

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

ÄLDSTE SOARES: GUD ÄR INTE LÅNGT IFRÅN
OSS, S. 2

FÖRÄLDRAR: VET ERA BARN ATT DE ÄR
ÄLSKADE? S. 16

ATT LITA PÅ OCH FÖLJA FRÄLSAREN, S. 12





”Gud glömmer oss aldrig. Inte heller kommer han någonsin att överge oss. Han känner oss och vet vad som är bäst för oss i varje ögonblick av vårt liv. Han ser slutet från början. Han är i denna stund medveten om oss, våra känslor och våra andliga och timliga behov, såväl som behoven hos alla omkring oss.”

– Äldste Ulisses Soares

Se sidan 2 i det här numret.



INNEHÅLL

"I en förbundsrelation med Gud är vi i hans händer och har tillgång till hans kärlek och nåd oavsett vårt civilstånd."

– President Camille N. Johnson, sidan 8

2 Gud känner och älskar dig

Äldste Ulisses Soares

8 Förbundskvinnor: Förbundsband

President Camille N. Johnson

12 Jesus Kristus är det centrala i Guds plan – och i våra liv

Äldste Mathias Held

16 Dina barn ser dig – ser du dem?

President Timothy L. Farnes

22 Heliga i varje land: Tillfälligt åtskilda, evigt förenade

Amber Taylor

25 Porträtt av tro: Är du en kyrkperson?

Scott Marshall

30 Sista dagars heliga berättar

Olika författare

34 Psalmer för hemmet och kyrkan:

Tillbe vår himmelske Fader och Jesus Kristus genom andlig musik

Melanie Jex

40 Från UV: Aktuellt: Känner du dig långt borta från vår himmelske Fader och Jesus Kristus? Här är fem sätt att överbrygga klyftan

Syster Tamara W. Runia

44 Från UV: Aktuellt Jag vände mig till en Gud som jag inte var säker på fanns

Sviatlana Pohořelická



OMSLAG

Detalj från *Han har uppstått*, av Dan Wilson, kopiering förbjuden



Äldste Ulisses Soares

i de tolv apostlarnas kворum

GUD KÄNNER OCH ÄLSKAR DIG

Redan innan mina föräldrar blev medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga undervisade de mina tre bröder och mig om Gud och Jesus Kristus. Jag har alltid vetat att Gud finns där och att han känner mig och älskar mig. Jag tvivlade aldrig på det.

Allteftersom åren har gått har min kunskap och mitt vittnesbörd om hur väl Gud känner mig och hur mycket han älskar mig fördjupats. I dag, som en Herren Jesu Kristi apostel, vittnar jag om att Gud känner och älskar alla sina barn.

Jag vill inbjuda dig att tillsammans med mig reflektera över den djupgående välsignelsen av att förstå hur djupt och fullkomligt Gud känner och älskar dig.

En säker och evig sanning är att vår himmelske Fader älskar oss och aldrig glömmet eller överger oss.

GUD KÄNDE OCH ÄLSKADE DIG I BEGYNNELSEN

Herren sa till profeten Jeremia: "Innan jag formade dig i moderlivet utvalde jag dig" (Jeremia 1:5). Det gäller alla människor – dig också.

Gud är din himmelske Fader. Han har känt dig länge. Faktum är att du var "i begynnelsen hos Fadern" (Läran och förbunden 93:23). Som ett av hans andebarn var du närvarande vid ett råd i himlen där vår himmelske Fader presenterade sin stora lycksalighetsplan. Profeten Joseph Smith lärde att Guds plan ger oss "tillfälle att gå framåt liksom han själv ... och bli upphöjda med honom".¹ Vår himmelske Fader ville att du skulle ha den här förmånen och har gett dig möjligheten att välja att bli som han.

Allt vår himmelske Fader har gjort och gör för att främja sin stora lycksalighetsplan är ett uttryck för hans fullkomliga kärlek till oss. Han har glädjens fullhet och vill att vi också ska ha den. Som "ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar",² har vi denna gudomliga potential som sammanbinder oss med vår himmelske Fader och formar hans sätt att se på oss.

Vår himmelske Fader är fylld av en oändlig, fullkomlig, helig och ren kärlek till dig som inte går att beskriva. Du är viktig för honom därför att du är hans barn. Hans kärlek till dig började i evigheterna långt innan du föddes. Och den består under hela ditt jordeliv och in i evigheterna.



GUD KÄNNER OCH ÄLSKAR DIG NU

Under jordelivet blir minnet av vår föruttilvarobarmhärtigt beslöjat, vilket gör att vi kan vandra i tro och utöva vår handlingsfrihet i harmoni med vår himmelske Faders fullkomliga plan. Men vår himmelske Fader kommer ihåg den. Han minns inte bara vilka vi var då, utan han vet också allt om oss just nu.

Han känner till alla våra omständigheter i livet, alla våra utmaningar, glädjeämnen och sorger. Han är den ende som känner våra tankar och vårt hjärtas avsikter (se Läran och förbunden 6:16). Äldste Ronald A. Rasband i de tolv apostlarnas kvorum har sagt: "Ingen känner dig bättre eller bryr sig mer om dig än [vad vår himmelske Fader] gör."³

Eftersom vår himmelske Fader känner oss och bryr sig om oss mer än någon annan, bekymrar han sig om de steg vi tar här på jorden. Han vet vilka som hjälper oss att uppfylla vår gudomliga potential som hans son eller dotter. Mer än vi någonsin kan föreställa oss vill han att vi ska uppnå vår celestiala bestämmelse – att återvända till vårt himmelska hem.

Trots att vi alla är ofullkomliga älskar Gud oss fullkomligt. Det finns ett sätt varpå vår himmelske Fader tydligt har visat oss djupet i hans kärleksfulla omsorg: "Så älskade Gud världen att han utgav sin enfödde Son, för att var och en som tror på honom inte ska gå förlorad utan ha evigt liv" (Johannes 3:16).

Så älskade Gud oss – älskade oss så intensivt och fullständigt – att han sände Jesus Kristus, sin Förstfödde, sin "Utvalde från begynnelsen" (Mose 4:2), till att bli hans enfödde Son och världens Frälsare. Jesu Kristi försoningsoffer är det yttersta och härligaste uttrycket för Faderns kärlek till oss och till alla sina barn.

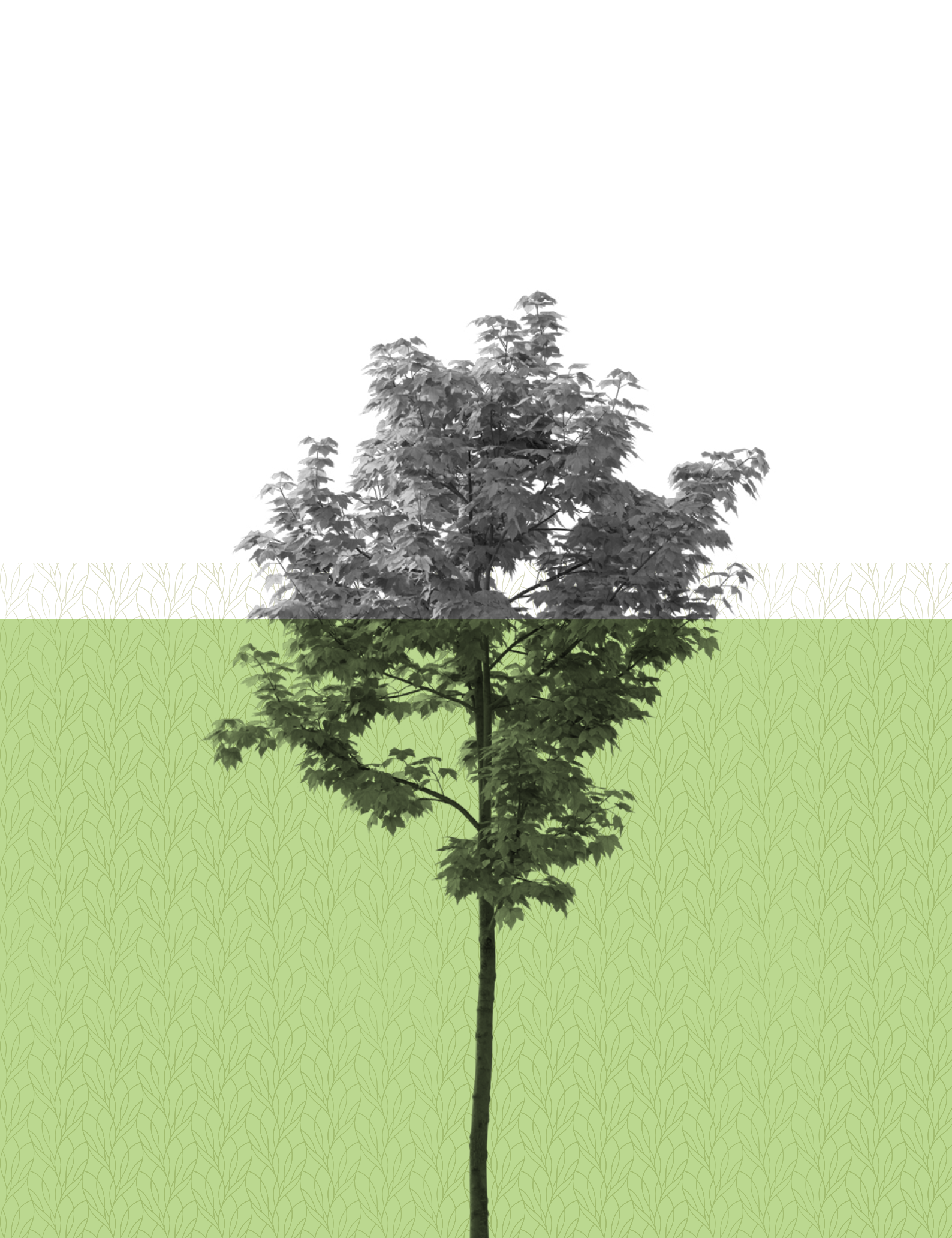
Jesus Kristus kom för att göra Faderns vilja. Med saktmod och ödmjukhet i hjärtat steg han ner under allt (se Läran och förbunden 122:8) och utförde sitt försoningsoffer för att uppfylla Faderns stora lycksalighetsplan. Han övervann synd och död så att alla kan uppstå och få möjlighet att omvända sig och få förlåtelse. Han erbjuder förbund som ger oss "tillgång till en särskild slags kärlek och nåd"⁴ och möjligheten att ta emot evigt liv och "allt vad ... [Fadern] har" (Läran och förbunden 84:38).

Kom ihåg att "allt vad ... [Fadern] har" inte bara innefattar de välsignelser han slutligen kanske ger oss efter det här livet utan också det han välsignar oss med just nu. Han "uppehåller [oss] från ett ögonblick till nästa" (Mosiah 2:21), bland annat på sätt som är anpassade efter oss och våra omständigheter.

När vi närmar oss honom och hans Son, då vi ber till Fadern i Sonens namn och då vi håller deras bud, "välsignar han [oss] omedelbart" (Mosiah 2:24) med ännu fler välsignelser.

I det här livet är Gud "inte ... långt borta från någon enda av oss" (Apostlagärningarna 17:27).

Jag upprepar äldste Neal A. Maxwells (1926–2004) åsikt. Han menade att "en dag i en avlägsen framtid kommer det till och med att bli ännu tydligare än vad det är nu att vår kärleksfulle Fader gör allt han möjligtvis kan för att hjälpa oss!"⁵



GUD KÄNNER OCH ÄLSKAR DIG FÖR EVIGT

De personer vi har störst förtroende för i det här livet är oftast de vi känner bäst, som känner oss bäst, som älskar oss och vill vårt bästa, och som har visat sig vara pålitliga. Eftersom vår himmelske Fader känner oss så väl, älskar oss så mycket, har gjort och gör så mycket för oss, och är fullkomlig och oföränderlig, kan vi alltid lita på honom.

Märker vi ibland att vår tro sviktar? ”Är din börda tung där du bekymrad går?”⁶ Verkar vägen framför dig oklar? Finns det prövningar som verkar oändliga oavsett vad vi gör eller hur innerligt vi ber Gud om hjälp? Finns det välsignelser vi har hoppats på och bett om som inte har förverkligats?

Jag vittnar om att Gud aldrig glömmer oss. Inte heller kommer han någonsin att överge oss. Han känner oss och vet vad som är bäst för oss i varje ögonblick av vårt liv. Han ser slutet från början. Han är i denna stund medveten om oss, våra känslor och våra andliga och timliga behov, såväl som behoven hos alla omkring oss.

Det är viktigt att förstå att hans välsignelser kommer enligt hans egen vilja, hans eget sätt och hans egen tidsplan. Hans tidsplan kanske skiljer sig åt från vår, men hans välsignelser kommer. Lita tillräckligt på Herren för att ”[vara] stilla och besinna att [han] är Gud” (Psaltaren 46:11), att han vet allting och att han är medveten om oss. När vi litar på honom kan hans kärlek omsluta oss

fullständigt. Han har lovat att vi kan vända oss till honom för hjälp och vägledning när som helst. Han känner och älskar oss för evigt.

Jag vittnar om att när vi förtröstar på vår kärleksfulle himmelske Fader och på hans Son, håller våra förbund och håller ut i tro till änden så får vi åtnjuta löften från Fadern, som gör allt i sin makt för att hjälpa oss återvända till hans närhet en dag. Och när vi gör det lovar jag att vi kan vittna, liksom profeten Jesaja för länge sedan, om ”[Guds alla] nådegärningar” (Jesaja 63:7).

Vår himmelske Fader har alltid känt och älskat oss. Han älskar oss och finns där för oss nu. Jag vittnar om att han alltid är villig att besvara våra böner. Må vi alltid känna hur mycket han känner oss, bryr sig om oss, älskar oss och är villig att hjälpa och välsigna oss – nu och för evigt. ■

SLUTNOTER

1. Se *Teachings of Presidents of the Church: Joseph Smith* (2011), s. 210.
2. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Evangeliebiblioteket.
3. Äldste Ronald A. Rasband, ”Tillkännagivandet om familjen – ord från Gud”, *Liahona*, nov. 2025, s. 27.
4. Russell M. Nelson, ”Det eviga förbundet”, *Liahona*, okt. 2022, s. 5.
5. Se Neal A. Maxwell, ”Återställsens rikedom”, *Liahona*, sep. 2001, s. 24.
6. ”Räkna Guds gåvor”, *Psalmer*, nr 167.







**President
Camille N.
Johnson**

Hjälpföreningens
generalpresident

FÖRBUNDSBAND

I en förbundsrelation med Gud är vi alltid i hans händer.

Min kära vän Garna, som var ensamstående långt upp i trettioårsåldern, berättade nyligen för mig om den djupt tillfredsställande förbundsrelation hon har med Gud. Som ogift kvinna kände hon sig ibland ensam – en känsla som både ogifta och gifta personer kan känna – men hon kände sig aldrig ytterligt ensam eftersom hon var förenad med Gud genom förbund. Hon kände hans kärlek på ett äkta och stärkande sätt och talade med tillförsikt om den särskilda slags kärleken och nåden¹ som var tillgänglig för henne eftersom hon hade skapat ett förbundsband med honom. Hon kände sig glad och trygg i att bildligt talat lägga sina händer i Frälsarens händer.

Garna beseglades glädjefullt till Sterling i ett celestialt äktenskap. De slöt förbund med Gud och med varandra om att vara trofasta och lojala.² Nu är Garna sammanlänkad genom förbund med Gud och även med Sterling. Hon fortsätter att bildligt talat lägga sina händer i Herrens händer, och nu är Sterling en del av det gemensamma bandet. Det hon lärde sig av den förändringen från en vertikal tvåpersonsrelation till en triangulär trepersonsrelation är upplysande.

GÅ I OK I ETT FÖRBUNDSÄKTENSKAP

Garna skrev:

”En upplevelse nyligen fick mig att fundera över vad det innebär att gå i ok i ett förbundsäktenskap.

När jag var i tjugo- och trettioårsåldern längtade jag efter att hitta min ’eviga livskamrat’. Under den tiden upplevde jag perioder av ensamhet, men jag kände mig aldrig övergiven eller avskärmad från Gud. Jag visste att min Frälsare var med mig hela tiden, redo att stötta mig.

Av den anledningen kände jag något av en chock när jag upplevde vad som kändes som en förändring i min förbindelse med himlen.

Jag blev ombedd att skriva om vikten av familjer och ’Familjen: Ett tillkännagivande för världen’. Jag ägnade veckor åt att begrunda, studera och förbereda mig på det sätt som jag alltid hade gjort. Men när det var dags att skriva kände jag mig förvirrad över vad min himmelske Fader ville att jag skulle förmedla. Gång på gång satte jag mig ner och stirrade på en tom datorskärm. Jag tittade på högar av anteckningar, men inget verkade vara tillräckligt eller inspirerat. Jag saknade den där känslan av ’flow’. I ett ögonblick av – uppriktigt sagt – desperation vände jag mig till Sterling, min man sedan 11 månader tillbaka, och frågade om han kunde hjälpa mig brainstorma. Han hade sett mig studera och diskutera min uppgift i flera veckor, så han gick gärna med på att hjälpa mig.

Tillsammans satt vi vid vårt köksbord, bad en bön om vägledning och tog fram våra skrifter med alla mina anteckningar. Vi pratade om hans känslor angående vikten av tillkännagivandet om familjen, och jag berättade om mina. Det dröjde inte länge förrän orden började flöda, först en mening, sedan ett stycke. Vi granskade varje ord, övervägde varje betydelse och försökte noga lyssna till den Helige Andens viskningar. Mot slutet gick vi igenom vår sammanställning och kände oss säkra på – och lättade över att veta – att det vi hade skrivit inte bara var korrekt utan också behagligt för Herren.



När jag reflekterar över den här upplevelsen förundras jag över kontrasten mellan de timmar jag tillbringade med att känna mig tom och den lätthet jag fann i att arbeta med Sterling. Jag sa till mig själv: ’Två hjärnor är bättre än en’, men jag kände att det var något mer på gång. Jag kunde komma på oräkneliga gånger när jag hade fått liknande uppgifter, gjort liknande förberedelser och inte haft några problem med att vägledas av Anden och känt mig säker på hans maningar, utan att behöva förlita mig på någon annan.

Jag började till och med undra om jag hade gjort något fel för att orsaka min mentala blockering, men jag visste att dessa tankar inte var sanna.

Det var inte förrän jag studerade vikten av familjer igen som jag fick den här insikten:

’När du var singel kunde du luta dig helt och hållet mot mig. Nu när du är förenad i det nya och eviga förbundet behöver du också Sterling. Tillsammans kan ni lita på mig.’

Anden lärde mig att en stor välsignelse i mitt eviga äktenskap är ett förbundsband, inte bara med Gud



utan också med min man. Även om vi är ofullkomliga välsignas vi i vår strävan att hålla de förbund vi har ingått med honom av hans barmhärtiga tålamod och kärlek. Vi finner frid och tröst i vetskapen om att förbundsbandet med Gud och med varandra är evigt.

Jag börjar förstå begreppet 'den eviga triangeln', som lär att ju närmare man och hustru kommer Gud, desto närmare kommer de varandra.

Jag inser att den Helige Anden lätt kunde ha väglett mig till att hitta mina ord, men jag skulle ha gått miste om möjligheten att lära och växa med min man, vilket trots allt är vårt celestials mål.

Som kväkarnas ordspråk lyder: 'Du lyfter mig och jag lyfter dig, och vi klättrar uppåt tillsammans.'

I HANS HÄNDER

I en förbundsrelation med Gud är vi i hans händer och har tillgång till hans kärlek och nåd oavsett vårt civilstånd.³ Vi tillhör honom och vi kan lita fullständigt på honom. Han håller helt säkert oss i båda händerna när

det behövs. Och ibland, när det är bäst för vår tillväxt, kan han släppa taget om en hand så att vi kan gå framåt och lära oss annat som är nödvändigt. Hans band till oss blir inte mindre starkt när vi litar på det nya och eviga äktenskapsförbundet och tillsammans försöker gå framåt mot upphöjelse som hustru och man.

I Guds lycksalighetsplan är kvinnan och mannen ämnade att förenas i gudomlig vägledning. "Därför ska en man lämna sin far och mor och hålla sig till sin hustru, och de två ska bli ett kött" (Matteus 19:5). "Manliga och kvinnliga andar kompletterar och fullkomnar varandra", har äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas kворum lärt.⁴ En man och hustru har ett förbundsansvar att älska och vårda sig om varandra.⁵ När de gör det sänker sig Guds kraft över dem och helgar och förhöjer deras förening.

Vare sig vår förbundsrelation med Gud är en vertikal tvåpunktsförbindelse eller en trepunktstriangel så är vi i hans händer. Eftersom vi glädjefullt är bundna till Gud genom förbund "tröttnar han aldrig på att hjälpa oss, och vi förbrukar aldrig hans barmhärtiga tålamod med oss. Var och en av oss har en speciell plats i Guds hjärta. Han har stora förhoppningar för oss."⁶

Vi är alltid hans – och han är alltid där. ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", *Liahona*, okt. 2022, s. 5.
2. Se Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", s. 6.
3. Se Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", s. 5.
4. David A. Bednar, "Äktenskapet är väsentligt för Guds eviga plan", *Liahona*, juni 2006, s. 51.
5. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
6. Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", s. 6.



Jesus Kristus

ÄR DET CENTRALA I GUDS
PLAN - OCH I VÅRA LIV



DETAIL AV HAN HAR UPPSTÅTT, AV DAN WILSON, KOPIERING FÖRBJUDEN.



Äldste Mathias Held

i de sjuttios kворum

Med Jesus Kristus i centrum i våra liv blir Guds plan personlig och verklig.

Min fru Irene och jag är omvända till kyrkan. Vi döptes 1988 när vi bodde i Tyskland. Vi kommer ursprungligen från Colombia, men vi har tyska förfäder och pratar tyska, så vi bestämde oss för att flytta till Tyskland för att arbeta.

Medan vi var där utvecklade vi en önskan att tron skulle vara en del av vår familj. Vi döptes som spädbarn i en annan kyrka, men vi kände att vårt dop borde ha varit ett medvetet förbund – inte bara något som gjordes utifrån religiös tradition eller familjetradition. Vi ville döpas igen, och det var då missionärerna knackade på dörren. Vi vet nu att detta inte var någon tillfällighet. De kom i precis rätt tid.

Först ville vi bara bli döpta, men när missionärerna undervisade oss lärde vi oss om frälsningsplanen och Jesu Kristi avgörande roll i den. Efter att ha besökt församlingsmedlemmar och träffat missionärer i tio månader bestämde vi oss för att döpas och bli medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Att bli medlem i kyrkan var ett steg i tro för oss, men vi insåg hur underbart det är att förstå Guds plan bättre och hur allt han har i beredskap för sina barn är möjligt genom hans älskade Son Jesus Kristus. Under de senaste 38 åren har vi fortsatt att lära oss och förstå mer om vem Jesus Kristus är – inte bara vilken central roll han har i Guds plan utan också den centrala roll han kan ha i allas våra liv.

SÅ MYCKET MER

Många människor runt om i världen har viss kunskap om Jesus Kristus. Innan Irene och jag blev medlemmar i kyrkan förstod vi att Jesus Kristus frälsar oss från synd och död, men vår kunskap var begränsad. Vårt perspektiv vidgades när missionärerna undervisade oss.

De sa att vi kunde ta med oss den sanning vi redan hade, så skulle de lägga till mer.¹ Och vi har fått så mycket mer! Genom det återställda evangeliet är vår kunskap om vem vår Frälsare är och vad hans försoning och härliga uppståndelse betyder för oss så mycket mer än vi någonsin kunde ha föreställt oss.

I det förjordiska rådet lade Gud Fadern fram sin plan för sina andebarns eviga lycka och framåtskridande. Han lovade att tillhandahålla en Frälsare som skulle sona våra synder, övervinna döden genom uppståndelse och hjälpa oss att nå vår eviga bestämelse. Jesus Kristus, Faderns ”Älskade och Utvalde från begynnelsen”, erbjöd sig villigt att bli vår Frälsare. I lydnad, ödmjukhet och kärlek förkunnade han att Faderns vilja – inte hans egen – skulle ske och att härligheten skulle tillhöra Fadern för evigt. (Se Mose 4:2; Abraham 3:27.)

Under hela sitt jordeliv botade, tröstade och undervisade Jesus om sitt evangelium och visade vägen till Fadern. Han *är* faktiskt vägen. Ingen kommer till Fadern utom genom honom. (Se Johannes 14:6.) Jesus vittnar ständigt om Fadern. Genom hans ord och oändliga försoningsoffer kan vi bättre förstå och slutligen förverkliga Faderns verk och härlighet, som är ”att åstadkomma odödlighet och evigt liv för människan” (Mose 1:39).

I Getsemane trädgård och på korset tog Jesus Kristus inte bara på sig världens synder utan också allt lidande, alla sorger och ”smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag” så att han skulle veta hur han kan bistå, eller hjälpa, oss (se Alma 7:11–12).

Jesu Kristus lever och är källan till frid, styrka och hopp i våra dagliga liv och utmaningar i dag – *just nu*. Han står med oss och för oss. Vi kan vända oss till honom och släppa in honom i våra liv. När vi litar på honom,

följer honom och förlitar oss på honom upptäcker vi att han verkligen är vår Frälsare och Återlösare. Han är allt han utlovades att vara – och oändligt mycket mer.

STYRKA GENOM TJÄNANDE

Min familj och jag har bott i många länder, bland annat Colombia, Tyskland, Guatemala och Brasilien. Vart vi än kom var det underbart att hitta en församlingsfamilj med medlemmar som var glada trots prövningar. Vi kände oss alltid hemma vart vi än kom.

Vi har också tjänat i alla ämbeten vi har fått. Jag fick aldrig möjlighet att verka som missionär, även om jag gärna skulle ha velat det. Och jag har aldrig verkat som biskop eller stavspresident. Men när vi hade flyttat tillbaka till Colombia och bott där i tolv år kallades jag oväntat att verka som områdessjuttio.

Det var en förmån att äntligen kunna helga mig mer intensivt och tjäna Herren på det här sättet. Först kände jag att det här ämbetet var min möjlighet att återgälda de många välsignelser vi har fått. Men jag har insett, särskilt nu som generalauktoritetssjuttio, att oavsett vilken uppgift eller vilket ämbete vi tjänar i så välsignar Herren oss omedelbart. Vi står alltid i skuld till honom och kommer att göra det ”i evigheters evighet” (Mosiah 2:24).

Frälsaren själv har sagt att när vi har tjänat ”en av dessa mina minsta ... har ni gjort [det] för mig” (Matteus 25:40; se även Mosiah 2:17). Tjänande flyttar vårt fokus utåt, och Frälsarens inflytande formar våra tankar och handlingar och hjälper oss att se andra så som han ser dem. Genom tjänande blir vi mer lika honom och kan få styrka utöver vår egen. Vi lär oss också att älska Herren djupare.

Denna djupare styrka och kärlek märks också när vi tjänar i templet. Templets förrättningar och förbund leder oss till Jesus Kristus och skapar en mäktig, bindande relation med honom. När vi tjänar i templet hjälper vi till att ge dessa välsignelser till dem som inte kan ta emot dem själva. Under alla dessa år har vi tagit hundratals namn på våra förfäder till templet. I templet lär vi oss

också mer om Frälsarens roll i Guds plan, och hans försoning blir mer personlig. Templet hjälper oss att bättre förstå att Jesus Kristus verkligen lever.

TRO PÅ FRAMTIDEN

Om vi ser på vad som händer runt om i världen i dag är det lätt att bli orolig och upptagen av det vi ser. En del tror att om de inte är helt upptagna av världens problem så tar de inte livet på allvar. Men att vara alltför orolig och upptagen hindrar oss ofta från att ta emot den Helige Andens vägledning. Ja, vi kommer att möta svåra stunder, men Frälsaren ger oss tro och tillförsikt inför framtiden – vad som än kommer.

Jag älskar att dela med mig av de här orden från Frälsaren till människor i hela kyrkan: ”Vänd er till mig i varje tanke, tvivla inte, frukta inte” (Läran och förbunden 6:36). När vi vänder oss till honom blir livet ljuvligare. Han har återställt sitt evangelium och sin kyrka till jorden med prästadömetts myndighet. Han är den som vägleder vår levande profet till att leda kyrkan mot hans andra ankomst. Vi behöver inte tvivla eller vara rädda. När vi vänder oss till honom stöder han oss i varje omständighet i livet.

När vi ständigt fokuserar på Jesus Kristus lär vi oss mer om vem han verkligen är och vad vår eviga bestämmelse kan vara tack vare honom. Han är det centrala i Guds plan för oss, som är en plan för lycka och glädje. Med Jesus Kristus i centrum i våra liv blir Guds plan personlig och verklig. Vi upptäcker ljus, vägledning och frid i våra liv när vi följer honom. ■

SLUTNOT

1. Se *Kyrkans presidenters lärdomar*: Gordon B. Hinckley (2016) s. 270.



Unga mäns generalpresident Timothy L. Farnes och hans sonson Nixon.

Dina barn ser dig –

SER DU DEM?

President Timothy L. Farnes

Unga mäns generalpresident

**Föräldrar kan lita på
att Herren vägleder
och hjälper dem att
älska, vårda och lyfta
sina barn.**

V

i har inte många direkta citat från Gud Fadern nedtecknade i skrifterna. När vi hör hans

röst verkar det intressant nog som om han talar om sin Son Jesus Kristus. Och i nästan samtliga fall klagar Gud Fadern hur nöjd han är med sin älskade Son.

Vid Jesu dop, på förklaringsberget och vid det nephitiska templet i landet Ymnighet, sa Gud: "Han är min älskade Son. I honom har jag min glädje" (Matteus 3:17; 17:5; se även 3 Nephi 11:7).

När jag läser de orden frågar jag mig ofta: "Vet mina barn att de är älskade? Vet de att jag är nöjd med dem?"

Se dem för vilka de verkligen är

Ibland kan det tunga ansvaret vi känner för våra barn göra att vi fokuserar på sådant som de behöver förbättra, beteenden de behöver förändra, den potential de inte lever upp till. Därför misstänker jag att många ungdomar antar att deras föräldrar ständigt är besvikna på dem – att vi inte är nöjda.

När ett av våra barn var sex eller sju år uppförde han sig illa på något sätt och blev tillrättavisad. Senare hittade jag en mandarin på min kudde, inslagen i vitt papper, med ett meddelande i vår sons handstil: "Jag är som den här mandarin. Ibland kan jag verka hård eller grov på utsidan, men på insidan är jag söt."

Den här upplevelsen hjälpte mig inse en viktig sanning om föräldraskap: Våra barn behöver få veta att vi ser dem för vilka de

verkligen är. De vill ha en försäkran om att vi kan se förbi det knottriga, bittra mandarinskalet och upptäcka sötman inuti. För att citera äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum behöver våra barn veta att vi ser dem ”genom vår himmelske Faders ögon. Först då kan vi börja förstå en själs sanna värde ... Detta utvidgade perspektiv öppnar våra hjärtan för [deras] besvikelser, rädsla och sorger.”¹

”Se era små”

När den uppståndne Frälsaren besökte Amerika samlade han barnen omkring sig och sa till deras föräldrar: ”Se era små.”

Och när de såg sig om för att se sina små, upplyfte de sina ögon mot himlen, och de såg himlarna öppna, och de såg änglar stiga ner ur himlen ... Och de kom ner och omslöt de små” (3 Nephi 17:23–24).

Om vi tar emot Frälsarens inbjudan att verkligen ”se” våra små, att se dem så som han ser dem, öppnas himlarna för oss. Frälsaren öppnar våra ögon och vi får se de underbara andliga välsignelser som omger våra barn. Deras svagheter och misstag faller i rätt perspektiv. Deras gudomliga gåvor och potential blir tydliga. Och vi förstår då bättre hur vi ska få fram godheten i dem.

Flera år efter mandarinincidenten idrottade en annan av våra söner på high school. Jag såg till att gå på alla hans matcher. Jag hade alltid tyckt om talesättet ”Du kan låtsas att bry dig, men du kan inte låtsas att vara där”. Jag ville ge mina barn ett obestridligt bevis på att jag brydde mig, så jag försökte ”vara där” på deras tillställningar så ofta som möjligt.

Ryktet kom ut att jag alltid satt på läktaren, och en dag bestämde sig några elever på en skola med ett motståndarlag för att detta faktum kunde utnyttjas till deras fördel. Varje gång vår son nuddade bollen hojtade de: ”Pappa ser på!” Det dröjde inte länge förrän de orden spred sig, och snart hojtade motståndarfansen ”Pappa ser på!” under varje match som vår son var med i. Deras förhoppning var att de skulle genera eller demoralisera honom, och att detta skulle påverka hans prestation.

Men planen gick i stöpet. Min son sa att det inte gjorde honom nervös eller illa till mods. Det var faktiskt trösterikt och betryggande att bli påmind om att jag iakttog honom. Han visste att jag inte var ute efter att kritisera. Jag var där för att uppmuntra honom, för att



Det finns förmodligen inte bara en storslagen, dramatisk sak du kan göra för att övertyga dina barn om att du älskar dem och är nöjd med dem. De får budskapet lite i taget, genom de små, enkla, konsekventa sakerna.

heja på honom. Han visste att han var älskad och att hans pappa var mycket nöjd.

Med små och enkla medel

Det är aldrig för tidigt att börja bygga en sådan relation med sina barn. Det är heller aldrig för sent.² Den bästa tiden att ”se era små” är nu, även om de inte är så små längre.

Jag älskar följande råd från president Dieter F. Uchtdorf, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kvorum. Han talade om äktenskapet just då, men principerna kan tillämpas på andra familjereationer:

”Hur urholkat ert förhållande än må vara för tillfället, kan en mäktig pyramid börja växa fram om ni fortsätter att lägga dit små stenar av vänlighet, medkänsla, lyssnande, uppoftningar, förståelse och osjälviskhet.

Om det känns som om det tar en evighet, kom då ihåg: Det är meningen att ... [familjereationer] ska *bestå* för evigt! ’Bli därför inte trötta av att göra gott, för ni lägger



President Farnes sonson Nixon.

grundvalen till [en fin relation]. Och av det ringa kommer det som är stort' [Läran och förbunden 64:33]."³

Det finns förmodligen inte bara en enda storslagen, dramatisk sak du kan göra för att övertyga dina barn om att du älskar dem och är nöjd med dem. De får budskapet lite i taget, genom de små, enkla, konsekventa sakerna.

President Dallin H. Oaks berättade en gång om en far som tog med sin familj på en serie fantastiska sommarsemestrar. Ett år frågade han sin tonårsson vilket av dessa sommaräventyr han hade tyckt bäst om. Svaret överraskade honom. "Det jag gillade bäst den här sommaren", svarade pojken, 'var natten du och jag låg på gräsmattan och tittade på stjärnorna och pratade med varandra.'"

President Oaks konstaterade att "storslagna familjeaktiviteter ... är inte alltid bättre än att få vara ensam med en kärleksfull förälder".⁴

Ironiskt nog är det ibland svårare att hitta tid för de små och enkla ögonblicken än för de stora äventyren.

Men uppoffringen är värd besväret. Jag lärde mig den läxan när våra barn var mycket små. En kväll kom en av dem fram till mig, full av entusiasm över att berätta om sin dag. Jag var upptagen med något annat, men det kändes som om jag gjorde ett bra jobb med att låtsas vara intresserad av hans berättelse – tills jag hörde honom säga: "Pappa, du lyssnar egentligen aldrig."

Jag kunde inte lura honom. Sedan dess har jag försökt ge mina barn min fulla uppmärksamhet, att verkligen lyssna på dem, att verkligen se dem – att vara helt närvarande. Som president Oaks har sagt: "För att finna tid till att göra sådant som är av verkligt värde kommer många föräldrar att finna att de kan få *igång* familjen om de stänger *av* tekniken. Och föräldrar, kom ihåg att *vad* barnen *egentligen vill ha till middag är tid med er*."⁵

Dina små ser dig

Vi tror kanske att våra barn påverkas mest av en väl förberedd hemaftonslektion eller en passionerad



President Farnes, hans fru Linsey, sonen Skyler och sonsonen Nixon njuter av en familjemiddag.

föreläsning vi höll när ett barn bröt mot en familjeregel. Men sanningen är den att våra barn lär sig mycket mer av våra dagliga handlingar än av våra banbrytande tal. För att parafrasera poeten Ralph Waldo Emerson: Dina handlingar talar så högt att jag inte kan höra vad du säger.⁶

Medan vi iakttar och "ser" våra små, iakttar de oss också. Det är viktigt att *säga* till våra barn att de ska följa Herrens normer – att helga sabbatsdagen, övervaka hur de använder media, att alltid tala vänligt och att tacka ja till ämbeten i kyrkan. Men det är ännu viktigare att de *ser oss göra* de här sakerna. Ibland rättfärdigar vi undantag från dessa normer. "Bara den här gången", kanske vi säger. Men om vi är föräldrar som normaliserar "bara den här gången" borde det inte förvåna oss om våra barn

har samma inställning när de fattar beslut om att följa Herrens normer.

Vägledning för de unga: En guide för att göra val ger ungdomar värdefulla principer som kan inspirera dina barn att leva på Frälsarens "högre och heligare sätt".⁷ Det finns många sätt för föräldrar att uppmuntra ungdomar att använda de här principerna som vägledning för sina val. Det kanske mest effektiva är att låta dem se att *vi* använder de här principerna som vägledning för *våra* val.

Om du vill att dina barn ska veta att "Jesus Kristus är [deras] styrka", låt dem se att han är *din* styrka. Låt dem se dig omvända dig och glädjas "åt gåvan att göra bättre och bli bättre".⁸

Om du vill att dina barn ska "vandra i Guds ljus", låt dem se att du söker "efter det som lyfter, inspirerar och

inbjuder Anden” när du gör mediaval.⁹ Låt dina barn hitta dig försjunken i skrifterna eller på knä i tyst bön.

Om du vill att dina barn ska ”behandla alla som [ett] Guds barn”, låt dem förstå att du når ”ut till dem som kan känna sig ensamma, isolerade eller hjälplösa”.¹⁰

Om du vill att dina barn ska veta att ”förrättningar och förbund ger [dem] tillgång till Guds välsignelser”, låt dem då se att du ”behandla[r] sakramentet som en helig gåva”¹¹ och ”besök[er] templet så ofta du kan”.¹²

Om du vill att dina barn ska känna sig ”välsigna[de] genom prästadörets nycklar och myndighet”, låt dem få se att du ”stöd[er] dem som Gud har kallat att tjäna”.¹³

Om du vill att dina barn ska veta att deras ”kropp är helig”, låt dem då se att din vördnad för gåvan att ha en fysisk kropp vägleder ”dina val om vad du gör med din kropp och hur du tar hand om den”.¹⁴

Du är älskad; Gud är nöjd med dina rättfärdiga ansträngningar

Vårt ansvar som föräldrar kan kännas överväldigande ibland. Eftersom vi gör misstag kan det vara frestande att tro att vi har misslyckats och att Gud är besviken på oss. Jag tror att om din himmelske Fader skulle tala till dig från himlen så skulle han försäkra dig om att du är hans älskade barn och att han är nöjd med dina rättfärdiga ansträngningar. Han skulle inte se till ditt ”yttre” utan snarare ”till hjärtat” (1 Samuelsboken 16:7) – till din djupa kärlek till dina barn och din önskan att hjälpa dem.

Och sedan tror jag att han skulle rikta din uppmärksamhet på Jesus Kristus – precis som han har gjort när hans röst har hörts från himlen. Han skulle göra det eftersom Jesus Kristus är den som han valde ut till att rädda dig, att återlösa dig, att hela dina relationer, att ”göra så att det svaga blir starkt” (Ether 12:27) och att hjälpa dig och din familj att återvända hem till honom.

Jag vittnar om att Frälsaren har makt att göra allt detta, och det finns ingen han är mer villig att hjälpa än en förälder. Sätt din lit till honom. Se dina små, och när de ser dig, låt då ditt exempel leda dem till Jesus Kristus. Jag lovar att han förstör dina ansträngningar och gör dem glädjerika. ■

SLUTNOTER

1. Dale G. Renlund, ”Genom Guds ögon”, *Liahona*, nov. 2015, s. 94.
2. Se Bradley D. Foster, ”Det är aldrig för tidigt och det är aldrig för sent”, *Liahona*, nov. 2015, s. 50–52.
3. Dieter F. Uchtdorf, ”Beröm till er som värnar om familjen”, *Liahona*, maj 2016, s. 78.
4. Dallin H. Oaks, ”Bra, bättre, bäst”, *Liahona*, nov. 2007, s. 105.
5. Dallin H. Oaks, ”Jesu Kristi familjecentrerade evangelium”, *Liahona*, nov. 2025, s. 122.
6. Ralph Waldo Emerson, *Letters and Social Aims* (1876), s. 85.
7. *Vägledning för de unga: En guide för att göra val* (2025), s. 4.
8. *Vägledning för de unga*, s. 20.
9. *Vägledning för de unga*, s. 22, 23.
10. *Vägledning för de unga*, s. 30.
11. *Vägledning för de unga*, s. 34, 36.
12. *Vägledning för de unga*, s. 42.
13. *Vägledning för de unga*, s. 46, 48. Du kommer att upptäcka att när du stöder dina ledare är det troligare att dina barn stöder dig (se Läran och förbunden 84:35–38).
14. *Vägledning för de unga*, s. 50, 51.

Amber Taylor

Kyrkans historiska avdelning

TILLFÄLLIGT ÅTSKILDA, EVIGT FÖRENA

*Hans tjänande som missionär välsignade hans familj
mer än han kunde ha föreställt sig.*

Lucio Dipaz familj var äntligen tillsammans igen. Inte hela, men tillsammans. Fyra år tidigare hade Lucios föräldrar och bror dödats av medlemmar i en terroristgrupp i deras lilla by i Peru. Hans fem yngre syskon hade separerats för att tas om hand av släktingar. Lucio, som var 17 år när attacken inträffade, hade tappat kontakten med dem när han flyttade till Lima för att hitta arbete.

När hans syskon äntligen kom till honom bodde de tillsammans i ett provisoriskt hus på deras mosters egendom. Lucios jobb som kyrkogårdsvakt gav en viss stabilitet så att de fyra yngsta barnen kunde börja gå i skolan. Det var en enorm välsignelse efter år av separation och osäkerhet.

Men det var en sak som bekymrade Lucio. Att försörja familjen innebar att han förmodligen inte skulle kunna tjäna som heltidsmissionär för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

Hur kunde han lämna sin familj nu? Han fick inte mycket betalt på jobbet, men det var familjens enda fasta inkomst. Kanske, tänkte han, var det hans mission att ta hand om familjen. Å andra sidan undrade Lucio vilka välsignelser som han och hans familj skulle gå miste om ifall han inte gick ut som missionär.

LUCIOS DRÖM

Konfliktfylld och förvirrad vände sig Lucio till Gud. Han bad innerligt om vad han skulle göra. En natt drömde han att han satt på stranden av en sjö där massor av fisk rörde upp vattnet. Plötsligt var Herren vid Lucios sida. "Få ut dem", sa han. Lucio såg att fiskarna egentligen var människor och att de behövde hjälp.

Han vaknade från drömmen fylld av glädje. Hans beslut var fattat. Han visste att det här var svaret på hans böner: Herren ville att han skulle verka som missionär.

Ändå var han orolig när han förberedde sina missionspapper. Hans biskop försäkrade honom om att församlingen skulle hjälpa hans familj. Men Lucios arbetsgivare svarade inte när han bad om tillåtelse att vara borta i två år. Han visste inte om han skulle ha sitt jobb kvar när han kom tillbaka.

Trots den här osäkerheten åkte Lucio iväg på sin mission i Trujillo i Peru.

UNDERVERKEN BÖRJAR

Efter bara en månad skrev Lucios bror till honom att han hade fått ett jobb i en järnhandel med provisionsbaserad lön. "Jag tjänar till och med mer än vad du gjorde förut", skrev hans bror.

Lucio tänkte: "Där har vi underverket!"

Fler underverk var på väg, tillsammans med änglar som hjälpte familjen igenom svåra stunder. En missionär som verkade tillsammans med sin man i Lima besökte familjen en dag och fick veta att barnen badade och tvättade sina kläder på offentliga tvättstationer.

Hon började ta hem barnen till sig, ge dem mat, tvätta deras kläder och ordna med duschmöjligheter. Eftersom de aldrig hade tvättat sig med något annat än kallt vatten njöt de av de varma duscharna. Systemmissionären fortsatte att hjälpa familjen under Lucios mission, och de tyckte att hennes omsorg kändes som kärleken från modern de hade förlorat.

Barnens skola var en annan välsignelse. Lärarna hjälpte till där de kunde och en av dem hade med sig ett par begagnade skor som ersättning för Lucios systers skor som inte längre höll ihop. Dessutom delade skolan ut hållbar mat som alla elever kunde ta med sig hem och hade ibland utlottningar för extra mat. På något sätt verkade barnen Dipaz alltid vinna den extra maten.

Alla nyheter var inte uppmuntrande. Lucios arbetsgivare skrev att om han inte kom tillbaka till jobbet omedelbart så skulle det inte vara tillgängligt när han återvände hem. Men Lucio hade fortfarande ett år kvar att tjäna och tänkte inte lämna sin mission i förtid.

DEN STÖRSTA VÄLSIGNELSEN

När Lucio kallades att verka som zonledare under sitt andra år som missionär betonade han den ohejdbara kraften i Guds verk och vikten av att sprida Jesu Kristi evangelium. Verket sträckte sig till och med bortom de

nu levande. Kanske tänkte han på sin egen familj när han talade om arbetet med att återlösa de döda och fokusera på templet. "Utan dem", skrev han i ett tal, "kan vi inte bli fullkomliga" (se Läran och förbunden 128:15).

Lucio återvände till sin familj 1989 i hopp om att hans tidigare arbetsgivare skulle återanställa honom. Men hans arbetsgivare vägrade. Det var ett hårt slag.

Efter en tid hittade han deltidsarbete vid Lima tempel, vilket slutligen ledde till heltidsarbete med templets säkerhet.

Lima tempel i Peru blev den plats där Lucio och hans familj upplevde sin största välsignelse. Den 12 maj 1992 samlades syskonen Dipaz för att beseglas till sina föräldrar.

Lucio kände att hans far var där och hade drömt om honom i vit slips natten innan. Syskonen mindes moderns tro på att livet fortsatte efter döden och de mindes välsignelserna som kom när de behövde dem som mest. De visste att familjen egentligen aldrig skulle skiljas åt igen. De kunde nu vara förenade för evigt. ■

Lucio gick bort 2020. Hans fru och tre barn fortsätter att vara aktiva i kyrkan och följer Lucios arv av tro.



Från vänster till höger: Lucio med syskonen Alejandro, Marcelina, Lourdes, Clara och Mauricio.

ÄR DU EN KYRKPERSON?

Scott Marshall, Tennessee, USA

*Vi vet aldrig när det vi delar om
evangeliet slår rot eller bär frukt,
men om vi öppnar munnen och
berättar kan underverk ske.*

Jag växte upp i en litet samhälle i södra Indiana i USA och gick i en kristen kyrka. En dag uppmanade en granne mamma att låsa sina fönster och dörrar eftersom det fanns "mormoner" i stan. Hon blev fascinerad av den varningen så hon letade upp missionärerna och bjöd hem dem.

När jag såg de där två unga männen för första gången lyste det om dem. Jag kände Jesu Kristi närvaro genom dem på ett sätt som jag aldrig hade känt.

Halvvägs genom den första lektionen ställde sig far upp och sa: "Ni pojkar är inte välkomna i det här huset." Då ställde sig mamma upp och sa: "Halva huset är mitt, och de är välkomna i min halva."

Så började vår "ordstrid" (Joseph Smith – Historien 1:10). En präst kom hem till oss en kväll







och talade om för oss varför Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga hade fel. Sedan kom missionärerna förbi och undervisade oss om återställelsen. Kontrasten var mycket verklig. Jag kände mig som Joseph Smith. Faktum är att jag bara var 14 år då.

Jag ville bli medlem i kyrkan och med stor svårighet övertalade mamma pappa att ge mig tillstånd att döpas. Men han kom in i mitt rum och sa: "Scott, jag vill att du ska veta att du går med i djävulens kyrka."

Jag tänkte: Om jag ska gå med i en kyrka är det förmodligen ingen bra idé att gå med i djävulens kyrka. Jag måste lära mig mer om det här.

Den upplevelsen väckte mitt livslånga intresse för att lära mig om olika religioner. Under mitt livslånga sökande har jag aldrig funnit någon kyrka som erbjuder den kunskap, de välsignelser och den glädje som Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga erbjuder. Ändå har jag stor respekt för människor som tillhör andra religioner och det goda de gör.

VAD KRISTI KYRKA HAR ATT ERBJUDA

Före min mission utbildade jag mig till bilmekaniker och började köpa, restaurera och sälja bilar. För att betala för min mission sålde jag min fullt renoverade Corvette 1960. Av många anledningar var det den bästa investeringen jag någonsin gjort i mitt liv.

Under min mission lärde jag mig att använda varje timme till dess högsta syfte. Min mission lärde mig också hur man hanterar avvisanden och nederlag och att en seger är värd tusen nederlag.

När jag kom hem från min mission gifte jag mig, återupptog min bilrestaureringsverksamhet och startade senare ett företag där jag sålde bildelar. I dag använder jag mina renoverade bilar som ett av många sätt att sprida Jesu Kristi evangelium.

Jag har förberett vad jag kallar "mina artiklar". Det är mina personliga utdelningskort. På ena sidan av ett papper skriver jag upp flera saker som kyrkan har att erbjuda men som andra kyrkor inte har, bland annat



- löftet om en evig familj
- vetenskapen om att vi bokstavligen är barn till vår Fader i himlen
- Mormons bok
- Visdomsordet.

På andra sidan av papperet berättar jag hur kyrkan, bättre än någon annan kyrka jag har funnit, hjälper oss att utveckla en nära, personlig relation till Fadern och Sonen, hålla deras bud och behandla vår kropp som ett tempel. Jag berättar för läsaren att med det återställda evangeliet är våra bra dagar bättre och våra tragedier lättare att uthärda.

När jag åker till kyrkan eller till affären kör jag en av mina fina restaurerade bilar. Jag sticker in mina artiklar i bakluckan med en liten skylt där det står: "Ta en." Så när folk kör förbi kommer några och tar en närmare titt på min bil och, hoppas jag, tar en av mina artiklar. Jag har också tre av de här personliga "utdelningskort" i plånboken.

"KAN JAG FÅ EN MORMONS BOK?"

I årtionden har jag sökt efter den "magiska" inledningen till att dela med mig av evangeliet. Till slut hittade jag den: "Är du en kyrkperson?"

Man kan bokstavligen slänga ur sig den här frågan när som helst, i vilket samtal som helst, och inbjuder andra att besöka vår kyrka. När vi träffar någon ny har vi bara några sekunder på oss att berätta hur deras liv kommer att förändras av att prata med oss. Så efter att ha frågat:

"Är du en kyrkperson?" lyssnar jag uppmärksam och säger något positivt om deras tro. Sedan ger jag dem mina artiklar och bjuder in dem till kyrkan.

En kille som jag sa det till var ute efter att köpa en bil av mig. "Nej, jag är ateist", svarade han. Jag tänkte: "Vad kan jag säga som är positivt?"

Skrifterna lovar att Herren ger oss det vi ska säga precis när vi behöver det (se Läran och förbunden 100:5–6). Jag fick nästan panik, men plötsligt kom jag på att jag skulle säga: "Åh, jag läste häromdagen att ateister var bland de mest kunniga om världsreligioner."

Han svarade: "Ja, vi är ganska smarta." Sedan, efter en trevlig pratstund, frågade han mig: "Kan jag få ett exemplar av Mormons bok?"

När jag gav mina artiklar till en annan man sa han att han var intresserad av att lära sig mer. Så jag skickade missionärerna. Fyra månader senare ringde han och sa: "Vad ska du göra på lördag? Jag undrar om du vill komma på mitt dop."

Vi vet aldrig när det vi delar om evangeliet slår rot eller bär frukt (se Alma 32:28–32), men om vi öppnar munnen och berättar kan underverk ske. Mina utdelningskort har hjälpt till att leda fem personer till kyrkan.

Varje morgon utvärderar jag min föregående dag och frågar: Missade jag ett tillfälle att dela med mig av evangeliet? Om jag gjorde det lovar jag att göra bättre ifrån mig den dagen.

Att sprida Jesu Kristi evangelium är förmodligen det roligaste och mest glädjefulla jag gör (se Läran och förbunden 18:15–16). Jag älskar att se hur evangeliet förändrar människors liv. ■

VÅRT ANSVAR ATT SPRIDA EVANGELIET

"Herren ber oss alla att dela med oss av hans evangelium i ord och handling. Vår personliga omvändelse omfattar ansvaret att sprida Jesu Kristi evangelium till världen."

Äldste Quentin L. Cook i de tolv apostlarnas kvorum, "Omvändelse till Guds vilja", Liahona, maj 2022, s. 56.

Mina prövningar ledde till förtröstan

Thalita Carvalho, Sao Paulo, Brasilien

Jag var livrädd för att förlora min man, men då gav min svärfar honom en välsignelse.

När jag var gravid i åttonde månaden med vår tredje dotter blev min man Tiago allvarligt sjuk. Läkarna tog otaliga prover och vi tillbringade flera dagar på sjukhuset utan svar. Osäkerheten var plågsam.

Så småningom fick Tiago diagnosen hepatit och lades in på intensivvårdsavdelningen. Medan jag satt vid hans sida i över en vecka undrade jag varför vi ombads att gå igenom en sådan prövning. Han var ung, arbetade hårt för att bygga upp sitt företag, och nu hade allt stannat upp.

Han återhämtade sig och strax därefter födde jag vår lilla flicka. Förlossningen gick bra – tills den inte gjorde det. Bara en liten stund efter att hon var född sjönk mitt blodtryck plötsligt och jag förlorade medvetandet. Tiago såg skrämmd på när läkarna skyndade att hjälpa mig. Min läkare sa senare att hon inte kunde förklara hur jag kom tillbaka. Vi visste båda att det inte fanns någon medicinsk anledning – bara en barmhärtig sådan.

Vi trodde att våra prövningar låg bakom oss, men bara två månader senare blev Tiago sjuk igen. Den här gången hade han bukspottkörtelinflammation. Hans tillstånd försämrades snabbt. Läkaren sa tyst till mig: ”Hans bukspottkörtel är kraftigt inflammerad. Du kan behöva förbereda dig på det värsta.”

Jag var utmattad av att ta hand om ett nyfött barn och var livrädd för att förlora min man.

Då gav min svärfar en prästadömsvälsignelse till Tiago. Nästa dag hade hans provresultat förändrats dramatiskt.

”Jag kan inte förklara det här”, sa läkaren. ”Det jag såg i går är inte det jag ser i dag.”

Tiagos kropp började läka, men de där månaderna var några av de svåraste i vårt liv. Jag frågade ofta: ”Har vi inte redan lärt oss det vi skulle? Varför händer det igen?”

Men varje svår upplevelse fördjupade min insikt om att Herrens plan är större än min. Jag har ingen kontroll – han har det.

Genom de här prövningarna lärde jag mig älska Ordspråksboken 3:5–6:

”Förtrösta på Herren av hela ditt hjärta, förlita dig inte på ditt förstånd.

Räkna med honom på alla dina vägar, så ska han jämna dina stigar.”

Nu när jag ställs inför utmaningar tänker jag på de där dagarna på sjukhuset. Jag minns att Gud var där då, och han är här nu. Ibland behöver vi en liten omskakning för att påminna oss om att Herren alltid är nära – han vägleder, helar och lär oss att lita helt på honom och hans plan för oss. ■



Gör de enkla sakerna

Mark Gem Clave, Camarines Sur, Filippinerna

När jag bad min himmelske Fader att hjälpa min fru blev jag förvånad över svaret han gav mig.

Jag känner mig välsignad att ha en fru som Jedah. Som hennes man vill jag vara den bästa prästadömsbäraren jag kan för henne och vår son. Jag känner att det är mitt ansvar att vara en likvärdig partner till henne så att vi tillsammans kan leda vår familj tillbaka till vår himmelske Fader.

Jag ber om hjälp i allt jag gör. När jag bad min himmelske Fader om vägledning för hur jag kunde vara en bättre make och hjälpa min fru, kände jag en förvisning om att det som betyder mest för honom är att jag alltid älskar min hustru, gör mitt bästa i vårt äktenskap och försöker vara en värdig prästadömsbärare.

Så jag försöker göra det som alla medlemmar i kyrkan vet att vi bör göra: läsa skrifterna, närvara på sakramentsmötet, ära mina ämbeten och besöka templet så ofta jag kan med Jedah.

Jedah har ett bra jobb som lärare i konst och historia på en internationell skola, ett arbete som innebär många utmaningar och uppoffringar. Jag tycker inte om att se henne lida så jag bad min himmelske Fader att hjälpa henne. Det var då jag fick ett svar som jag inte hade väntat mig. Jag kom att tänka på en lista med enkla saker som jag borde göra hemma för att hjälpa henne.

På den listan ingick hushållssysslor som en del kanske tycker att män inte ska göra. Men som vi lär oss i tillkännagivandet om familjen: "Fadern och

modern [är] skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar."¹

Jedah arbetar från 07:00 till 14:30, medan jag arbetar från 11:30 till 21:00. Jag vet hur svårt det är att vara lärare. Så på morgonen innan jag åker till jobbet städar jag huset, tvättar och diskar. När Jedah kommer hem på eftermiddagen är huset städad åt henne.

Jag har många tillkortakommanden och ibland är jag besviken på mig själv. Men jag vet att min himmelske Fader känner mig och älskar mig för att jag försöker göra mitt bästa. Jag vittnar om att om han känner och älskar mig, så känner och älskar han alla sina ofullkomliga barn. ■

SLUTNOT

1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.



Min favoritslips

Bryan Gygi, kyrkans tidskrifter

En pojke i Primär lärde mig något viktigt om medkänsla.

För några år sedan undervisade min vuxna dotter och jag en primärklass med tioåriga barn. När en familj tillfälligt flyttade in i vår församling började deras tvillingpojkar i vår klass. En tvilling tyckte om att svara på frågor. Den andre var tyst.

Några veckor efter att tvillingarna hade börjat i vår klass bad Primärs sångledare mig att hjälpa henne med en lek under sångstunden. Hon gav mig en gammal slips att ta på mig och sa att när barnen sjöng bra skulle hon klippa bort en bit av den.

Barnen lät jättebra och leken var en succé! För varje slipsbit som föll till golvet sprang barnen fram för att ta den.

Söndagen därpå stannade den tystlåtna tvillingen kvar efter lektionen och hjälpte mig att ställa undan stolar. När de andra barnen hade gått sa han att han hade något åt mig. Han stack handen i fickan, tog fram en mönstrad blå slips och gav den till mig.

Jag blev överraskad av hans vänliga handling och överväldigades av tacksamhet. Senare när jag frågade hans mamma varför han gav mig slipsen, sa hon att han hade sett den i en secondhandbutik och bett henne köpa den. Han kände sig illa till mods över att barnen hade klippt sönder min slips. Han trodde att det var min enda.

Den dagen lärde han mig något viktigt om medkänsla. Jag är säker på att han inte ens var medveten om hur hans gåva påverkade mig. Han tog bara hänsyn till vad jag kanske kände. Han gav sin gåva i skymundan så att ingen annan skulle se. Jag tror att det är det bästa sättet att ge en gåva.

President Dieter F. Uchtdorf, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: "Guds största belöning går till dem som tjänar utan att förvänta

sig någon belöning. Den går till dem som tjänar utan fanfarer, de som tyst ägnar sig åt att hitta sätt att hjälpa andra, de som tjänar andra bara för att de älskar Gud och Guds barn."¹

Det var så den pojken tjänade mig. Att få slipsen handlade om mer än bara slipsen – det handlade om att få något från någon som visade omsorg om vad han trodde att jag kände. Slipsen kostade bara några dollar, men för mig var den ovärderlig. Den är nu min favorit. ■

SLUTNOT

1. Dieter F. Uchtdorf, "Den som är störst bland er", *Liahona*, maj 2017, s. 80.



Är du en sista dagars helig?

Laurie Williams Sowby, Utah, USA

Jag trodde att den som ringde hade tryckt fel nummer, men jag är glad att jag svarade.

En söndagsmorgon när min man och jag tjänade som missionärspär lämnade vi New York City tidigt för att delta i ett sakramentsmöte i New Jersey. Det här skulle bli första gången vi träffade Margarette Wilson. Jag var där för att jag fyra år tidigare svarade på min surrande flipmobil.

Min man och jag hade nyligen kommit hem från en annan mission, och jag hade lagt undan den gamla telefonen på en plats där jag sällan hörde den. Den som ringde försökte nå sin syster i Centreville i Virginia. Jag berättade att jag hade bott i Virginia tidigare, men att jag nu bodde i Utah.

Några sekunders tystnad föregick hennes påföljande trevande fråga: "Är du en sista dagars helig?" Jag sa att jag var det. Hon som ringde, Margarette, berättade att hon hade träffat missionärerna och försökt få ordning på sitt liv. Hon sa att hon kände att det felaktiga samtalet inte var ett misstag.

Vi pratade lite då och då efter det, och Margarette uppdaterade mig om sina möten med missionärerna. En gång sa hon till mig att saker och ting var "komplicerade" på grund av utmaningar i hennes familj.

Under varje samtal uppmuntrade jag henne att fortsätta be, lära och lita på Gud. Hon fortsatte att träffa missionärerna tills hon slutligen visste vad hon behövde göra. Hon ringde till missionärerna och sa att hon var redo att döpas.

Första gången jag träffade Margarette personligen var vid hennes konfirmation i hennes församling i New Jersey. Fem dagar tidigare hade hon ringt mig – med flit den här gången. Som väl var hörde jag telefonen ringa.

"Är det här syster Sowby?" frågade hon. "Jag vill bara att du ska veta att jag döptes i söndags!"

Jag sa att jag skulle ha kommit om jag hade vetat det, men hon hade glömt att jag var i New York. Söndagen därpå, med min man stående i ringen, konfirmerades Margarette till slut som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga och tog emot den Helige Andens gåva.

Efteråt berättade hon att första gången hon hörde min röst i telefonen visste hon att jag var medlem i kyrkan. Vi vet båda att Guds hand var med i det felslagna samtalet som kopplade oss till varandra och till Frälsarens kyrka. ■



Redaktionens anmärkning: Det här är en serie artiklar om andlig musik och den nya psalmboken, Psalmer för hemmet och kyrkan, som ges ut 2027. För att läsa den första artikeln i serien, se juninumret av Liahona.

TILLBE VÅR HIMMELSKE FADER OCH JESUS KRISTUS GENOM ANDLIG MUSIK

När vi avsiktligt och konsekvent använder den nya psalmboken kan vi inbjuda den Helige Anden till våra hem och möten i kyrkan.

Melanie Jex

Kyrkans musikteam

Gloria Leaño Aldreds familj emigrerade till USA från Filippinerna när hon var tonåring. Missionärerna började undervisa hennes familj om Jesu Kristi återställda evangelium när de bodde i Minnesota, men Gloria stannade kvar på sitt rum under lektionerna.

En dag hörde hon vacker musik – en psalm som hon senare skulle lära sig var ”O, hur skön var morgonstunden”. Det lockade ut henne från rummet för att lyssna på missionärerna som undervisade hennes familj. ”Jag är så tacksam för musikens kraft som berörde mitt hjärta och förde mig till Kristus”, säger hon.

Glorias berättelse är ett exempel på den andliga musikens kraft att inbjuda den Helige Andens välsignelser. President Dallin H. Oaks sa en gång att ”ett av de bästa sätten att lära det återupprättade evangeliet är att sjunga psalmer ... Vår andliga musik förbereder oss att undervisas om evangeliets sanningar”.¹

De här sanningarna återfinns på ett mäktigt sätt i kyrkans nya psalmbok, *Psalmer för hemmet och kyrkan*. Det är en skattkammare med lärosatser om vår himmelske Faders plan, Jesus Kristus och hans försoning, den Helige Andens gåva, förbund, Israels insamling och glädjen i att leva efter evangeliet.



EN PSALMBOK FÖR HEMMET

När sångerna i psalmboken används avsiktligt och konsekvent, har de kraften att omvända, lugna våra själar och föra människor till Jesus Kristus. Läran som genomsyras av texter och melodier kan stärka, lyfta och undervisa familjer och enskilda att ha större tro på vår himmelske Fader och Frälsaren.

När *Psalmer för hemmet och kyrkan* togs fram gick kyrkans ledare noggrant igenom texten till varje psalm för att se till att läran var tydlig och korrekt. Till exempel har texten till sången "Tbland kan jag se regnbågen", som den sjungs av barn på många språk över hela världen, talat om att våra synder ska "tvättas bort".

Några tolkade de här orden som att dopets vatten renar oss från synd. När kyrkans ledare gick igenom orden valde de att justera texten för att tydligare undervisa om att Frälsaren Jesus Kristus är källan till rening från synd. De reviderade orden i andra versen lyder nu:

*Jag vet att genom dopet gör jag förbund med Gud,
och jag kan bli förlåten när jag lyder Herrens bud.²*

När enskilda och familjer tar sig tid att studera budskapen i sångerna kan de påminnas om Guds underverk och hans löften till sina barn. Med tiden blir orden vi sjunger de ord vi kommer att tänka på när vi söker mod, inspiration, frid och lycka.

ANVÄNDA ANDLIG MUSIK HEMMA

- **Dagens psalm.** Med över 365 psalmer i den nya psalmboken kan du välja en psalm att sjunga eller studera varje dag.
- **Samtal om *Kom och följ mig*.** Använd psalmen som föreslås i varje lektion som tillägg till familjens studier. Läs skriftställehänvisningarna som anges i psalmen.
- **Berätta om upplevelser.** Berätta för din familj eller en vän om en psalm som betyder mycket för dig och varför. Be dem sedan nämna en som de tycker är meningsfull.
- **Sjung först och be sedan.** Inbjud familjemedlemmarna att berätta om sina önskningar och behov innan familjebönen börjar. Välj en psalm som passar dagens behov (tröst, tacksamhet, mod) och sjung den tillsammans.
- **Lyssna tillsammans.** Skapa en spellista för familjen med hjälp av psalmbokens ljudinspelningar (sång, piano eller gitarr). Spela den under bilturer, hushållssysslor eller vid läggdags.
- **Tjänande med musik.** Skicka en psalmspellista till en familjemedlem eller någon du är stödperson för. Berätta varför du valde de sångerna till spellistan.
- **Lär dig en vers utantill.** Välj en obekant psalm. Lär er tillsammans som familj en ny rad varje kväll i en vecka.
- **Personliga studier.** Välj med hjälp av ämnesregistret en psalm som tar upp dina personliga frågor. Sjung psalmen och läs tillhörande skriftställen. Skriv ner i din dagbok vad du lärde dig och kände.



I Need Thee Every Hour

♩ = 60-72

need thee ev - ery hour, Most gra - cious Lord.
 need thee ev - ery hour; Stay thou near - by.
 need thee ev - ery hour, In joy or pain.
 need thee ev - ery hour, Most ho - ly One.

ten - der voice like thine Can peace af - ford.
 ta - tions lose their pow'r When thou art nigh.
 quick - ly and a - bide, Or life is vain.
 make me thine in - deed, Thou bless - ed Son!

need thee, oh, I need thee; Ev - ery hour I need thee!

9/26/85
 1/16/86 (0)
 3/20/86 (0)
 10/9/86 (0)
 5/28/87 (0)
 11/19/87 (0)
 9/1/88 (0)
 6/23/89 (0)
 7/24/89 (0)
 3/11/93 (0)
 4/15/93 (0)
 8/26/93 (0)
 1/20/94 (0)
 4/23/94 (0)
 10/13/94 (0)
 9/25/95 (0)
 9/29/96 (0)
 11/9/97 (0)
 11/16/00 (0)
 9/30/01 (0)
 10/2/01 (0)
 5/31/02 (0)
 2/13/03 (0)
 3/28/04 (0)
 7/23/04 (0)
 6/8/06 (0)
 5/10/07 (0)
 4/30/07 (0)
 11/29/07 (0)
 2/14/08 (0)
 9/27/09 (0)
 3/11/10 (0)
 10/28/10 (0)
 1/9/11 (0)
 4/14/11 (0)
 2/23/12 (0)

"VAR NÄR MIG VARJE STUND"

När första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum träffas varje vecka i templet börjar de alltid mötet med en psalm. I årtionden dokumenterade president Russell M. Nelson (1924–2025) och andra kvorummedlemmar psalmerna de sjöng. Enligt datumen i president Nelsons tempelpsalmbok var en av de mest sjungna psalmerna "Var när mig varje stund" (*Psalmer* [1993], nr 63). President Nelson ackompanjerade ofta.

President Dallin H. Oaks har sagt: "Föreställ er det djupa andliga inflytandet från en handfull av Herrens tjänare som sjunger denna psalm innan de ber om Guds ledning i uppfyllandet av sina krävande åligganden."³

En sida ur president Russell M. Nelsons tempelpsalmbok. Han skrev ner datumet varje gång första presidentskapet och de tolv apostlarnas kvorum sjöng en psalm på deras veckomöte i templet.

EN PSALMBOK FÖR KYRKAN

När vi sjunger andlig musik inbjuder vi Anden till våra gudstjänster, kvorum och lektioner.

Musik hjälper oss komma samman som församlingsfamiljer. Våra sakramentsmöten är utformade för att hjälpa oss att minnas Frälsaren och ingå heliga förbund med Gud. Den timmen är tänkt att vara transformerande, inte rutinmässig. Omsorgsfullt utvald musik hjälper till att skapa den upplevelsen.

En stor del av sakramentsmötet består av tyst reflektion, självrannsakan, med fokus på tacksamhet. Vi lyssnar på andras böner och tal och lägger till ett mjukt "amen" som stöd för budskapen som delats. Att ta del av sakramentet är mötets fokuspunkt, när vi begrundar Frälsaren, hans försoning och uppståndelse och den glädje det ger oss alla. När vi sjunger tillsammans ger hela församlingen röst åt ett vittnesbörd som vi delar.

Andlig musik är en deltagandebaserad upplevelse. Den är inte reserverad för de musikaliskt begåvade. Herren har sagt att han gläder sig "åt hjärtats sång" (Läran och förbunden 25:12). Han satte ingen standard för sångröst eller instrumental förmåga – bara att vi sjunger från hjärtat. Som äldste Patrick Kearon har sagt: "Så låt oss sjunga! Och prisa honom! [Psalm 100:1, King James Version]."⁴

Församlingar i hela kyrkan har hittat många framgångsrika sätt att lära sig och älska de nya psalmerna. Att introducera dem gradvis är en nyckel. En del församlingar introducerar bara en ny psalm i veckan så att de flesta psalmerna som sjungs under mötet är bekanta och kan sjungas med tillförsikt. Ibland sjunger körer eller mindre grupper första versen i en obekant psalm innan de inbjuder församlingen att sjunga med.

När en ny psalm planeras för ett kommande möte skickar en del ledare meddelanden med psalmens historia eller en länk till en inspelning så att medlemmarna kan förbereda sig för att delta. Andra läser psalmens historia för att presentera den under mötet. Ackompanjatörer spelar ofta nya psalmer som preludium i flera veckor, vilket hjälper medlemmarna att bekanta sig med noterna innan de sjungs på kyrkans möten.

ANVÄNDA ANDLIG MUSIK I KYRKAN

- **Inbjud Anden.** Du kan då och då inleda en lektion eller ett annat möte med en psalm. Du kan i förväg be en klassdeltagare att under bön välja sång.
- **Enighet genom mångfald.** Be några församlingsmedlemmar att sjunga en psalm på ett språk som betyder något för dem (modersmål, släktarv, mission och så vidare).
- **Församlingens musikplan.** Inbjud församlingens musikkoordinator att närvara vid församlingsrådet när sakramentsmötets ämnen diskuteras, så att psalmer och budskap förstärker varandra.
- **Integrera musik i lektionerna.** Välj en sång som knyter an till lektionens budskap. Hjälpt klassdeltagarna att förstå läran som sången undervisar om och sjunga den tillsammans. Klassen kan också förbereda sig för att sjunga den som ett musiknummer för församlingen.
- **Lär ut en ny psalm.** Introducera en ny psalm med hjälp av psalmens historia. Låt sedan en mindre grupp sjunga första versen. Låt församlingen stämma in i efterföljande verser.
- **Lägg upp psalmerna i förväg.** Musikkoordinatorer kan lägga till kommande psalmer för sakramentsmötet på den digitala "Psalmtavlan" i appen Evangeliebiblioteket. Medlemmar som är inloggade i appen kan se de här psalmerna i förväg från startsidan genom att gå till avsnittet "Snabblänkar" och klicka på de tre små prickarna.
- **Dela ett kort vittnesbörd för att ge psalmen ett sammanhang.** Med godkännande från biskopsrådet kan församlingens musikkoordinator eller sångledare ge en 20 sekunder lång introduktion före en församlingspsalm: "När vi sjunger, lägg märke till löftet i vers 2."



GÖR ANSPRÅK PÅ VÄLSIGNELSENA AV ANDLIG MUSIK

När vi inbjuder Sions sånger i våra liv – genom att sjunga dem, lära av dem och visa dem för andra – gör vi rum för den Helige Anden i våra hjärtan. Oavsett om vi sitter på kyrkbänkar, runt ett köksbord eller ensamma på knä kan andlig musik föra oss närmare vår himmelske Fader, stärka vår tro på Jesus Kristus, undervisa om det återställda evangeliets lära, inbjuda till glädje, trösta de trötta och förena våra hjärtan. ■

SLUTNOTER

1. Se Dallin H. Oaks, "Gudsdyrkan genom sång", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 9, 10.
2. "Ibland kan jag se regnbågen", *Psalmer för hemmet och kyrkan*, Evangeliebiblioteket; se även "Barnens sångbok", s. 53.
3. Dallin H. Oaks, "Gudsdyrkan genom sång", s. 9.
4. Patrick Kearon, "Välkommen till glädjens kyrka", *Liahona*, nov. 2024, s. 36.

Känner du dig
långt borta från din
himmelske Fader
och Jesus Kristus?

HÄR ÄR FEM SÄTT ATT ÖVERBRYGGA KLYFTAN





Syster Tamara W. Runia

första rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap

När jag medvetet började söka en relation med min himmelske Fader och Jesus Kristus förändrades allting.

Om du hade frågat mig när jag var ung vuxen om jag visste att Gud var medveten om mig så hade jag kanske inte svarat ja. Jag tror att jag väntade på ett specifikt tecken på att han och Jesus Kristus kände och älskade mig.

När jag tittar tillbaka ser jag att jag *fick* bevis – men saker och ting kom i vägen. Jag kämpade ibland med depression, och andra gånger var jag distraherad av livet och glömde att räkna mina välsignelser. Det kändes som om det var så många saker som kom i vägen för att jag skulle känna samhörighet med min himmelske Fader och Jesus Kristus.

Genom många upplevelser har jag lärt mig mycket om vad vi kan göra för att fördjupa vår relation med dem, särskilt under en sådan avgörande tid i livet.

1

VAR VILLIG ATT TJÄNA

Under mitt första år på college kallades jag att undervisa i Hjälpföreningen. Jag hade aldrig gjort något sådant förut. Jag kämpade för att ta mig tid till att förbereda mig.

Det fanns söndagsmorgnar när jag ringde rådgivaren jag tjänade tillsammans med och sa: "Jag hade inte tid att titta på lektionen, så jag kan inte hålla den i dag." Och så gick jag bara inte dit.

I slutet av terminen pratade en medlem i biskopsrådet med mig och sa: "Vi gör justeringar i några av ämbetena i församlingen, och vi kommer att avlösa dig."

Jag vet att vi inte får sparken från våra ämbeten, men i det ögonblicket kändes det verkligen som att jag fick sparken.

Och jag visste precis varför. Det här ämbetet hade kommit genom inspiration till någon som kände att jag kunde tjäna, och jag hade svikit dem – Hjälpföreningens presidentskap, biskopsrådet, och mest av allt Herren.

Det ämbetet hade varit en möjlighet att få en känsla av mening, att tillhöra något större än mig själv och att känna mig närmare Gud vid den tidpunkten i livet, men jag hade inte sett det.

Jag har inte varit fullkomlig, men ända sedan den upplevelsen har jag försökt tjäna av hela mitt hjärta i de ämbeten och uppdrag jag fått. När vi är villiga att tjäna andra med kärlek är det ett av många sätt för oss att känna vår himmelske Faders och Jesu Kristi kärlek.

2

VÄND DIG TILL DIN HIMMELSKE FADER OCH JESUS KRISTUS FÖR ATT FÅ HJÄLP

Vissa saker som vi ombeds göra som Kristi lärjungar kräver att vi tar oss ut ur vår bekvämlighetszon. De här utmaningarna kräver att vi litar på att vi får hjälp av vår himmelske Fader och Jesus Kristus.

Det var min upplevelse. En gång kunde jag inte förmå mig att undervisa i Hjälpföreningen, och nu har jag ett ämbete med många saker som jag inte trodde att jag hade kapacitet att göra.

Jag har vänt mig till min himmelske Fader och Jesus Kristus för att få hjälp, och de har gjort det möjligt för mig att utföra det som verkade omöjligt. Som Nephi lärde: "Herrens ömma

barmhärtighet är över alla dem som han har utvalt på grund av deras tro, så att han gör dem mäktiga, ja, ger dem kraft till befrielse" (1 Nephi 1:20).

Jag brukade tänka: De där människorna var så lyckligt lottade. Jag önskar att jag kunde ha den ömma barmhärtigheten eller den kraften till befrielse. Det var inte förrän senare som jag såg den lilla frasen "*på grund av deras tro*".

När vi utövar tro på Kristus är vi *alla* utvalda. Det är så han gör oss mäktiga och rustade för de utmaningar vi möter. Varje gång du vänder dig till din himmelske Fader i bön och har tro på Jesu Kristi försoning får du ett starkare band till dem.

3

LÄR KÄNNA FRÄLSAREN

När min man var områdessjuttio blev vi inbjudna till en andakt för unga vuxna med president Russell M. Nelson (1924–2025) som då var president för de tolv apostlarnas kvorum. Han uppmanade de unga vuxna att gå till Handledning för skriftstudier och studera alla titlar som Jesus Kristus har.¹

Jag följde också den här uppmaningen, och det förändrade min relation till Jesus Kristus. Om du vill minska avståndet mellan dig och Kristus bör du lära känna honom bättre. Gå tillbaka till president Nelsons uppmaning. Använd Handledning för

skriftstudier för att ta reda på allt du kan om honom: hans liv, hans titlar, hans karaktär – allting. Jag glömmer aldrig när äldste Neal A. Maxwell (1926–2004) i de tolv apostlarnas kvorum sa: "Man kan inte ha riktig tro på en Kristus som man inte verkligen känner."²

Precis som i alla kärleksfulla relationer behöver vi känna Frälsaren för att känna oss nära honom. Vi behöver veta hur vi får tillgång till hans försoning. Vi behöver veta vem han är och vad han betyder för oss. Och det sker genom att avsiktligt söka honom.

4

SE GUD SOM DIN KÄRLEKSFULLE HIMMELSKE FADER

För många år sedan hörde jag någon i min församling prata om att hon, när hon bad till sin himmelske Fader, blundade och föreställde sig att de satt tillsammans och hade ett samtal. Eftersom jag hade växt upp med ett annat förhållningssätt till bön (armarna i kors och ögonen hopknipna) kändes det nästan som om hennes ord var vanvördiga.

Men när jag tänkte på min relation till min jordiske far förändrades mitt hjärta. Som ung

vuxen gick jag till honom varje gång jag hade det svårt. Han var pålitlig. Han var vis. Han älskade mig. Han ville mitt bästa.

Jag tror att vår himmelske Fader vill ha en sådan relation med oss. Sedan dess, när jag ber, tänker jag alltid på honom som att han sitter nära mig, så som en kärleksfull far skulle göra. Jag påminns om att han verkligen är min Fader i himlen som skapade mig, känner mig, älskar mig fullkomligt och är nära mig.

5

SLÄPP IN DEM I DITT LIV

När jag kände mig långt borta från min himmelske Fader och Jesus Kristus som ung vuxen önskar jag att jag inte hade hållit dem på armlängds avstånd. Jag missade alla de sätt varpå de redan fanns i mitt liv. Det här kan särskilt gälla dem som har psykiska eller känslomässiga hälsoproblem. När vi kämpar med sådana problem kan det avrubba eller stänga av vår kontakt med Anden. Men det betyder inte att Gud är långt borta; det betyder inte att du gör något fel och det hindrar dig inte från att fördjupa din relation med honom. Ha tålamod medan du väntar på Herren, och ha tålamod med dig själv.

Det här är vad våra tempelförbund handlar om. De gör det möjligt för oss att ha en relation med någon som känner till vårt andliga och jordiska DNA, vilka förutsättningar vi har och hur stora svårigheter vi lever med.

Den yttersta domen, när vi alla ska stå inför Gud, brukade skrämma mig. Men nu när jag tänker på att stå inför någon som vet exakt vad jag har upplevt och som vet hur mycket jag har försökt, ser jag det som ett underbart ögonblick – ett ögonblick när jag faller ner vid hans fötter och tackar honom därför att jag känner honom och älskar honom.

Livet kan vara svårt ibland, men vår kontakt med vår himmelske Fader och Jesus Kristus gör alltid skillnaden i vår förmåga att känna den frid, det syfte, den tillhörighet och den glädje som de vill att vi ska känna. När du känner dig långt borta ska du veta att de inte har lämnat dig – även om du just nu kanske inte märker deras närhet. Och jag tror av hela mitt hjärta att det är värt varje ansträngning att minska det avståndet. ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, "Profeter, ledarskap och gudomlig lag" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 8 jan. 2017), Evangeliebiblioteket; "Föra in Jesu Kristi kraft i våra liv", *Liahona*, maj 2017, s. 39.
2. Neal A. Maxwell, "Kallad och beredd från världens grundläggning", *Nordstjärnan*, nr 6 1986, s. 33.





Jag vände mig till en Gud som jag inte var säker på fanns

Jag kände mig ensam, men Gud visade mig att han alltid var – och är – där.

Sviatlana Pohořelická

Du vet de där stunderna i livet när du känner dig djupt och fullständigt ensam? När jag hade flyttat från mitt hemland Vitryssland till Slovakien, ett land där jag varken hade familj eller vänner, kände jag mig så ensam. Jag saknade mina nära och kära. Jag sjönk ner i en djup depression, grät flera gånger om dagen och kämpade för att hitta något hopp.

En kväll hade jag nått min lägsta punkt. Det kändes som om jag inte hade någonstans att vända mig. I det desperata ögonblicket ropade jag: "Gud, snälla hjälp mig!"

Till och med när jag ropade på Gud var jag osäker på varför jag gjorde det. Jag hade uppfostrats med vissa kristna traditioner, men religion var inte särskilt viktigt i min familj. Gud var inte någon jag vände mig till när jag behövde hjälp, och jag kände honom inte alls.

Men, som jag snart skulle upptäcka, kände han mig.

Ett annat sätt att tala med Gud

Omkring en månad senare hjälpte jag en engelsktalande turist som inte kunde så mycket slovakiska. Medan vi pratade engelska hörde två män i vita skjortor och namnbrickor oss och kom och presenterade sig som missionärer för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Vi småpratade en stund och sedan gick de.

En röst kom till mig: "Spring efter dem."

Jag tvekade bara en sekund. Det var ett av de avgörande ögonblicken när ett enda beslut ändrade min riktning i livet. Jag kunde lika gärna ha låtit bli att lyssna, och bara några sekunder senare skulle tillfället ha passerat.

Men jag sprang.

När jag kom ifatt dem berättade de lite mer om sig själva. De bjöd in mig till gratis engelskalektioner och jag tackade ja.

Något förändrades för mig under den första lektionen jag var med på. De började med en bön och jag blev fascinerad. I religionen jag växte upp med hade vi färdigskrivna böner för olika situationer. Vi bad inte med egna ord – när vi ville bli välsignade med god hälsa uppsände vi bönen om hälsa, och så vidare.

Men sättet som dessa missionärer talade till en Fader i himlen och talade om för honom vad som fanns i deras hjärta påminde mig om min förtvivlade vädjan från föregående månad. Deras sätt att tala till Gud skilde sig från allt jag någonsin hört förut, och det jag kände när jag satt där i rummet var något nytt – något hoppfullt.

Jag lärde mig att be

Jag fortsatte att delta i engelskakursen ett tag, men så småningom ville jag lära mig mer än bara engelska. Jag sms:ade missionärerna för att se om jag kunde bestämma en tid för att ställa några frågor till dem.

Under första lektionen bad jag dem lära mig hur man ber. En av missionärerna sa till mig att börja med att tilltala min himmelske Fader. Sedan behövde jag tacka min himmelske

Fader för allt det som var bra i mitt liv. Missionären försäkrade mig också om att jag kunde berätta för min himmelske Fader vad som rör sig i mitt hjärta och be honom om hjälp, och att jag sedan skulle avsluta i Jesu Kristi namn.

Senare på kvällen, när lektionen var över, bestämde jag mig för att försöka be. Det var säkert inte den mest poetiska eller vackra bön som någonsin uttalats, men när jag väl hade börjat så fortsatte jag bara. Jag berättade för min himmelske Fader om mitt liv. Jag berättade för honom om några av de saker jag hade gjort tidigare som jag nu visste var fel. Jag berättade för honom om sådant som var jobbigt.

Jag grät, vilket inte var ovanligt för mig, men den här gången var det annorlunda. Jag var inte ensam. Jag var inte åtskild från alla människor som jag brydde mig om. Jag kunde känna min himmelske Faders kärlek, hans tröst och hans förlåtelse.

När jag vaknade nästa morgon kände jag mig så annorlunda. Omständigheterna i mitt liv hade inte förändrats, men det fanns en påtaglig lättnad och glädje som jag inte hade känt på länge.

"Omvänd er och låt er ... döpas"

Jag visste efter den här upplevelsen att jag inte kunde sluta be. Jag började be före mina måltider. Jag började be när jag var orolig, när jag hade en fråga, när jag bara kände mig nere.

När jag började prata om att döpas sa missionärerna att jag skulle ta min tid och be om mitt beslut. Jag skulle åka iväg på en resa så jag bestämde mig för att verkligen begrunda och be om det medan jag var borta.

På den långa bussresan somnade vännen jag åkte med. Jag insåg att det här var det perfekta tillfället att be. Jag bad att vi skulle vara i säkerhet och ha trevligt på resan. Jag ställde de frågor jag fortfarande hade om evangeliet till min himmelske Fader. Och sedan frågade jag honom om han ville att jag skulle döpas.

Jag kände inget direkt och bussresan var över. Men när jag klev av bussen och började gå över gatan fick jag

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.

ögonkontakt med en kvinna. Hon hade långt hår och de mest genomträngande blå ögon jag någonsin sett. Hon gick rakt emot mig, gav mig ett papper och fortsatte gå.

Jag såg att det fanns ett kors på papperet, men mitt i kaoset när jag korsade den starkt trafikerade gatan stoppade jag undan papperet och slutade tänka på det. Jag fortsatte min resa och tänkte inte på det på flera dagar.

Men i slutet av resan, när jag satt på flygplatsen, kom jag att tänka på papperet. Jag tror att Anden påminde mig just då när jag var stilla och redo att tänka på att döpas igen, för när jag vände på det och såg vad som stod på baksidan så fick jag mitt svar.

Det citerade Apostlagärningarna 2:38: "Omvänd er och låt er alla döpas i Jesu Kristi namn, så att era synder blir förlåtna. Då får ni den helige Ande som gåva."

Gud kommer aldrig att överge dig

Jag vet inte vem den där kvinnan var eller vilket samfund hon tillhörde, men jag vet att min himmelske Fader lät henne vara ett svar på min bön om att döpas. Jag visste helt säkert att det var rätt för mig att döpas.

Jag vet också, genom alla mina upplevelser med bön, att min himmelske Fader är djupt medveten om mig. Han känner mitt

hjärta och han vet exakt vad jag behöver. Vid en tidpunkt när jag var mer ensam än jag någonsin varit, vände jag mig till en Gud som jag inte var säker på ens fanns, och han räckte ut en hand till mig.

Jag minns fortfarande anvisningarna som missionärerna gav mig. Det är en enkel lista, men den visade mig hur jag får tillgång till bönen gåva. För det är vad bön är – en gåva som gör att vi kan känna närhet till vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Och när jag har vårdat och stärkt det bandet har jag fått fler gåvor, som min tempelbegåvning, som fortsätter att binda mig till min himmelske Fader.

Som aposteln Paulus vittnade:

"För jag är viss om att varken död eller liv, varken änglar eller furstar, varken något som nu är eller något som ska komma, varken makter,

höjd eller djup eller något annat skapat ska kunna skilja oss från Guds kärlek i Kristus Jesus, vår Herre" (Romarbrevet 8:38–39).

Tragedier och livsförändringar kan skilja oss åt från de människor vi älskar på jorden. Men när jag använder bönen gåva varje dag blir jag mer och mer övertygad om att vår kontakt med Gud är något han aldrig överger. ■

Författaren bor i Třebíč i Tjeckien.



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, Chakell

Wardleigh Herbert

Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Michael R. Morris, Mindy Selu, 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



**GLÄDJEFULLT
FÖRENADE MED GUD
GENOM FÖRBUND**

Våra förbundsband med Gud
och med varandra kan ge
oss syfte, tröst och frid.

8

PÅ VÄGEN

En mans unika sätt att
sprida evangeliet

25

ANDLIG MUSIK

Sång hemma och i kyrkan

34

**KÄNNER DU DIG
LÅNGT BORTA FRÅN
GUD?**

Syster Runia berättar om
5 sätt att söka honom

40

