Helige Andens gåva när tyngden lämnade hennes hjärta. Hon var fylld av glädje mitt i sina bördor. Följande söndag förstärktes den här glädjen och hennes vittnesbörd när Ronaida tackade ja till ett ämbete som lärare i Söndagsskolan.

Motgångarna fortsatte att komma, men att studera skrifterna och lektioner varje dag hjälpte henne att glömma dem. Hon fann styrka att möta den fortsatta förföljelsen från vänner och familj. Hon fick också skydd från sin man, som fortsatte att hota hennes säkerhet. Tragiskt nog tog han sitt liv 1984.

När Ronaida inte längre behövde oroa sig för sin säkerhet började hon helga sitt liv åt Herrens verk. Hon bestämde sig för att flytta in i en bahay kubo – en

traditionell stylthydda byggd av bambu och palmblad – på sin tomt så att kyrkan kunde använda hennes hem som möteshus och bostad för missionärerna. Hon var fast besluten att bygga vår himmelske Faders rike i Surallah, och hennes ansträngningar bidrog till att stadens första gren organiserades.

Kort efter att Surallah gren organiserades i januari 1986 flyttade Ronaida till Hongkong för att arbeta i ett hushåll. Där tjänade hon i kyrkan tillsammans med andra heliga. Hennes dröm var att verka som missionär när hon hade avslutat sitt anställningskontrakt. 1996 påbörjade hon en undervisande heltidsmission i Baguio i Filippinerna. Efter sin mission bosatte hon sig i Manila där hon tjänade i templet och som servicemissionär för FamilySearch.

ETT TEMPEL TILLKÄNNAGES

2018 tillkännagav president Russell M. Nelson (1924–2025) att ett tempel skulle byggas i Davao City på Mindanao.

Några månader efter första spadtaget för templet återvände Ronaida till sin hemstad. Det hade gått 41 år sedan hennes första möte i Marbels gren. Glädjefyllda känslor sköljde över henne när hon gick in i det vackra nya möteshuset i Surallah. Det påminde henne om att Gud besvarar böner och hjälper oss att bygga Sion genom att vi förankrar våra liv i Jesu Kristi grundval.

Ronaida Javaluyas, eller ”syster Jay” som hon kallas av de filippinska medlemmarna, vände sig till Frälsaren för att få hjälp att förlåta och försonas med familj och vänner. Nu ser hon fram emot att tjäna i det första templet på Mindanao. ■

Teknik och oärlighet
är en farlig
blandning. Hur kan
vi säkerställa att vi
ser saker och ting
som de verkligen är?



Hur man känner igen sanningen i en värld av desinformation

Eric D. Snider

Kyrkans tidskrifter

Får den stora mängden desinformation i världen dig att känna dig hjälplös?

Det är inte ett nytt problem, men det har blivit värre.

2009 höll äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kvorum ett tal där han varnade unga vuxna (och alla andra) för vissa aspekter av modern teknik. Talet hette "Saker och ting som de verkligen är", ett citat som kommer från profeten Jakob i Mormons bok:

"För Anden säger sanningen och ljuger inte. Därför talar den om tingen som de verkligen är och om tingen som de verkligen kommer att vara" (Jakob 4:13).²

2009 kändes det kanske som att det fanns gränser för internets bedrägliga möjligheter. De som hade vuxit upp med tekniken kunde upptäcka manipulerade fotografier och falska skärmdumpar. För att göra en falsk video som skulle kunna lura vem som helst krävdes att man hade tillgång till dyr och banbrytande teknik.

Men 2024, när äldste Bednar gav ett liknande budskap – "Saker och ting som de verkligen är 2.0"³ – hade saker och ting förändrats. Användningen av "artificiell intelligens" (AI) har ökat snabbt. Det är nuförtiden lätt för vanliga internetanvändare att göra falska foton och videor, både för skojs skull och med onda avsikter.

Den tiden är förbi då du med säkerhet kunde säga: "Det finns en video, så det måste ha hänt." Fotografier slutade vara avgörande bevis på vad som är verkligt för flera år sedan, och nu gäller detta även video (och ljud – AI kan också imitera röster).

Men även utan denna nya teknik finns det gott om desinformation i världen. AI är kraftfullt, men det är bara ett av de sätt som vi kan bli lurade på. Många mediekanaler bekymrar sig mindre över att publicera osanningar (oavsiktliga

eller avsiktliga) än de tidigare gjort, och de samhälleliga konsekvenserna av att ljuga offentligt verkar ha minskat.

President Dallin H. Oaks har sagt: "Ni lever i en tid när motståndaren har blivit så skicklig på att förklara sanningen att om ni inte har den Helige Anden kommer ni att bli bedragna."⁴

Att kunna se "tingen som de verkligen är" kan kännas mer angeläget – och svårare – än någonsin tidigare.

Våra heteronoma maskiner

Det spelar ingen roll hur mycket vi använder ordet "smart" för att beskriva våra elektroniska enheter, så är de inte det. Ingen maskin kan tänka på riktigt. En dator kan bara dra slutsatser baserat på den information den har – och allt har den fått från människor, som kan ha haft fel.

Äldste Bednar sa det rakt ut: "Kom alltid ihåg att en AI-kamrat bara är en matematisk algoritm. Den tycker inte om dig. Den bryr sig inte om dig."⁵

Vi skrattar när ChatGPT missförstår faktauppgifter och åt AI-genererade bilder med människor som har 13 fingrar.

Men hur är det med de tillfällen när det inte är uppenbart att något är fel?

Frälsaren varnade för att det i de sista dagarna ska "uppstå falska kristusgestalter och falska profeter som ska visa stora tecken och under för att om möjligt bedra även de verkligt utvalda, de som är utvalda enligt förbundet" (Joseph Smith – Matteus 1:22).

Ingen vill tro att han eller hon är godtrogen eller lätt kan påverkas av motståndaren. Men det är och kan vi allihop.

Så vad kan vi göra åt det? Här följer några förslag:

För att urskilja
sanningen bör
vi använda både
den gudagivna
känslan för rätt
och fel, som
kommer genom
Kristi ljus, och
det sunda
förnuftet som
kommer av vår
samlade kunskap
om hur världen
fungerar.



1. Låt dig ledas av Kristi ljus – och sunt förnuft

Den mest grundläggande metoden som du kan använda dig av för att inte bli lurad är att helt enkelt tänka efter. "Anden ger ljus åt varje människa som kommer till världen" (Läran och förbunden 84:46). Vi kallar det för "Kristi Ande", och den "ges åt varje människa för att hon ska kunna skilja gott från ont" (Moroni 7:16).

Det innefattar det vi kallar ett samvete. En känsla för vad som är rätt och fel. Vi kan också använda sunt förnuft.

När du tar del av ny information, fråga dig själv: *låter* det sant? Eller verkar det skumt?

Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Generativ AI [kan] snabbt erbjuda information, men den kan inte ersätta uppenbarelse eller generera sanning. Om något inte känns rätt eller inte stämmer överens med det som du vet är sant, försök urskilja innan du tror."⁶

Naturligtvis finns det många överraskande saker som *är* sanna. Du behöver inte ha en cynisk eller misstänksam inställning till allt du ser, hör eller läser. För att urskilja sanningen bör vi använda både den gudagivna känslan för rätt och fel, som kommer genom Kristi ljus, och det sunda förnuftet som kommer av vår samlade kunskap om hur världen fungerar.

Var särskilt försiktig med sådant som bekräftar dina åsikter eller som verkar för bra för att vara sant – till exempel en video av en förmodat verklig händelse med ett lite för perfekt slut eller med en manusliknande dialog.

Om någon enligt uppgifter sa eller gjorde något helt okaraktäristiskt eller något till synes omöjligt hände ... Tänk på att det kanske faktiskt inte var så.

2. Hitta – och kontrollera – källor

Att säga "jag såg det på internet" är som att säga "jag hörde det i ett telefonsamtal". Människor kan säga vad som helst. Men varifrån fick de sin information?

Man blir genast misstänksam om en artikel eller video inte har några källor. Men om det finns källor, är de giltiga? Ger källorna samma information som finns i artikeln eller videon, eller missförstod reportern? Vad hände före och efter händelserna i videon?

När du läser en nyhetsartikel, var då uppmärksam på varifrån informationen kommer. Mediekanaler och konton på sociala medier sammanfattar ofta händelser som ursprungligen rapporterades av andra, utan att själva göra någon egen

faktainsamling eller faktagranskning. Saker och ting kan förvrängas och feltolkas i omskrivningsprocessen, och om en skribent gör ett misstag förevigas det längre fram i kedjan. När så är möjligt, hämta din information från den primära källan.

Motivet är en annan faktor att ta hänsyn till. Även om någon talar sanning, använder de ett provocerande språk för att reta upp dig? Använder de ett blidkande språk för att tona ner allvaret i situationen? Varför tar de upp ämnet över huvud taget? Vad försöker de övertyga dig om? Att ha en agenda är inte fel – alla som talar eller skriver offentligt har en agenda – men att veta vad det är kan hjälpa dig att sålla igenom retoriken och urskilja fakta.



KYRKANS INSTÄLLNING TILL AI

Artificiell intelligens är inte bra eller dålig i sig, men den bör användas på sätt som är förenliga med evangeliets principer. Även om det kan vara till hjälp att använda AI till vissa saker, bör vi aldrig låta den ersätta Gud, personlig uppenbarelse, verkliga relationer, forskning eller vår egen kreativitet.

Se "Principles for Church Use of Artificial Intelligence" och "Guiding Principles for the Church of Jesus Christ's Use of Artificial Intelligence" för mer information.



3. Förlita dig på gudomlig hjälp

På tal om primära källor, vilken roll har den Helige Anden?

Som tidigare nämnts föds alla med Kristi ljus som hjälp att navigera i världen. Medlemmar i kyrkan som är villiga att ta på sig Kristi namn och hålla hans bud har rätt till en ännu större välsignelse: att alltid ha hans Ande hos sig (se Läran och förbunden 20:77). Vi vet att "genom den Helige Andens kraft kan [vi] få veta sanningen om allting" (Moroni 10:5). Det betyder inte att det alltid kommer att hända omedelbart.

Det kanske låter praktiskt för oss alla att ha en inbyggd lögn-detektor, men Herren vill att vi ska lära oss hur man skiljer sanning från villfarelse. Vi förväntar oss inte att Anden ska vägleda oss om småsaker som vilken tröja vi ska ha på oss eller vad vi ska äta till lunch.

När Herrens tjänare talar i hans ställe kan vi känna Anden vittna om att det de säger är sant. Om vi inte känner det kan vi be Gud hjälpa oss få ett vittnesbörd om det. Men vi borde inte förvänta oss att omedelbart känna ett brinnande vittnesbörd varje gång vi hör sanningen. Inte ens i andliga frågor har vi blivit lovade omedelbar, rungande klarhet i varje sak.

Det här löftet från äldste Richard G. Scott i de tolv apostlarnas kворum (1928–2015) kan hjälpa: "När du lever rättfärdigt och handlar med tillförsikt, låter Gud dig inte gå för långt utan att ge dig en varnande maning om du har fattat fel beslut."

Eller som äldste Neal A. Maxwell i de tolv apostlarnas kворum (1926–2004) så minnesvärt sa: "Den Helige Anden hjälper oss lyckligtvis att känna igen inte bara sanningen, utan också rent nonsens!"⁸

De här apostoliska råden garanterar inte nödvändigtvis att Gud varnar dig om du är på väg att tro på något som inte är sant. Men att leva rättfärdigt och söka Anden vägleder dig till sanningen (se Läran och förbunden 88:40).

4. Följ officiella kanaler

Äldste Gong har talat om faran med deepfake, som "uppstår när AI används för att skapa bedrägliga eller vilseledande bilder eller videor". Ibland kan det kännas som att det enda sättet att skydda sig från deepfakes är "att tvivla på allt när [vi] inte kan lita på vissa saker",⁹ men att följa kyrkans officiella kanaler – och verifiera att informationen delas via flera officiella kanaler – kan hjälpa oss att lita på att det vi ser är verkligt.

Vi bör vara beredda på att få höra nya saker från kyrkans ledare, inklusive sådant som kan överraska oss. President Russell M. Nelson (1924–2025) har sagt: "Allt eftersom återställelsen fortlöper vet jag att Gud kommer att uppenbara många stora och viktiga ting angående sitt rike här på jorden."¹⁰

Men allt sådant tillkännages genom de vanliga kanalerna: på generalkonferensen, i ett brev som skickas till lokala ledare från kyrkans huvudkontor eller i ett officiellt meddelande från kyrkans nyhetsrum (Nyheter.JesuKristiKyrka.org).

Detta annonseras vanligtvis *också* på sociala medier. Men var uppmärksam på om du bara kan se det på sociala medier.

Detta gäller även andra nyhetskällor. Om du ser något på sociala medier, försök ta reda på varifrån det kommer. Försök ta reda på om det finns en pålitlig källa som säger samma sak.

Låt oss inte bli vilseledda

Vi lever i tider som är "svåra" (2 Timoteusbrevet 3:1) men underbara. "Vår Frälsare och Återlösare Jesus Kristus utför några av sina mäktigaste kraftgärningar under tiden från nu och fram till sin återkomst", sa President Russell M. Nelson. Men han lade till den här varningen som ofta upprepas: "I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande."¹¹

Det är pinsamt när man inser att man har gått på ett internetbedrägeri. Men som med mycket annat pinsamt i livet kan det hända vem som helst. Bli inte uppgiven. Ja, Satan är ivrig att bedra, och han har många människor som hjälper honom (ofta omedvetet). Men vi är inte hjälplösa! Vi har den Helige Anden, sunt förnuft, Kristi ljus och uppdraget att lära oss så mycket vi kan om vår värld (se Läran och förbunden 88:118; 90:15).

Genom att vi utvecklar en stark relation med Frälsaren, lär oss inbjuda och känna igen Anden och samvetsgrant undersöker det vi ser och hör kan vi undvika att bli vilseledda. ■

SLUTNOTER

1. David A. Bednar, "Saker och ting som de verkligen är", *Liahona*, juni 2010, s. 22.
2. Detta är för övrigt den enda vers där ordet *really* förekommer i standardverken på engelska.
3. David A. Bednar, "Saker och ting som de verkligen är 2.0" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 3 nov. 2024), Evangeliebiblioteket.
4. Dallin H. Oaks, "Att komma närmare Jesus Kristus" (andakt vid Brigham Young University, 10 feb. 2026), s. 2, speeches.byu.edu samt Evangeliebiblioteket.
5. David A. Bednar, "Saker och ting som de verkligen är 2.0", Evangeliebiblioteket.

6. Gerrit W. Gong, i "Guiding Principles for the Church of Jesus Christ's Use of Artificial Intelligence", 13 mars 2024, newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
7. Richard G. Scott, "Använd dig av bönens himmelska kraft", *Liahona*, maj 2007, s. 10.
8. Neal A. Maxwell, "Se, fienderna hava sammangaddat sig" (se Läran och förbunden 38:12), *Nordstjärnan*, juli 1993, s. 75.
9. Gerrit W. Gong "An Ear to Wisdom, a Heart to Understanding" (andakt vid Brigham Young University, 19 aug. 2025), speeches.byu.edu.
10. Russell M. Nelson, "Gå framåt i tro", *Liahona*, maj 2020, s. 116.
11. Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 96.



Påverkar din **algoritm** din **andlighet**?

Yaquelin Sasari Julca

Är du försiktig med vad du läser och tittar på på nätet?

För inte så länge sedan funderade jag över hur jag kunde bli en bättre lärjunge. Jag ville göra förändringar för att känna mig mer i samklang med Anden.

Vägledningen jag letade efter kom förstås från en apostel när äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum besökte Lima i Peru och höll en andakt för de unga vuxna här.

Han berättade att han nyligen hade talat med profeten (dåvarande president Russell M. Nelson [1924–2025]), som ville att han skulle berätta för de unga vuxna hur tacksam han var för att vi valde att leva rättfärdigt.

Äldste Rasband började räkna upp specifika saker vi gjorde som Jesu Kristi lärjungar. När jag lyssnade kände jag att det gick bra för mig i mitt lärjungaskap! Men sedan sa han: "Och tack för att ni med noggrannhet väljer vilka filmer och tv-serier ni tittar på."

Jag kände mig genast illa till mods. Den kvällen tänkte jag uppriktigt på detta och frågade mig själv: "Är jag verkligen noga när jag väljer vad jag tittar på – oavsett *vilken* media det handlar om?"

Om jag ska vara ärlig så var mitt svar nej.

Tänk på *allt* du tittar på

Vi tillhör en generation med obegränsad tillgång till media, och alla typer (eller mängder) av innehåll är tillgängliga utan begränsningar.

Personligen försöker jag undvika att titta på program eller filmer med olämpligt innehåll, men jag insåg att äldste Rasbands kommentar inte bara gällde tv. Det gällde allt jag läste, tittade på och lyssnade på.

Jag tänkte på sociala medier och alla korta videor, memer och bilder jag gillar och delar på de plattformarna – varav många har samma ovärdade språk, olämpliga budskap eller råa humor som jag normalt skulle försöka undvika någon annanstans.

Syster Becky Craven, tidigare andra rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap, berättade en gång vad det innebär att befinna sig i "*gråzonen*", där våra handlingar kan vara en blandning av goda och mindre bra. Hon frågade: "Är vi noggranna eller slarviga med vad vi läser och ser på TV och på våra mobila enheter? Är vi noga med vårt språk? Eller tar vi slarvigt till oss det som är rått och vulgärt?"¹

Jag var definitivt slarvig.

Ändra algoritmen

Så jag bestämde mig för att göra en "rensning" på sociala medier och återställa min algoritm. Jag slutade följa vissa konton och jag ändrade mina filter och inställningar. Det hjälpte mig att vara mer uppmärksam på mina val.

Jag insåg också hur små, till synes harmlösa exponeringar för olämplig media med tiden kan påverka min relation till Jesus Kristus.

Var medveten om den avsikt du har varje gång du använder teknik. Du kan bestämma vad du ser, vad du hör, vem du följer och vad du delar med dig av.

Äldste Ulisses Soares i de tolv apostlarnas kvorum talade nyligen om att utveckla måttlighet, vilket bland annat innebär att handla med andlig visdom. Han sa: "Att utveckla måttlighet är dessutom ett meningsfullt sätt att skydda våra själar mot den subtila men konstanta andliga erosion som orsakas av världsliga inflytanden som kan försvaga vår grund i Jesus Kristus."²

Jag tror att en stor del av den andliga erosionen kommer av de medier vi för in i våra liv.

Herren förväntar sig inte att vi ska vara fullkomliga just nu, men när vi strävar efter att vara avsiktliga i vår medieanvändning kan vi inte bara återställa våra sociala mediealgoritmer utan även våra andliga algoritmer. Genom att välja media som upphöjer, undervisar och underhåller på ett sunt sätt, kan vi på ett mer konsekvent sätt inbjuda och lägga märke till Andens närvaro i våra liv. ■

Författaren bor i Callao, Peru.

SLUTNOTER

1. Becky Craven, "Noggrant eller slarvigt", *Liahona*, maj 2019, s. 10.
2. Ulisses Soares, "Prydas med måttlighetens dygd", *Liahona*, nov. 2025, s. 81.

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.

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

Redaktör: Robert M. Daines

Biträdande redaktör: Yoon Hwan Choi

Rådgivare: 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. 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. Subscription helpline: 1-800-537-5971. (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, lektionshjälpmedel och aktiviteter för 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 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

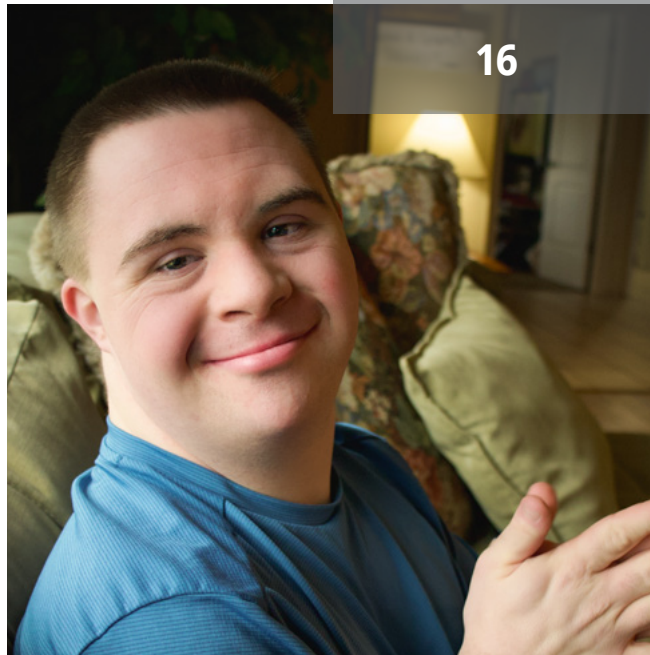


VEM KAN FINNA EN DRIFTIG HUSTRU? II (ORDSPRÅKSBOKEN 31:10), AV LOUISE PARKER

MEDLEMMAR MED FUNKTIONS- SÄTTNINGAR

Daniel har Downs
syndrom; hans bön på
sakramentsmötet förde
oss närmare Kristus och
varandra.

16



LÅT GUD RÅDA

Att lära oss var Herren vill att vi
ska vara

8

PORTRÄTT AV TRO

Lyftes ur rasmassorna efter en
jordbävning in i ljuset

25

DESINFORMATIONENS TIDSÅLDER

Fyra riktlinjer för att finna sanning

40

