

OKTOBER 2024

Liahona

Visar oss alla vägen till Jesus Kristus



**STÖDVERKSAMHET:
HUR VI KAN TJÄNA
SOM FRÄLSAREN**

**ETT BUDSKAP FRÅN
PRESIDENT NELSON**

Sju principer för enighet, 2

**VI FÖLJER HONOM SOM ÄR
MÄSTARE PÅ ATT TJÄNA**

Han kommer att stärka dig, 8

När sådant som
pressar dig i livet
hoppar sig över dig,
**tänk
celestialt!**

– President Russell M. Nelson

Från generalkonferensen i oktober 2023



INNEHÅLL

"När vi lämnar våra hem – och lämnar vår bekvämlighetszon – för att betjäna människorna omkring oss så som han skulle göra, vägleder Frälsaren oss i våra ansträngningar."

– Äldste Juan Pablo Villar, sidan 8

2 **Ett mönster för enighet i Jesus Kristus**
President Russell M. Nelson

8 **Vi följer honom som är mästare på att tjäna**
Äldste Juan Pablo Villar

14 **"Kan vi läka vår relation?" Att ta itu med verbala och känslomässiga övergrepp**
Gail Newbold

20 **Kom och följ mig: "Tack vare din tro har du sett"**
Don L. Searle

25 **Porträtt av tro: Ord som berör hjärtat**
Tahira Carroll

26 **Sista dagars heliga berättar**
Medlemmar från hela världen delar inspirerande berättelser om tro

30 **Unga vuxna: Hur mina förbund hjälper mig att fokusera på det som betyder mest**
Eva Thomas

34 **Unga vuxna: Saknar du evangeliets underverk?**
Enkhchimeg (Enku) Zorigt

36 **Till föräldrar: Vi är Jesu Kristi lärjungar**

38 **Kyrkan finns här: Preston, Storbritannien**

40 **Kom och följ mig: Hur verkar vi inom stödverksamheten liksom Frälsaren?**

42 **Kom och följ mig: Vi är förbundets barn**

44 **Jag ville återvända till Gud – men kunde jag det?**
Anonym



OMSLAG

Foto: Christina Smith

ETT MÖNSTER FÖR ENIGHET I JESUS KRISTUS



*När vi förenar oss i Jesus Kristus liksom människorna i 4 Nephi,
ersätter vår önskan att vara ett våra olikheter och leder till lycka.*





**President
Russell M.
Nelson**

President för
Jesu Kristi Kyrka
av Sista Dagars
Heliga

Vi lever i en tid när en flodvåg av oenighet och tvister sprider sig över jorden. Med hjälp av tekniken och med bistånd av människor vars hjärtan har kallnat hotar dessa söndrande krafter att fylla våra hjärtan med förakt och fördärva vår kommunikation med stridigheter. Gemenskapsbanden bryts. Krig rasar.

Mot den bakgrunden längtar Jesu Kristi sanna efterföljare efter frid och försöker aktivt bygga ett annat slags samhälle – ett samhälle som är grundat på Jesu Kristi lärdomar. Herren har därför befallt oss: ”Var ett, om ni inte är ett är ni inte mina” (Läran och förbunden 38:27). Enighet är verkligen ett kännetecken för Jesu Kristi sanna kyrka.

Hur motarbetar vi söndringens och stridigheternas krafter? Hur uppnår vi enighet?

Lyckligtvis ger 4 Nephi i Mormons bok oss ett exempel. Det här kapitlet berättar kortfattat hur folket levde efter att Frälsaren hade besökt dem, undervisat dem och upprättat sin kyrka bland dem. Den här berättelsen visar hur dessa människor uppnådde en lycksalig och fridfull enighet, och det ger oss ett mönster som vi kan följa för att själva uppnå samma enighet.

OMVÄNDELSE

I 4 Nephi 1:1 läser vi: ”Jesu lärjungar hade bildat en Kristi kyrka i alla länder runt omkring. Och [människor] ... kom till dem och ... omvände sig [verkligen] från sina synder.”

Vi enas kring vår Herre och Frälsare Jesus Kristus. När varje människa lär sig om Jesus Kristus, hans evangelium och hans kyrka, vittnar den Helige Anden om sanningen till varje människas hjärta. Var och en av oss kan sedan ta emot Frälsarens uppmaning att ha tro på honom och följa honom genom att omvända oss.

Så påbörjas en persons färd mot omvändelse – bort från själviska och syndfulla begär och till Frälsaren. Han är grunden för vår tro. Och när var och en av oss vänder sig till honom i varje tanke (se Läran och förbunden 6:36) blir han en enande kraft i våra liv.

FÖRBUND

Uppteckningen i 4 Nephi fortsätter med att säga att de som kom till kyrkan och omvände sig från sina synder ”blev döpta i Jesu namn. Och de tog även emot den Helige Anden” (4 Nephi 1:1). De hade ingått ett förbund – en särskild, bindande relation – till Gud.

När vi ingår och håller förbund tar vi på oss Herrens namn som enskilda. Vi tar även på oss hans namn som ett folk. Alla som ingår förbund och strävar efter att hålla dem blir Herrens folk, hans dyrbara egendom (se 2 Moseboken 19:5). Därmed vandrar vi på förbundsstigen både individuellt och gemensamt. Vår förbundsrelation med Gud ger oss

en gemensam sak och en gemensam identitet. När vi binder oss till Herren hjälper han oss att göra så att våra ”hjärtan [är] förenade i enighet och i kärlek till varandra” (Mosiah 18:21).¹

RÄTTVISA, JÄMLIKHET OCH HJÄLP TILL DE FATTIGA

Berättelsen i 4 Nephi fortsätter: ”Det fanns inga stridigheter eller ordstrider bland dem, och alla behandlade varandra rättvist.

Och de hade allting gemensamt ibland sig. Därför fanns det inga rika eller fattiga, bundna eller fria, utan de hade alla gjorts fria och var delaktiga i den himmelska gåvan” (4 Nephi 1:2–3).

I vårt timliga handlande vill Herren att vi ska vara rättvisa mot varandra och inte bedra eller utnyttja varandra (se 1 Tessalonikerbrevet 4:6). När vi kommer närmare Herren ”kommer [vi] inte att ha någon önskan att skada varandra utan önskar då leva fredligt och ge var och en vad honom tillkommer” (Mosiah 4:13).

Herren har också befallt oss att ta hand om de fattiga och behövande. Vi ska ”ge av [våra] ägodelar” för att hjälpa dem, enligt vår förmåga att göra det, utan att döma dem (se Mosiah 4:21–27).

Var och en av oss ska ”högakta sin broder som sig själv” (Läran och förbunden 38:24). Om vi ska vara Herrens folk och vara eniga, måste vi inte bara behandla varandra som jämlikar, utan vi måste också verkligen se varandra som jämlikar och känna i våra hjärtan att vi är jämlika – jämlika inför Gud, av lika värde och med samma potential.

LYDNAD

Nästa lärdom från 4 Nephi kommer i det här enkla uttrycket: ”De vandrade efter de bud som de hade fått från sin Herre och sin Gud” (4 Nephi 1:12).

Herren hade undervisat dessa människor om sin lära, gett dem befallningar och kallat tjänare att betjäna dem. Ett av hans syften med att göra detta var att se till att det inte skulle finnas några ordstrider bland dem (se 3 Nephi 11:28–29; 18:34).

Vår lydnad mot Herrens och hans tjänares lärdomar är nödvändig för att vi ska bli eniga. Det innefattar vår beslutsamhet att lyda budet att omvända oss när vi misslyckas och att hjälpa varandra alltmedan vi strävar efter att göra bättre och bli bättre varje dag.

TRÄFFAS TILLSAMMANS

Sedan får vi veta att folket i 4 Nephi ”fortsatte att fasta och be och att ofta komma tillsammans, både för att be och för att höra Herrens ord” (4 Nephi 1:12).

Vi behöver träffa varandra. Våra veckovisa möten för gudsdyrkan är ett viktigt tillfälle för oss att finna styrka, både enskilt och kollektivt. Vi tar del av sakramentet, lär, ber, sjunger tillsammans och stöttar varandra. Andra sammankomster bidrar också till en känsla av tillhörighet, vänskap och ett gemensamt syfte.

KÄRLEK

Uppteckningen i 4 Nephi ger oss sedan vad som kanske är den stora nyckeln till allt detta – utan vilken verklig enighet inte kan uppnås: ”Det [fanns inte] några stridigheter i landet tack vare Guds kärlek som bodde i folkets hjärtan” (4 Nephi 1:15).

Personlig frid uppnås när vi i ödmjuk underkastelse verkligen älskar Gud. Detta är det största och främsta budet. Att älska Gud mer än någon annan eller något annat är det villkor som ger sann frid, tröst, tillförsikt och glädje. När vi utvecklar vår kärlek till Gud och Jesus Kristus utvecklas kärleken till vår familj och vår nästa naturligt.

Den största glädje vi någonsin får uppleva sker när vi uppfylls av kärlek till Gud och till alla hans barn.

Den kärlek som är Kristi rena kärlek är motgiftet mot stridighet. Det är den främsta egenskapen hos en sann efterföljare till Jesus Kristus. När vi ödmjukar oss inför Gud och ber av allt vårt hjärta, skänker han oss kristuslik kärlek (se Moroni 7:48).

När vi alla strävar efter att låta Guds kärlek finnas i våra hjärtan kommer enighetens underverk att te sig helt naturligt för oss.

GUDOMLIG IDENTITET

Slutligen visade folket i 4 Nephi ett tecken på enighet som förtjänar vår uppmärksamhet: ”Det fanns inga rövare, inga mördare, inte heller fanns det lamaniter eller något annat slags -iter, utan de var ett, Kristi barn och arvingar till Guds rike” (4 Nephi 1:17).

De stämplor som hade splittrat folket i hundratals år försvann inför en mer bestående och förädlade identitet. De såg sig själva – och alla andra – enligt sin relation till sin himmelske Fader och Jesus Kristus.

Mångfald och olikheter kan vara bra och betydelsefulla för oss. Men vår viktigaste identitet är den som hör samman med vårt gudomliga ursprung och vårt gudomliga syfte.

Vi är alla först och främst ett barn till Gud. För det andra är vi alla som medlemmar i kyrkan ett förbundets barn. Och för det tredje är var och en av oss en Jesu Kristi lärjunge. Jag uppmanar oss alla att inte låta något annat kännetecken ”rubba, ersätta, eller få högre prioritet än dessa tre bestående beteckningar”.²

VAR ETT

Gud har inbjudit alla att komma till honom. Det finns rum för alla. Vi kan skilja oss åt i vår kultur, politik, etnicitet, smak och på många andra sätt. Men när vi förenar oss i Jesus Kristus bleknar sådana skillnader i betydelse och överskuggas av vår övergripande önskan att vara ett – så att vi kan vara hans.

Ta till er lärdomarna i 4 Nephi. När var och en av oss strävar efter att införliva dessa viktiga beståndsdelar av enighet i våra liv kan det sägas om oss som det gjordes om dem: ”Och det kunde förvisso inte finnas något lyckligare folk bland alla de folk som skapats av Guds hand” (4 Nephi 1:16). ■

SLUTNOTER

1. För mer om innebörden och välsignelserna av att ingå förbund med Gud, se Russell M. Nelson, ”Det eviga förbundet”, *Liahona*, okt. 2022, s. 4–11.
2. Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.

Vår förbundsrelation med Gud ger oss en gemensam sak och en gemensam identitet.



Äldste Juan Pablo Villar
i de sjuttios kворum

Vi följer
HONOM SOM
ÄR MÄSTARE
PÅ ATT TJÄNA

*Jesus Kristus är vårt fullkomliga exempel
på medkännande tjänande av alla.*

När jag är med på stavskonferenser runtom i kyrkan har jag den underbara möjligheten att följa med stavspresidenter för att besöka och betjäna enskilda medlemmar och familjer. Under de här stödverksamhetsbesöken undrar jag ibland vad jag ska säga och göra, särskilt när de jag besöker går igenom svåra utmaningar. Men i stället för att fokusera på vad jag skulle kunna säga eller göra, har jag upptäckt att när jag fokuserar på honom som är mästare på att tjäna – vår Frälsare Jesus Kristus – hjälper det mig mest när jag tjänar andra.

Som med allt som är gott är han vårt fullkomliga exempel. När vi lämnar våra hem – och lämnar vår bekvämlighetszon – för att betjäna människorna omkring oss så som han skulle göra, vägleder Frälsaren oss i våra ansträngningar. Vårt tjänande blir då mer meningsfullt än något vi någonsin kan säga eller göra på egen hand.

DEN FILLKOMMIGE KRISTUS, AV HIRAM POWERS, JULIE AMERICAN ART MUSEUM, MUSEUMKÖP TILL VINNE AV RALPH CROSS JOHNSON



Gå inte förbi

När han fick frågan: "Vem är då min nästa?" (Lukas 10:29), tog Jesus tillfället i akt att återge en liknelse. Han berättade om en man på väg från Jerusalem till Jeriko som "råkade ut för rövare" och blev rånad, slagen och lämnad "halvdöd" på vägen (Lukas 10:30).

Snart kom en präst förbi. Prästen måste ha sett att mannen var i kritiskt tillstånd, men han stannade inte för att hjälpa till. Han "gick förbi" (Lukas 10:31). Sedan "såg" en levit hur illa skadad mannen var. Också han "gick förbi" (Lukas 10:32). Då kom en samarier. Jesus beskrev att samariern gjorde något som prästen och leviten inte gjorde: Samariern "förbarmade ... sig över [mannen]" (Lukas 10:33) och "gick fram ... förband [såren] ... och skötte om honom" (Lukas 10:34).

Liknelsen om den barmhärtige samariern handlar inte bara om präster, leviter eller samarier. Den handlar egentligen om oss. Vi har bröder och systrar som lämnats sårade vid sidan av livets väg. De kan vara vem som helst – vänner, familj, grannar, samhällsmedborgare och även de som sitter i möteshuset med oss på söndagarna. Ser vi dem och går förbi? Eller betjänar vi dem med medkänsla som den barmhärtige samariern gjorde? De flesta vi ser har inte synliga sår. Många lider i tysthet och ber inte om hjälp. Det enda sättet att vara helt säker i vårt tillvägagångssätt är genom att möta andra med den kärlek och medkänsla som samariern visade. Kristuslikt tjänande innebär att visa medkänsla med *alla*.



Be för att kunna se andras behov

Medan Jesus gick genom en folkmassa sträckte sig en kvinna som lidit i tolv år av blödningar ut till honom i tro. När hon rörde vid Jesu mantel kände han att ”kraft gick ut från [honom]”. Jesus vände sig till kvinnan och sa: ”Din tro har frälst dig. Gå i frid” (se Lukas 8:43–48).

När ”en förlamad” fördes till Jesus genom ett tak av sina vänner botade Jesus först den lame andligen. ”Mitt barn, dina synder är förlåtna”, sa han. I gensvar anklagade de skriftlärdade Jesus för hädelse. För att hjälpa de närvarande förstå att han har ”makt på jorden att förlåta synder” sa Jesus till mannen: ”Res dig, ta din bädd och gå hem!” Genast ”reste mannen sig upp ... inför ögonen på dem alla” (se Markus 2:3–12). Kristi makt att bota sjuka fysiskt var samma kraft som han använde för att bota de andligt sjuka.

De här två händelserna – och många andra – visar att Frälsaren förstår både andras timliga och andliga behov på ett fullkomligt sätt och betjänar dem alltefter dessa behov. Vi kan göra detsamma. Vi kan inte se andras behov på ett fullkomligt sätt som Frälsaren gör, men vi kan be om förmågan att se dessa behov, om vägledning i hur vi ska bemöta dem och att vara svaret på någon annans bön.

När vi väl har sett det måste vi också handla med medkänsla. Vad är det för mening med att se om vi inte gör något? Om vi ser och inte gör någonting kan vi förlora vår andliga syn. När vi handlar, även på små sätt, får vi mer av Frälsarens ljus för att bättre se och betjäna människorna omkring oss.

Var med dem

Ibland kanske vi tvekar att tjäna andra. Vi kanske oroar oss för hur andra kommer att reagera eller hur mottagliga de är. Det har hänt mig. I de stunderna är det viktigaste vi kan göra att vara med dem och älska dem. Än en gång är Frälsaren vårt fullkomliga exempel.

Precis innan den uppståndne Frälsaren visade sig för nephiterna hade de upplevt många katastrofer och djupt mörker. De var i desperat behov av hjälp. Frälsaren kunde bara ha talat till dem från himlen och berättat för dem vad de behövde höra (se 3 Nephi 9–10), men han visade sig för dem och gick bland dem. Han undervisade dem och bad med och för dem. (Se 3 Nephi 11–19.)

Frälsaren frågade dem även: ”Har ni några som är sjuka bland er? För dem hit. Har ni några som är lama eller blinda eller halta eller krymplingar eller spetälska eller som är förtvinade eller som är döva eller som lider på något sätt? För dem hit så ska jag bota dem, för jag hyser *medlidande* med er, mitt inre är fyllt av barmhärtighet ...

Och det hände sig att när han hade talat sålunda, gick hela mängden tillsammans fram ... med alla dem som led på något sätt, och han botade dem *var och en* allteftersom de fördes fram till honom” (3 Nephi 17:7, 9; betoning tillagd).

Om du är osäker eller orolig för att tjäna andra ska du inte oroa dig så mycket för vad du ska säga eller göra. Börja med att bara vara där. President Russell M. Nelson har lärt oss att ”god inspiration baseras på god information”.¹ När du är med dem lär du dig om dem och vet när du ska besöka dem när de är sjuka, när du ska erbjuda och ge prästadömsvälsignelser, när du ska lyssna och ”bära [deras] bördor så att de kan bli lätta”, ”sörja med dem som sörjer ... trösta dem som står i behov av tröst” (Mosiah 18:8–9) och glädjas med dem som glädder sig! Tveka inte. Du inspireras till det som Frälsaren vill att du ska säga och göra när du tjänar.

GÖR DET MESTA AV STÖDVERKSAMHETEN

Det finns möjligheter överallt omkring oss att tjäna som Frälsaren vill att vi ska tjäna. Här följer några sätt att göra stödverksamheten till en regelbunden del av ditt liv:

1. **Ta kontakt.** Vet du vem du har fått i uppdrag att tjäna? Kontakta dem med din stödkamrat. Det är så många möjligheter att tjäna påbörjas. (Du hittar dina stöduppdrag i appen Verktyg genom att välja ditt namn i medlemsförteckningen och sedan välja ”Stödverksamhet”.)
2. **Lär känna andra.** Låt människorna omkring dig veta att du bryr dig genom att lära dig om deras liv och visa att du finns där för dem.
3. **Be för dem.** Be om tillfällen att tjäna och om vår himmelske Faders hjälp och inspiration att tjäna så som han vill att du ska göra. Han kommer att vägleda dig genom inspiration.
4. **Håll kontakten.** Håll regelbunden kontakt med dem du har omkring dig. Genom att vara i regelbunden kontakt är du medveten och redo att tjäna.

Frälsaren visade det fullkomliga exemplet på stödverksamhet. Vi ser till honom och tjänar med Kristi rena kärlek i hjärtat liksom han gör för oss.

Följ hans mönster

Den första åtgärd som Frälsaren vidtog när han uppenbarade sig för nephiterna var att säga till dem att stå upp och komma fram till honom och att sticka sina händer i hans sida och känna märkena efter spikarna i hans händer och fötter (se 3 Nephi 11:14).

Frälsaren ville inte att de bara skulle se honom. De hade redan sett honom ”stiga ner från himlen ... och [stå] mitt ibland dem” (3 Nephi 11:8). Han ville att var och en skulle komma fram till honom och känna samt lära känna honom och det han hade gjort för hela världen. ”Och detta gjorde de, och de gick fram *den ene efter den andre* till dess de alla hade gått fram” (3 Nephi 11:15; betoning tillagd).

Han kallade också tolv lärjungar och ”gav dem fullmakt att döpa” (3 Nephi 11:22) och undervisade om läran om dopet (se 3 Nephi 11:23–27). Sedan befallde han nephiterna att upphöra med alla stridigheter. ”Se, det är inte min lära att hetsa människors hjärtan till vrede mot varandra, utan det är min lära att sådant ska upphöra” (3 Nephi 11:30).

På många sätt är Frälsarens verksamhet i Mormons bok ett mönster för vårt eget tjänande. Vi kan hjälpa våra bröder och systrar att komma till Jesus Kristus, uppmuntra dem att döpas och ta emot de andra frälsande förrättningarna och älska dem och vara fridsskapare, som profeten har lärt oss.²

Ibland är det inte lätt att nå ut till andra. Vi kanske till och med befinner oss i våra egna prövningar vilket gör det svårare att känna sig motiverad att tjäna på Frälsarens sätt. Återlösaren drabbades av prövningar och svårigheter i sin verksamhet. När vi tar på oss hans namn och står som vittnen om honom (se Mosiah 18:9) blir vi ombedda att gå som han gjorde och nå ut till och älska dem vi kommer i kontakt med.

Om vi följer Jesus Kristus – han som är mästare på att tjäna – och tjänar andra så som han skulle göra, stärker han oss och ger oss kraft. Genom vår stödverksamhet kan vi vara en välsignelse i andras liv och finna frid och glädje i våra egna. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 94.
2. Se Russell M. Nelson, ”Fridsskapare sökes”, *Liahona*, maj 2023, s. 98–101.

KAN VI LÄKA VÅR RELATION?

ATT TA ITU MED VERBALA OCH
KÄNSLOMÄSSIGA ÖVERGREPP

Gail Newbold

Kyrkans tidskrifter

*Följande artikel har granskats
av kompetent yrkespersonal.*

Vid 71 års ålder gifte Janet (namnen har ändrats) om sig. Hon och hennes nya man var på sin smekmånad när han blev arg på henne. Janet minns: "Ingen hade pratat med mig på det sättet tidigare." Hon var förtvivlad och förfärad.

Med tiden eskalerade hennes mans ilska. Skrikandet övergick i svordomar, glåpord och personliga angrepp om Janets karaktär. Han påstod att hon lät sina vänner och sin familj vara viktigare än han.

"Det stämde inte", säger hon. "Men för att behålla husfriden höll jag mig på avstånd från dem. Jag började ställa in träffar med mina vänner. Jag brukade säga att jag inte mådde bra."

"Vad jag än gjorde så var det inte tillräckligt för honom", säger hon. "Jag började skylla mig själv för att han var arg och tänka: 'Om jag bara inte hade gjort det där.' Jag började undra om jag var en dålig människa som han sa att jag var."

Om du upplever verbala eller känslomässiga övergrepp, sök hjälp. Vänner, familj, ledare i kyrkan och andra kan hjälpa dig komma i kontakt med resurser som gör att du kan känna dig trygg så att du kan läka och komma ihåg ditt värde.



SMÄRTA KAN ERSÄTTAS AV FRID

”Ni kan överleva. Ni har faktiskt redan blivit räddade; ni har redan blivit frälsta – av den som har lidit just den pina ni lider och uthärdat just den smärta ni utstår. Jesus har övervunnit den här världens övergrepp för att ge er kraft att inte bara överleva, utan en dag genom honom övervinna och till och med segra – att helt höja er över smärtan, eländet, ångesten och se dem ersättas av frid ...

Övergreppet var inte, är inte, och kommer aldrig att vara ditt fel, oavsett vad förövaren eller någon annan kan ha sagt ...

Gud ser dig inte nu, inte heller har han någonsin sett dig, som någon att förakta. Vad som än har hänt dig så skäms han *inte* för dig eller är besviken på dig. Han älskar dig på ett sätt du ännu inte har upptäckt.”

Äldste Patrick Kearon i de tolv apostlarnas kворum, ”Han har uppstått med läkedom i sina vingar: Vi kan vara mer än segrare”, *Liahona*, maj 2022, s. 37, 38, 39.

Hon ställde frågor till sig själv som: ”Om jag har ett värde, varför valde jag då den här personen? Och varför låter jag honom tala så till mig? Borde jag ha sett tecknen?” Han hade varit så vänlig, uppmärksam och kärleksfull när de dejtade.

”Jag blev så deprimerad”, minns hon.

Hon började tro att det var bättre om hon blev sjuk och dog så att hon inte behövde skilja sig från honom. Hon hade varit gift en gång tidigare och kunde inte hantera ännu ett misslyckat äktenskap.

”Det hade varit bra om jag hade pratat med någon”, säger hon, ”men jag var för generad. Och jag visste att de skulle säga åt mig att lämna honom. Jag ville inte att äktenskapet skulle ta slut och ville inte vara ensam igen. Så jag hoppades att saker och ting skulle förändras, och jag fortsatte rättfärdiga hans beteende.”

Övergrepp är en allvarlig synd

Ibland tolererar offer det dåliga uppförandet eftersom de inte ser att det är övergrepp. Känslomässiga övergrepp sker när en person försöker skada, kontrollera eller manipulera någon annan verbalt. Det kan ske genom allvarlig kritik, skuldbeläggande, isolering, manipulerande, hot, glåpord eller att undanhålla tillgivenhet. Det kan ske i alla slags relationer: i vänskapsförhållanden, i dejtingrelationer, mellan makar eller föräldrar och barn, och även bland kollegor.

”Övergrepp är ett uttryck för motståndarens inflytande”, lärde president Russell M. Nelson. ”Det är en allvarlig synd. Som president för kyrkan bekräftar jag Herren Jesu Kristi lära i frågan. Låt mig tala klarspråk: *alla* former av övergrepp på kvinnor, barn eller någon annan är avskyvärda inför Herren. Han sörjer och *jag sörjer* närhelst *någon* blir skadad. Han sörjer och *vi alla sörjer* för varje person som har fallit offer för övergrepp av något slag. De som begår dessa vedervärdiga gärningar ställs inte bara till svars inför mänskliga lagar utan får också möta den allsmäktige Gudens vrede ...

Frälsaren tolererar inte övergrepp, och som hans lärjungar kan vi inte göra det heller.”¹

Vi är alla söner och döttrar till Gud och har en gudomlig natur och bestämmelse. Jesu Kristi evangelium lär oss att älska varandra (se Johannes 13:34) och att behandla andra som vi skulle vilja bli behandlade (se Matteus 7:12).

Offer känner ofta skuld

Offer kan känna rädsla, skam, förtvivlan, hopplöshet och en snabbt sjunkande självkänsla.

Diegos tvååriga äktenskap med en misshandlande kvinna gjorde att han blev förkrossad och nästintill suicidal. Så här i efterhand önskar han att han hade varit uppmärksam på varningstecknen. Hans fru hade varit i flera misslyckade äktenskap och relationer. Men deras sex månader långa uppvaktning hade gått bra och han blev förälskad.

När de hade gift sig överraskade och förvirrade hennes beteende honom. Hon kom med kritiska kommentarer om hans utseende, och när han frågade varför hon sa de där sakerna sa hon att hon skämtade och att han inte hade sinne för humor. ”Det var mycket verbal misshandel och mental manipulation”, säger han.

Det förekom också fysiska övergrepp där hon spottade honom i ansiktet och sparkade och klöste honom. Liksom många andra offer försökte Diego ursäkta sin frus beteende. Han sa till sig själv att hon bara hade en dålig dag. Han försökte förtvivlat göra sådant som han hoppades skulle göra henne glad.

”Jag städade toaletterna och lagade middag”, minns han, ”men jag kunde aldrig behaga henne. Den fysiska misshandeln var nog det värsta för mig som man. Jag kände mig svag och maktlös. Ibland hittade jag en plats på jobbet där jag kunde gömma mig och bryta ihop och gråta. Jag var offret, men hon fick mig att känna att allt som hände var mitt fel. Jag kände mig skyldig. Hade hon rätt? Sorgen var otrolig.”

Han minns: ”Jag ville att vårt äktenskap skulle fungera. Jag bad så mycket, besökte templet, fastade, läste skrifterna och försökte komma närmare min himmelske Fader på alla sätt. Hoppet höll mig flytande. Jag trodde hela tiden att om jag var lydig skulle allt ordna sig.”

Söka hjälp

Sök andlig styrka: Offer kan söka inspiration och andlig styrka genom bön, fasta, skriftstudier, prästadömsvälsignelser och närvaro i kyrkan och templet. De kan få hjälp och stöd av pålitliga vänner, ledare i kyrkan eller kompetent yrkespersonal. Viktigast av allt är att de kan ha tro på Herren, under bön söka hans vägledning och lita på att han ska ”helga dina lidanden till ditt bästa” (2 Nephi 2:2).

Sätt gränser: Experter säger att det är viktigt att sätta och hålla gränser. Ett offer kan säga: ”Jag känner inte att du respekterar mig just nu. Jag vill prata med dig, men jag kommer inte att göra det om du inte behandlar mig mer respektfullt och vänligt.”²

Men en del människor kommer inte att respektera de gränserna. Diego försökte sätta gränser, men hans fru fortsatte att bråka. ”Man kan inte alltid resonera med en förövrare”, förklarar han. ”Och det är mycket svårt att hålla sig lugn när någon attackerar dig verbalt. Kristus skulle ha gått därifrån eller



VAD DU SKA GÖRA OM DU UTSÄTTS FÖR ÖVERGREPP

- Rättfärdiga inte eller minimera det skadliga beteendet och skuldbelägg inte dig själv.
- Se det känslomässiga obehaget som ett tecken på att något är fel och att hjälp behövs. Anförtra dig åt en pålitlig vän, ledare i kyrkan eller en professionell terapeut.
- Ta hand om dig själv och dina egna behov.
- Ring polisen omedelbart om våld inträffar. Polisen kan hjälpa till att skydda dig och dina barn från omedelbar fara.
- Avlägsna dig själv från relationen. För gifta par innebär det kanske inte alltid skilsmässa, men det kan betyda tid ifrån varandra tills den andra iakttar tydliga gränser för en sund relation.
- Gå till "Övergrepp" [Abuse] i avdelningen Hjälpa i livet i Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk, för att få vägledning om frågor som "Kan jag läka från det här?" och "Kan jag bygga trygga, sunda relationer?"

LEDARE

För att få vägledning, se "Övergrepp" i *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 38.6.2, Evangeliebiblioteket. För andra resurser om att hjälpa offer och förövare, se Resurser för rådgivning i Evangeliebiblioteket under Handböcker och Ämbeten, Församlings- eller grensämber, Biskopsrådet.

talat mjukt. Jag var inte fullkomlig på det sättet. Jag kunde ha gjort det bättre. Jag tror att man behöver en medlare – en ledare i kyrkan eller en terapeut – för att kunna föra ett rationellt samtal.”

Det kan vara till hjälp att söka professionell hjälp i sådana här situationer. Yrkespersonal som har kunskap om känslomässiga övergrepp kan föreslå sätt att hantera labila känslor.

Ta itu med problemen: Ibland inser de som säger sårande saker inte hur mycket de skadar relationen. De kan lära sig att förändras om de är villiga att söka hjälp. När tillfället inte är utmärkt av känslomässighet kan personen som har utsatts för de skadliga kommentarerna säga ungefär så här: "Jag känner mig sårad [eller oälskad eller orespekterad] när du säger sådana där saker. Jag skulle uppskatta om du ..." Att uppmärksamma dessa beteenden kan hjälpa den kränkande personen att förstå vad han eller hon gör och ge honom eller henne en chans till förbättring.

Om personen är villig att lyssna kan båda få hjälp. De kan få rådgivning tillsammans och samtala om vilka beteenden som skadar relationen och vilka beteenden som läker relationen. De kan samarbeta för att bygga den relation de vill ha.

Men om personen är ovillig att lyssna och fortsätter med det skadliga beteendet behöver offret inte stanna kvar i en relation där övergrepp sker. För gifta par betyder det kanske inte alltid skilsmässa, men det kan betyda tid ifrån varandra tills maken eller maken iakttar tydliga gränser för en sund relation.

Försök att inte vidmakthålla osunda mönster: Syster Kristin M. Yee, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, har sagt:

"På vägen mot förlåtelse och läkedom finns valet att inte hålla fast vid osunda mönster eller relationer i våra familjer eller någon annanstans. Alla i vår omgivning kan bemötas med vänlighet i stället för grymhet, kärlek i stället för hat, mildhet i stället för hårdhet, trygghet i stället för oro och frid i stället för fientlighet.

Att ge det du själv blivit förnekad är en kraftfull del av gudomlig läkedom som gjorts möjlig genom tro på Jesus Kristus."³

Läkedom med Guds hjälp

Diego pratade med en äktenskapsrådgivare och träffade sin biskop regelbundet. ”Jag är inte säker på att jag skulle ha tagit mig igenom den här upplevelsen utan min biskops hjälp, den mest kärleksfulle mannen någonsin. Och templet var min tröst.”

Diego hade svårt att läka efter skilsmässan men säger: ”Jag lärde mig så mycket av relationen och har vuxit inom alla områden, vilket har gjort mig till en bättre man, far, person, prästadömsbärare, son, vän och partner. Jag gjorde allt som stod i min makt för att få äktenskapet att fungera, men det var inte meningen att det skulle ske. Hon hade sin handlingsfrihet och gjorde sitt val.”

Efter tre års försök att få sitt äktenskap att fungera ansökte Janet om skilsmässa och flyttade tillfälligt in hos ett av sina barn. ”De första dagarna och veckorna var svårast”, minns hon. Hon utgöt sitt hjärta i bön och hängav sig åt att läsa Mormons bok dagligen, tillsammans med tröstande konferenstal.

Hon fortsatte att gå i kyrkan regelbundet, träffade en professionell terapeut och fick hjälpsamma andliga råd från sin biskop. ”Terapeuten var till stor hjälp och jag kände mig så mycket bättre efter att ha pratat med min biskop”, säger hon.

En väninna föreslog att hon skulle läsa sina favoritskriftställen högt och kungöra allt det goda som hon ville ha i sitt liv. Janet gjorde det trofast och lärde sig de skriftställen som inspirerade henne utantill. Två av hennes favoriter var:

”Var stark och frimodig ... Var inte rädd eller förfärad, för Herren din Gud är med dig vart än du går” (se Josua 1:9).

”Var inte rädd, för jag är med dig, se dig inte ängsligt om, för jag är din Gud. Jag styrker dig, jag hjälper dig, jag stöder dig med min rättfärdighets högra hand” (Jesaja 41:10).

Hon fann styrka i vetskapen om att det är Frälsarens uppdrag att ”förkunna glädjens budskap för de fattiga ... att utropa frihet för de fångna ... att ge de förtryckta frihet (Lukas 4:18; betoning tillagd).

Äldste Patrick Kearon i de tolv apostlarnas kворum har vittnat om Frälsarens helande mission och gett sin försäkran till offren för övergrepp:

”Från djupet av försoningens lidande förlänar Frälsaren hopp som du trodde gått förlorat för evigt, styrka du trodde du aldrig skulle få, och helande som du inte kunde tänka dig var möjligt ...

Med utsträckta armar erbjuder Frälsaren dig helandets gåva. Med mod, tålamod och trofast fokus på honom kan du inom en snar framtid ta emot den här gåvan helt och hållet.”⁴ ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Vad är sant?”, *Liahona*, nov. 2022, s. 29.
2. Se Nanon Talley, ”Hur man känner igen känslomässiga övergrepp” (digital artikel), *Liahona*, okt. 2020, Evangeliebiblioteket.
3. Kristin M. Yee, ”Huvudprydnad i stället för aska: Förlåtelsens helande stig”, *Liahona*, nov. 2022, s. 38.
4. Patrick Kearon: ”Han har uppstått med läkedom i sina vingar: Vi kan vara mer än segrare”, *Liahona*, maj 2022, s. 39.

HUR MAN FÖRLÅTER

Herren befaller oss att förlåta alla människor (se till exempel Läran och förbunden 64:10), men det innebär inte alltid att vi stannar kvar hos dem som skadar oss eller att vi har överseende med det de gjorde. Det betyder att vi med Herrens hjälp kan vara fria från ilska eller smärtsamma känslor gentemot dem.

President Russell M. Nelson vittnade om kraften vi kan få av Frälsaren att hjälpa oss förlåta:

”Genom [Frälsarens] oändliga försoning kan ni förlåta dem som har sårat er och som kanske aldrig kommer att ta ansvar för sin grymhet mot er.

Det är oftast lätt att förlåta någon som uppriktigt och ödmjukt ber om förlåtelse. Men Frälsaren ger dig förmågan att förlåta alla som har behandlat dig illa på något sätt. Då kan deras sårande handlingar inte längre plåga din själ” (”Fyra gåvor som Jesus Kristus erbjuder dig” [Första presidentskapets julandakt, 2 dec. 2018], broadcasts.ChurchofJesusChrist.org).



"TACK VARE DIN TRO HAR DU SETT"

Don L. Searle

En av de berättelser jag finner mest spännande och ödmjukande i Mormons bok är berättelsen om Jareds bror (se Ether 2-3). Tack vare sin stora tro kunde han inte hållas borta från Herrens närvaro. Han utförde stora underverk och fick se underbara syner.

Berättelsen är spännande eftersom den lär oss att genom tro och lydnad finns stor kunskap och underbara sanningar tillgängliga för var och en av oss.

Berättelsen är ödmjukande eftersom den visar mig att jag inte är någon Jareds bror. Ibland i det här livet skulle jag kanske ha mottagit mycket större kunskap och andlig styrka från min himmelske Fader om jag inte hade brustit i tro.

För mig kommer två sanningar fram i den här berättelsen: 1) Att tro är nyckeln till att se Herren utföra fantastiska saker i våra liv och 2) det är aldrig för sent att tro och därefter se.

När vi tvivlar stänger vi våra andliga ögon. I Ether 12:27 påpekade Herren inte bara att vi dödliga har svagheter utan sa också: "Om de ödmjukar sig inför mig och har tro på mig, då ska jag göra så att det svaga blir starkt för



När vi ödmjukar oss i tro kan vår Fader hjälpa oss att se de möjligheter han ser för oss.

dem.” Det tyder på att när vi ödmjukar oss i tro kan vår Fader hjälpa oss se de möjligheter han ser för oss – vad vi kan bli och vad vi kan uppnå.

Vi kanske tänker: Varför skulle han tillkännage stora ting för *mig*? Det här är i stort sett den fråga som Nephis äldre bröder Laman och Lemuel ställde. När de hade svårt att förstå sin fars undervisning via syner, frågade Nephi: ”Har ni frågat Herren?” De svarade: ”Det har vi inte, för Herren tillkännager inte något sådant för oss.” Som svar upprepade Nephi Herrens uppmaning: ”Om ni inte förhårdar era hjärtan utan ber till mig med tro och tror att ni ska få, och noggrant lyder mina befallningar, ska förvisso detta tillkännages för er” (1 Nephi 15:7–9, 11). Det här löftet är till oss alla.

Den förjordiske Jesu Kristi ord till Jareds bror ger hopp till dem som utövar mäktig tro och lydnad i att söka gudomlig vägledning: ”Tack vare din tro har du sett” (Ether 3:9). Vår tro kan få oss att se hans förunderliga gärningar i våra egna liv.

Det är inte bara vår förmån och möjlighet att söka kunskap från Herren utan också vår plikt och vårt ansvar. Han befalld: ”Sök lärdom, ja, genom studier och även genom tro” (Läran och förbunden 88:118).

Vi har fått denna inspirerade undervisning av president Russell M. Nelson:

”Vill Gud verkligen tala med dig? Ja! ...

Jag uppmanar dig att sträcka dig bortom din nuvarande andliga förmåga att få personlig uppenbarelse, för Herren har lovat att ’om du [söker] ska du få uppenbarelse på uppenbarelse’ [Läran och förbunden 42:61].”¹

Jag känner till minst tre sätt på vilka han hjälper oss att se hans gärningar i våra liv när vi tror.



1. Han hjälper oss se vårt livs mission som han har gett oss att utföra.

När jag var 16 år gav en patriark som aldrig hade sett mig förut och inte visste något om min bakgrund mig min patriarkaliska välsignelse. I den besvarade Herren specifika frågor som jag hade i hjärtat om några personliga utmaningar. Mina tankar om dem verkade för privata för att dela med mig av. En utmaning gällde om jag skulle finna en kärleksfull kvinna modig nog att gifta sig med mig trots min framstående födelsedefekt – en som våra barn kanske ärver. Svaret var ja. Jag gifte mig med Marie och vi fick fem älskade barn.

Herrens svar i den välsignelsen respekterade mina bekymmer och mitt privatliv. De formulerades så att bara jag helt skulle förstå deras innebörd. Från den dagen har jag haft ett fast personligt vittnesbörd om att min himmelske Fader känner mig personligen.

Mitt yrke gav glädje, tillväxt och tillfredsställelse genom att jag försökte tjäna honom och hans barn. När jag hade gått i pension gick världen och min yrkesbana vidare utan mig. Vissa dagar, när jag har haft lite att göra, har jag undrat om jag *verkligen* gjorde något gott

under de åren – om mitt offer var värdigt de stora löften jag fick.

Under ett av dessa tillfällen kände jag det här svaret: Läs din patriarkaliska välsignelse igen. När jag läste den kom några direkta frågor till mitt sinne: ”Gav jag dig inte denna välsignelse som jag lovade? Besannades inte detta i ditt liv? Och detta?” Jag såg tydligt hur Herren har uppfyllt de välsignelser han lovade mig. Jag kände en försäkran om att det jag ödmjukt och villigt hade erbjudit var acceptabelt och även en uppmaning om att jag inte är klar än – det finns fortfarande fler möjligheter att tjäna.

Jag fick också känslan av att jag inte är ensam om de här problemen. Många andra kanske undrar, när de ser tillbaka på sina liv och inte ser några stora jordiska bedrifter, om de har gjort något gott. Men vi ser inte som Herren ser. Om vi väljer att fokusera på det han har gett oss, i stället för på det vi önskade men inte fick, skulle vi kanske tydligare se hur hans hand påverkat våra liv.


2. När jag läser och studerar skrifterna under bön hjälper Herren mig att se mer än allmän vägledning för alla hans barn. Jag ser personlig vägledning för mina egna utmaningar.

Marginalerna i mina skrifter, särskilt Mormons bok, är fulla av anteckningar om vad Herren har hjälpt mig se om att tillämpa deras lärdomar. För några år sedan började jag anteckna i en separat dagbok, ibland vers för vers, och skriva ner vad Herren lär mig. Jag har läst Mormons bok flera gånger nu på det här sättet, sedan Läran och förbunden, Den kostbara pärlan och nyligen Nya testamentet. När jag närmar mig mina studier under bön och ber Herren öppna skrifterna för mig förundras jag över hur mycket han hjälper mig att se.

Berättelser och liknelser som tycktes vara enkla, goda exempel på individuellt beteende har plötsligt praktiska tillämpningar i mitt liv. Skriftställen som jag har sett som historiska bakgrunder har plötsligt långtgående betydelser för evangeliets fortsatta återställelse. Jag ser hur Josephs och Daniels, Petrus och Paulus, Nephis, de två Almas och överbefälhavare Moronis upplevelser kan tillämpas på de utmaningar vi möter varje dag. Kapitlen om krig i Mormons bok ger inte bara en redogörelse för överbefälhavare Moronis framsynta stridsplaner utan också en personlig strategi för hur vi kan möta djävulens obehagliga angrepp; vi kan stärka personliga andliga fästen i förväg.

Det jag ser genom personliga studier kanske inte är nytt för andra. Men att skriva ner det jag får lära mig har blivit viktigt i min personliga andliga utveckling.

Vi har många gånger uppmanats av profeter och ledare i kyrkan att skriva ner vad Herren lär oss om vi vill att han ska ge oss mer. Äldste David A. Bednar i de tolv apostlarnas



kvorum förklarar: ”Jag har också lärt mig att när jag omsorgsfullt skriver ner andliga intryck visar jag Frälsaren hur mycket jag värdesätter hans vägledning. Det enkla bruket att skriva ner andliga tankar och känslor ökar storligen sannolikheten att få och känna igen ytterligare maningar från den Helige Anden.”²

3. När vi ber i tro och ödmjuk villighet att lyda hjälper Herren oss att se möjligheter och lösningar som vi inte skulle ha sett på egen hand. Han skraddarsyr sina svar efter våra behov.

Han har visat mig hur jag ska hantera problem som sträcker sig från smärtsamma andliga utmaningar till mer all dagliga hemreparationer. Han har visat mig kommande prövningar och hur jag ska förbereda mig. Han har visat sin makt i mitt liv när jag har varit rädd och tvivlat – när jag, liksom fadern som vädjade att hans son skulle bli helad, sa: ”Jag tror. Hjälp min otro!” (Markus 9:24).

Vi kanske inte tar honom på tillräckligt stort allvar när vi läser: ”Be, och ni ska få” (Matteus 7:7) eller ”Om ni därför ber mig ska ni få” (Läran och förbunden 6:5). Löftet att ”den som har tro till att se ska se” (Läran och förbunden 42:49) verkar syfta på fysisk läkedom, men jag tror inte att dess innebörd var begränsad. När vi har tillräcklig tro kan han öppna våra andliga ögon för att se hans underverk i våra egna liv.

Jag kan inte gå tillbaka för att förändra det förfärliga. Men hur mycket tid som än ligger framför mig hoppas jag att jag kan utöva större tro på hans kärleksfulla önskan att visa mig mer av sina verk. Jag hoppas få höra, liksom Jareds bror, hans bekräftande ord: ”Tack vare din tro har du sett.” ■

Författaren, tidigare redaktionschef för kyrkans tidskrifter, skrev den här trosfyllda artikeln innan han dog av bukspottkörtelcancer i september 2023.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 95.
2. David A. Bednar, *The Spirit of Revelation* (2021), s. 37.





Ord som berör hjärtat

Tahira Carroll, Utah, USA

Från min introduktion till kyrkan till det arbete jag gör för att hjälpa de heliga höra och sjunga psalmer på sitt eget språk, har musiken fortsatt att vara till stor välsignelse för mig och min familj.

Skanna koden för
att läsa mer



Efter min diagnos höll vi blicken fäst på Herren så att vi kunde se våra välsignelser.

Det var friden som var underverket

Karen Baxter, Virginia, USA

När min man David och jag fick veta att vi inte kunde få barn grät jag. Sedan, 2016, kallade min läkare tillbaka mig till sitt kontor efter en rutinmässig hälsokontroll och mammografi. Efter fler tester hade det hon först trodde var ett litet problem blivit ett stort: *cancer*.

Det var en chock, och vi hade några dåliga dagar. Innan vi visste hur det skulle gå sa jag till min himmelske Fader: "Om det här är slutet för mig, så ta hand om David."

Jag kunde hålla ut känslomässigt under dagen, men när natten kom och allt var tyst kom tårarna. Men det var också då jag genom den Helige Anden kände att allt skulle bli bra – inte nödvändigtvis för att jag skulle leva utan för att min himmelske Fader var där. Så under min behandling gick vi framåt ett steg i taget.

Vissa psalmer och skriftställen fick större innebörd. Läran och förbunden 122:8 slog mig verkligen: "Människosonen har stigit ner djupare än allt detta. Är du större än han?"

Jag insåg att nej, jag är inte större än han. Om jag genom att gå igenom barnlöshet och cancer kunde uppskatta Frälsaren och hans försoningsoffer bättre så var jag villig.

Vi höll blicken fäst på Herren så att vi kunde se våra välsignelser, bland annat ett fantastiskt stödsystem. Min hjälpföreningspresident var underbar. Människor från skolan där jag undervisade gjorde en välgörenhetsvandring till förmån för cancer för mig. En kollega som ville att jag skulle veta att hon brydde sig om mig gav mig en rosa penna. I sådana stunder säger man: "Du var min ängel i dag. Du var mitt bevis på att Gud vet att jag behövde en kram eller en rosa penna."

Människor tittar på oss som medlemmar i kyrkan. De vill veta varför vi kan gå igenom svåra saker och ändå le.

"Hur kommer det sig att ni inte mår sämre?" frågade folk oss ofta. Vi förklarade att friden vi kände kom från vår tro, vår kärlek till vår himmelske Fader och vår tillit till hans vilja för oss. När vi delade med oss av vår tro stärktes vår tro.

Friden kom inte i samma stund jag fick diagnosen, men den kom. Det var friden som var underverket. ■

Färdas med Gud

Pete Czerny, Utah, USA (från en berättelse av hans far)

Efter andra världskriget ville mina föräldrar förena sig med de heliga i Amerika. Men först måste de fly med sina fem barn från Östtyskland till Västtyskland.

Min far Walter gick på egen hand för att avgöra var det var säkrast att ta sig över gränsen. Han reste lätt men kände sig manad att ta med sig fiolen. Som skicklig violinist fick han en andlig känsla av att hans fiol på något sätt skulle hjälpa honom på hans resa.

I februari 1949 tog pappa ett tåg till en stad som fortfarande låg många kilometer från gränsen. Efter sin ankomst försökte han lämna staden så obemärkt som möjligt och tog en stig som ledde honom in i en snöig skog. Alla som ertappades med att bege sig mot den västtyska gränsen misstänktes för att fly och skulle gripas.

Längs vägen såg pappa en annan man som försökte fly till Västtyskland. De bestämde sig för att färdas tillsammans. Fyra vaksamma ögon var bättre än två.

De fortsatte försiktigt fram när de passerade ett utsiktstorn. Plötsligt hoppade en ung rysk soldat fram från en buske och ropade: "Halt!"

Min far och hans nya vän stelnade skräckslaget till när soldaten riktade ett stort gevär mot dem. Soldaten sa att de var gripna.

Långsamt öppnade min pappas nya vän sin resväska och visade flera fina matvaror. Han gestikulerade till soldaten att han kunde få dem om han släppte dem, men soldaten gav sig inte.

På bruten ryska sa pappa till soldaten att han älskade rysk folkmusik. Han pekade på sitt fiolfodral och sa att han ville spela för honom.


Pappa tog fram sin fiol och började spela en känslös rysk melodi. Efter en kort stund såg han tårar i den unge mannens ögon. När pappa hade spelat klart frågade soldaten honom om han kunde andra ryska melodier.

Pappa spelade sedan en annan melodi. När han var klar grät soldaten. Soldaten hängde tillbaka geväret mot axeln och sa på ryska: "Färdas med Gud." Sedan lät han båda männen fortsätta sin flykt västerut.

Min far återvände snart i säkerhet till Östtyskland, tacksam för inspirationen som hade lett till hans beskydd. Tre år senare flydde han med sin familj genom att resa till Östberlin och ta sig över gränsen där till Västberlin. ■

"Halt!" ropade soldaten och riktade ett stort gevär rakt mot min far.





Innan jag kände igen Andens frukter var jag övertygad om att Herrens kyrka inte fanns på jorden.

Den Helige Andens ljuva viskningar

Barry Wells, Arkansas, USA

Min fru Ruby och jag växte inte upp i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Men i sin ungdom kom Ruby i kontakt med många olika kyrkor och lärdomar. Genom ständig och flitig bön fann hon lärdomar som hon kände var sanna och som bildade en uppsättning trosuppfattningar från olika kristna kyrkors lärdomar. Jag växte upp i en enda kyrka och visste inte mycket om några andra.

Efter att vi hade gift oss gick vi i kyrkan tillsammans, men jag började ifrågasätta den tro jag hade vuxit upp i och ställde frågor till min fru om läran. Hon svarade klokt och enkelt: ”Har du någonsin läst Bibeln?”

Det hade jag inte, så vi läste hela Bibeln tillsammans. Medan vi läste skrev jag ner frågor som förblev obesvarade. Vi började söka efter en kyrka som undervisade om allt vi hade upptäckt. Under de följande två åren besökte vi många kyrkor, bad om läsmaterial, läste om filosofi och religion och bad. Jag blev övertygad om att Herrens kyrka inte fanns på jorden.

Vi saknade visdom och behövde himmelsk hjälp (se Joseph Smith – Historien 1:11–13). Så vi bad uppriktigt tillsammans och bad Gud visa oss vägen. Kort efter att vi hade bett dök missionärer

från kyrkan upp utanför vår dörr. Ruby kände genast sanningen i det de undervisade om. Deras undervisning genljöd hos henne och stämde överens med svaren hon hade fått många år tidigare när hon hade bett som ung. Missionärerna besvarade alla mina frågor också, men jag ville vara säker. Jag läste Mormons bok, Läran och förbunden och andra böcker som kyrkan har.

Vi gick också i kyrkan varje vecka och levde efter evangeliets lärdomar. Till sist kände jag igen Guds Andes frukter i mitt liv (se Galaterbrevet 5:22) och fick ett starkt vittnesbörd. Vi döptes, tog emot den Helige Andens gåva och beseglades senare i templet.

Vi har aldrig ångrat att vi blev medlemmar i kyrkan. Det har hållit vårt äktenskap starkt under svåra tider, och arvet av att vara nära Guds Ande lever vidare i våra sex barn.

Till dem som strävar efter att få ett vittnesbörd om Mormons bok eller Jesu Kristi återupprättade kyrka skulle jag säga: ”Fortsätt be, fortsätt läsa och fortsätt lyssna efter den Helige Andens ljuva viskningar.” ■

Jag behövde bli helad

Adele Wi-Repa, Waikato, Nya Zeeland

Jag satt i kyrkan en söndag, arg och frustrerad. Min man Aaron och jag hade bråkat kvällen innan, och jag kom till kyrkan och kände mig fortfarande orolig och upprörd. Jag var arg på Aaron ända tills sakramentspsalmen började och tänkte: ”Han behöver be om förlåtelse.”

När vi förberedde oss för att ta sakramentet sjöng vår församling psalmen ”As Now We Take the Sacrament” [När vi nu tar sakramentet].¹ Jag var fortfarande arg under första versen. Sedan började den andra versen: ”När i sinnet vi nu tänker tillbaka vet vi att vi måste omvända oss.”

Jag slutade sjunga. Jag lyssnade på min man, mina barn och församlingsmedlemmar som fortsatte sjunga: ”Vägen till dig är rättfärdighet – det sätt du levde ditt liv.”

Mitt hjärta uppmjukades. Kanske handlade min oroliga känsla inte om min man trots allt. Den kanske handlade om mig.

Psalmen fortsatte:

*Förlåtelse är en gåva från dig,
vi söker med rent uppsåt.*

*Med händer nu förpliktade att utföra
ditt verk*

tar vi del av sakramentet.

Där satt jag och var upprörd när jag egentligen behövde vara

ödmjuk och söka förlåtelse från min himmelske Fader – en gåva som gjorts möjlig av hans Son Jesus Kristus.

Mina ögon fylldes av tårar när jag tittade längs bänkraden på våra små barn. All ilska och anspänning jag hade känt, all beskyllning och förbittring som hade utgjort knuten i bröstet försvann. Det här ögonblicket handlade om vad jag behövde göra för att förändras så att jag kunde söka och ta emot förlåtelse av min himmelske Fader och Jesus Kristus. Genom en psalm undervisade Anden mig tydligt om förlåtelse och om mitt behov av att både ta emot den och ge den.

President Russell M. Nelson har sagt: ”Jag vädjar till er att komma till honom så att han kan hela *er*! Han helar er från synd när ni omvänder er. Han helar er från sorg och rädsla. Han helar er från den här världens sår.”²

När jag satt där och lyssnade på orden i psalmen och tog del av sakramentet kände jag att jag behövde bli helad, och jag visste vart jag behövde vända mig. Sanningarna jag lärde mig om förlåtelse under det mötet förde mig närmare Herren och min man. ■

SLUTNOTER

1. ”As Now We Take the Sacrament”, *Hymns*, nr 169.
2. Russell M. Nelson, ”Svaret är alltid Jesus Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 127.

Genom en sakramentspsalm undervisade Anden mig om att ge och ta emot förlåtelse.





Hur mina förbund hjälper mig att fokusera på det som betyder *mest*

Jag insåg inte vilken förmån mina förbund är.

Eva Thomas

Jag älskar att känna Anden. Det är en känsla som jag med tillförsikt kan säga att jag känner igen nu.

Men det krävdes ansträngning. Där jag växte upp i norra England var det ofta svårt att placera mig själv i en miljö som gjorde att jag kunde känna den Helige Anden. Det finns så många underbara unga vuxna där som växte upp i kyrkan, men ibland var det svårt att anpassa vårt beteende efter de lärosatser och sanningar vi kände till i hjärtat.

Under en lång tid gick jag i kyrkan på söndagarna men kände mig frustrerad och ledsen över att det som Anden förmedlade till mig inte nådde fram till andra som jag älskar och bryr mig om.

President Russell M. Nelson har trots allt sagt: "I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande."¹

Men jag lär mig hur viktigt det är att göra plats för Anden inom alla områden i mitt liv och att hjälpa andra att göra detsamma.

”Förbund är formen av Guds omfamning.”

ÄLDSTE ROBERT M. DAINES

ATT KÄMPA MED FRESTELSER

När jag hade tagit examen från gymnasiet ställdes jag inför många svårigheter. Det finns till exempel många aktiviteter och konferenser för unga vuxna medlemmar i kyrkan där jag bor. Men efter de här aktiviteterna gick vissa unga vuxna till klubbar eller platser som inte stämde överens med våra värderingar.

Det chockade mig!

Det är vanligt att dricka alkohol och gå till klubbar här, men jag förväntade mig inte att vänner jag satt bredvid i kyrkan också skulle göra det.

Jag var förvirrad.

Att se vänner fatta de här besluten gjorde det verkligen svårt att veta vem som skulle hjälpa mig att hålla mig andligt stark. Eftersom jag såg andra leva efter evangeliet på ett mer avslappnat sätt började jag också så småningom att föras bort från evangeliet. Jag gick inte i kyrkan eller bad, och jag gjorde sådant som jag inte borde ha gjort.

Men en dag när jag kände mig särskilt olycklig bad jag till min himmelske Fader och berättade för honom vad jag kände. Jag sa att jag ville att kyrkan skulle vara sann och att jag ville förstå hans bud, men det var så svårt att ens överväga att stå ensam. Men jag sa till honom att om jag kunde finna bekräftelse på evangeliets sanningar så skulle jag lyssna och anstränga mig för att leva efter det igen.

Några dagar senare fick jag en tydlig andlig känsla av att jag behövde verka som missionär.

Tanken kom egentligen från ingenstans. Men jag kände hur Anden knuffade mig i den riktningen. Jag visste att förberedelserna för en mission skulle göra det möjligt för mig att minnas mitt vittnesbörd, bygga upp min relation till min himmelske Fader och Jesus Kristus igen och lita på min egen tro – inte någon annans.

Och det var min önskan.

Så jag började förändras. Det krävdes stora andliga ansträngningar. Jag var tvungen att sluta umgås med vissa vänner, jag gjorde slut med personen jag dejtade och jag var tvungen att ersätta mina dåliga vanor med bättre. Jag arbetade med min biskop och förlitade mig på Jesu Kristi möjliggörande kraft för att kunna gå framåt.

ETT FÖRÄNDRAT PERSPEKTIV

Före min mission förstod jag inte bud och förbund. Mina vänner behandlade de här välsignelserna som bördor, och jag hade också börjat se dem på det sättet. Men efter att ha verkat som missionär och byggt upp min tro igen ser jag nu förbund och bud som välsignade ansvar som hjälper mig att bibehålla gudomlig direktkontakt med min himmelske Fader och Jesus Kristus – varje dag.

President Emily Belle Freeman, Unga kvinnors generalpresident, vittnade nyligen om kraften i förbund: ”Kanske hör du de här orden och tänker på en checklista. Kanske är allt du ser en stig fylld med krav. Men en närmare titt visar något ännu mer fängslande. Ett förbund handlar

inte bara om ett kontrakt, även om det är viktigt. Det handlar om en relation."²

Äldste Robert M. Daines i de sjuttios kворum vittnade också om att "förbund är formen av Guds omfamning."³

Oavsett var vi står – även om vi står ensamma – binder förbunden vi har ingått oss till de relationer som betyder mest.

Ibland blir jag ledsen över att andra inte ser de utsökta välsignelserna i Jesu Kristi evangelium. Ibland vill jag bara skaka om dem och påminna dem om det underverk som deras förbund är! Jag vill att de ska inse vad Frälsaren kan göra möjligt för dem att göra och bli!

Men även om jag inte kan kontrollera andra så *kan* jag hålla mitt vittnesbörd starkt. Jag kan veta när jag ska ta ett steg bort från en del människors inflytande och också veta hur jag ska vara ett gott inflytande på dem.

Jag tror att det var det som förde mig tillbaka efter att ha kämpat med min tro; att minnas min Frälsare Jesu Kristi kärlek.

Jag vet att jag inte skulle ha gått på mission om jag inte hade bett min himmelske Fader om gudomlig vägledning i en tid av djup förvirring. Även om jag önskar att jag inte hade behövt gå igenom de där smärtsamma upplevelserna lärde jag mig så mycket om omvändelse, om vår himmelske Faders fullkomliga kärlek och om vikten av att prioritera goda relationer (särskilt med honom och vår Frälsare) som håller oss nära Anden.

Trots svårigheterna var det värt allt att bygga upp min tro på honom på nytt. ■

Författaren bor i Idaho, USA.

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv", *Liahona*, maj 2018, s. 96.
2. Emily Belle Freeman, "Att vandra i en förbundsrelation med Kristus", *Liahona*, nov. 2023, s. 78.
3. Robert M. Daines, "Herre, vi vill gärna se Jesus", *Liahona*, nov. 2023, s. 14.



Jag lämnade kyrkan och förstod inte vad jag saknade.



Saknar du evangeliets underverk?

Enkhchimeg (Enku) Zorigt

Har du någonsin tagit något för givet, omedveten om hur det hjälpte dig tills det var borta?

Jag gjorde det en gång – med Jesu Kristi evangelium.

När jag växte upp i Mongoliet var min familj och jag medlemmar i kyrkan. Men med tiden blev mina föräldrars närvaro i kyrkan alltmer sporadisk. Jag började långsamt känna mig ligkiltig för evangeliet också.

Jag tog aldrig det jag lärde mig på allvar och slutade så småningom att gå helt och hållet. Jag trodde inte att jag skulle sakna evangeliet, för det hade egentligen aldrig verkat vara till glädje för mig ändå.

Jag såg ljuset

När jag var ung vuxen stötte min storasyster på några missionärer. De stoppade henne och frågade om hon kunde översätta något åt dem på mongoliska. De hade ett kort samtal och när hon kom hem insåg hon vilka de var.

Hon ville gå till kyrkan den veckan och inbjöd mig att följa med henne.

Jag var helt emot tanken först. Jag tyckte att jag klarade mig bra i livet utan kyrkan! Men hon övertalade mig att göra henne sällskap bara en gång.

När jag kom in på sakramentsmötet för första gången på flera år var jag inte särskilt glad över att vara där. Men när jag såg mig omkring såg jag några vänner som jag hade vuxit upp med. Ljuset de utstrålade var nästan kännbart. När jag tittade på dem mindes jag små stunder av andliga upplevelser som jag hade i kyrkan under min uppväxt.

Så många sanningar jag hade ignorerat kom forsannde tillbaka, och plötsligt kände jag mig tom och ledsen. Jag är inte som dem, tänkte jag. Varför lämnade jag allt det här bakom mig?

Jag insåg att jag hade blivit en annan person under de senaste åren. Det fanns en känsla av mörker i mitt liv som jag hade ignorerat. Men när jag satt där hörde

jag en fridfull röst i sinnet som tycktes säga: "Du kan också lysa. Det är inte för sent."

Jag tänkte på liknelsen om det förlorade fåret. Det ensamma fåret som Frälsaren förde tillbaka till fållan (se Lukas 15:4-7).

Jag var det fåret. Och Frälsaren kom kärleksfullt efter mig eftersom han älskade mig lika mycket som sina andra får.

Han ville att jag skulle komma tillbaka.

Det gjorde att jag kände mig så tacksam för min Frälsare. Jag kände Anden för första gången på flera år och bestämde mig för att komma tillbaka till kyrkan och den här gången ta den på allvar.

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum vittnade nyligen: "I det ögonblick du bestämmer dig för

att återvända och vandra på vår Frälsare och Återlösares väg, kommer hans kraft in i ditt liv och förvandlar det [se Alma 34:31]."¹

Jag kände den sanningen och visste att om jag uppriktigt engagerade mig i evangeliet så skulle mitt liv förändras.

Rikta inte blicken bortom Jesus Kristus

När jag började leva efter evangeliet fick jag en mening med mitt liv igen. Äntligen trodde jag att vår himmelske Fader älskar vart och ett av sina barn och att Jesu Kristi evangelium är nyckeln till att återvända till vårt himmelska hem.

Det betyder allt för mig nu.

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum har lärt:

"Vi [kan] också vara benägna att rikta blicken bortom målet.

Vi behöver vara på vår vakt mot denna tendens så att vi inte missar Jesus Kristus i våra liv och är blinda för de många välsignelser som han erbjuder oss. Vi behöver honom ...

Han är vårt mål. Om vi felaktigt föreställer oss att det finns ett behov av något utöver det han erbjuder, förnekar eller förminskar vi den omfattning och kraft han kan ha i våra liv."²

Jag hade riktat blicken bortom det som Jesus Kristus erbjuder mig, och nu kan jag inte tänka mig att ge upp glädjen jag känner tack vare honom.

Om det känns som om du är ovärdig, om du kämpar med obesvarade frågor, eller om du tycker att det är för krävande att vara en lärjunge till Kristus; titta närmare på de underverk som vår Frälsare erbjuder oss. Jag vet att din himmelske Fader är medveten om dig. Han kommer att hjälpa dig att hålla fast vid din tro när du vänder dig till honom.

Ge inte upp Frälsarens största gåva och underverk till förmån för något av mindre värde. Du betyder allt för honom.

Jag har personligen sett hur mycket Jesu Kristi evangelium verkligen berikar deras liv som följer honom.

Det fortsätter att berika mitt. ■


Författaren bor i Ulaanbaatar, Mongoliet.

SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, "Den slösaktige och vägen som leder hem", *Liahona*, nov. 2023, s. 88.
2. Dale G. Renlund, "Jesus Kristus är skatten", *Liahona*, nov. 2023, s. 96.



TILL FÖRÄLDRAR



Vi är Jesu Kristi lärjungar

Kära föräldrar!

Herren älskar dina barn och vill att de ska kunna höra honom. Artiklarna i det här numret kan vägleda dig när du undervisar dina barn om hur man tar emot och känner igen personlig uppenbarelse. Du kan använda de här förslagen för att hjälpa dina barn bygga en närmare relation till sin himmelske Fader och Frälsaren.

SAMTAL OM EVANGELIET

Hur uppnår vi enighet?

President Nelsons artikel på sidan 2 beskriver sju principer som hjälper oss att uppfylla Herrens befallning ”var ett” (Läran och förbunden 38:27). Vilka av de här principerna kan du samtala om med dina barn? Hur skapas till exempel enighet med andra genom att man ingår och håller förbund?

Ta på dig hans namn genom tjänande

Artikeln på sidan 8 av äldste Villar undervisar om hur Frälsaren tjänade under sin tid på jorden. Som familj kan ni be om att få veta vem som behöver hjälp och hur han eller hon behöver bli betjänad. Samtala med dina barn om hur de känner sig efter bönen. Hjälp dem känna igen svaren de fick.

Herren vill tala med dig

Använd artikeln ”Tack vare din tro har du sett” (s. 20) för att undervisa dina barn om att ta emot uppenbarelse. Författaren nämner hur Herren kan ge oss vägledning för vårt livs mission genom en patriarkalisk välsignelse. Du kan berätta hur din patriarkaliska välsignelse har väglett dig.

KOM OCH FÖLJ MIG FAMILJEKUL

3 Nephi 12:6; 21:2; 28:11

Jesus Kristus lärde att vi behöver den Helige Andens vägledning i våra liv. Den här handskuggeaktiviteten hjälper barnen att visualisera denna princip.

1. Skriv ner olika figurer på papperslappar som kan göras som handskuggor (till exempel en fågel, en varg, en orm).
2. Låt varje barn ta en papperslapp. Släck ljuset i rummet och låt en person lysa med en ficklampa på väggen vilket symboliserar Kristi ljus.
3. Be dina barn turas om att sätta händerna framför ljuset så att skuggan av deras händer bildar figuren som står på papperet. Låt dem kämpa lite utan att du hjälper till.
4. Som symbol för Andens vägledande röst erbjuder du dig att hjälpa till att lära dina barn, steg för steg, hur de formar händerna för att göra skuggspelet.
5. När varje barn har turats om läser du ett skriftställe om den Helige Anden, som till exempel 3 Nephi 12:6. Fråga dina barn om det var lättare att forma figuren med eller utan din hjälp. Hjälp dem se parallellerna mellan den här aktiviteten och den Helige Andens vägledning.

Diskussion: Hur kan vi förbättra vår förmåga att känna igen när Anden talar till oss?

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Hur man uppnår enighet och är lycklig

President Nelson undervisar om sju nycklar som hjälpte människorna i Mormons bok att bli ett.

Anständighetens äventyr

En ung kvinna berättar om sin andliga resa för att hitta en anledning att klä sig anständigt och hur Herren undervisade och förvandlade henne längs vägen.

Hur man lär känna det motsatta könet

Få andra ungdomars perspektiv och exempel på hur unga män och unga kvinnor lär känna varandra.

FRÅN TIDSKRIFTEN VÄNNEN

Fem släktforskningstips!

Lär dig fem sätt som gör att dina barn kan delta i släktforskning.

Kom och följ mig-pyssla

Pyssla för att hjälpa din familj minnas sakramentet under veckan.

Att inkludera andra

Här hittar du berättelser och aktiviteter som undervisar dina barn om hur man är inkluderande och vänlig.

Nutida pionjär

Läs en berättelse om en adopterad pojke som var den första personen i sin biologiska familj som döptes.







KYRKAN FINNS HÄR



Preston, Storbritannien

Heber C. Kimball (1801–1868) var en av sex missionärer som kallades att predika evangeliet i England 1837. Det här var Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heligas första mission utanför Nordamerika. Arbetet påbörjades i Preston och när äldste Kimball återvände hem 1838 hade över 1 500 personer blivit medlemmar i kyrkan. Kyrkan i Storbritannien har för närvarande:



Över 186 000 medlemmar



317 församlingar och grenar



2 verksamma tempel, 1 tillkännagivet



Välsignelserna av *Kom och följ mig*

Margaret Jest från Reading i England säger: "Jag tycker om programmet *Kom och följ mig* och tycker att det är väldigt motiverande. Det hjälper mig att lära mig mer om skrifterna och förstå dem bättre. Det för mig närmare min himmelske Fader och Jesus Kristus och hjälper mig få en avkopplande start på dagen."



Hur verkar vi inom stödverksamheten liksom Frälsaren?



Frälsaren uppmanade sina lärjungar att tjäna andra så som han gjorde (se 3 Nephi 18:30; 27:21). När han besökte nephiterna betjänade han dem en och en (se 3 Nephi 11; 17). Han betjänade dem eftersom han älskade dem och verkligen ville att de – och var och en av oss – skulle vara lyckliga, ha hopp och ta emot hans hjälp.

Så när vi försöker bli bättre i stödverksamheten och en bättre lärjunge till Jesus Kristus, var ska vi börja?

Herrens fullkomliga exempel visar oss att stödverksamheten i grunden är mycket mer än bara ett uppdrag i kyrkan. Att delta i stödverksamheten är att ta hand om andra så som Frälsaren skulle ta hand om dem. Stödverksamheten är en del av att hålla våra dopförbund (se 2 Nephi 31:13–14; Mosiah 18:10, 13; Läran och förbunden 20:37). President Russell M. Nelson har sagt: ”Ett av de lättaste sätten att känna igen en *sann efterföljare* till Jesus Kristus är genom den medkänsla med vilken den personen behandlar andra” (”Fridsskapare sökes”, *Liahona*, maj 2023, s. 98).

När vi strävar efter att fylla våra hjärtan med mer uppriktig medkänsla upptäcker vi att vi har kommit närmare Frälsaren – och närmare att vara som Frälsaren. Hur kan du bygga upp din medkänsla, be för andra och tjäna som Frälsaren?

Så visade Frälsaren sitt stöd	Kan du efterlikna Frälsaren genom att ...
”Mitt inre är fyllt av medlidande med er” (3 Nephi 17:6).	... ha uppriktig medkänsla med de människor du tjänar?
”För dem hit så ska jag bota dem” (3 Nephi 17:7).	... stödja sjuka och lidande?
”Vi hörde honom be till Fadern för oss” (3 Nephi 17:17).	... be för andra?
”Välsignade är ni för er tros skull. Och se, nu är min glädje fullkomlig” (3 Nephi 17:20).	... vara glad när de du tjänar tar emot och bemöter ditt tjänande?
”Han tog deras små barn ett efter ett och välsignade dem” (3 Nephi 17:21).	... bry dig om människor som individer och tjäna dem en och en?

HUR VISADE FRÄLSAREN SITT STÖD?

”[Frälsaren] log ... åt, pratade med, vandrade med, lyssnade på, tog sig tid till, uppmuntrade, undervisade, mättade och förlät. Han betjänade både familj och vänner, både grannar och främlingar, och han uppmanade bekanta och närstående att glädjas åt hans evangeliums rika välsignelser. Sådana ’enkla’ gärningar i tjänande och kärlek är ett mönster för vår stödverksamhet i dag.”

Jean B. Bingham, tidigare Hjälpföreningens generalpresident, ”Stödja på Frälsarens sätt”, *Liahona*, maj 2018, s. 104.



Vi är förbundets barn

3 Nephi 20–21 läser vi om förbunden som Gud har ingått med sina barn. Jesus Kristus undervisade sina lärjungar i Amerika:

”Ni tillhör förbundet som Fadern slöt med era fäder, då han sa till Abraham: ’Och genom din avkomma ska alla jordens släkter bli välsignade.

” ...ni är förbundets barn”
(3 Nephi 20:25–26).

President Russell M. Nelson har upprepade gånger betonat vikten av att komma ihåg denna stora sanning.¹



Vad innebär det att vara förbundets barn?

Förbundets barn sluter samma förbund, eller heliga löften, med vår himmelske Fader och Jesus Kristus som de ingick med Abraham (se Abraham 2:8-11).

År 1843 sa Herren till Joseph Smith:

”Abraham fick löften beträffande sina avkomlingar och sin livsfrukt – från vilken du ... härstammar ... Och beträffande Abraham och hans avkomlingar ... Både i världen och bortom världen fortsätter de lika oräkneliga som stjärnorna ...

Detta löfte är även ditt, eftersom du är av Abraham” (Läran och förbunden 132:30-31).

De utlovade välsignelserna gäller även oss. President Nelson lärde att det löftet omfattar ”rätten att ta emot evangeliets fullhet, åtnjuta prästadörets välsignelser och kvalificera oss för Guds största välsignelse — evigt liv.”²

Tänk om jag inte är ättling till Abraham?

När vi döps och konfirmeras som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga blir vi en del av Abrahams släkt. Sedan ”räknas vi som Jesu Kristi söner och döttrar och är hans barn genom lydnad mot evangeliet”.³

Vad sluter vår himmelske Fader förbund om med sina barn?

Vår himmelske Fader sluter förbund om att vi genom Jesu Kristi återlösning och uppståndelse kan återvända för att leva med och bli som han. Det är syftet med frälsningsplanen. President Nelson har sagt: ”Vår himmelske Faders plan för sina barn låter oss leva där och som han lever och i slutändan bli mer och mer som han. Hans plan gör bokstavligen hela evighetens rikaste välsignelser tillgängliga för oss, inklusive vår potential att bli ’Kristi medarvingar’ [Romarbrevet 8:17].”⁴

Varför behöver vi ingå förbund med vår himmelske Fader?

Vi kommer tillbaka till vår himmelske Fader genom att ingå och hålla förbund. Det är det som profeter kallar att vandra på förbundsstigen. Äldste D. Todd Christofferson i de tolv apostlarnas kворum förklarade: ”Vi börjar vandra på stigen vid dopets port ... Längs vandringen på stigen ... tar vi emot alla de förrättningar och förbund som rör frälsning och upphöjelse.”⁵

Vad är det nya och eviga förbundet?

Ett annat namn för Abrahams förbund är det nya och eviga förbundet. Det är nytt i den bemärkelsen att det återställdes genom Joseph Smith som Jesu Kristi evangeliums fullhet.⁶ Det är evigt eftersom det är samma förbund



som Gud har gjort med sina barn närhelst människor har varit villiga att ta emot det.⁷

Varje förbund vi ingår är en del av det nya och eviga förbundet, inklusive dopet, mottagandet av melkisedekska prästadömet för män och tempelbegåvningen och beseglingen (evigt äktenskap). ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket; ”Förbund”, *Liahona*, nov. 2011, s. 86-89; ”Förbundets barn”, *Nordstjärnan*, juli 1995, s. 32-35.
2. Russell M. Nelson, ”Förbund”, s. 87.
3. Bible Dictionary, ”Adoption”.
4. Russell M. Nelson, ”Val för evigheten”.
5. D. Todd Christofferson, ”Varför förbundsstigen?”, *Liahona*, maj 2021, s. 116.
6. Se Läran och förbunden 66:2; D. Todd Christofferson, ”Kraften i förbund”, *Liahona*, maj 2009, s. 20.
7. Se Handledning för skriftstudier, ”Nya och eviga förbundet, det”, Evangeliebiblioteket.



JAG VILLE ÅTERVÄNDA TILL GUD – MEN KUNDE JAG DET?

Anonym

Jag satt i mitt motellrum en snöig januarikväll, djupt missmodig. Jag hade nyligen avtjänat ett 34-årigt fängelsestraff för några allvarliga brott och skador, och jag funderade på att göra något som skulle ha sänt mig direkt tillbaka till den plats jag just lämnat. Mina planer sedan min frigivning hade fallit i bitar – och eftersom jag hade få resurser och mina böner verkade förbli obesvarade kändes det inte som att jag hade särskilt många val.

Ett ljud utanför fångade min uppmärksamhet. När jag tittade ut genom fönstret fick jag syn på motellägaren som skottade snö på parkeringsplatsen själv. ”Åh, det där är inte rätt”, tänkte jag, så jag gick ut till honom. Jag tänkte inte så mycket på mitt tjänande den kvällen. Men nästa dag drog ägaren till min förvåning ner kostnaden för mitt rum. Och medan jag bodde där de kommande fem veckorna bad han mig aldrig betala fullt pris.

Hans generositet var mer än en ekonomisk välsignelse – som jag verkligen behövde. Hans vänlighet var också ett bönesvar när jag var på väg att förlora hoppet. Genom honom förstod jag att Gud var medveten om mig – och att jag behövde vidta några åtgärder för att återvända till honom.

*Jag trodde på Jesus Kristus,
men jag var övertygad om att
det var omöjligt för mig att få
förlåtelse för det jag hade gjort.*



En väg tillbaka

Årtionden före den kvällen i januari ville jag inte ha något med Gud att göra. När jag som arg, bitter och förvirrad 22-åring kom till statsfängelset gjorde jag allt jag kunde för att få mina medfångar att frukta och respektera mig. Jag trodde även att ingen kunde eller borde älska mig – inte ens Gud – för jag var övertygad om att jag hade korsat gränsen där det inte fanns någon återvändo och att det inte fanns något hopp för min återlösning.

Jag vet nu att jag hade fel; vi kan alltid omvända oss och återvända till Gud. Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum har lärt:

”Satan vill att vi ska tro att vi när vi syndar passerar en ’punkt utan återvändo’ – att det är för sent att ändra kurs ...

Kristus kom för att rädda oss. Om vi valt fel kurs kan Jesu Kristi försoning ge oss förvissningen att synden *inte* är utan återvändo. Det är möjligt att återvända i säkerhet om vi följer Guds plan för vår frälsning.”¹

Jag började återvända till Gud efter att jag hade suttit i fängelse i över tio år. En vän som besökte mig i fängelset under flera år gav mig Mormons bok och bad mig läsa den. Trots att jag lovade att jag skulle göra det sköt jag alltid upp det. En helg besökte min vän mig och frågade om jag ens hade tagit upp boken. Självklart hade jag det! Jag tog upp den varje gång jag städade mitt rum. Men jag hade inte läst den – och det var inte förrän jag hade ett allvarligt samtal med min vän, som fick mig att förstå hur viktigt det var att jag höll mitt löfte, som jag äntligen började läsa.

Jag upptäckte många intressanta berättelser i Mormons bok, men jag sa till mig själv att de var just det – berättelser. Sedan kom jag till Moroni 10:4. Jag ska erkänna att jag inte ville ”fråga med ett uppriktigt hjärta, med ärligt uppsåt och med tro på Kristus” om boken var sann; jag ville inte tänka på vilka konsekvenserna skulle bli för en person som mig om den var det. Och om det här var Guds ord, då var Jesu Kristi försoning verklig, och jag avskydde att tänka på hur mina handlingar hade bidragit till hans lidande.

Men jag bad ändå. Jag fick ingen syn eller hörde en röst som sa att boken var sann. Men när jag tittade ut genom fönstret en klar sommardag kom ett enormt ovädersmoln rullandes över himlen. Det kom inget regn – bara en kraftig vind – och lika snabbt som det hade kommit passerade molnet. Och jag visste. Precis som Moroni hade lovat vittnade Anden till mitt hjärta att Mormons bok var sann – och att jag behövde förändras.

Jag började studera skrifterna mer uppriktigt och fick tillåtelse att starta en studiegrupp för Mormons bok med mina medfångar. Missionärerna besökte även mig och andra i fängelset. Under de följande 15 åren lyssnade jag på missionärernas lektioner, och under resten av min tid i fängelset försökte jag leva annorlunda. Det var inte lätt i den miljön. Men det var möjligt tack vare min Frälsare som gav mig stöd och vägledning under den erfarenheten och in i nästa del av mitt liv (se Mosiah 24:15).

Att finna förlåtelse

Jag ska aldrig glömma dagen när jag träffade min biskop efter den där ensamma januarikvällen i mitt motellrum. Min vän som hade gett mig Mormons bok hjälpte mig att komma i kontakt med honom. När jag träffade biskopen på hans kontor före kyrkan berättade jag för honom om mitt förflutna, och jag var redo för honom att säga att de inte behövde någon som mig i sin församling.

I stället bjöd han in mig till sakramentsmötet.

Så jag kom. Jag var övertygad om att jag hade ordet *fånge* intatuerat på pannan och att när jag kom in skulle alla undvika mig. Men det hände inte. I stället hittade jag de mest välkomnande människor jag någonsin träffat. Söndagen därpå kom jag tillbaka. Kort efter att jag hade börjat gå i kyrkan frågade en rådgivare i biskopsrådet om jag ville tala om förlåtelse på sakramentsmötet.

”Jag? Tala om förlåtelse?” frågade jag. Men när han bekräftade att han menade det, tog jag på mig uppgiften. När jag talade till församlingen var jag säker på att de bara skulle se mig som en tidigare fånge. Men



ju längre jag pratade desto säkrare blev jag, och efteråt möttes jag av bara kärlek från de här medlemmarna, som hälsade på mig med en kram eller ett handslag. Den dagen kände jag verkligen vad det innebar att "älska din nästa som dig själv" (Matteus 22:39).

Ännu viktigare var att jag till slut förstod att när Frälsaren led i Getsemane trädgård och blödde ur varje por (se Mosiah 3:7; Läran och förbunden 19:18–19), blödde han också för mig. Det här var en vändpunkt – även om jag hade tagit emot sanningen i Mormons bok och hade bjudit in Jesus Kristus i mitt liv, var jag övertygad om att jag inte skulle inbjudas till himlen. Jag kunde inte få förlåtelse. Hans försoning var till för alla andra, men inte för mig – på grund av det jag hade gjort.

Men i det ögonblicket insåg jag att jag kunde få förlåtelse. Den kunskapen hjälpte mig att gå vidare med mitt liv. Efter fler möten med missionärerna döptes jag i mars 2012 – mitt första steg på förbundsstigen. Även om jag tidigare inte trodde att det var möjligt, kunde jag gifta mig med en underbar kvinna från min församling. Vi beseglades i Salt Lake-templet i juni 2013.

Min fru och jag har lärt oss att ha tro på Jesus Kristus. Vi litar på hans försoning och tror att "tack vare att Jesus vandrade en sådan lång och ytterst ensam stig behöver inte *vi* göra det".² Som människor är vi ofullkomliga. Ibland snubblar vi – till och med faller. Men oavsett hur ovärdiga eller bortom frälsning vi tror att vi är så ger inte Kristus upp angående oss; han är alltid villig och redo att hjälpa oss återvända säkert hem. ■

SLUTNOTER

1. Dieter F. Uchtdorf, "Återvänd med säkerhet", *Liahona*, maj 2007, s. 99.
2. Jeffrey R. Holland, "Ingen var med honom", *Liahona*, maj 2009, s. 88.

ALLTID INOM RÄCKHÅLL FÖR GUDOMLIG KÄRLEK

"Hur många misstag du [än] känner att du har gjort, eller talanger du tycker att du inte har, eller hur långt ifrån ditt hem och din familj och Gud du känner att du kommit, vittnar jag om att du *inte* hamnat utom räckhåll för den gudomliga kärleken. Det är omöjligt för dig att sjunka så lågt att Kristi försonings oändliga ljus inte kan nå dig."

President Jeffrey R. Holland, tillförordnad president för de tolv apostlarnas kворum, "Arbetarna i vingården" *Liahona*, maj 2012, s. 33.

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

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

Redaktör: Randall K. Bennett

Biträdande redaktör: Ricardo P. Giménez

Rådgivare: Jan E. Newman, Michael T. Ringwood, Kristin M. Yee

Verkställande chef: Jason J. Mitchell

Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson

Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons

Verksamhetschef: Garff Cannon

Samordnare: Dillon Boss, Clark Miles

Redaktionschef: Martin Baron

Biträdande redaktionschefer: Brittany Beattie, Ryan Carr,

C. Matthew Flitton, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton

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

Redaktionspraktikanter: London Brimhall, Olivia E. Grayson, Isabelle Justice

Art director: Michael Dunford

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

Designpraktikant: Marlee Palmer

Verksamhetschef för produktion: Ammon Harris

Produktion: Baylie Escamilla, Evany Pace, MARRISSA M. SMITH, Derek Washburn

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

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

Liahona (ett ord i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägvisare") publiceras på albanska, armeniska, islamska, bulgariska, cebuano, danska, engelska, estniska, fiji, finska, franska, grekiska, indonesiska, isländska, italienska, japanska, khmer, kinesiska, kinesiska (förenklad), kiribati, koreanska, kroatiska, lettiska, litauiska, malagassiska, marshalliska, mongoliska, nederländska, norska, polska, portugisiska, rumänska, ryska, samoanska, slovenska, spanska, svenska, swahili, tagalog, tahitiska, thai, tjeckiska, tonga, tyska, ukrainska, ungerska, urdu och vietnamesiska. (Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.)

© 2024 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America.

Copyrightinformation: Om inget annat anges får material från *Liahona* kopieras för personligt, icke kommersiellt bruk (inklusive för kyrkans ämbeten). Den här rättigheten kan upphävas när som helst. Visuellt material får inte kopieras om restriktioner för detta anges intill bildmaterialet. Copyrightfrågor bör ställas till Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 5, Salt Lake City, UT 84150, USA, e-post: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: October 2024 Vol. 148 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue, old and new address must be included. **Hjälplinje för prenumeration: 001-800-537-5971.** (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



MER I EVANGELIEBIBLIOTEKET PÅ MÅNGA SPRÅK

DIGITALA ARTIKLAR I *LIAHONA*

Varje månad hittar du ytterligare artiklar i *Liahona* på liahona.JesuKristiKyrka.org eller i appen Evangeliebiblioteket. Återkommande ämnen är bland annat medlemmars berättelser och insikter för föräldrar, ensamstående vuxna, *Kom och följ mig*, hur man hanterar livets utmaningar med tro, med mera.

UV: AKTUELLT

Fler artiklar för unga vuxna finns i *UV: Aktuellt* som du hittar i Evangeliebiblioteket under Tidskrifter eller Vuxna > Unga vuxna.

AVISERINGAR I APPEN EVANGELIEBIBLIOTEKET

Du kan göra en inställning i appen Evangeliebiblioteket så att du får aviseringar när ett nytt nummer av *Liahona* kommer. Välj bara menyikonen, sedan Inställningar, Aviseringar och Nytt innehåll.

KONTAKTA OSS

Använd länken på liahona.JesuKristiKyrka.org för att dela frågor, feedback eller upplevelser.

Du kan också nå oss via e-post på liahona@ChurchofJesusChrist.org eller vanlig post på:

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

Kristus ger sakramentet till nephiterna

”Och när lärjungarna hade kommit med bröd och vin tog [Jesus] av brödet och bröt och välsignade det, och han gav sina lärjungar och bjöd dem att äta.

Och när de hade ätit och var mättade bjöd han dem att ge till mängden ...

Och det hände sig att ... han [bjöd] sina lärjungar att ta av vinet i bägaren och dricka av det, och att de även skulle ge åt mängden så att de kunde dricka av det.”

3 Nephi 18:3-4, 8



*Hur kan mina förbund
hjälpa mig att fokusera
på det som betyder mest?*

30



KÄNSLOMÄSSIGA ÖVERGREPP

RESURSER OCH STÖD

14

KOM OCH FÖLJ MIG

**STÖDVERKSAMHET OCH
FÖRBUND**

40

34 ÅR I FÄNGELSE

KUNDE JAG FÅ FÖRLÅTELSE?

44





Lokala sidor

- L2 **Vad är sann omvändelse?**
Äldste Adrian Bettridge, Storbritannien
- L3 **Herren dugliggör dem han kallar**
Lars Landrö
- L6 **Avresande missionär**
- L6 **Då började jag förstå Kristi nåd**
Esther Littlewood
- L7 **Tacksamhetens gåva**
Jennifer Usterud
- L9 **Systrarna sjöng med The Tabernacle Choir**

Magdalena Sahlin

- L12 **Nygifta**
- L13 **Vår tid i Sverige**
Lois Jorgensen
- L14 **Kyrkans seminarieprogram förändras**
Marcus Brändh
- L15 **En ledare från förr**
Inger Höglund
- L16 **Vill du bidra till de lokala sidorna?**



Vad är sann omvändelse?

Äldste Adrian Bettridge, Storbritannien

Områdessjuttio i området Europa Nord

För tjugofem år sedan i september gifte jag mig med Jenny i Australien. Vi träffades två år tidigare i Chicago på en arbetsresa, och bara två dagar efter att ha träffat henne dök den här tanken upp i mitt huvud: *”Du ska gifta dig med den här tjejen.”* Den blixten av inspiration ledde mig på en resa från London till Australien för att kunna ta med Jenny på en dejt, och sedan till kyrkan. Hon döptes 4 månader senare och flyttade till London så att vi kunde dejta lite till. Vi förlovade oss i Italien mindre än ett år senare, gifte oss i Sydney, beseglades sedan i Londons tempel och blev senare föräldrar till våra fyra underbara pojkar. Det var en stormande romans!

När vi nu firar vår 25:e bröllopsdag ser jag med förundran tillbaka på hur fort jag blev förälskad och hur enkel min uppfattning om kärlek var. De senaste 25 åren har lärt mig att kärlek är mycket mer än den första känslan av att ”bli kär” – och har mer att göra med tjänande och lagarbete där två vänner hjälper varandra på resan mot att bli den som Gud ämnade dem att bli. I vårt äktenskap har vi haft vår beskärda del av upp- och nedgångar med tårar och hjärtesor, men också av glädje och lycka – allt detta är en del av planen. Och även om vår historia kanske började med ”kärlek vid första ögonkastet” har den vuxit till en helt annan slags kärlek. ”Känslan” av kärlek är oundvikligen något som kommer och går, men ”verbet” älska upprätthåller och stärker ett äktenskap och kan skapa den mest dyrbara av relationer.

Jag ser många paralleller med vår andliga omvändelse, och processen att bli en Jesu Kristi lärjunge. Vi har alla välsignats med Kristi ljus inom oss¹, och var och en av oss har unika upplevelser med ljusstrålar som hjälper oss att bygga ett vittnesbörd om Gud och hans Son Jesus Kristus². Men de här andliga upplevelserna är inte nödvändigtvis samma sak som omvändelse eller en orubblig tro. Vi upplever alla stunder då vi känner oss fjärmade från Gud, kanske när prövningar eller tvivel får oss att vackla. Som högprästen Alma påpekar med den här inspirerade frågan: ”Och se, nu säger jag er, mina bröder: Om ni har upplevt en hjärtats förändring, och om ni har känt er manade att sjunga sången om den återlösande kärleken, så vill jag fråga: Har ni den känslan nu?”³

Liksom kärleken i ett äktenskap behöver vår tro på Jesus Kristus ständig näring, vattning och daglig sol, som det förklaras i Alma 32⁴. För de flesta av oss kommer omvändelse ”rad på rad, bud på bud, lite här och lite där”⁵. Processen att bli en Jesu Kristi lärjunge är en livslång strävan, och en som kan ge oss glädje.

Vår glädje i Jesu Kristi evangelium kommer när vi går framåt längs förbundsstigen, och när vi gör det bygger vi en nära, personlig relation till vår Fader i himlen. ”Närma er mig och jag ska jag närma mig er.”⁶ När vi strävar efter att närma oss honom känner vi hans kärlek rikligare i våra liv och vi lär oss att älska honom mer fullständigt. Vi börjar uppfylla ändamålet med vår skapelse och nå vår gudomliga potential, och uppleva frid i hjärtat.

Så efter 25 års äktenskap och 50 års närvaro i kyrkan inser jag att kärnan i ett lyckligt liv handlar om relationer, både med min Fader i himlen och min fru. Och att det finns paralleller mellan hur dessa relationer börjar och hur de utvecklas med tiden. Jag är så tacksam för att både min himmelske Fader och min fru är så förlåtande, tålmodiga och stöttande i mina klena



Äldste Adrian Bettridge och hans fru Jenny i trädgården vid Prestons tempel i England.

ansträngningar, och att båda visar mig så mycket kärlek. När jag fokuserar min tid, mina talanger och min energi på de här två förbundsrelationerna verkar allt annat falla på plats. Och när jag arbetar på bara en av de här relationerna verkar det hjälpa mig med den andra.

Vägen till omvändelse kan, precis som ett äktenskap, börja med en blick av inspiration, men blommar ut i en förbundsrelation med Gud, där vi fylls av hans kärlek. ■

NOTER

1. Moroni 7:16; Johannes 1:9.
2. Äldste Dushku, "Strålar och pelare av ljus", generalkonferensen i april 2024.
3. Alma 5:26.
4. Alma 32:37-42.
5. 2 Nephi 28:30; Läran och förbunden 98:12.
6. Läran och förbunden 88:63.

Herren dugliggör dem han kallar

Lars Landrö

Utby församling

I mars 2024 blev Lars Landrö avlöst som stavsresident för Göteborgs stav efter många års troget tjänande. Här har han sammanfattat några tankar om denna tid.

Den 22 september 2015 satt jag på tåget på väg hem från en jobbresa till Norrköping när stavsresidenten Ulf Strömbom ringde. Han hade tidigare meddelat att ett nytt stavs-presidentskap skulle kallas och röstas in på stavs-konferensen den 17 och 18 oktober 2015. Jag var biskop i Utby församling vid den här tiden och fick därför vara med att föreslå en broder som jag tyckte var lämplig att kallas som den nye stavsresidenten. President Strömbom bad mig tänka ut två till tre namn. Sedan sa han att jag behövde tänka ut vilka två bröder som jag ville ha som rådgivare om jag kallas som stavsresident.

Efter att vi avslutat samtalet insåg jag att jag skulle kunna kallas som stavsresident, och jag började gråta. För att finna lite tröst satte jag på sången "Come thou fount of every blessing" och spelade den om och om igen. Jag ville berätta för min fru Eva vad jag hade upplevt, men när jag ringde henne var det svårt att säga något. Jag kände mig nästan helt paralyserad. Jag fick fram tillräckligt mycket så att hon förstod vad det handlade om. Hon tröstade mig och sa: "Herren kommer att hjälpa dig om du får detta uppdrag." Det kändes så gott att höra detta från henne. Innan hennes tröstande ord kändes det så tungt. Jag skrev mina känslor i dagboken: "Jag vill inte, jag kan inte, jag har inte de egenskaper som behövs för att vara stavsresident."

Mina farhågor uppfylldes när jag blev kallad som stavsresident den 17 oktober 2015. Jag började återigen gråta. Men även om jag var nervös kände jag Guds kärlek i detta. Jag kände mig också mycket tacksam för mina rådgivare Kent Perciwall och Daniel Malm. När Kent avlöstes efter ett par år kallades



Kent Perciwall, Lars Landrö och Daniel Malm.



Lars tillsammans med sin fru Eva.

Paul Murphy som min rådgivare. Många av deras egenskaper komplementerade för mina brister.

Trots mina starka känslor av otillräcklighet vill jag bära vittne om att Herren dugliggör dem som han kallar till uppdrag i sitt rike. Detta blev uppenbart för mig bland annat när jag skulle förbereda och hålla tal på sakramentsmöten och stavskonferenser. Ofta kom inspirationen till vad jag skulle tala om ganska tätt inpå även om jag började arbeta med förberedelserna i god tid innan. Inspirationen kunde komma från olika håll. Ibland var det från skrifterna eller tal på generalkonferensen, andra gånger från händelser i vardagen och ganska ofta från saker som min fru Eva sa.

Jag har också flera gånger använt budskapen i andlig musik som utgångspunkt till mina tal. De som har hört mig tala vet också att jag har använt liknelser från odling och skörd. En viktig princip som jag har lärt mig i samband med



Daniel Malm, Lars Landrö och Paul Murphy.

förberedelser för att tala är att man måste ta det första steget innan Gud kan och vill inspirera till nästa steg. Det är sällan att inspiration från Gud kommer utan egen ansträngning från vår sida.

En av de första saker som jag upptäckte som nykallad stavs-president var att det fanns fantastiska syskon och ledare runt mig som var kapabla och andliga och som var villiga att ge av sin tid och sina talanger för att tjäna. Det underlättade mycket. Jag är mycket tacksam för allt tjänande som har gjorts och görs i Göteborgs stav och alla som anstränger sig för att stärka sin egen och andras tro och som fäster sin lit till Gud.

Jag gillade att åka runt och träffa medlemmarna i alla nio församlingar och grenar i Göteborgs stav. Det var många nya människor som jag lärde känna och som jag lärde mig att älska. Att inte få träffa alla medlemmarna i staven är en av de

saker som jag saknar med att inte vara stavs-president längre.

Det är ett mycket stort privilegium att få intervjua personer som ska till templet för första gången. Då får man tillfälle att gå igenom tempelintervjufrågorna lite mer noggrant och man får tala om de förbund som vi ingår i templet. Jag gläds åt den omfattande förberedelse som har gjorts inför den första resan till templet för att ingå nya förbund med Gud. Min tro har stärkts av att se dessa, ofta yngre personer, som är redo att ta nästa steg i sin vandring på förbundsstigen.

Jag vill avslutningsvis nämna dem som väljer att ägna 18 eller 24 månader av sitt liv till att tjäna Gud på heltid. Våra unga missionärer

är våra hjältar och hjältinnor. De ägnar hela sin barndom och ungdom till att förbereda sig för sin mission. Sedan kallas de av en Guds profet till att tjäna människorna någonstans på jorden genom att undervisa och bära sina vittnesbörd. Efter avslutad tjänst kommer de hem som mogna, starka och trofasta vuxna medlemmar av Guds rike.

Vi är del av ett storslaget verk. Det leds av Världens Frälsare genom hans profet på jorden. Jag är så tacksam för min äldre broder, Jesus Kristus, och för den försoning som han har gjort för oss alla. Hans försoning ger styrka i vardagen och har kraft att ta oss hela vägen tillbaka ■

Avresande missionär



Jakob Engelbrektsson har blivit kallad att tjäna i Englandmissionen Leeds. Jakob har de senaste åren tillhört Växjö gren men är uppvuxen i Borås församling.

Då började jag förstå Kristi nåd

Esther Littlewood

Handens församling

Detta är ett utdrag ur det tal som Esther Littlewood höll på stavs konferensen för Stockholms södra stav i april 2024.

Nyligen fick jag en fråga om hur jag kom till att tro på Jesus Kristus. Jag insåg att detta var en svår fråga för mig. Att ha kontakt med min himmelske Fader kom naturligt för mig. Jag hade fått lära mig att tala med honom i bön och talade ofta med honom i mitt sinne. Jag hade känt den Helige Anden i mitt liv, och jag kände igen honom som en känsla av frid och hopp.

Kanske missförstod jag doktrinen, men min relation till Jesus kom senare. Jag kände att vi inte hade ett tydligt sätt att kommunicera på samma sätt som jag hade med min himmelske Fader och den Helige Anden. Framför allt gjorde det mig ledsen att han fick lida för mina misstag. Jag kände att jag borde betala för mina misstag. Om jag gjorde något fel är det bara rätt att jag får ta konsekvenserna av det.

Det är inte så att jag kände mig självständig eller att jag inte behövde honom. Jag kände bara att det var så orättvist mot honom. Naturligtvis känns det inte bra att vara orsaken till någons lidande. Jag är säker på att vi alla någon gång har känt likadant.

För många år sedan en jul lyssnade jag på julmusik och låten "Mary did you know" började spelas. Den här gången när jag lyssnade till orden var det en rad som slog mig. "Maria, visste du att din lilla pojke skulle rädda våra söner och döttrar?" Vid den tiden hade jag tre barn som var och är så värdefulla för mig. Jag hade ägnat mitt liv åt att tänka att när jag gör misstag är det bara rättvist att jag betalar priset för dessa misstag. Detta är rättvisa. Men nu när jag var mamma ville jag inte ha rättvisa för mina barn, jag ville ha nåd.

Jag vet att det är orättvist, men allt som Frälsaren kunde göra för att hjälpa mina barn var jag så tacksam



för. Detta förändrade helt min relation till honom. Tidigare hade jag alltid känt mig obekvämt med vad jag tyckte var så orättvist, men jag visste att jag var villig att lida för mina barns skull, och det var Jesus också. Jag såg hans försoning på ett helt annat sätt. Jag förstod att på samma sätt som mina barn var värdefulla för mig, var andra människors barn värdefulla för dem. Jag är till och med mycket värdefull för mina föräldrar. Dessutom är vi alla så värdefulla för vår himmelske Fader och för Jesus.

I stället för att fokusera på hur orättvis försoningen var för Jesus blev jag så tacksam för den roll som nåd, barmhärtighet och kärlek spelade. Jag hade tänkt på försoningen som något logiskt och rationellt, men kärlek är inte alltid bara rationell.

*“How great, how glorious, how complete
Redemption’s grand design,
Where justice, love, and mercy meet
In harmony divine!”*

(Vers 6 från nummer 195, engelska psalmboken).

Mitt favoritskriftställe har blivit ”Och vi talar om Kristus, vi gläds i Kristus, vi predikar om Kristus, vi profeterar om Kristus, och vi skriver i enlighet med våra profetior så att våra barn ska kunna veta till vilken källa de kan se för att få förlåtelse för sina synder” (2 Nephi 25:26).

Jag behövde bli mamma innan jag började förstå Jesus och vad nåd betyder. Nu ser jag Jesus som en mycket nära vän och en partner som hjälper mina barn. Jag är så tacksam för vad han var villig att gå igenom, för mina barns skull, för mig själv och för oss alla. ■

Tacksamhetens gåva

Jennifer Usterud

Stockholms församling

För några år sedan blev det mycket populärt att föra en så kallad tacksamhetsdagbok – man skulle skriva ner ett antal saker man var tacksam för varje dag. För mig var det redan en mental vana, som gett mig stor glädje i livet. Det började så här:

När jag var 21 år gammal och gick på Brigham Young University blev jag en dag väldigt yr. Jag hade legat ute och solat (det

var sommar), och från början trodde jag att jag helt enkelt hade fått solsting. När det inte hade gått över efter ett par dagar åkte jag till en vårdcentral, där man trodde att jag hade fått ett virus som slagit sig på balansorganet och sa åt mig att vila. Men det blev inte bättre, och efter ytterligare undersökningar fick jag en tid för en datortomografi, som visade att jag hade en tumör på hörselnerven. Jag fick hop-



pa av studierna och flyga hem till Sverige för operation. I 17 timmar var man inne i huvudet på mig för att avlägsna hela tumören, och efter det hade jag en permanent ansiktsförlamning på höger sida.

Jag åkte genast tillbaka till BYU för nästa termin, men fick hoppa av igen efter terminens slut. Återhämtningen tog mer tid än jag hade trott, och den psykologiska omställningen på grund av ansiktsförlamningen tärde på mig. Jag blev deprimerad. Så jag tog ett sabbatsår

och jobbade hemma i Sverige. Då blev jag kallad till primärlärare för allra första gången, och när jag avskildes uppmanades jag i välsignelsen att ”utveckla tacksamhetens gåva”. Denna uppmaning har gjort all skillnad i världen för mig!

Jag började genast se mig om efter saker att vara tacksam för, och upptäckte att de finns överallt! Naturen är en stor källa till tacksamhet: en klarblå sommarhimmel, gnistrande snö, porlande vatten, vinden i trädkronorna, doften av hägg och syren i slutet av maj. Jag började också leta efter egenskaper hos människorna omkring mig som jag kunde vara tacksam för, och upptäckte att nästan varje människa jag möter har någon sida som jag kan tycka om.

Jag har också upptäckt hur rikt välsignade vi är med det vi annars tar för givet. Jag behöver inte gå i flera kilometer för att hämta vatten ur en flod varje dag, utan kan bara vrida om kranen. Min farmor (som levde i en liten by i Ukraina utan el före andra världskriget) fick gå ner till floden på vintern och knacka hål på isen för att kunna tvätta, medan jag bara går in i mitt badrum, lägger in tvätten och tvättmedel i maskinen och trycker på en knapp. Jag behöver inte rista in den här artikeln på metallplåtar eller hugga den i sten, utan skriver snabbt och lätt på datorn. För att komma till kyrkan på sön-

dagar hoppar jag in i min bil och kör i 10 minuter, medan medlemmar på andra platser i världen kan behöva gå i två timmar i vardera riktningen för att komma till kyrkan. Tänk att man kan vara så rikt välsignad!

Det man fokuserar på växer, och när jag fokuserar på sådant som jag är tacksam för ökar min tacksamhet ständigt! Som president Russell M. Nelson har sagt: ”Mina kära bröder och systrar, glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus” (”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 82). Tacksamhet är nyckeln! ■

Systrarna sjöng med The Tabernacle Choir

Magdalena Sahlin

Redaktionen

Under generalkonferensen i april 2024 kunde den uppmärksamma se Maria Hagman och Ninni Bautista sjunga tillsammans med The Tabernacle Choir. Vi har intervjuat dem om denna unika upplevelse.

Systrarna Ninni Alatalo Bautista, Vendelsö församling, och Maria Hagman, Västerås gren, var på väg ner till Köpenhamn hösten 2023 för att uppträda med sin sånggrupp Unitone. Under resan frågade Ninni sin syster om hon också hade fått mejl om att ansöka för att gästsjunga med The Tabernacle Choir. Maria, som svarade att hon inte fått något mejl, började för säkerhets



Ninni Alatalo Bautista och Maria Hagman representerade Sverige bland totalt tolv internationella gästsångare vid generalkonferensen april 2024.

skull djupdyka bland sin e-post. Till slut hittade hon det bland skräpposten och hann även hon skicka in en ansökan i tid innan deadline.

Antagningsprocessen som sedan följde var utmanande och tog flera månader. De deltog i intervjuer och fick utföra

olika sångtext-er digitalt. Bland annat fick de sjunga för körens ena sångledare Brian Murphy.

Musiken har alltid varit en stor del av livet för systrarna. De kommer från en musikalisk familj och har ofta uppträtt tillsammans både i kyrkan och utanför med sina syskon. Även nu i vuxen ålder. Ninni är dock den enda av syskonen som är yrkesverksam sångerska. Maria var därför övertygad om att Ninni skulle bli antagen, men för egen del var hon mindre säker även om hennes önskan var stor och den växte sig större ju längre hon kom i antagningsprocessen. När det positiva beskedet sedan kom till dem båda blev glädjen därför dubbelt upp, nu skulle de få dela denna stora upplevelse med varandra!

För Ninni blev det positiva beskedet också en sorts andlig bekräftelse. I en intervju med kyrkans nyhetsrum beskrev hon det så här: "Jag fick en inbjudan att turnera med en berömd svensk artist i mars, men även om jag gärna hade velat det fick jag känslan av att jag inte skulle göra det. Nu vet jag att om jag hade tackat ja till det jobbet skulle jag inte kunnat ta del av den här möjligheten med The Tabernacle Choir. Jag tror det var den Helige Anden som vägledde mig."

Ninni och Maria anlände till Salt Lake City ungefär två veckor innan generalkonferensen. Tiden där var intensiv och agendan var planerad i detalj, fylld av övningar, klädprovningar, aktiviteter och intervjuer. När de blev antagna blev de, liksom de andra medlemmarna i kören, kallade som musikmissionärer. Detta innebär att de fått i uppgift att sprida evangeliets budskap genom musik. Så utöver att sjunga med kören fick Maria och Ninni



Alla internationella deltagare. De kommer från Sverige, Österrike, Frankrike, England, Danmark, Sydkorea, Ghana, Chile, Guatemala och Argentina.



Här tillsammans med Lloyd och Karmel Newell. Lloyd har under många år varit programledare för programmet "Musiken och det talade ordet". Karmel har haft rollen som direktör för The Tabernacle Choir för medlemsstöd. Det är också Karmel som ligger bakom idén med internationella deltagare i kören.

också möjligheten att svara på frågor och bidra med sitt perspektiv på den nya psalmboken som kyrkans musikavdelning (Church Music Department) arbetar med.

Den nya psalmboken skapas för att möta behoven hos en global kyrka. Det är också syftet med att bjuda in internationella sångare till The Tabernacle Choir – att genom musik visa att Jesu Kristi kyrka av sista dagars heliga är en världsomfattande kyrka med röster från jordens alla hörn.

Utöver Maria och Ninni var det tio andra internationella deltagare som var med på vårens konferens. De spenderade mycket tid tillsammans under veckorna i Salt Lake City och blev en sammansvetsad grupp. De höll bland annat en andlig kvällssamling varje kväll där de delade med sig av sina favoritpsalmer och vittnesbörd med varandra. Där blev de snabbt medvetna om att de alla hade skilda musikaliska bakgrunder, tre av dem var till exempel operasångare.

”I början när vi sjöng tillsammans hördes det verkligen att vi var tolv olika röster, vi försökte inte ens sjunga samstämmigt. Men mot slutet förstod vi vikten av att försöka låta som en enad grupp”, berättar Maria.

Sedan träffade de självfallet även de ordinarie medlemmarna i kören. I övningarna med dem var det i stället cirka 360



Gruppen framför The Tabernacle Choir innan söndagens första session.



Efter sista sessionen fick de internationella deltagarna ställa sig upp och bli avtackade.

röster som skulle smälta samman. De fick veta att om någon röst stack ut under själva framförandet kunde mikrofonerna över deras sektion av kören stängas av helt. Allt för att sången skulle låta så enhetlig som möjligt

både för dem som lyssnade på plats i lokalen och de som lyssnade digitalt.

Under själva generalkonferenshelgen sjöng kören under tre av sessionerna. Efter sista mötet fick gästdeltagarna ett rörande avsked från resten av kören, berättar Maria:

”När alla generalauktoriteter hade gått ner från förhöjningen fick vi gå ner och ställa oss framför kören och så sjöng de *Gud var med dig tills vi möts igen*. Det var jättefint.”

I och med att deltagarna avskildes som musikmissionärer ska de fortsätta försöka uppfylla den rollen även på hemmaplan. Maria använder ordet musikambassadör för att beskriva det.

”Det var något de poängterade jättemycket när vi var där – att det är så viktigt hur vi använder musiken i det vi gör i kyrkan. Det är som vårt ”hemliga vapen”. Anden är ofta starkast under musiknummer, speciellt när musiken är kopplad till mötets tema. Och ibland är det just musiken som tilltalar andra, inte det som sägs i ord.”

Det är inte första gången som medlemmar från andra länder blivit inbjudna att sjunga med kören men det är första året med deltagare från Europa. Tidigare har det fungerat som ett pilotprojekt men nu är det bestämt att projektet kommer att fortsätta. I dagsläget är det totalt 48 internationella sångare och tanken är att de som redan har kallats kommer att få åka tillbaka och delta igen vid minst ett tillfälle under de närmsta åren. I dagsläget vet vi också att Daniel Österlund och Camilla Kärn, båda från Handens församling, har blivit antagna och kommer att delta under kommande konferenser. Daniel hösten 2024 och Camilla våren 2025. ■

Nygifta



Sara Sandelin och Waltden Antonio Zuñiga beseglades den 12 januari 2024 i Buenos Aires tempel. Sara är uppväxt i Kristianstads församling, Waltden är uppvuxen i Argentina där paret nu också bor. Sara är dotter till Nancy Sandelin och Johan Arnulf Philip Sandelin. Waltdens föräldrar heter Dina Isabel Mejia Tapia och Deivis Antonio Zúñiga Alvarado.

Vår tid i Sverige

Lois Jorgensen

Före detta seniormissionär i Sverige

Att tjäna en mission tillsammans i Sverige var en dröm för oss. Under alla våra år tillsammans har min man Roy talat så ofta om sin mission. Han ville återvända men gjorde det aldrig. En dag insåg vi att det var dags att förbereda oss, skicka in vår missionsansökan och vänta för att se var Herren ville ha oss. Sverige



Lois och Roy Jorgensen tillsammans med Marcus och Heidi Brändh.

var naturligtvis vårt förstahandsval! Vi valde att bli ledare för unga vuxna då vi älskar institutets matlagnings- och undervisningsidéer. Konferenser och missionärlägenheterna kom som en bonus.

Sverige är känt för kalla temperaturer och det visade sig snart att ryktena stämde. Vi fick över trettio centimeter snö efter bara två veckor i landet! Vi saknade såklart vår familj, men de unga vuxna blev våra familjemedlemmar. Vi älskade dem och de fick oss att känna oss älskade varje vecka när vi lagade mat tillsammans och undervisade dem. Vi grät med dem när det var dags att åka hem.

Stockholm blev vår nya favoritstad med alla kyrkor och slott överallt. Gamla Stan och dess unika kullerstengator, shopping

och restauranger var ett perfekt ställe att träffa missionärer och deras vänner på! Fika visade sig vara något man gärna gör tillsammans med vänner. Detta blev en del av våra dagliga samtal och en favoritaktivitet när man skulle träffas.

När vi verkade i Hägerstens församling var det mitt ansvar att planera fika efter kyrkan. Våra församlingsmedlemmar stannade kvar och åt lite godis, snacks, pannkakor, eller vad folk nu hade med sig. Vi umgicks och åt tillsammans varje söndag! Varje seniormissionärspar fick i uppdrag att hjälpa till att stödja en församling på det sätt som behövdes. Vi undervisade lektioner, hjälpte till med ledaransvar och allt som missionärerna behövde. Vi kom att älska de församlingar och grenar vi verkade i.

Zonkonferenser, förflyttningar, att besöka lägenheter och lyssna på ungdomar som inte var säkra på om de skulle åka på mission eller inte, blev sådant som tillhörde vardagsrutinerna. Vi arbetade hårt, älskade och tjänade var vi än behövdes. Hägerstens församling, unga vuxna och både yngre och äldre missionärer blev våra familjemedlemmar när vi tjänade Herren för de svenska heligas andra skörd.

Vi tjänade med president och syster Davis under första halvan av vår mission och paret Lake den andra halvan; fyra av de allra bästa ledare vi någonsin mött. Evangeliets ljus lyfte oss när mörka dagar kom och "guldsmedens eld" testade oss många gånger. Vi hjälpte dock varandra och blev en familj under de 18 månader vi tjänstgjorde där. Vi kommer aldrig att glömma hur våra vittnesbörd växte, hur ungdomarnas vittnesbörd stärktes och hur hela upplevelsen berikade våra liv som inget annat

kunde ha gjort! Vi var alla på rätt plats vid den tiden för att älska och ta hand om varandra.

I Matteus 11:28–30 läser vi att Frälsaren uppmanar oss alla att komma till honom och att vi kommer att finna vila. Som missionärer var vi hans händer som hjälpte och tjänade. Vår mission var utmanande ibland, men de tunga dagarna gjordes lätta för att vi tog på oss hans ok och tjänade de heliga i Sverige. ■

Kyrkans seminarieprogram förändras

Marcus Brändh

Regionsansvarig för seminariet och institutet i östra Europa Nord

Med start i januari 2025 introduceras en spännande förändring i kyrkans seminarieprogram. Ett antal livsförberedande lektioner kommer då att införlivas i det ordinarie seminariematerialet som är baserat på standardverken. Dessa tematiska livsförberedande lektioner bygger på ämnen som missions-, tempel- och utbildningsförberedelser; skriftstudietekniker, känslomässig motståndskraft, livsfärdigheter samt nutida profeters lärdomar.

De senaste åren har seminariets studieschema anpassats efter Kom och följ mig. Ungdomar har varje vecka studerat samma skriftblock i sina familjer, i seminariet samt i sina andra klasser i kyrkan på söndagar. Därför har kyrkans utbildningsråd känt att det nu finns dyrbar seminarietid att frigöra för att undervisa ungdomar om viktiga principer som förbereder dem för livet. Principer som kan bygga upp deras självförtroende, kapacitet och självkänsla. Dessa principer, som rymms inom



ramarna för deras skriftstudier, kan också hjälpa dem med de specifika utmaningar som de möter i dag. En till två av veckans fem seminarielektioner kommer att avsättas åt dessa nya livsförberedande lektioner. Under de resterande tre till fyra lektionerna ska studieschemat i Kom och följ mig följas, och skrifterna undervisas precis som tidigare i ordningsföljd.

Även efter januari 2025 fortsätter seminarielektionerna att vara kristuscentrerade, skriftbaserade och elevfokuserade. Principer för att förvärva andlig insikt och nyckelskriftställen kommer fortsatt vara viktiga beståndsdelar i seminarieundervisningen. Lärare i seminariet behöver inte vara experter på de här ”nya” livsförberedande ämnena för att framgångsrikt kunna hålla dem. Inte heller behöver de någonsin ta på sig rollen som förälder, terapeut eller specialist för att hålla dem. (En lärare har aldrig behövt vara expert på Jesaja för att kunna undervisa om Gamla testamentet.) Seminarielärare ombeds bara hålla sig fast rotade i Jesu Kristi lärdomar som de framställs i det nya seminariematerialet, fortsätta sträva efter att inbjuda den Helige Anden samt fokusera på målet att fördjupa omvändelsen till Jesus Kristus och hans återställda evangelium.



Chad Webb – administratör för kyrkans seminarier och institut – har sagt följande om syftet med de kommande förändringarna i seminariets program:

”Vi hoppas kunna frigöra en andlig reservoar som inte liknar något vi sett tidigare. Vi hoppas kunna förbereda en generation av ungdomar med förmåga att studera skrifterna och ta till sig de levande profeternas lärdomar. En generation av känslomässigt motståndskraftiga ungdomar som har färdigheter och förmåga att lyckas i skolan, bli rättfärdiga fäder och mödrar, och som kan bli ledare i kyrkan och i samhället.”

I januari 2025 är alla ungdomar födda mellan 2008 och 2011 varmt välkomna att delta i seminariet. Mer information om seminariet hittas på hemsidan www.seminariet.org. ■

En ledare från förr

Inger Höglund

Redaktionen

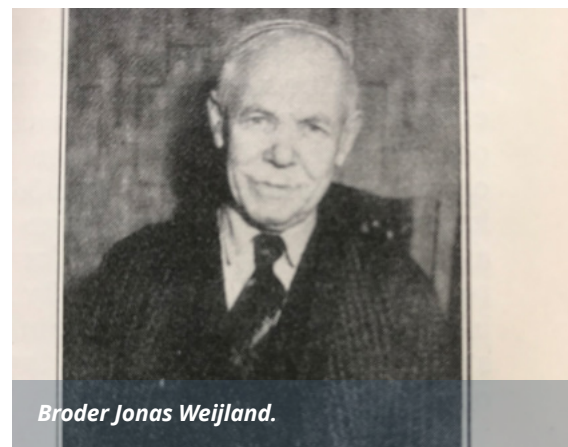
Av en tillfällighet fick jag nyligen se en artikel från de lokala sidorna i Nordstjärnan 1939 som fångade mitt intresse. Rubriken

var ”En ödmjuk tjänare” och handlade om en broder i Stockholm, Jonas Weijland. Jag hade hört talas om honom många gånger i min mans familj som bodde grannar med Weijlands i gårds- huset vid kyrkans fastighet på Svartensgatan 3.

”Några av våra mest trofasta kyrkomedlemmar i Sverige ha under många år stilla och lugnt i bakgrunden verkat för kyrkan. Bland dem är Jonas Alfred Weijland i Stockholm, som nyligen på egen begäran avlöstes såsom styrelsemedlem i aktiebolaget för kyrkans egendom här i Stockholm. (Kyrkan fick inte äga något i Sverige på den tiden, det måste vara svenska ägare.) Han fortsätter att vara delägare i bolaget och är även ansvarig utgivare för Nordstjärnan.

Broder Weijland tillhör dem som äro nöjda med att utföra sin del utan att vilja synas och utan skryt. Han har arbetat i kyrkans tjänst, ej för att personligen få något därigenom, utan emedan han önskade göra vad han kunde för att befrämja Herrens verk i Sverige,

Under 25 år har han varit vice värd för fastigheten Svartensgatan 3 och avlöstes från denna befattning år 1935. Hela tiden har han tjänstgjort trofast och har på ett förståndigt och omsorgsfullt sätt haft hand om kyrkans fonder och egendom.



Broder Jonas Weijland.

Broder Weijland kan i minnet återkalla sin långa tjänstgöring under alla de femton presidenterna för Svenska Missionen med undantag av den förste som kom till Svartensgatan 1905.

(I gathuset fanns förutom predikolokal som det hette och klassrum, bostad för missionspresidenten och unga missionärer, men också lägenheter som beboddes av vanliga hyresgäster.) *Under världskriget, då det ej fanns tillgång till kol för kyrkans uppvärmning, måste han elda med ved. Det var ganska svåra förhållanden då och han använde mycken tid på att såga all veden för kyrkans räkning. Under större delen av denna tid har han även haft hand om Söndagsskolan, och en vanlig söndagsmorgonsprocedur var att tillbringa några timmar i källaren för att elda ugnen och sedan tvätta av sig sot och rök för att vara färdig i tid för att börja söndagsskolan.*

Till yrket är han skräddare, och under de 34 år han bott i Svartensgatan 3 har han i rikt mått givit både tid, arbete och material till missionärerna. Broder och syster Weijland ha haft 13 barn, av vilka 10 leva. Alla är gifta och sju av dem äro bosatta i Amerika och äro aktiva medlemmar av kyrkan. De har åtta barnbarn.”

Han levde ytterligare 11 år sedan denna artikel skrevs och hans hustru Augusta gick bort 1955. Min man minns hur han fick gå och köpa tidningen Såningsmannen åt ”farbror Weijland” och hur han såg honom sitta och sy på ett stort bord i lägenheten som också var hans skrädderi. Familjen Höglund fick låna telefonen som fanns i Weijlands tambur tills de så småningom kunde skaffa egen.

Nästa par i den lägenheten blev Ingemar och Elisabeth Sahlin som bodde där med tre barn och efter dem det nygifta paret Bengt och Inger Höglund, som fick dottern Terez där. De tyckte då att de behövde något större och efter deras flytt blev lägenheten kontor för Stockholms distrikt.

Så här slutar artikeln i Nordstjärnan:

”Jesus visade en gång sina apostlar hur den äkta kristna tjänareandan var beskaffad, då de hade diskuterat om vem av dem som var den störste och främste. ”Om någon vill vara först, så vare han den siste av alla och allas tjänare.” Den sanna kristna ödmjukhetens ande framvisades i den av Hans liknelser. där Han jämför den självsäkre, egenrättfärdige fariséen med den ödmjuka publikanen. Han påvisar den även då han rådde sina lärjungar till att icke sätta sig på de förnämsta platserna då de inbjödos till gästabud, så att inte värden skulle behöva be dem lämna sin plats åt någon värdigare gäst. Jesus avslutade båda liknelserna med samma varning: ”Ty var och en som upphöjer sig, han skall bliva förödmjukad, men den som ödmjukar sig, han skall bliva upphöjd.” ■

Vill du bidra till de lokala sidorna?

Vi vill inbjuda fler att dela med sig av sina andliga erfarenheter, omvändelseberättelser eller andra trosstärkande historier och tankar. Stort som smått. Mejla frågor och bidrag till: liahona.sverige@gmail.com.

Vi tar gärna emot tips om inspirerande och trofasta medlemmar som vi kan skriva om. Eller tips till våra återkommande rubriker som är: Avlidna, Avresande missionärer, Hemkomna missionärer och Nygifta.

Att prenumerera på kyrkans tidningar är gratis. Beställ din prenumeration av *Liahona* genom att logga in med ditt digitala kyrkkonto på hemsidan: MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org.

Vid frågor om en pågående prenumeration finns kontaktuppgifter på följande sida: <https://store.churchofjesuschrist.org/swe/en/contactus>. ■