

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

PRESIDENT OAKS: EVANGELIETS PLAN FÖR
FAMILJENS UPPHÖJELSE

TALARE HEDRAR PRESIDENT NELSON

GENERALKONFERENSTAL

NOVEMBER 2025





När tillkännagivandet [om familjen] lades fram stämde det inte överens med den åsikt som många i världen hade. Inte då. Inte nu. Det finns de som blir förolämpade av tillkännagivandet om familj, äktenskap och kön. En del anser att kyrkan borde dra tillbaka, revidera eller till och med åsidosätta tillkännagivandet.

Det här tillkännagivandet om familjen är ... lära, mina kära bröder och systrar. Principerna är inte ur spår utan helt i linje med Herrens vägar och hans förbundsstig. Tillkännagivandets lärdomar uppenbarades av vår Herre Jesus Kristus till hans apostlar då och nu. Det här är hans kyrka. Han har fastställt de sanningar vi lever efter.

– Äldste Ronald A. Rasband, "Tillkännagivandet om familjen – ord från Gud"

Innehållsförteckning november 2025

Årgång 149 • Nummer 11

Lördagens förmiddagsmöte

- 4 **Inledning**
President Dallin H. Oaks
- 5 **Röstning på kyrkans
generalauktoriteter, områdessjuttio
och generalämbetsmän**
Äldste Henry B. Eyring
- 6 **Saliga är de som skapar frid**
Äldste Gary E. Stevenson
- 9 **Stäm ditt hjärta till Jesus Kristus:
Primärmusikens heliga gåva**
Syster Tracy Y. Browning
- 13 **Herren ser till hjärtat**
Äldste Ronald M. Barcellos
- 16 **Kom till insikt om vem du verkligen
är**
Äldste Brik V. Eyre
- 19 **Förlikas med Gud**
Äldste Kelly R. Johnson
- 22 **Gör din del av hela ditt hjärta**
Äldste Dieter F. Uchtdorf

Lördagens eftermiddagsmöte

- 26 **Tillkännagivandet om familjen – ord
från Gud**
Äldste Ronald A. Rasband
- 29 **Så att alla kan bli uppbyggda**
Broder Chad H Webb
- 33 **Ödmjukt på knä vid altaret**
Äldste Jeremy R. Jaggi
- 36 **Den eviga gåvan av ett vittnesbörd**
Äldste Kevin G. Brown
- 40 **Ingen sitter ensam**
Äldste Gerrit W. Gong
- 44 **Det enkla i Kristus**
Äldste Michael Cziesla
- 47 **Herren påskyndar sitt verk**
Äldste Quentin L. Cook

Lördagens kvällsmöte

- 52 **Jesu Kristus och din nya början**
Äldste Patrick Kearon
- 56 **Vi hejar på varandra**
Syster J. Anette Dennis
- 60 **"Älskar du mig?"**
Äldste Steven C. Barlow
- 67 **Vi ska minnas fåren**
Äldste William K. Jackson
- 69 **Jesu Kristi försonande kärlek**
Äldste Neil L. Andersen

Söndagens förmiddagsmöte

- 74 **Nu ser jag**
Äldste Jeffrey R. Holland
- 76 **Gå och gör detsamma**
Äldste James E. Evanson
- 80 **Prydas med måttlighetens dygd**
Äldste Ulisses Soares
- 83 **Kraften i att betjäna den enskilde**
Äldste Peter M. Johnson
- 86 **Fäst blicken på Gud så att du får
leva**
Äldste D. Todd Christofferson
- 90 **Guds profeter**
Syster Andrea Muñoz Spannaus
- 93 **Prövade och stärkta i Kristus**
Äldste Henry B. Eyring

Söndagens eftermiddagsmöte

- 98 **De är sina egna domare**
Äldste David A. Bednar
- 102 **Det namn vid vilket ni kallas**
Äldste B. Corey Couvelier
- 105 **Överge inte den nåd du fått**
Äldste Matthew S. Holland

- 108 **Leenden och tacksamma hjärtan**
Äldste Carlos A. Godoy
- 111 **Ta på sig Jesu Kristi namn**
Äldste Dale G. Renlund
- 115 **De goda nyheternas recept**
Äldste John D. Amos
- 118 **Mormons bok – en ovärderlig skatt
på vår resa**
Äldste Ozani Farias
- 120 **Jesu Kristi familjecentrerade
evangelium**
President Dallin H. Oaks
- 124 **Kyrkonytt**
- 126 **Undervisa om, lär dig av
och tillämpa budskap från
generalkonferensen**
- 128 **Register**



Tolv internationella medlemmar i The Tabernacle Choir at Temple Square, som representerar tio nationer, sjöng med kören på tre möten under generalkonferensen.

Den 195:e halvårskonferensen

Lördagens förmiddagsmöte, 4 oktober 2025

Mötesledning: äldste Henry B. Eyring
Inledningsbön: äldste Karl D. Hirst
Avslutningsbön: äldste Aroldo B. Cavalcante
Musik av The Tabernacle Choir at Temple Square; Mack Wilberg och Ryan Murphy, dirigenter; Brian Mathias och Andrew Unsworth, organister: "Hur stort och hur skönt", *Psalmer*, nr 180; "Se högt på bergets krön", *Psalmer*, nr 4, arr. Wilberg; "Ifall Jesus stod bredvid mig", DeFord, arr. Cardon; "Kom, låt oss nu glädjas", *Psalmer*, nr 3; "Because", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Murphy; "O fröjda dig, du jord", *Psalmer*, nr 37, arr. Murphy.

Lördagens eftermiddagsmöte, 4 oktober 2025

Mötesledning: äldste David A. Bednar
Inledningsbön: äldste Christophe G. Giraud-Carrier
Avslutningsbön: President Emily Belle Freeman
Musik av en kombinerad institutkör från Ogden och South Jordan, Utah; Alan Saunders och Alan Sackett, dirigenter; Joseph Peeples och Linda Margetts, organister: "Folk och nationer, hör himlens röst", *Psalmer*, nr 181, arr. Schank; "O Lord, Who Gave Thy Life for Me", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Staheli; "Jag vet min Herre lever än", *Psalmer*, nr 82; "Behold the Wounds in Jesus' Hands", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Naylor; "Standing on the Promises", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Busselberg.

Lördagens kvällsmöte, 4 oktober 2025

Mötesledning: äldste Quentin L. Cook
Inledningsbön: äldste Jörg Klebingat
Avslutningsbön: äldste I. Raymond Egbo
Musik av en multikulturell kör från Utah som representerar 39 nationer; Kelly DeHaan och Manu Harris, dirigenter; Linda Margetts och Joseph Peeples, organister: "En grundval blev lagd", *Psalmer*, nr 38, arr. Wilberg; "Bread of Life, Living Water", *Hymns—for Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Bastian; "Jesus Is the Way", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Mellor; "Oh, How Great Is Our Joy", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Busselberg.

Söndagens förmiddagsmöte, 5 oktober 2025

Mötesledning: president Dallin H. Oaks
Inledningsbön: äldste Chi Hong (Sam) Wong
Avslutningsbön: äldste D. Martin Goury
Musik av The Tabernacle Choir at Temple

Square; Mack Wilberg, dirigent; Richard Elliott och Brian Mathias, organister: "Come, Hear the Word the Lord Has Spoken", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk; "This Day Is a Good Day, Lord", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Wilberg; "Kanhända ej uppå stormigt hav", *Psalmer*, nr 178, arr. Wilberg; "Kom, Guds barn, från land och stad", *Psalmer*, nr 28; "Thou Gracious God, Whose Mercy Lends", *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk, arr. Wilberg; "Vi har valt att tjäna", *Psalmer*, nr 172, arr. Wilberg.

Söndagens eftermiddagsmöte, 5 oktober 2025

Mötesledning: äldste Gary E. Stevenson
Inledningsbön: broder Sean R. Dixon
Avslutningsbön: president Camille N. Johnson
Musik av The Tabernacle Choir at Temple Square; Mack Wilberg och Ryan Murphy, dirigenter; Andrew Unsworth och Richard Elliott, organister: "In Hymns of Praise", *Hymns*, nr 75, arr. Murphy; "Tack, Gud, att profeter du sänder", *Psalmer*, nr 10; "Min himmelske Fader älskar mig", *Barnens sångbok*, s. 16–17, arr. Murphy; "Kom, kom Guds folk", *Psalmer*, nr 19, arr. Wilberg.

Konferenstal finns tillgängliga

Generalkonferenstal finns tillgängliga digitalt i appen Evangeliebiblioteket och på conference.

ChurchofJesusChrist.org. Information om tillgängliga format av generalkonferenstalen för medlemmar med funktionsnedsättningar finns på [disability.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org).

På omslaget

Framsida: *Kärlekens konung, min herde*, av Julie Rogers, kopiering förbjuden
Baksida: Foto: Cristy Powell

Konferensfoton

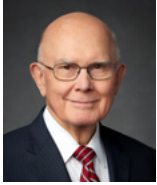
Fotografierna från Salt Lake City togs av Cody Bell, Bryan Gygi, Brian Nicholson, Leslie Nilsson, Cristy Powell och Hunter Winterton. Övriga foton: Janae Bingham, Océane Donadier, Bernard Emil Kelly, Katerina Gracheva, Kristin Grunauer, Cinthia Elizabeth Herrera, Stefan Huysmans, Niel Kabiling, Ashlee Larsen, Bárbara Leite, Amelia Lyon, Munkhbayar Magvadorj, Daniel Martinez, Melanie Miza, Sayaka Okubo, Robert Opiyo, Miguel Pachas, Alvaro de la Quintana S. O., Valisoa Rakotomanana, Nathan Reid, Helen Rose, Nicolas Serey, Mudassar Shakir, Ajayi Simeon, Ray Smith, Hyunho Song, Giovana Stafussi Campos, Carolina Triana, Zhiyang Tsai och Ntebaleng Twala.

Alla bilder utan bildtext togs i konferenscentret eller på Temple Square i Salt Lake City (utom de på omslagets insidor).



LÖRDAGENS FÖRMIDDAGSMÖTE

Generalkonferensen i oktober 2025



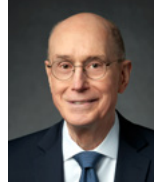
Inledning

Vi går vidare med den här halvårskonferensen som planerat, med de talare och den musik som fastställts av president Nelson efter månader av förberedelser.

S. 4

President Dallin H. Oaks

President för de tolv apostlarnas kворum



Röstning på kyrkans generalauktoriteter, områdessjuttio och generalämbetsmän

S. 5

Framlagd av äldste Henry B. Eyring

i de tolv apostlarnas kворum



Saliga är de som skapar frid

Fridsskapande börjar fortfarande på den mest grundläggande platsen – i våra hjärtan. Därefter i hem och familjer.

S. 6

Äldste Gary E. Stevenson

i de tolv apostlarnas kворum



Stäm ditt hjärta till Jesus Kristus: Primärmusikens heliga gåva

Primärsånger är predikningar för Jesu Kristi lärjungar, vittnesbörd om sanningen i det återställda evangeliet och tonsatta böner.

S. 9

Syster Tracy Y. Browning

andra rådgivare i Primärs generalpresidentskap



Herren ser till hjärtat

Allt Gud behöver för att uppnå sina syften och hjälpa oss att bli dem han vill att vi ska bli är att vi var och en helt och fullt vänder hjärtat till honom.

S. 13

Äldste Ronald M. Barcellos

i de sjuttios kворum



Kom till insikt om vem du verkligen är

Oavsett var vi befinner oss på lärjungaskapets stig förändras våra liv på ett grundläggande sätt om vi förstår vem vi verkligen är.

S. 16

Äldste Brik V. Eyre

i de sjuttios kворum



Förlikas med Gud

Förlikning med Gud, genom Jesu Kristi försoning, leder till orubblig tro.

S. 19

Äldste Kelly R. Johnson

i de sjuttios kворum



Gör din del av hela ditt hjärta

Lita på Frälsaren och engagera dig tålmodigt och ihärdigt i att göra din del av hela ditt hjärta.

S. 22

Äldste Dieter F. Uchtdorf

i de tolv apostlarnas kворum



President Dallin H. Oaks
President för de tolv apostlarnas kворum

Inledning

Vi går vidare med den här halvårskonferensen som planerat, med de talare och den musik som fastställts av president Nelson efter månader av förberedelser.

Mina kära bröder och systrar, vi samlas i sorg efter vår älskade president Russell M. Nelsons bortgång. Jag talar till er som president för de tolv kворum, det ämbete till vilket jag redan har blivit understödd i varje församling, stav och generalkonferens under de senaste sju och ett halvt året.

Vi går vidare med den här halvårskonferensen som planerat, med de talare och den musik som fastställts av president Nelson efter månader av förberedelser. De enda tilläggen är min inledande förklaring nu, samt att jag talar i president Nelsons ställe under det avslutande mötet på söndagseftermiddagen.

Det här är första gången på omkring 75 år som en president för kyrkan har dött några dagar innan en generalkonferens. Det har medfört att vi har behövt

planera för hur vi skulle hålla de viktiga ledarskapsmötena i samband med generalkonferensen såväl som de allmänna mötena under konferensen, och samtidigt planera in hans begravning så snart som möjligt. President Nelson förstod den betydelse som generalkonferensen har för att ge de heliga vägledning under de kommande månaderna. Vi hedrar honom genom att följa det konferensschema han godkände.

I denna sorgens stund har vi redan hållit ett möte för att hedra president Russell M. Nelson innan våra generalkonferensmöten och sedan lagt hans begravning så snart som möjligt efter konferensen. Allt detta har gjorts med godkännande från president Nelsons familj och de tolv kворum.

Eftersom alla vi som har fått i uppdrag att tala på generalkonferensen skulle vilja ägna vår tilldelade tid åt att ge president Nelson en personlig hyllning, har vi därför bitt alla våra konferenstalare att hålla sådana hyllningar så korta som möjligt, och skjuter upp detaljerade hyllningar till begravningen, som vi redan har börjat planera.

Min egen korta hyllning – passande till den här konferensen och till de hyllningar vi redan gett – är denna: jag älskade Russell M. Nelson och har lärt mig mer om evangeliet och evangeliskt ledarskap av min långa vänskap och mitt samarbete med honom än av någon annan ledare jag personligen har känt. Han är vårt föredöme som Herren Jesu Kristi tjänare och efterföljare. Om detta vittnar jag i Jesu Kristi namn, amen. ■





Framlagd av äldste Henry B. Eyring
i de tolv apostlarnas kворum

Röstning på kyrkans generalauktoriteter, områdessjuttio och generalämbetsmän

Bröder och systrar, jag framlägger nu generalauktoriteter, områdessjuttio och generalämbetsmän i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga för ert stöd genom röstning.

Vi ber er visa ert stöd på det vanliga sättet. Om någon är emot något av förslagen ber vi er kontakta er stavspresident.

Det föreslås att vi stödjer Dallin Harris Oaks som president för de tolv apostlarnas kворum i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga.

De som instämmer kan visa det.

Om någon är emot visas det.

Det är föreslaget att vi stödjer följande som medlemmar i de tolv apostlarnas kворum: Dallin H. Oaks, Jeffrey R. Holland, Henry B. Eyring, 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 och Patrick Kearon.

Alla som instämmer kan visa det.

Om någon är emot kan det visas.

Det är föreslaget att vi stödjer medlemmarna i de tolv apostlarnas kворum som profeter, siare och uppenbarare.

Alla som instämmer kan visa det.

Om någon är emot, visas det på samma sätt.

Vi vill nämna att två nya områdessjuttio inröstades under generalkonferensens ledarskapsmöten och har tillkännagetts på kyrkans webbplats. Vi inbjuder er att stödja dessa bröder i deras nya uppgifter.

Alla som instämmer kan visa det.

Om någon är emot visas det med samma tecken.

Det är föreslaget att vi stödjer övriga generalauktoriteter, områdessjuttio och generalämbetsmän som de nu är insatta.

De som instämmer kan visa det.

De som är emot, om det finns några, kan visa det.

Tack, bröder och systrar, för er stödande röstning till förmån för kyrkans ledarskap.

Förändringar bland områdessjuttio

Följande områdessjuttio inröstades under ett ledarskapsmöte som hölls som en del av generalkonferensen:

Bhanu K. Hiranandani och Fernando Vivas. ■



Kenya.



Äldste Gary E. Stevenson
i de tolv apostlarnas kvarum

Saliga är de som skapar frid

Fridsskapande börjar fortfarande på den mest grundläggande platsen – i våra hjärtan. Därefter i hem och familjer.

Välkomna till generalkonferensen. Vi är så tacksamma över att få vara samlade.

Samtidigt som vi ser fram emot denna konferens är vi i högsta grad medvetna om de veckor som har lett fram till den. Vi inser att våra hjärtan sörjer förluster och en del känner den osäkerhet som orsakats av våld eller tragedier världen över. Till och med hängivna människor som samlats på heliga platser – bland annat i vårt helgade kapell i Michigan – har mist liv eller nära och kära. Jag talar från hjärtat med insikten att mångas hjärtan tyngs av det ni, era familjer och vår värld har genomgått sedan förra generalkonferensen.

Kapernaum i Galileen

Föreställ dig tillsammans med mig att du är en ung tonåring i Kapernaum, nära Galileiska sjön, under Jesu Kristi verksamhet. Berättelser sprids om en rabbi – en lärare – vars budskap drar folkmassor. Grannar planerar att färdas till ett berg som överblickar sjön för att lyssna på honom.

Du färdas med andra som går längs Galileens dammiga vägar. När du kommer fram överraskas du av den stora folkmassan som samlats för att lyssna på denne Jesus. Några viskar tyst: ”Messias.”

Du lyssnar. Hans ord rör vid ditt hjärta. På den långa vägen hem väljer du tystnad framför samtal.

Du begrundar fantastiska ting – ting som överträffar till och med Moses lag. Han talade om att vända den andra kinden till och att älska sina fiender.¹ Han lovade: ”Saliga är de som skapar frid, för de ska kallas Guds barn.”²

I din verklighet, när du känner vikten av svåra dagar – osäkerhet och rädsla – känns frid avlägsen.

Din takt ökar och du kommer hem andfådd. Din familj samlas och din far frågar: ”Berätta vad du hörde och känner.”

Du berättar att han uppmanade dig att låta ditt ljus lysa för människorna, att söka rättfärdighet även om du blir förföljd.³ Din röst stockar sig när du upprepar: ”Saliga är de som skapar frid, för de ska kallas Guds barn.”

Du frågar: ”Kan jag verkligen bli en fridsskapare när världen är i uppror, när mitt hjärta är fyllt av rädsla och när frid tycks så långt borta?”

Din far sneglar på din mor och svarar milt: ”Ja. Vi börjar på den mest grundläggande platsen – i våra hjärtan. Därefter i våra hem och familjer. När vi övar där kan fridsskapande spridas till våra gator och byar.”

Spola framåt 2 000 år

Spola framåt 2 000 år. Vi behöver inte föreställa oss – det här är vår verklighet. Även om det som pressar dagens uppväxande släkte skiljer sig från det som de unga i Galileen upplevde – polarisering, sekularisering, hämnd, trafikraseri, våldshandlingar och grupptrakasserier på sociala medier – möter båda dessa generationer kulturer med konflikter och spänningar.



Syd Korea.

Tack och lov dras våra unga män och kvinnor också till sina Bergspredikan-stunder: seminariet, FSY-konferenser och *Kom och följ mig*. Här mottar de samma bestående uppmaningar från Herren: att låta sitt ljus lysa för människorna,⁴ att söka rättfärdighet även när de är förföljda⁵ och att älska sina fiender.⁶

De tar även emot uppmanande ord av återställens levande profeter: "Fridsskapare sökes."⁷ Var av en annan mening utan att bli otrevliga.⁸ Ersätt stridighet och stolthet med förlåtelse och kärlek.⁹ Bygg samarbetets och förståelsens broar, inte murar av fördomar eller segregering.¹⁰ Och samma löfte: "Saliga är de som skapar frid, för de ska kallas Guds barn."¹¹

Dagens uppväxande generations hjärtan är fyllda av ett vittnesbörd om Jesus Kristus och hopp om framtiden. Men de frågar också: "Kan jag verkligen bli en fridsskapare när världen är i uppror, mitt hjärta är fyllt med rädsla och frid tycks så långt borta?"

Det rungande svaret är än en gång ja! Vi hyllar Frälsarens ord: "Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er ... Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet."¹²

I dag börjar fridsskapande fortfarande på den mest grundläggande platsen – i våra hjärtan. Därefter i hem och familjer. När vi övar där kommer fridsskapande att spridas till våra grannskap och samhällen.

Låt oss fortsätta utforska dessa tre platser där nutida sista dagars heliga "skapar frid".

Fridsskapande i våra hjärtan

Den första är i våra hjärtan. En synbar del av Kristi verksamhet visar hur barn drogs till honom. Det finns en ledtråd däri. Att se in i ett barns rena och oskyldiga fridsskapande hjärta kan inspirera våra hjärtan. Så här svarade flera barn i primäråldern på frågan: "Vad innebär det att vara en fridsskapare?"

Jag delar med mig av deras svar som kommer rakt från hjärtat! Luke sa: "Att alltid hjälpa andra." Grace berättade hur viktigt det är att förlåta varandra, även när det inte känns rättvist. Anna sa: "Jag såg någon som inte hade någon att leka med, så jag gick och lekte med henne." Lindys tanke var att fridsskapare är sådana som hjälper andra. "Och sedan för du det vidare. Det bara fortsätter och fortsätter." Liam sa: "Var inte elak mot människor, även om de är elaka mot dig." London utbrast: "Om någon retar dig eller är elak mot dig så säger du: snälla sluta." Trevor konstaterade att "om det bara finns en munk kvar och alla vill ha den så delar man".

Dessa barns svar är bevis för mig på att alla föds med en gudomlig benägenhet att vara vänlig och medkännande. Jesu Kristi evangelium vårdar och sammanbinder dessa gudomliga egenskaper, däribland fridsskapande, i våra hjärtan och välsignar oss i detta liv och nästa.

Fridsskapande i hemmet

För det andra så bygger vi fridsskapande i våra hem genom att använda Herrens mönster att påverka våra

relationer med varandra: överbevisning, långmodighet, mildhet, ödmjukhet och uppriktig kärlek.¹³

Här följer en inspirerande berättelse som visar hur en familj gjorde fridsskapande till en familjeangelägenhet genom att utöva dessa principer.

Barnen i den här familjen kämpade i relationen med en vuxen vars beteende ofta var grinigt, nedlåtande och bryskt. Barnen som var sårade och frustrerade började undra om enda sättet att gå vidare var att bete sig på samma elaka sätt.

En kväll pratade familjen öppet om spänningarna och hur påfrestande det var. Och sedan fick de en idé – inte bara en lösning utan ett experiment.

I stället för att bemöta allt med tystnad eller hämnd skulle barnen göra något oväntat: de skulle visa vänlighet. Inte bara visa artig återhållsamhet, utan medvetet och innerligt flöda över av vänliga ord och omtänksamma handlingar, oavsett hur de behandlades i gengäld. Alla gick med på att försöka under en överenskommen period, och därefter skulle de omgruppera och reflektera över det.

Även om vissa först tvekade, beslutade de sig för att försöka med uppriktiga hjärtan.

Det som hände sedan var helt enkelt enastående.

De kyliga ordväxlingarna blev varmare. Leenden ersatte bistra uppsyner. Den vuxne som varit okänslig och hård började förändras. Barnen, som stärktes av beslutet att leda med kärlek, gladdes åt förvandlingen. Förändringen var så påtaglig att det planerade uppföljningsmötet aldrig behövdes. Vänligheten hade gjort det den skulle, i tysthet.

Med tiden skapades sanna vänskapsband som lyfte alla. För att kunna vara fridsskapare förlåter vi andra och bygger medvetet upp andra i stället för att riva ner dem.

Fridsskapande i våra samhällen

För det tredje: Fridsskapande i våra samhällen. Under andra världskrigets problemtyngha år lärde äldste John A.



Pastor James Wuye och Imam Muhammad Ashafa blev vänner och osannolika partners i fredsarbetet.

Widtsoe: ”Det enda sättet att bygga ett fredligt samhälle är att bygga män och kvinnor som älskar freden och som stiftar fred. Varje enskild, enligt denna lära från Kristus ... håller i sina händer [hela] världens fred.”¹⁴

Följande berättelse illustrerar detta mönster så vackert.

För flera år sedan stod två män – en muslimsk imam och en kristen pastor från Nigeria – på varsin sida om en smärtsam religiös konflikt. Båda hade lidit svårt. De valde ändå att genom förlåtelsens helande kraft gå sida vid sida.

Imamen Muhammad Ashafa och pastor James Wuye blev vänner och osannolika fredspartner. Tillsammans grundade de ett centrum för interreligiös medling. De lär nu andra

att ersätta hat med hopp. Två gånger har de nominerats till Nobels fredspris och de var nyligen de första att ta emot Samväldets fredspris.

De tidigare fienderna färdas nu sida vid sida medan de bygger upp det som var trasigt, levande vittnen om att Frälsarens uppmaning att vara fridskapare inte endast är möjlig – den är mäktig.¹⁵

När vi lär känna Guds härlighet kommer vi inte ”att ha någon önskan att skada varandra utan önskar då leva fredligt”.¹⁶ Må vi, i våra församlingar och samhällen, välja att se varandra som Guds barn.



En veckoplan för fridsskapande

Slutligen vill jag ge er en inbjudan. Fridsskapande kräver handling – och hur kan det se ut för oss, med början i morgon? Skulle du kunna tänka dig en veckoplan i tre steg för fridsskapande?

1. En grälfri hemmazon: När tvister uppstår, ta en paus och börja om med vänliga ord och handlingar.
2. Digitalt brobyggande: Innan du lägger upp ett inlägg, svarar på eller kommenterar något online, ställ frågan: ”Bygger det här en bro?” Om inte, sluta. Skicka inte. Sprid godhet i stället. Publicera frid i stället för hat.
3. Reparera och återföre: Varje familjemedlem kan fokusera på en ansträngd relation där de kan förlåta, tjäna, reparera och återföre.

Avslutning

Det har gått några månader sedan jag kände den obestridliga känslan som ledde till detta budskap: ”Saliga är de som skapar frid.” Låt mig avslutningsvis berätta om de intryck mitt hjärta fyllts med under den här perioden.

Fridsskapande är en kristuslik egenskap. Fridsskapare blir ibland stämplade som naiva eller svaga – från alla håll. Men att vara fridsskapare är inte att vara svag – det är att vara stark på ett sätt som världen kanske inte förstår. Fridsskapande kräver mod och kompromisser, men det kräver inte att vi offerar våra principer. Fridsskapande är att leda med öppenhet, inte trångsynthet. Det är att nalkas varandra med utsträckta händer, inte knutna nävar. Fridsskapande är inte något nytt som precis uppfunnits. Det lärdes ut av Jesus Kristus själv, både till människorna i Bibeln och i Mormons bok. Fridsskapande har sedan dess undervisats av nutida profeter från Återställsens första dagar tills i dag.

Vi uppfyller vår himmelska roll som barn till en kärleksfull himmelsk Fader när vi strävar efter att bli fridsskapare. Jag vittnar om Jesus Kristus som är Fridsfursten, den levande Gudens Son, i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Matteus 5:39, 44.
2. Matteus 5:9.
3. Se Matteus 5:10, 16.
4. Se Matteus 5:16; 3 Nephi 12:16; Läran och förbunden 115:5.
5. Se Matteus 5:10–12; 1 Petrusbrevet 3:14; Mosiah 24:14; 3 Nephi 12:10.
6. Se Matteus 5:44; Lukas 6:27; 3 Nephi 12:44.
7. Se Russell M. Nelson, ”Fridsskapare sökes”, *Liahona*, maj 2023, s. 98–101.
8. Se Dallin H. Oaks, ”Att älska andra och leva med olikheter”, *Liahona*, nov. 2014, s. 25–28.
9. Dieter F. Uchtdorf, ”De barmhärtiga skall få barmhärtighet”, *Liahona*, maj 2012, s. 70, 75–77.
10. Se Russell M. Nelson, Facebook, 1 juni 2018, facebook.com/russell.m.nelson.
11. Matteus 5:9; se även 3 Nephi 12:9.
12. Johannes 14:27.
13. Se Läran och förbunden 121:41.
14. John A. Widtsoe, i Conference Report, okt. 1943, s. 113.
15. Se Tanenbaum Center for Interreligious Understanding, tanenbaum.org.
16. Mosiah 4:13.



Syster Tracy Y. Browning
andra rådgivare i Primärs generalpresidentskap

Stäm ditt hjärta till Jesus Kristus: Primärmusikens heliga gåva

Primärsånger är predikningar för Jesu Kristi lärjungar, vittnesbörd om sanningen i det återställda evangeliet och tonsatta böner.

En av välsignelserna av mitt tjänande i Primär är att mitt hjärta har lärt sig att älska på språk som min tunga inte kan tala. Jag har funnit glädje i att få kontakt med andra sista dagars heliga genom musikens gemensamma språk. Och särskilt genom de enkla primärsångerna har den Helige Anden överbryggar språkbarriärerna och fyllt mitt hjärta med sina viskningar. Med barnaröster har kärleken från Gud och hans Son Jesus Kristus förkunnats i tydlig, genomborrande sanning.

Även om jag inte växte upp i Primär har Anden snabbt lärt mig hur heliga sångerna är, och de har blivit en del av min personliga tillbedjan. Primärsånger har haft ett heligt inflytande på mitt liv och har lyft min själ, lärt mig eviga sanningar och fört mig närmare Frälsaren och hans evangelium.



Uruguay.

President Dallin H. Oaks sa en gång att ”ett av de bästa sätten att lära sig det återupprättade evangeliets lära är att sjunga psalmer”.¹ De orden är sanna för oss alla, men särskilt för barnen. Primärmusik är ett av Guds mest kärleksfulla redskap för att plantera vittnesbördets frön i hjärtat på Frälsarens yngsta lärjungar. Föräldrar, ledare och lärare ger näring åt det fröet när *de vittnar för* och *inbjuder barnen att vittna* om allt de lär sig om vår himmelske Fader, hans Son Jesus Kristus och den Helige Anden.

De senaste åren av mitt tjänande har jag ägnat tid åt att sjunga och lära mig av primärmusiken medan jag har begrundat ett par frågor:

- Hur kan primärsånger som lärs in i barndomen bli det andliga språk som barnen använder för att *vittna* resten av livet?²
- Hur kan sjungandet av evangeliesanningar hjälpa barnen att *minnas* Herren som en del av deras förbund och förbereda dem för hans förrättningar?³
- Och hur kan primärsånger bidra till att *skriva* Guds lag i hjärtat på dessa yngsta lärjungar?⁴

När Primär startade år 1878 konstaterade dess första president Aurelia Spencer Rogers att ”det är nödvändigt att sjunga”.⁵ Musik har alltid varit kärnan i barnens undervisning om evangeliet. Primärsånger kan bli ett barns första andliga språk eftersom deras enkla, minnesvärda melodier ger röst åt evangeliesanningar. De här sångerna har förmågan att förbli hos barnen en hel livstid, bli del av deras lärjungaskap och blir ett naturligt och normalt sätt för dem att vittna om Frälsaren.

Undervisa om Jesu Kristi lära genom sång

Primärsånger kan också vara kraftfulla redskap för att undervisa om läran. Vissa sånger berättar om Frälsarens liv och verksamhet. Andra undervisar om hans egenskaper, som hans tro, hans hopp och hans kärlek. Och de mest heliga sångerna vittnar om hans obegränsade försoning och den kärlek som flödar från denna frälsningsgärning.

En Herrens profet, president Russell M. Nelson, har sagt: ”[Musiken] kan utöva ett ständigt gott inflytande långt efter det att barnen är små ... [Den] har kraften att ge andlig näring. Den har helande kraft. Den har kraften att underlätta gudsdyrkan, få oss att begrunda [Frälsarens] försoning och evangeliets återställelse med dess frälsande principer och upphöjande förrättningar. Musik ger oss kraft att uttrycka andäktiga tankar och bära vittnesbörd om heliga sanningar.”⁶

Som föräldrar, ledare och lärare består vår ansträngning i att hjälpa barnen få tillgång till dessa utlovade välsignelser genom att medvetet undervisa om de evangeliesanningar som finns i musiken. President Nelson har också sagt att ”barn kan ta till sig läran när de lär sig att sjunga, likaväl som de kan ta till sig läran på en lektion”.⁷ De här sångerna kan bli en reservoar av trosfyllda predikningar som leder barnen till Frälsaren och hjälper dem att utveckla hängivenhet mot hans evangelium.⁸

Skrifterna lär oss att de rättfärdigas sånger som kommer ur hjärtat är en glädje för Frälsaren.⁹ Jag kan bara förundras över den glädje som rösterna från Frälsarens yngsta lärjungar sprider. Jag vet att deras innerliga sånger når himlen som ett uttryck för tro, vilket inbjuder den Helige Anden att bekräfta eviga sanningar och mjukt och ömt inbjuda andra att ta emot vår Frälsares maning om att följa honom och komma hem. Som äldste Henry B. Eyring har påmint oss är det i stunderna då vi känner Anden som vi får bevis på att Frälsarens försoning verkar i våra liv.¹⁰

Inpränta sanning i hjärtat

Primärmusik kan vara ett underverk som bärs längs det livslånga lärjungaskapets bana som våra barn ska gå. En sång vi lärde oss när vi var sex år har förmågan att bli kvar hos oss – och kan återkomma årtionden senare i stunder av beslut, frestelse, sorg eller glädje. Kanske när vi blir äldre att texten till ”Jag kan följa Guds plan” kan bli ett andligt ankare som ger eko åt aposteln Paulus vittnesbörd om att Guds löften till oss är säkra.¹¹ Eller så kan de påminna oss om att eftersom Gud håller sina löften ger hans förbund oss kraftig uppmuntran och en tillflykt, och uppmanar oss att fästa vårt säkra hopp och vår fasta övertygelse vid Jesus Kristus och hans försonande kraft.¹²

Vuxna medlemmar över hela jordklotet minns och vänder sig ofta i svåra stunder till primärsångerna de lärde sig som barn. För många var dessa sånger ett stöd för den tidiga strukturen i deras tro på Jesus Kristus och var ofta den första plats där omvändelse till hans evangelium började. Föräldrar, ledare och lärare gav näring åt den tron under årens lopp genom att undervisa, sjunga och vittna för barnen med omsorg.

En syster berättade för mig att hon älskar primärmusiken, och efter 20 år ger hon musiken äran för att ha accelererat hennes fortsatta omvändelse till Jesu Kristi evangelium. En annan medlem vittnade om att Primär sådde ett senapskorn av tro när han var liten och blev anledningen till att han kunde komma tillbaka till Herrens kyrka i 30-årsåldern. Frälsaren lovade att ”Hjälparen ... ska lära er allt och påminna er om allt”.¹³ Primärmusik kan vara ett sätt som det löftet uppfylls på.

En annan älskad primärsång fångar kraften i en enkel tro och ett bestående vittnesbörd:

*Jag vill gå med Jesus till mitt hem hos Gud.
Han välsignar mig med Anden och lär mig alla bud.
Djupt uti mitt hjärta kan han förändra mig.
Jag vill gå med Jesus och han vill gå med mig.¹⁴*

När barnen sjunger uttrycker de en lärjunges önskan och lär sig mönstret för ett förbundsliv. Anden kan använda musik till att rista in eviga sanningar i deras mjuka hjärtan. Och med tiden kan barnen välja att stämma och vända *sina hjärtan och sina liv* till Jesus Kristus genom att ingå och hålla heliga förbund med honom.

Minnas våra förbund och förbereda oss för förrättningar

Andlig musik kan hjälpa till att skriva Kristi lära i själen och förbereda oss för att ta emot hans förrättningar. Den länkar Frälsarens lära till vårt minne och minnet till vårt lärjungaskap i honom.

Som primärledare har vi möjligheten och det heliga ansvaret att se till att musiken i Primär lärs ut med glädje, med kunskap om läran och med Anden. Detta inkluderar att be barnen lägga märke till vad de känner när de sjunger och hjälpa dem förstå att de här känslorna kommer från den Helige Anden. De här ansträngningarna bidrar till att förbereda våra barn för heliga förrättningar, som dop och konfirmation, och väcker deras förbundsminne när de regelbundet förnyar sina löften till Gud.

Vid den sista måltiden, efter att Frälsaren hade instiftat sakramentet, skriver Matteus att ”när de sedan hade sjungit lovsången, gick de ut till Olivberget”.¹⁵ Varje vecka kan döpta och konfirmerade medlemmar i Herrens återställda kyrka, inklusive döpta barn så unga som åtta år, förbereda sig för att ta Herrens sakrament.¹⁶ Genom att sjunga andlig musik får församlingar med Guds barn tillfälle att förbereda sina hjärtan för den heliga förrättningen att ta på sig hans namn, alltid minnas honom, samt hålla hans bud.

Avslutande vittnesbörd

Kära vänner, jag vittnar om att primärsånger undervisar om eviga sanningar och lärosatser som leder oss till Jesus Kristus och hans evangelium. Jag ber er att tänka över vilka grundläggande sanningar som har skrivits i era hjärtan genom den enkla undervisningen i dessa sånger och att vittna om dessa sanningar för Frälsarens yngsta lärjungar när ni lär dem evangeliets glädjebudskap genom sång.

Jag vet att Gud vår Fader i sin oändliga kärlek sände sin

älskade Son till jorden för att undervisa oss, visa oss vägen och återlösa oss genom hans försoning.¹⁷

Jag vet att Frälsarens liv och verksamhet är verkliga och personliga. Skrifterna är fulla av berättelser om hans läkedom, hans godhet och hans underverk.¹⁸

Jag vet att vår himmelske Fader hör och besvarar sina barns uppriktiga böner, oavsett deras ålder, omständighet eller språk. Han lyssnar till deras hjärtans tysta vädjan.¹⁹

Jag vittnar om att Jesus i Getsemane bar tyngden av våra synder, sorger och smärtor. Han led villigt på grund av sin kärlek till oss och gjorde det möjligt för oss att få förlåtelse och återvända hem.²⁰

Jag vet att vi bokstavligen är Guds barn, skapade i hans avbild, begåvade med gudomlig potential och inbjudna att återvända för att bo hos honom om vi väljer att följa Jesus Kristus.²¹

Jag vet att Jesus Kristus är vårt fullkomliga exempel och att om vi följer honom genom att tjäna, förlåta och älska andra, blir vi mer lika honom för varje dag.²²

Och jag vet att Herrens heliga tempel är hans hus här på jorden. I dem sluter vi heliga förbund, tar emot eviga välsignelser, och lär oss mer om honom och känner mer av hans närhet. Templet är en plats för lärdom, frid och förberedelse för våra liv.²³

Jag vittnar om att de ansträngningar vi gör för att lära ut och sjunga de här primärsångerna för våra barn inte bara är en trevlig del av vår religiösa tradition. De är predikningar för Jesu Kristi lärjungar, vittnesbörd om sanningen i det återställda evangeliet och tonsatta böner. Andlig musik kan lysa med Kristi ljus på åhörarna och flöda in i hjärtat på sångaren. Kära vänner, Jesus vill fortfarande att vi ska vara solstrålar.²⁴ Det vittnar jag om i Jesu Kristi heliga namn, amen. ■



Uruguay.

SLUTNOTER

1. Se Dallin H. Oaks, "Gudsdyrkan genom sång", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 9.
2. "De rättfärdigas sång är en bön till mig" (Läran och förbunden 25:12).
3. "Andlig musik är en viktig del av sakramentsmötet och andra möten i kyrkan ... Medlemmarna samlas på sakramentsmötet för att minnas Jesus Kristus genom att ta del av sakramentet. De samlas för att bygga upp tro och vittnesbörd och för att tillbe sin himmelske Fader och Jesus Kristus. Musik ska väljas för att uppnå de här syftena ... Sakramentspsalmen ska handla om sakramentet i sig eller Frälsarens offer" (*Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga*, 19.3, 19.3.2, Evangeliebiblioteket).
4. "Jag ska lägga min lag i deras inre och skriva den i deras hjärtan" (Jeremia 31:33).
5. Aurelia Spencer Rogers, i "A History of the Primary Organization", history.ChurchofJesusChrist.org.
6. Se Russell M. Nelson, "Power and Protection Provided by Worthy Music" (andakt på Brigham Young University, 4 maj 2008), s. 4, 5, speeches.byu.edu.
7. Russell M. Nelson, i "Keep Singing Songs That Teach Doctrine, Says President Nelson" (video), ChurchofJesusChrist.org.
8. "Vi hoppas att ledare, lärare och medlemmar som kallas att tala, ofta går till sångboken för att där finna kraftfulla, vackra predikningar i versform ...
Musiken har stor kraft att hjälpa familjerna uppnå större andlighet och hängivenhet för evangeliet. De sista dagars heliga bör fylla sina hem med ljudet av god musik ...
Lär era barn att älska psalmerna. Sjung dem på sabbatsdagen, på hemaftonen, vid skriftstudier och i samband med familjeböner. Sjung när ni arbetar, när ni leker och när ni reser tillsammans. Sjung

- kyrkans sånger som vaggvisor för att bygga upp de små barnens tro och vittnesbörd" (se "Förord av första presidentskapet", *Psalmer*, s. ix, x).
9. Se Läran och förbunden 25:12.
10. "Om du har känt den Helige Andens inflytande ... kan du ta det som bevis på att försoningen är verksam i ditt liv" (Henry B. Eyring, "Gifts of the Spirit for Hard Times" [andakt på Brigham Young University, 10 sep. 2006], s. 5, speeches.byu.edu).
11. Se Hebreerbrevet 6:17–19.
12. Se Moroni 7:41.
13. Johannes 14:26.
14. "Jag vill gå med Jesus", Musik för barn, Musikbiblioteket; appen Andlig musik; *Liahona*, feb. 2020, s. V3.
15. Matteus 26:30.
16. "Sakramentet är visserligen till för kyrkans medlemmar, men ingenting ska göras för att förhindra andra från att ta del av det" (*Allmän handbok*, 18.9.3). Det är särskilt lämpligt att små barn tar del av sakramentet innan de uppnår ansvarighetsåldern så att de kan utveckla större uppskattning för Jesu Kristi offer och förbereda sig för att ingå heliga förbund med Gud i framtiden.
17. Se "Han sände sin Son", *Barnens sångbok*, s. 20–21.
18. Se "Låt mig få höra om Jesus", *Barnens sångbok*, s. 36.
19. Se "Barnets bön", *Barnens sångbok*, s. 6–7.
20. Se "Getsemane", Musik för barn, Musikbiblioteket; appen Andlig musik; *Liahona*, mars 2018, s. 74–75.
21. Se "Jag är Guds lilla barn", *Barnens sångbok*, s. 2–3.
22. Se "Jag vill gärna likna Jesus", *Barnens sångbok*, s. 40–41.
23. Se "Jag längtar så till templet", *Barnens sångbok*, s. 99.
24. Se "Jag vill en solstråle vara", *Barnens sångbok*, s. 38.





Äldste Ronald M. Barcellos
i de sjuttios kvorum

Herren ser till hjärtat

Allt Gud behöver för att uppnå sina syften och hjälpa oss att bli dem han vill att vi ska bli är att vi var och en helt och fullt vänder hjärtat till honom.

När profeten Samuel befalldes att välja ut en ny kung av Israel bland Ishais söner såg han på Ishais äldste son Eliab och utbrast entusiastiskt: ”Det är säkert Herrens smorde som står här inför Herren.” Men Eliab var inte Herrens utvalde tjänare. Frälsaren gav Samuel en varning: ”Se inte på hans yttre och hans resliga gestalt. Jag har förkastat honom, för det går inte efter vad en människa ser. En människa ser det som är för ögonen, men Herren ser till hjärtat.”¹

Även om David kanske inte var den fysiskt starkaste eller mest skickliga av sina bröder hade han en inre styrka i Guds ögon. Han älskade Gud av hela sitt hjärta och hade en djup önskan att lyda honom. Hans tro på Guds kärlek, makt och utlovade välsignelser var orubblig, vilket han senare visade när han oförskräckt stred mot och besegrade Goliat med Herrens hjälp.

Av den här berättelsen lär vi oss att allt Gud behöver för att uppnå sina syften och för att hjälpa oss bli dem han vill att vi ska bli, är att vi var och en helt och fullt vänder hjärtat till honom. Till en laglärdd gav han befallningen: ”Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta.”² Till profeten Joseph Smith sa han: ”Se, Herren fordrar hjärtat och ett villigt sinne.”³ Och till nephiterna bjöd den uppståndne Frälsaren: ”Som offer till mig ska ni frambära ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande.”⁴

Varför är det så? Frälsaren lärde att om vårt hjärta är fullständigt vänt till honom kan vi tack vare hans försoningsoffer välsignas med den styrka och de andliga gåvor vi behöver för att övervinna våra jordiska svårigheter, motstå frestelser, ta emot vägledning och kunskap, och känna glädje och frid i livet. ”Av det ringa kommer det som är stort.”⁵ Han sa att han kan ”göra så att det svaga blir starkt för dem”⁶ och välsigna oss med allt vi behöver för att lyckas i det här jordiska livet och för att ta emot evigt liv. ”Saliga är de renhjärtade”, sa han, ”för de ska se Gud.”⁷

Jag tror att det åtminstone delvis var därför som Jesus Kristus så ofta tillrättavisade de laglärda och fariseerna under sin verksamhet på jorden. Även om de nitiskt höll Guds lag, gjorde de det av fel anledning.⁸ Han tillrättavisade dem med orden: ”Detta folk ärar mig med sina läppar, men deras hjärtan är långt ifrån mig.”⁹



Skottland.

Det är en klok påminnelse till alla hans lärjungar om att det inte bara handlar om vad vi gör – våra ord och gärningar – utan också varför vi gör det som Jesus Kristus har bitt oss göra – våra önskemål och motiv. Han sa: ”För jag, Herren, ska döma alla människor enligt deras gärningar, enligt deras hjärtans önskemål.”¹⁰ Vår himmelske Fader önskar att hans barn gör mer än att mekaniskt lyda och tjäna. Han vill att vi ska göra det här med ett ärligt uppsåt för att vi älskar honom av hela vårt hjärta. Han vill att vi ska vilja bli som han.

Men, om vårt hjärtas andliga välbefinnande är en av Frälsarens främsta angelägenheter – det han ser efter i en sann lärjunge – hur granskar vi då vårt hjärta för att få veta om det är uppriktigt inför Gud?

När min fru och jag nyligen återvände från vår mission i Portugal genomgick vi en rad hälsoundersökningar för en utvärdering av vårt fysiska tillstånd. Några av de här proverna var inriktade på vår hjärthälsa – såsom blodprover, ekokardiogram och stresstest. Jag tror att Frälsaren också har försett oss med en uppsättning andliga provtagningar som vi kan använda för att utvärdera vårt hjärtas andliga tillstånd. Låt mig nämna några av dem för er.

Utvärdera ditt hjärta med andliga provtagningar För det första, vårt fokus,¹¹ våra prioriteringar och motiv

”För där din skatt är, där kommer också ditt hjärta att vara”,¹² lärde Jesus. En skatt är något som är värdefullt för oss, något vi kämpar för och uppmärksammar. Det vi väljer att ägna tid, fokus och uppmärksamhet åt, såväl som det som motiverar oss att göra det vi gör, säger en hel del om vårt hjärta. Frälsaren varnade för att många är kallade av honom, men få är utvalda ”eftersom deras hjärtan i så hög grad är fästa vid det som hör denna värld till och de strävar efter att äras av människor”.¹³ Prioriterar jag Frälsaren i mitt liv? Har jag blicken endast fäst på Guds ära?

För det andra, vår villighet att lyda Guds bud

Överallt i skrifterna har Herren och hans profeter sammanlänkat stolthet och olydnad med ett förhärdat hjärta. Nephi förmanade sina bröder med orden: "Hur kommer det sig att ni inte lyder Herrens befallningar? Hur kommer det sig att ni vill förgås för era hjärtans hårdhets skull?"¹⁴ Till de heliga i Missouri gav Herren varningen: "Men den som inte gör något förrän han blir befalld och tar emot en befallning med tveksamt hjärta och utför den med lättja, han är fördömd."¹⁵ Även om Frälsaren inte förväntar sig att vi felfritt lyder hans bud, så förväntar han sig att vi vill och strävar efter att lyda dem av hela vårt hjärta.

För det tredje, vår iver att studera skrifterna och söka uppenbarelse

Herren befälde Oliver Cowdery att "samla ... dessa ord i ditt hjärta".¹⁶ Vi uppmanas att flitigt utforska skrifterna och, genom den Helige Andens kraft, sträva efter att få kunskap och ett vittnesbörd om evangeliets sanning i våra hjärtan.



Kenya.

Profeten Abinadi tillrättavisade den onde kung Noas präster för att inte ha gjort det: "Ni har inte av hjärtat ansträngt er att förstå. Därför har ni inte varit visa."¹⁷ Anstränger jag mig uppriktigt att studera skrifterna varje dag och helhjärtat försöka förstå dem genom bön?

För det fjärde, våra tankar och ord

Frälsaren lärde att "från hjärtat kommer onda tankar"¹⁸ och "vad hjärtat är fullt av, det talar munnen".¹⁹ Kvaliteten på våra tankar och ord är en bra indikator på vårt hjärtas renhet. Hyser jag alltför många negativa tankar om andras handlingar eller motiv, eller till och med om mig själv? Är jag för snar att döma och fördöma andra? Försöker jag ursäkta eller berättiga mina misstag? Och hur är det med mina ord? Är de upplyftande och inspirerande för dem omkring mig? Eller skapar de ofta konflikt och irritation?²⁰

När mina fystester var klara sa min läkare till mig att mitt hjärta överlag var friskt – men det fanns några bekymmer som behövde åtgärdas nu, innan de blev allvarliga. Han ordinerade en del livsstilsförändringar. När du på liknande sätt gör den här andliga bedömningen av ditt hjärta och upptäcker att negativa symptom börjar smyga sig på, ska du inte få panik! Frälsaren tillhandahåller utmärkta andliga mediciner och behandlingar för att hjälpa dig. Han har till och med lovat att ge dig ett nytt hjärta!²¹ Här är några åtgärder som kan förbättra ditt hjärtas andliga styrka.

Förbättra ditt hjärtas andliga hälsa

För det första, stärk din relation med Kristus

När vi dagligen avsätter tid åt att komma närmare Kristus förändras våra hjärtan. Dagliga skriftstudier tillsammans med uppriktiga böner och regelbunden fasta ökar din kärlek till Frälsaren och stärker din tro och vilja att omvända dig och ödmjukt överlämna ditt hjärta åt Gud.²² Tänk på Nephis föredöme här: "Därför ropade jag till Herren, och se, han besökte mig och uppmjukade mitt hjärta så att jag trodde alla de ord som hade talats av min far."²³

I det att vi fortsätter ge näring åt trons frö genom våra rättfärdiga önskningar och gärningar, får vi uppleva samma hjärtats helgelse som nephiterna: "De fastade och bad ofta och växte sig starkare och starkare i sin ödmjukhet och fastare och fastare i tron på Kristus, till dess deras själar fylldes av glädje och tröst, ja, så att deras hjärtan renades och heliggjordes med en heliggörelse som kommer på grund av att de överlämnade sina hjärtan åt Gud."²⁴

För det andra, rätta din vilja efter hans

Frälsaren sa: "Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud."²⁵ Han bjöd oss att visa vår kärlek genom att ingå och hålla förbund med honom. I vår dagliga strävan att hålla hans bud, uppriktigt omvända oss från våra synder och fortsätta ta på oss hans namn och rätta vår vilja efter hans vilja, kan vi välsignas med den Helige Andens ständiga sällskap.

Nephi vittnade: "Därför vet jag, mina älskade bröder, att om ni följer Sonen helhjärtat, utan hyckleri eller förställning

inför Gud, men med ärligt uppsåt och omvänder er från era synder och vittnar för Fadern att ni är villiga att ta på er Kristi namn genom dopet ... då ska ni ta emot den Helige Anden.”²⁶ Den Helige Anden vägleder dig och hjälper dig att få veta Herrens vilja och göra goda val.

Till sist, tjäna Gud och andra av hela ditt hjärta

Frälsaren inbjuder alla att ”tjäna honom av allt ert hjärta”.²⁷ När vi väljer att göra allt det som Herren har bett oss göra – som att hålla buden, ta del av sakramentet, tillbe i templet och tjäna andra – med ett uppriktigt hjärta och med ärligt uppsåt, blir varje gärning av tjänande och tillbedjan en mäktig andlig upplevelse som stärker vår tro och vårt vittnesbörd, och fyller vårt hjärta med glädje och kärlek till Gud och våra medmänniskor.

Profeten Almas fråga genljuder än i dag: ”Har ni blivit andligen födda av Gud? Återspeglas hans bild i era ansikten? Har ni upplevt denna mäktiga förändring i era hjärtan?”²⁸



USA.

Bröder och systrar, jag uppmanar er att ge hela ert hjärta till Frälsaren i dag. Låt varje gärning av tillbedjan och tjänande vara uppriktig och meningsfull. Lägg världens distraktioner åt sidan och sträva efter att ha meningsfull tid för Herren varje dag i livet. Omvänd er och återvänd till honom av hela ert hjärta, så ska han omsluta er i sin kärleks armar.²⁹ Sök inte det som hör den här världen till, utan välj att endast ha blicken fäst på Guds ära, och sök det som hör till en bättre värld.³⁰ Han är medveten om era tankar och ert hjärtas begär, och när ni kommer till honom välsignar han er med styrka, tillförsikt, frid och glädje i det här livet och en plats i hans celestiaa rike i all evighet.

Jag vet att Jesus Kristus lever. Han är vår Återlösare. Och han älskar dig och mig av hela sitt hjärta. I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. 1 Samuelsboken 16:6–7.
2. Matteus 22:37.
3. Läran och förbunden 64:34.
4. 3 Nephi 9:20.
5. Läran och förbunden 64:33.
6. Ether 12:27.
7. Matteus 5:8.
8. Se Moroni 7:6.
9. Matteus 15:8; se även Jesaja 29:13; Matteus 23:28.
10. Läran och förbunden 137:9.
11. ”Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus” (Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 82).
12. Matteus 6:21.
13. Läran och förbunden 121:35.
14. 1 Nephi 15:10.
15. Läran och förbunden 58:29.
16. Läran och förbunden 6:20.
17. Mosiah 12:27.
18. Matteus 15:19.
19. Matteus 12:34.
20. ”Stridigheter hindrar den Helige Anden från att vara vår ständige följeslagare ... Bröder och systrar, i och med att världen blir alltmer ogudaktig, behöver vi bli renare och renare. Våra tankar, ord och handlingar måste vara osvikligt dygdiga och fyllda av Jesu Kristi kärlek till alla människor” (Russell M. Nelson, ”Själv tillit i Guds närhet”, *Liahona*, maj 2025, s. 128).
21. Se Hesekiel 36:26.
22. Se Alma 5:11–13.
23. 1 Nephi 2:16.
24. Helaman 3:35.
25. Johannes 14:15.
26. 2 Nephi 31:13.
27. Läran och förbunden 4:2.
28. Alma 5:14.
29. Se 2 Nephi 1:15; Alma 5:33; Läran och förbunden 6:20.
30. Se Läran och förbunden 4:5; 25:10.



Äldste Brik V. Eyre
i de sjuttios kvarum

Kom till insikt om vem du verkligen är

Oavsett var vi befinner oss på lärjungaskapets stig förändras våra liv på ett grundläggande sätt om vi förstår vem vi verkligen är.

För många år sedan hade min dotter en tankeväckande upplevelse under sin mission. Med hennes godkännande återger jag ett utdrag ur det hon skrev till oss den veckan:

”I går bad en återaktiverad medlem oss att komma hem till henne så snart som möjligt. När vi kom dit hittade vi henne på golvet där hon grät hejdlöst. Med tårarna rinnande berättade hon att hon hade förlorat sitt jobb, skulle vräkas från sin lägenhet och återigen bli hemlös.”

Vår dotter fortsatte: ”Jag började frenetiskt söka i skrifterna för att hitta något – vad som helst – som kunde hjälpa henne. När jag så letade efter den perfekta versen tänkte jag: Vad håller jag på med? Det här är inte vad Kristus skulle ha gjort. Det här är inte ett problem som jag kan lösa, men det här är bokstavligen en Guds dotter som behöver min hjälp. Så jag slog igen skrifterna, knäböjde bredvid henne och höll om henne medan vi grät tillsammans, tills hon var redo att ställa sig upp och möta prövningen.”

När kvinnan var tröstad använde vår dotter skrifterna för att försöka hjälpa henne förstå att hon verkligen hade ett gudomligt värde och för att lära henne en av de mest grundläggande sanningarna i vår tillvaro – att vi är älskade söner och döttrar till Gud, en Gud som har fullkomligt medlidande med oss när vi lider och som är redo att hjälpa oss när vi reser oss upp igen.

Det är insiktsfullt att den första lärosatsen i första lektionen som våra missionärer undervisar om är att Gud är vår kärleksfulle himmelske Fader. Varje efterföljande sanning bygger på den grundläggande insikten om vem vi verkligen är.¹

Susan H. Porter, Primärs generalpresident, har sagt: ”När man vet och förstår hur fullständigt man är älskad som ett barn till Gud förändrar det allt. Det förändrar hur man ser på sig själv när man gör misstag. Det förändrar hur man känner sig när det händer något svårt. Det förändrar hur man ser på Guds bud. Det förändrar hur man ser på andra och på sin egen förmåga att göra skillnad.”²

Den här förändringen åskådliggörs när vi läser om upplevelsen Mose hade när han talade med Gud ansikte mot

ansikte. Under det samtalet undervisade Gud upprepade gånger Mose om sitt gudomliga arv och sa: ”Mose, du är min son.” Gud förklarade att Mose var i hans Enföddes avbild. Mose kom till en tydlig insikt om vem han var, att han hade ett verk att utföra och att han hade en kärleksfull himmelsk Fader.³

Efter den upplevelsen kom Satan och frestade honom och sa: ”Mose, du människoson, tillbe mig.”⁴ Det här är ett vanligt och farligt vapen i motståndarens arsenal. Vår himmelske Fader påminner oss ständigt och kärleksfullt om att vi är hans barn, men motståndaren försöker alltid stämpla oss utifrån våra svagheter. Men Mose hade redan insett att han var mer än ”en människoson”. Han förkunnade för Satan: ”Vem är du? För se, jag är en Guds son.”⁵ När vi på liknande sätt ställs inför jordelivets utmaningar eller när det känns som om någon försöker stämpla oss utifrån våra svagheter behöver vi stå starka i vetskapen om vem vi verkligen är. Vi måste söka bekräftelse ovanifrån, inte från andra. Och då kan vi frimodigt förkunna: ”Jag är ett Guds barn.”

Under en världsomfattande andakt för unga vuxna sa vår älskade president Russell M. Nelson: ”Så vem är du? Du är först och främst ett Guds barn, ett förbundets barn och en Jesu Kristi lärjunge. När du tar till dig dessa sanningar kommer vår himmelske Fader att hjälpa dig uppnå ditt slutgiltiga mål att leva för evigt i hans heliga närhet.”⁶

Det är ingen slump att Gud, i antagligen vårt mest upprepade skriftställe, påminner oss om vår relation med honom. Av alla namn han kan nämnas vid i sakramentsbönen har han bett oss att kalla honom ”Gud, du evige Fader”.⁷

När vi verkligen förstår vem vi är får vi en starkare tro på att vår kärleksfulle himmelske Fader har gett oss en plan så att vi kan återvända och bo hos honom igen. Äldste Patrick Kearon har sagt: ”Vår Faders vackra plan, ja, hans ’makalösa’ plan, är utformad för att föra er hem, *inte* för att stänga er ute ... Gud är outtröttlig i sitt sökande efter er.”⁸ Tänk på det ett ögonblick – vår allsmäktige, kärleksfulle Fader ”är outtröttlig i sitt sökande efter er”.

Oavsett var vi befinner oss på lärjungaskapets stig förändras våra liv på ett grundläggande sätt om vi förstår vem vi verkligen är. Jag vill föreslå två sätt varpå vi kan fördjupa den insikten.

För det första, bön

När Frälsaren påbörjade sin jordiska verksamhet leddes han ut i öknen för att ”vara med Gud”.⁹ Kanske borde vi ändra vårt tänkesätt från att bara be våra böner till att ta oss tillräckligt med tid att verkligen kommunicera med och ”vara med Gud” varje dag.

Jag har märkt att kvaliteten på mina böner förbättras när jag tar några minuter till att förbereda mig för att prata med min Fader. Skrifterna lär oss att det är ett mönster som fungerar. Vare sig det är Joseph Smith,¹⁰ Helamans son Nephi¹¹ eller Enos, har alla någon form av begrundan och reflektion före deras nedtecknade kommunikation med

Gud. Enos sa att hans själ hungrade när hans fars ord sjönk djupt in i hans hjärta.¹² Vart och ett av de här exemplen lär oss behovet av att andligen förbereda oss för vår tid varje dag att ”vara med Gud”.

Frälsaren sa till nephiterna: ”När du ber, gå in i din kammare, och när du har stängt din dörr, be då till din Fader.”¹³

Vare sig det är i en kammare eller ett sovrum är principen att hitta en plats där du kan vara ifred och be, där du kan låta din själ vara stilla och känna maningarna från den ”milda och stilla rösten”.¹⁴ Vi kan förbereda oss genom att begrunda det vi är tacksamma för och de frågor eller bekymmer som vi vill ta till vår Fader. Vi bör sträva efter att inte be rutinmässigt, utan *tala* med vår Fader, med hörbara ord om möjligt.

Jag inser att i livets kaos, när vi brottas med småbarn eller springer mellan olika möten, kanske vi inte har tillgång till en tyst kammare och noggranna förberedelser – men de tysta, snabba och angelägna bönerna kan bli mycket mer meningsfulla när vi har ansträngt oss för att ”vara med Gud”¹⁵ tidigare på dagen.

Det kan finnas de som inte har bett på länge eller andra som inte har känt att deras böner blir hörda. Jag lovar er att er himmelske Fader känner er, älskar er och vill höra från er. Han vill kommunicera med er. Han vill att ni ska komma ihåg vem ni är.

Äldste Jeffrey R. Holland sa nyligen: ”Hur mycket du än ber, be mer. Hur innerligt du än ber, be innerligare.”¹⁶

Förutom att be oftare och innerligare kan dagliga studier

i Mormons bok och tillbedjan i templet förbereda våra sinnen för uppenbarelse. När vi strävar efter att förbättra vår kommunikation med vår himmelske Fader välsignar han oss så att vi på ett djupare plan kan känna att vi är hans barn.

För det andra, kom till insikt om att Jesus är Kristus

Det största beviset på vår himmelske Faders kärlek till oss som hans barn är det faktum att han sände sin Son, vår personlige Frälsare, för att hjälpa oss att komma hem. Därför behöver vi lära känna honom.

För många år sedan medan jag tjänade som stavsresident skickade jag en rekommendation för en broder att vara förrättningstjänare i templet. Efter att ha förklarat vilken underbar förrättningstjänare han skulle bli tryckte jag av misstag på ”Rekommendera inte”, vilket skickade iväg rekommendationen. Efter att ha misslyckats med att återkalla meddelandet ringde jag tempelpresidenten och sa: ”Jag har gjort ett fruktansvärt misstag.” Utan att tveka sa den gode tempelpresidenten: ”President Eyre, det finns inget du har gjort som inte kan förlätas och slutligen rättas till.” Vilken stor sanning. Jesus Kristus är verkligen ”mäktig att frälsa”.¹⁷

År 2019 skedde en betydande förändring vad gäller tempelrekommendationsfrågorna. Tidigare ställdes en fråga om du hade ett vittnesbörd om Jesu Kristi roll som Frälsare och Återlösare. Numera ställs frågan om du har ett vittnesbörd om hans roll som *din* Frälsare och Återlösare. Jesu Kristi försoning fungerar inte bara för andra, den fungerar för dig och för mig. Han är min Frälsare. Han är din



Litauen.

Frälsare. Personligen. Endast genom honom kan du och jag återvända och vara med vår Fader.

Så, bröder och systrar, låt oss söka honom. Låt oss studera hans gudomliga relation med Fadern och med var och en av oss. Låt oss uppleva sången om den återlösande kärleken som kommer till var och en genom vår Återlösare när vi omvänder oss. När vi lär känna han ”som är mäktig att frälsa”¹⁸ förstår vi att vi som Guds barn är hans glädje – hans viktigaste fokus – och att vi verkligen är värda att frälsas.

Jag vittar om att vi har en kärleksfull himmelsk Fader. När vi inser den här eviga sanningen genom mäktig bön, personlig uppenbarelse och genom att komma till Jesus Kristus, kan vi nu och alltid frimodigt förkunna: ”Jag är ett Guds barn.” I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 31–34.

2. Susan H. Porter, ”Guds kärlek: det mest glädjande för själen”, *Liahona*, nov. 2021, s. 33.
3. Se Mose 1:1–11.
4. Mose 1:12.
5. Mose 1:13.
6. Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.
7. Läran och förbunden 20:77, 79.
8. Patrick Kearon, ”Guds avsikt är att föra dig hem”, *Liahona*, maj 2024, s. 87.
9. Joseph Smiths översättning, Matteus 4:1, i Tillägg (tryckt) eller i Studiehjälpmedel (digitalt).
10. Se Joseph Smith – Historien 1:12–13.
11. Se Helaman 10:2–3.
12. Se Enos 1:3–4.
13. 3 Nephi 13:6.
14. Se 1 Kungaboken 19:12; 1 Nephi 17:45.
15. Joseph Smiths översättning, Matteus 4:1, i Tillägg (tryckt) eller i Studiehjälpmedel (digitalt).
16. Jeffrey R. Holland, möte med de tolv apostlarnas kворum och de sjuttios kворum, 12 aug. 2025.
17. 2 Nephi 31:19.
18. 2 Nephi 31:19.





Äldste Kelly R. Johnson
i de sjuttios kvorum

Förlikas med Gud

Förlikning med Gud, genom Jesu Kristi försoning, leder till orubblig tro.

När jag studerar skrifterna stöter jag på ord som verkligen fångar min uppmärksamhet, främst för att de får en särskild betydelse till följd av de erfarenheter jag fått genom livet. I mitt yrkesliv arbetade jag som brottsutredande ekorevisor. Med min bakgrund har det engelska ordet *reconcile* [som betyder att förlikas, försonas och stämma av, ö.a.] fångat min uppmärksamhet när jag läser skrifterna. Mitt arbete gick ut på att stämma av rapporterade belopp mot ekonomiska uppteckningar med hjälp av bokförings-, redovisnings- och utredningsmetoder. Med andra ord var mitt mål att jämföra de ekonomiska uppteckningarna med bokföringsunderlagen för att se till att de stämde överens och var giltiga. Jag ansträngde mig flitigt för att reda ut avvikelser, och det var vanligt att åtskilligt med tid ägnades åt att reda ut även den allra minsta avvikelse.

Aposteln Paulus vädjade till korintierna: ”Låt försona er med Gud!”¹ Att försonas, eller förlikas, med Gud innebär att komma i samklang igen med Gud, eller att återställa en relation med Gud som har blivit ansträngd eller bruten på grund av våra synder eller handlingar. Enkelt uttryckt betyder detta att förlikas med Gud att se till att vi anpassar vår vilja och våra handlingar efter Guds vilja, eller som president Russell M. Nelson har sagt, att vi låter Gud råda i våra liv.²

Som skrifterna lär är vi fria att handla av oss själva, ”att välja vägen till evig död eller vägen till evigt liv”.³ Men om vi inte är flitiga kan denna frihet att handla av oss själva leda till en förlust av anpassning efter Guds vilja.

Profeten Jakob lärde att när vi märker att vi inte är i samklang med, eller inte anpassar oss efter Gud, är vårt enda sätt att uppnå förlikning att ”förlika [oss] med [Gud] genom Kristi ... försoning”.⁴ Vi måste förstå att förlikning är beroende av barmhärtighet, vilket innebär att Jesu Kristi nåderika försoningsgärning gör förlikning möjlig.

När du begrunder ditt eget liv, tänk då på ett tillfälle när du kände dig långt borta från din himmelske Fader eftersom du hade avlägsnat dig från honom. Till exempel blev du kanske mindre flitig i dina böner till honom eller i att hålla hans bud. Precis som vi väljer att avlägsna oss från Gud, måste vi välja att ta initiativ till förlikningen. Herren betonade vårt ansvar när han sa: ”Närma er mig och jag ska

närma mig er, sök mig flitigt och ni ska finna mig, be och ni ska få, bulta och det ska öppnas för er.”⁵

Hur hjälper Frälsaren oss att återställa och läka den här viktiga relationen? För egen del gör jag stora framsteg på min färd mot att förlikas med Gud när jag följer president Nelsons maning och omvänder mig varje dag.⁶ Anledningen är att förlikningen är ett tecken på att en bruten relation återställs, särskilt mellan Gud och människan, genom att syndens barriär tas bort.

En av de stora förlikningar vi läser om i skrifterna handlar om Enos. Något i hans liv hade inte anpassats efter Gud. Han visade exempel på att förlita sig på Jesu Kristi försoning för att kunna förlikas med Gud. Han förklarade sin vilja att omvända sig, sin ödmjukhet, sitt fokus och sin beslutsamhet.⁷ Hans förlikning med Gud bekräftades när en röst kom till honom som sa: ”Enos, dina synder är dig förlåtna, och du ska bli välsignad.”⁸ Enos insåg vilken inverkan omvändelsen och förlikningen hade på honom när han sa: ”Och jag, Enos, visste att Gud inte kunde ljuga, varför min skuld var utplånad.”⁹

Förlikning ger inte bara lättnad från skuldkänslor utan också frid inombords och gentemot andra. Det läker relationer, får hjärtan att mjukna och stärker vårt lärjungaskap, vilket ger oss ökad självtillit inför Gud. Något som ger mig mycket hopp och självtillit är en annan frukt av förlikning som Enos beskrev när han sa: ”Och sedan jag, Enos, hört dessa ord blev min tro på Herren alltmer orubblig.”¹⁰

När jag var liten hade min morfar en stor körsbärsodling. Jag hade möjlighet att arbeta med odlingen, mest på sommaren när körsbären skulle sköras. Som liten pojke fick jag veta att min uppgift gick ut på att få en hink och bli uppskickad i trädet för att plocka körsbären.

Vårt sätt att skörda körsbär förändrades drastiskt när morfar köpte en maskin som skakade ner körsbären. Maskinen tog tag om trädstammen och skakade den, vilket fick körsbären att falla av trädet ner på näten som användes till att samla upp körsbären. Jag lade märke till att när maskinen började skaka trädet föll nästan alla körsbär av trädet inom några sekunder. Jag lade också märke till att det inte spelade någon roll om trädet skakades i tio sekunder eller en hel minut, vissa körsbär föll bara inte av. De gick verkligen inte att rubba.

Att skaka körsbär från ett träd är möjligt på grund av utsöndringen av etylen. Det här hormonet får cellagret mellan körsbärets stjälk och trädet att försvagas. Därför lossnar stjälken på ett moget körsbär lättare från trädet eftersom länken försvagats.¹¹

I skrifterna lär vi oss att Ishais stam är en metafor för Messias – Jesus Kristus – som enligt profetia skulle komma från Ishais släktlinje, han som var kung Davids far.¹² På samma sätt som etylen försvagar länken till det mogna körsbärets stjälk, kan olydnad, tvivel och rädslor försvaga vår länk till Ishais stam, eller Jesus Kristus, vilket gör att vi lätt kan rubbas och skiljas från honom. Hur trogna vi än är måste vi skydda oss mot en försvagning av vår länk till Jesus Kristus.



I Läran och förbunden får även de trogna en varning: ”Men det finns en möjlighet att människan kan falla ur nåden och avfalla från den levande Guden.” Herren fortsätter: ”Ja ... låt även de som är heliggjorda ta sig i akt.” För att undvika att vi faller, säger Herren: ”Låt därför kyrkan ta sig i akt och alltid be, så att de inte faller i frestelse.”¹³

Man skulle kunna likställa en lätthet att rubbas med vad skrifterna kallar att vara mogen för undergång med nära förestående konsekvenser för ens handlingar.¹⁴ Uttrycket kan även användas i bredare betydelse för att visa på ett tillstånd av förruttelse, fördärv eller förfall som gör att något lätt kan kollapsa eller ödeläggas.

Vad representerar den här mognaden? Betyder det att det kan gå så långt att vi inte kan förändras? Nej, jag tror det betyder att vi kan nå en viss punkt där vi är ovilliga att förändras. Motgiftet mot att mogna för undergång är att göra sådant som stärker vår länk till Jesus Kristus. Som jag nämnde ledde omvändelsen Enos till en punkt där han fick orubblig tro. Det finns styrka i omvändelse – regelbunden, snar och flitig omvändelse. Som president Nelson lärde oss: ”Inget är mer befriande, mer förädlade eller mer avgörande för vår personliga utveckling än regelbunden, daglig inriktning på omvändelse.”¹⁵

Utöver att predika omvändelse lärde profeten Jakob oss att när vi är medvetna om Guds hand i våra liv, när vi söker och tar emot uppenbarelse och lyssnar på Gud när han talar, hjälper det oss att inte rubbas.¹⁶ Jakob lärde också: ”Därför utforskar vi profeterna, och vi får många uppenbarelser och har profetians ande. Och med alla dessa vittnen får vi ett hopp, och vår tro blir ... orubblig.”¹⁷ Genom att lyssna och agera på de ord och uppmaningar vi får av profeterna och apostlarna kan vi fyllas av hopp, självtillit och styrka, vilket leder till att vår tro blir orubblig.

Jag har lärt mig att en önskan att förlikas med Gud måste åtföljas av en önskan att omvända sig. Att omvända sig och få erfara välsignelserna av Jesu Kristi försoning leder till

en orubblig tro. Orubblig tro leder till en önskan att alltid vara förlikad med Gud. Detta är ett cirkulärt, eller iterativt, mönster.

Bröder och systrar, jag inbjuder er att förlikas med Gud genom Jesu Kristi försoning. Jag vittnar om att när vi ingår och håller våra förbund blir vår länk till Frälsaren stark och vi kan undvika att bli mogna för undergång. Jag vittnar om att denna förlikning med Gud, genom Jesu Kristi försoning, leder till orubblig tro.

Jag vet att vår himmelske Fader älskar dig och mig, och att han sände sin älskade Son Jesus Kristus att vara vår Frälsare, Återlösare och store Förlikare. Jag vittnar om Jesus Kristus och jag gör så i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. 2 Korintierbrevet 5:20.
2. Se Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 92–95.
3. 2 Nephi 10:23.
4. Jakob 4:11.
5. Läran och förbunden 88:63.
6. Se Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 98–99.
7. Se Enos 1:1–4.
8. Enos 1:5.
9. Enos 1:6.
10. Enos 1:11.
11. Se Teryl Roper och Brent Black, ”Plant Growth Regulators and Thinning”, i *Intermountain Commercial Tree Fruit Production Guide* (2024), s. 153–154.
12. Se Jesaja 11:1.
13. Läran och förbunden 20:32–34.
14. Se Helaman 11:37.
15. Russell M. Nelson, ”Vi kan göra bättre och bli bättre”, *Liahona*, maj 2019, s. 67.
16. Se Jakob 7:5.
17. Jakob 4:6.



Skottland.





Äldste Dieter F. Uchtdorf
i de tolv apostlarnas kvarum

Gör din del av hela ditt hjärta

Lita på Frälsaren och engagera dig tålmodigt och ihärdigt i att göra din del av hela ditt hjärta.

Förra året under en resa i Europa, besökte jag min gamla arbetsplats Lufthansa på Frankfurts flygplats.

För att utbilda sina piloter har Lufthansa flera sofistikerade flygsimulatorer som kan återskapa nästan alla normala situationer och nödfall i flygförhållanden. Under alla mina år som flygkapten behövde jag utföra en godkänd kontrollflygning i flygsimulatorn var sjätte månad för att mitt flygcertifikat skulle förbli giltigt.¹ Jag minns tydligt dessa intensiva ögonblick av stress och ångest, men också känslan av att ha uppnått något när jag klarade provet. Jag var ung då och älskade utmaningen.

Under mitt besök frågade en av Lufthansas chefer om jag ville pröva på det igen och flyga 747-simulatorn ännu en gång.

Innan jag hade tid att helt bearbeta frågan hörde jag en röst – förbluffande lik min egen – säga: ”Ja, det vill jag mycket gärna.”

Så fort jag hade sagt de orden forsade en störtflod av tankar över mig. Det var länge sedan jag hade flugit en 747. På den tiden var jag en ung och självsäker kapten. Nu hade

jag ett rykte att leva upp till som en tidigare chefpilot. Skulle jag göra bort mig inför dessa yrkesproffs?

Men det var för sent att backa ur, så jag satte mig i kaptenens säte, lade händerna på de bekanta och älskade styrspakarna och kände återigen upprymdheten av att flyga när det stora planet dundrade fram på startbanan och lyfte mot den öppna blå himlen.

Jag är glad att säga att flygturen lyckades, flygplanet förblev intakt, och så även min självbild.

Men det var ändå en ödmjukande upplevelse för mig. När jag var som bäst hade flygning blivit något helt naturligt. Nu krävdes all min koncentration för att göra det grundläggande.

Lärjungeskap kräver disciplin

Min upplevelse i flygsimulatorn var en viktig påminnelse om att för att bli bra på något – vare sig flygning, boxning, bowling eller bakning – krävs det ihärdig disciplin och övning.

Du kan ägna årtal åt att förvärva en färdighet eller utveckla en talang. Du kan arbeta så ihärdigt att det blir något helt naturligt för dig. Men om du tror att det betyder att du kan sluta öva och studera så förlorar du gradvis kunskapen och förmågorna du en gång förvärvade till ett högt pris.

Det här gäller färdigheter som att lära sig ett språk, spela ett musikinstrument och flyga ett flygplan. Det gäller också vår strävan att bli en lärjunge till Kristus.

Enkelt sagt kräver lärjungeskap självdisciplin.

Det är ingen lättvindig strävan och det händer inte av en slump.

Tro på Jesus Kristus är en gåva,² men att ta emot den är ett medvetet val som kräver ”all [vår] förmåga, allt [vårt] sinne och all [vår] styrka”.³ Det är något vi behöver öva på varje dag. Varje timme. Det kräver konstant lärande och fast beslutsamhet. Vår tro, som är vår lojalitet mot Frälsaren,



USA.

blir starkare när den prövas mot det motstånd vi ställs inför här under jordelivet.⁴ Den består därför att vi ger den näring,⁵ därför att vi aktivt tillämpar den, och för att vi aldrig ger upp.

Å andra sidan, om vi inte använder tron och dess övertygande kraft och handlar efter den, blir vi mindre säkra på sådant som vi en gång höll för heligt – mindre säkra på sådant som vi en gång visste var sant.

Frestelser som aldrig skulle ha lockat oss börjar se mindre frånstötande och mer tilltalande ut.

Elden från gårdagens vittnesbörd kan bara värma oss ett tag. Den behöver konstant näring för att fortsätta brinna klart.

I Nya testamentet återgav Frälsaren en liknelse om en man som gav var och en av sina tjänare ett heligt förvaltarskap – en summa pengar som kallades talenter. De tjänare som flitigt använde sina talenter fick fler av dem. Den tjänare som gömde sin talent förlorade den så småningom.⁶

Vad lär vi oss av detta? Gud ger oss gåvor – kunskap, förmågor, möjligheter – och han vill att vi ska använda och förbättra dem så att de kan välsigna oss och välsigna hans andra barn. Det händer inte om vi lägger gåvorna högt upp på en hylla som en trofé att beundra då och då. Våra gåvor förstoras och förökas bara när vi använder dem.

Du är begåvad

”Men äldste Uchtdorf”, kanske du säger, ”jag har inga gåvor eller talanger – i alla fall inga som är särskilt värdefulla.” Kanske ser du på andra vars gåvor är uppenbara och imponerande och känner dig ganska ordinär i jämförelse. Du kanske antar att det i förut tillvaron, dagen då smörgåsbordet med stora gåvor och talanger var uppdukat, fanns sorgligt lite på din tallrik – särskilt i jämförelse med andras välfyllda och överflödande tallrikar.⁷

Å, vad jag önskar att jag kunde omfamna dig och hjälpa dig förstå denna stora sanning: Du är en välsignad ljusgestalt, ett andebarn till en oändlig Gud! Och du bär inom dig en potential bortom din föreställningsförmåga.

Som poeter har sagt kommer du till jorden ”med skimmerspår av en förlorad skrud”!⁸

Din ursprungsberättelse är gudomlig, likaså din bestämmelse. Du lämnade himlen för att komma hit, men himlen har aldrig lämnat dig!

Du är allt annat än ordinär.

Du är begåvad!

I Läran och förbunden förkunnar Gud:

”Det finns många gåvor, och åt var och en är en gåva given genom Guds Ande.

Åt några är en given, och åt andra är en annan given, [och] alla kan få nytta därav.”⁹

Några av våra gåvor nämns i skrifterna. Många nämns inte.

Som profeten Moroni sa: ”Förneka [inte] Guds gåvor, för de är många, och de kommer från samme Gud.” De kan visa sig på ”olika sätt ... men det är samme Gud som verkar i allt och alla.”¹⁰



Litauen.

Det må vara sant att våra andliga gåvor inte alltid är särskilt bländande, men det betyder inte att de är mindre viktiga. Jag vill nämna några andliga gåvor som jag har lagt märke till hos så många medlemmar världen över. Fundera över om du har välsignats med en eller flera av följande gåvor:

- visa medkänsla
- lägga märke till dem som förbises
- hitta anledningar till att glädjas
- vara en som skapar frid
- lägga märke till små underverk
- ge uppriktiga komplimanger
- förlåta
- omvända sig
- hålla ut
- förklara på ett enkelt sätt
- ha bra hand med barn
- stödja kyrkans ledare
- hjälpa andra att känna tillhörighet.¹¹

Du ser kanske inte de här gåvorna uppvisas i församlingens talangshow. Men jag hoppas du kan se hur värdefulla de är för Herrens verk och hur du kan ha berört, välsignat eller till och med räddat något av Guds barn med dina gåvor. Kom ihåg: ”Med små och enkla medel utträttas mycket stort.”¹²

Så låt oss var och en göra vår lilla del.¹³

Gör din lilla del

Mina älskade bröder och systrar, kära vänner, jag ber att Anden ska hjälpa er att känna igen de gåvor och talanger som Gud har gett er. Låt oss sedan, liksom de trofasta tjänarna i Herrens liknelse, föröka och förstora dem.

Dagen kommer när vi står inför vår medkännande Fader i himlen för att redogöra för vårt förvaltarskap. Han kommer att vilja veta vad vi gjorde med gåvorna han gav oss – särskilt hur vi använde dem för att vara till välsignelse för hans barn. Gud vet vem vi verkligen är, vem det är meningen att vi ska bli, så hans förväntningar på oss är höga.

Men han förväntar sig inte att vi tar något storslaget, heroiskt eller övernaturligt språng för att komma dit. I världen han skapat sker tillväxt gradvis och tålmodigt – men också ihärdigt och obevligt.

Kom ihåg, det är Jesus Kristus som redan har gjort den övernaturliga delen när han besegrade död och synd.

Vår del är att följa Kristus. Det är vår del att vända oss ifrån synd, vända oss till Frälsaren och vandra i hans fotspår, ett steg i taget. När vi gör det, ihärdigt och trofast, kastar vi så småningom av oss ofullkomligheternas och felaktigheternas bojor och förfinas sakta, till den fullkomliga dagen när vi är fullkomnade i Kristus.¹⁴

Välsignelserna är inom räckhåll. Löftena är på plats. Porten är vidöppen. Det är vårt val att gå in och börja.¹⁵

Det kan vara en enkel början. Men det är okej.

Om tron är svag, börja då med ett hopp i Kristus Jesus och hans makt att rena oss.

Vår Fader vill att vi närmar oss den här utmaningen av tro och lärjungeskap, inte som tillfälliga turister utan som helhjärtade troende som lämnar Babylon bakom sig och överger staden, och styr in i hjärta, sinne och steg mot Sion.

Vi vet att enbart våra ansträngningar inte kan göra oss celestia. Men de kan göra oss lojala och hängivna mot Jesus Kristus, och *han* kan göra oss celestia.

Tack vare vår älskade Frälsare finns det inte något sådant som ett misslyckat scenario. Om vi hoppas och tror på honom är vår seger säkrad. Han lovar oss tillgång till hans styrka, hans kraft, hans överflödande nåd. Steg för steg, lite åt gången, kommer vi allt närmare den stora och fullkomliga dagen när vi får leva med honom och våra nära och kära i evig härlighet.

För att komma dit måste vi göra vår del i dag och varje dag. Vi är tacksamma för stegen vi tog i går, men vi stannar

inte där. Vi vet att vi fortfarande har lång väg att gå, men vi låter inte det avskräcka oss.

Det är kärnan i vem vi är – som Kristi efterföljare.

Jag anmodar och välsignar varje medlem i kyrkan, och alla som önskar vara en del av den, att lita på Frälsaren och tålmodigt och ihärdigt göra sin del av hela sitt hjärta – så att er glädje kan vara fullkomlig och att ni en dag får ta emot allt som Fadern har.¹⁶ Om detta vittnar jag i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Det krävs att flygkaptener genomför en kontrollflygning i en simulator var sjätte månad för att uppehålla sina färdigheter och förnya sitt flygcertifikat. Den rigorösa utbildningen är ett regelmässigt krav från luftfartsmyndigheterna.
2. Se 1 Korintierbrevet 12:9.
3. Moroni 10:32.
4. "Precis som att våra fysiska muskler inte kan utvecklas eller behållas utan att kämpa mot tyngdlagen, kräver också tillväxt i jordelivet att vi kämpar mot Satans frestelser och annat motstånd i jordelivet" (Dallin H. Oaks, "Gudomliga hjälpmedel för jordelivet", *Liahona*, maj 2025, s. 104).
5. Se Alma 32:37–43.
6. Se Matteus 25:14–30. Under återställensens första dagar nämnde Herren den här liknelsen när han tillrättavisade dem som gömde de talenter som han hade gett dem. Han varnade dem till och med för att om de fortsatte att gömma sin talent "[skulle] även det de har tas ifrån dem" (se Läran och förbunden 60:2–3).
7. Ibland överbetonar vi vikten av gåvor och talanger på bekostnad av ihärdiga ansträngningar. En av de mest framgångsrika författarna i vår tid skrev: "Naturligtvis måste det finnas någon begåvning inblandad, men begåvning är en billig vara, billigare än bordssalt. Det som skiljer de begåvade och de framgångsrika åt är massor av hårt arbete och studier; en ständig slipningsprocess" (se Stephen King, *Dödsdansen* [1991] i översättning av Börje Crona, s. 117).
8. William Wordsworth, "Ode. Vinkar om odödlighet ur hägkomster från den tidiga barndomen", i översättning av Anders Österling, i *Ord och Bild* årg. 27 (1918), s. 365.
9. Läran och förbunden 46:11–12.
10. Moroni 10:8.
11. För många år sedan höll äldste Marvin J. Ashton i de tolv apostlarnas kворum ett tongivande tal om några av de mindre uppenbara gåvorna (se "Gåvorna äro många", *Nordstjärnan*, jan. 1988, s. 17–19).
12. Alma 37:6.
13. Se Kolosserbrevet 3:23; Läran och förbunden 64:34.
14. Se Läran och förbunden 50:24.
15. Se Handledning för skriftstudier, "Handlingsfrihet".
16. Se Läran och förbunden 84:38.



LÖRDAGENS EFTERMIDDAGSMÖTE

Generalkonferensen i oktober 2025



S. 26

Tillkännagivandet om familjen – ord från Gud

Tillkännagivandet har ett gudomligt ursprung, så vi måste behandla det med den vördnad som Guds ord förtjänar.

Äldste Ronald A. Rasband
i de tolv apostlarnas kворum



S. 29

Så att alla kan bli uppbyggda

När vi fokuserar på Jesus Kristus, undervisar om hans lära och studerar flitigt, inbjuder vi den Helige Anden att fördjupa vår tro på Jesus Kristus och hjälpa oss bli mer som han.

Broder Chad H Webb
*förste rådgivare i Söndagsskolans
generalpresidentskap*



S. 33

Ödmjukt på knä vid altaret

Genom att ingå och hedra våra förbund knyter vi an till Frälsaren och får större tillgång till hans nåd, beskydd, helgelse, läkedom och vila.

Äldste Jeremy R. Jaggi
i de sjuttios kворum



S. 36

Den eviga gåvan av ett vittnesbörd

Varje son eller dotter till Gud kan själv få en djupare, fastare och säkrare kunskap.

Äldste Kevin G. Brown
i de sjuttios kворum



S. 40

Ingen sitter ensam

Att leva efter Jesu Kristi evangelium innebär att göra plats för alla i hans återställda kyrka.

Äldste Gerrit W. Gong
i de tolv apostlarnas kворum



S. 44

Det enkla i Kristus

Genom att tillämpa Kristi lära på ett enkelt och fokuserat sätt får vi hjälp att finna glädje i vår vardag.

Äldste Michael Czesla
i de sjuttios kворum



S. 47

Herren påskyndar sitt verk

Medan Herren påskyndar sitt verk, ska vi älska, nära och tjäna dem som tar emot hans evangelium.

Äldste Quentin L. Cook
i de tolv apostlarnas kворum



Äldste Ronald A. Rasband
i de tolv apostlarnas kворum

Tillkännagivandet om familjen – ord från Gud

Tillkännagivandet har ett gudomligt ursprung, så vi måste behandla det med den vördnad som Guds ord förtjänar.

Den här generalkonferensen i oktober 2025 är det 30 år sedan "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" presenterades. Enligt gudomlig plan skapades tillkännagivandet, med dess uppenbarande ord, för att "bevara och stärka familjen som samhällets grundläggande enhet".¹

Alla tillhör en familj, oavsett om man är mamma, pappa, dotter, son, barnbarn, mor- eller farförälder, faster, farbror, bror, syster eller kusin. Viktigast av allt är att var och en av oss, som det står i tillkännagivandet, är "ett andebarn, en älskad son eller dotter till himmelska föräldrar ... [med] gudomliga egenskaper och förutsättningar".²

När jag kallades till det heliga apostlaskapet 2015 fick jag rådet: "Det här tillkännagivandet är nu ditt. Ditt namn [pekar på orden 'de tolv apostlarnas råd' i titeln] står precis här. Känn det och lär ut det som om du äger det."

Jag älskar tillkännagivandet om familjen. Jag har vittnat över hela världen, från Afrika till Australien och överallt däremellan om familjens roll i Guds eviga plan.



Japan.

Tillkännagivandet har ett gudomligt ursprung, så vi måste behandla det med den vördnad som Guds ord förtjänar.

Kom ihåg, bröder och systrar, som jag sa från just den här talarstolen under en tidigare generalkonferens: "Ord spelar roll."³

Låt mig ge lite bakgrund till tillkännagivandet som ett kärnbudskap om vad vi tror på.

År 1994, ett år innan tillkännagivandet presenterades, diskuterade de tolv apostlarnas kворum hur samhället och regeringar drog sig bort från Guds lagar för familj, äktenskap och kön. "Men det var inte allt vi såg", förklarade president Russell M. Nelson senare. "Vi kunde se hur olika samhällen verkade för att avveckla alla normer för och begränsningar av sexuella handlingar. Vi såg en uppluckring av könsbegreppet. Vi kunde se allt komma."⁴

De tolv bestämde sig för att ta fram ett dokument, ett officiellt tillkännagivande⁵ som sammanfattade kyrkans inställning till familjen. Under det året förberedde dessa apostlar, siare kallade av Gud, ett tillkännagivande om familjen. President Dallin H. Oaks mindes att de under bön vände sig till Herren för "vad [de] borde säga och hur [de] borde säga det".⁶ De presenterade det för första presidentskapet – presidenterna Howard W. Hunter, Gordon B. Hinckley och Thomas S. Monson – för deras beaktande.⁷

Några månader senare, i mars 1995, avled president Hunter och president Hinckley blev kyrkans femtonde president. Tillkännagivandet var nu i hans händer. När var rätt tid att göra det här tillkännagivandet för kyrkan?⁸ Den tiden kom sex månader senare.

Några dagar innan Hjälpföreningens allmänna möte den 23 september som föregick generalkonferensen, rådgjorde president Hinckley och hans rådgivare med Hjälpföreningens generalpresidentskap. Systrarna hade, liksom apostlarna, övervägt bekymmer kring kvinnor och familjer. De hade satt familjen som fokus för det kommande mötet.⁹

President Hinckley skulle tala till kvinnorna under mötet. Han hade funderat över vad han skulle säga. Under samtalets gång nämnde han vid namn det nyligen skapade men ännu inte offentliga "Familjen: Ett tillkännagivande för världen".¹⁰ Var det här kvinnomötet den rätta platsen för att framföra det avgörande tillkännagivandet om familjen?¹¹

Hjälpföreningens generalpresident Elaine Jack förklarade senare: "Vi visste inte vad tillkännagivandet om familjen var just då ... Vi anade utifrån titeln, men kände att vad som helst om familjen ... skulle vara något positivt ... Jag kände mig mycket trygg med att vi hade medlemmar i de tolv kворum som fick uppenbarelse."¹²

Hjälpföreningens möte den lördagen var historiskt. President Hinckley introducerade tillkännagivandet om familjen med de här viktiga orden: "Då det finns så många spetsfundigheter framställda som sanning, så mycket bedrägeri angående normer och värderingar, så många lockbeten och frestelser till att långsamt befläckas av världen, har vi känt oss manade att varna och förvarna er ... om normer, läror och sedvänjor angående familjen som



Brasilien.

profeterna, siarna och uppenbararna i denna kyrka gång på gång under dess historia förklarar.¹³

Han läste sedan upp tillkännagivandet i dess helhet. Som Frälsaren har sagt: ”Antingen genom min egen röst eller genom mina tjänares röst, för det är detsamma.”¹⁴

I tillkännagivandet står det: ”Familjen är instiftad av Gud.”¹⁵ Jag tycker om tydligheten i de orden. Tillkännagivandet är en uppmaning att vi ska leva i jordelivet och alltid ha i åtanke gudomligheten inom oss och den eviga framtid som väntar oss. President Nelson sa: ”Ni är bokstavligen Guds andebarn ... Var så säkra: Er potential är gudomlig. När ni söker flitigt kommer Gud att ge er glimtar av vilka ni kan bli.”¹⁶

När tillkännagivandet lades fram stämde det inte överens med den åsikt som många i världen hade. Inte då. Inte nu. Det finns de som blir förolämpade av tillkännagivandet om familj, äktenskap och kön. En del anser att kyrkan borde dra tillbaka, revidera eller till och med åsidosätta tillkännagivandet.

Det här tillkännagivandet om familjen är, som president Hinckley sa, lära,¹⁷ mina kära bröder och systrar. Principerna är inte ur spår utan helt i linje med Herrens vägar och hans förbundsstig. Tillkännagivandets lärdomar uppenbarades av vår Herre Jesus Kristus till hans apostlar då och nu. Det här är hans kyrka. Han har fastställt de sanningar vi lever efter.

Några av er kanske reflekterar över tillkännagivandet och säger: ”Det här fungerar inte för mig.” ”Det verkar okänsligt.” ”Min familj ser inte ut så.” ”Jag passar inte in.”

Till dig som är bekymrad: Du ska veta att du är ett barn till himmelska föräldrar,¹⁸ en del av din himmelske Faders familj. Ingen känner dig bättre eller bryr sig mer om dig än han gör. Vänd dig till honom, utgjut ditt hjärta för honom, lita på honom och hans löften. Din Frälsare Jesus Kristus som älskar dig är din familj. Han kom till jorden för att sona våra synder och bära bördan av våra misstag

och våra mycket dåliga dagar. Han förstår vad du står inför och känner. Vänd dig till honom, lita på att han sänder den Helige Anden till att vara med dig, lyfta dig och vägleda dig. Känn deras kärlek ”som utgjuts i människobarnens hjärtan [och] är ... det mest begärliga av allt ... och det mest glädjande för själen.”¹⁹

Alla Herrens apostlar älskar dig innerligt. Vi ber för dig och söker Herrens vägledning för dig. Stanna kvar hos oss. Du lever i svåra tider när motståndaren försöker göra dig till sin. Låt dig inte ledas bort. Och om du låter det ske, kom tillbaka. Våra armar är utsträckta mot dig, liksom andras som älskar dig.

I tillkännagivandet står det: ”Föräldrar har ett heligt ansvar att uppfostra sina barn i kärlek och rättfärdighet.”²⁰ Mormons bok är ännu ett vittne om den här sanningen. I första versen i första kapitlet läser vi: ”Jag, Nephi, är född av goda föräldrar.”²¹ Hur många av oss har börjat läsa Mormons bok – och börjat om och om igen – och därigenom lagt dessa ord på minnet? Lägg dem på hjärtat.

Ett av mina favorituttryck i tillkännagivandet är det här: ”Största förutsättningarna för lycka i familjelivet finns då det byggs på Herren Jesu Kristi lärdomar.”²²

Vem vill inte vara lycklig?

Och vilka är Jesu Kristi lärdomar? Återigen i tillkännagivandet: ”Tro, bön, omvändelse, förlåtelse, respekt, kärlek, medkänsla, arbete och sund rekreation.”²³

Vems liv kan inte bli bättre genom att tillämpa de här nyckelprinciperna? Ingen av oss kommer att göra perfekt ifrån sig, men vi kan följa president Hinckleys kloka ord: ”Gör det allra bästa ni kan.”²⁴

I tillkännagivandet står det: ”Fadern ska presidera över sin familj i kärlek och rättfärdighet”²⁵ och ”moderns främsta ansvar är barnens omvårdnad.”²⁶ *Presidera* innebär inte att dominera, och *vårda* innebär inte att ha en underordnad roll. Gud har gett män och kvinnor olika men likvärdiga och nödvändiga roller som kompletterar varandra.



Låt mig ge ett personligt exempel.

Min hustru och jag lärde oss att arbeta bättre på att vara likvärdiga makar efter en dag när jag bestämde mig för att fatta ett viktigt beslut utan att rådfråga henne. Mitt agerande överraskade henne, överrumplade henne och försatte henne i en mycket svår situation. Efteråt lade hon handen på min axel och sa bestämt: ”Ron, snälla, gör aldrig så mot mig igen.” Vi har i stort sett varit på samma sida sedan dess.

Vi finner i tillkännagivandet om familjen: ”Fadern och modern är skyldiga att hjälpa varandra som likvärdiga makar.”²⁷

Likvärdiga är ett ord som spelar roll. Under årens lopp som syster Rasband och jag har arbetat tillsammans i det som tillkännagivandet beskriver som ”heliga ansvar”,²⁸ har vi format ett jämbördigt äktenskap. Vart och ett av våra barn är nu gifta och syster Rasband och jag har fortsatt vägleda dem och deras makar om hur de kan vara likvärdiga makar.²⁹

När vi har blicken fäst endast på Guds ära respekterar och stöttar vi varandra. Dessa gudomliga mönster av rättfärdighet leder till stabilitet i våra egna liv, våra familjer och i samhället.

Vår Fader i himlen har gett oss tillkännagivandet om familjen för att vägleda oss hem till honom, för att hjälpa oss lära och fyllas med kärlek, styrka, syfte och evig insikt. Av hela min själ vädjar jag till er att leva nära honom och hans älskade Son. Jag lovar att när ni gör det kommer Anden att inspirera och vägleda er och hjälpa er att känna deras utlovade frid i hjärtat som ”övergår allt förstånd”.³⁰ I Jesu Kristi namn, amen ■

SLUTNOTER.

1. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Evangeliebiblioteket.
2. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Evangeliebiblioteket.
3. Se Ronald A. Rasband, ”Ord spelar roll”, *Liahona*, maj 2024, s. 70, 75–77.
4. Se Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), s. 208.
5. Det här var inte kyrkans första officiella tillkännagivande. Före 1995 års ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” fanns tillkännagivanden i kyrkans historia åren 1841, 1845, 1865 och 1980. Det senaste tillkännagivandet gavs 2020: ”Återställelsen av Jesu Kristi evangeliums fullhet: Ett tillkännagivande för världen vid 200-årsjubileet”. (Se Emma Benson, ”What We Learn from the Proclamations of the Restoration” [endast digital artikel], *Liahona*, dec. 2021, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.)
6. Dallin H. Oaks, ”Planen och tillkännagivandet”, *Liahona*, nov. 2017, s. 30.
7. Se Dew, *Insights from a Prophet's Life*, s. 209–210.
8. Se Barbara Morgan Gardner och Olivia Osguthorpe, ”Delivering the Family Proclamation: Insights from Former Relief Society General President Elaine L. Jack”, *Religious Educator*, vol. 24, nr 2 (2023), s. 164.
9. Se Gardner och Osguthorpe, ”Delivering the Family Proclamation”, s. 162–165; se även Elaine L. Jack, ”Balsam i Gilead”, *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 90. I sitt tal sa president Jack: ”Familjen ger oss våra största glädjemen och ibland våra största sorger. Familjen erbjuder en inlärningsmiljö, ett klassrum som vi aldrig växer ifrån, utan alltid kan lära mer i. I familjen lär vi oss uppskatta den andliga frid som kommer av att tillämpa principer som kärlek, tålamod, generositet, redbarhet, vänlighet, givmildhet, självdisciplin och tjänande. Dessa är mer än familjevärderingar, systrar, detta är Herrens levnadssätt.” Äldste Dallin H. Oaks, dåvarande ordförande i prästadömetts verkställande råd, närvarade också vid mötet (se Gardner och Osguthorpe, ”Delivering the Family Proclamation”, s. 167).

10. Se Gardner och Osguthorpe, "Delivering the Family Proclamation", s. 165.
11. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen" skulle bli det första officiella tillkännagivandet från kyrkan sedan den 6 april 1980. Fram till dess hade kyrkan bara utfärdat fyra officiella tillkännagivanden som rörde lära, tro, historia, varningar, uppmaningar och uttalanden om kyrkans tillväxt och utveckling (se *Encyclopedia of Mormonism* [1992], "Proclamations of the First Presidency and the Quorum of the Twelve Apostles", 3:1151–1157).
12. Elaine L. Jack i Gardner och Osguthorpe, "Delivering the Family Proclamation", s. 166.
13. Se Gordon B. Hinckley, "Håll stånd mot världens bedrägerier", *Nordstjärnan*, jan. 1996, s. 100. På generalkonferensen i oktober 1976 citerade president Spencer W. Kimball en amerikansk författare som sa: "Genom hela historiens lopp har nationer varit i stånd att överleva en mångfald av sjukdomar, invasioner, hungersnöd, jordbävningar, farsoter, kristider, men de har aldrig varit i stånd att överleva familjens upplösning" (se "En redogörelse och en uppmaning", *Nordstjärnan*, april 1977, s. 5).
14. Läran och förbunden 1:38.
15. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
16. Russell M. Nelson, "Val för evigheten" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.
17. Se Gordon B. Hinckley, "Håll stånd mot världens bedrägerier", s. 100.
18. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
19. 1 Nephi 11:22–23.
20. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
21. 1 Nephi 1:1.
22. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
23. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
24. Gordon B. Hinckley, "Kvinnorna i kyrkan", *Nordstjärnan*, jan. 1997, s. 66.
25. Se "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket. "När det inte finns någon make eller far i hemmet presiderar modern över familjen" (*Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga*, 2.1.3).
26. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
27. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
28. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
29. På generalkonferensen i oktober 1991 sa president Gordon B. Hinckley att Adam och Eva "stod sida vid sida i lustgården. De drevs ut från lustgården tillsammans, och de arbetade tillsammans, sida vid sida, för att i sitt anletes svett äta sitt bröd" (se "En rapport om förvaltarskap", *Nordstjärnan*, jan. 1992, s. 59).
30. Filipperbrevet 4:7.



Nigeria.



Broder Chad H Webb
förste rådgivare i Söndagsskolans
generalpresidentskap

Så att alla kan bli uppbyggda

När vi fokuserar på Jesus Kristus, undervisar om hans lära och studerar flitigt, inbjuder vi den Helige Anden att fördjupa vår tro på Jesus Kristus och hjälpa oss bli mer som han.

Det har berättats om en ung universitetsstudent som hade svårt med en utmanande kurs, så han anlät en privatlärare. I slutet av kursen sa läraren att studenterna fick ta med sig ett pappersark till slutprovet och på det kunde de sätta vad de ville. Några studenter förberedde sig genom att anteckna information från föreläsningar och böcker som bara kunde läsas med ett förstoringsglas. Men den unge mannen kom till slutprovet med ett tomt pappersark och en främling. När läraren frågade om det svarade den unge mannen: "Du sa att jag fick ta med mig ett pappersark med vad jag ville på det." Sedan lade han papperet på golvet bredvid skolbänken och sa: "Jag vill att min privatlärare ska stå på papperet."

Den Helige Anden

Som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga, välsignade med att ha sällskap av en medlem i gudomen, kan vi få hjälp av den fullkomliga privatläraren. Den Helige Anden vet allt,¹ vittnar om sanning² och påminner oss om allt.³ President Russell M. Nelson talade ofta om vikten av att höra Herrens röst. Han lärde oss hur vi inbjuder den Helige Andens vägledning och värdade upprepade gånger till oss att stärka vår andliga förmåga att ta emot uppenbarelse.⁴

I dag ber jag dig begrunda den Helige Andens roll, särskilt i samband med lärande och undervisning i evangeliet hemma och i kyrkan. Den Helige Anden ges genom trons bön och när vi strävar efter att leva värdiga denna dyrbara gåva.⁵ I kyrkans inspirerade handledning *Undervisa på Frälsarens sätt* beskrivs ytterligare principer som Herren fastställt som hjälper oss att inbjuda den Helige Andens inflytande.⁶

Uppmuntra till flitigt lärande

En av principerna är att uppmuntra till flitigt lärande.⁷ Tidigare kan vi ha tänkt på undervisning som en chans för en förälder eller lärare att inbjuda Anden till sin egen förberedelse och sedan återge vad de har lärt sig för barn eller klassdeltagare, vars roll det har varit att lyssna. Men

ännu mer effektivt är det när vi, som elever, också kommer förberedda och när lärare skapar lärandeupplevelser som främjar personlig uppenbarelse direkt till hjärta och sinne. Sedan, när vi får möjlighet att dela med oss av det vi lär oss genom studier och av den Helige Anden,⁸ hjälper vi varandra att bli undervisade och uppbyggda.⁹ När vi tillämpar evangeliets principer vittnar Anden återigen om att de är sanna.¹⁰

Som i allting är Jesus Kristus vårt fullkomliga föredöme. Han har inbjudit var och en av oss att lära flitigt¹¹ och att ta ansvar för vårt vittnesbörd.¹² Han inbjöd sina lärjungar att förbereda sig för att lära,¹³ att dela med sig av det de lärde sig,¹⁴ och att handla i tro.¹⁵ Han bad för dem,¹⁶ såg deras gudomliga potential, lyssnade på dem och hjälpte dem att förstå att de var älskade och behövda.¹⁷

Som lärare kan vi fokusera mer på elevernas framsteg, på att möta deras behov, och på att hjälpa dem utveckla andliga vanor för ett livslångt lärjungaskap. Som elever, när vi utövar vår handlingsfrihet under lärandeprocessen, signalerar vi åt den Helige Anden vår villighet att bli undervisade av honom.¹⁸

Jag är tacksam för en lärare som inbjöd mig att bli en bättre elev. När jag började på college trodde jag felaktigt att skolan var något att uthärda för att kunna få sporta. En dag, när min lärare hade läst en uppsats som jag skrivit, sa hon att hon tyckte att jag var bra på analytiskt tänkande. Jag visste inte ens vad det betydde. Hon sa att jag med mer fokuserat arbete kunde bli en bra elev. Den tanken hade aldrig slagit mig. Hennes inbjudan och uppmuntran förändrade inriktningen av min utbildning och välsignade mitt liv storligen.

Undervisa om läran

En annan princip som är relevant för att inbjuda den Helige Anden är att undervisa om den sanna läran.¹⁹ Det innebär att våra studier i och undervisning om evangeliet är rotade i Guds ord och att vi inte skapar sensation kring eller spekulerar om det som Herren inte har uppenbarat. I stället fokuserar vi på väsentliga och eviga evangelieprinciper²⁰ som gör att Anden kan vittna om sanning. Återigen följer vi Frälsarens exempel. Han sa: ”Min lära är inte min, den kommer från honom som har sänt mig.”²¹

Sann lära finns i skrifterna och i nutida profeters lärdomar. Herrens uppmaning att studera skrifterna enskilt²² och som familj,²³ och gå i kyrkan²⁴ varje vecka för att studera hans evangelium, utgör ett utomordentligt ramverk för att bli undervisade om hans lära och höra hans röst. Vi söker i skrifterna för att förstå berättelserna, principerna de undervisar om och tillämpningen av dessa sanningar i livet. Vilken välsignelse det är att ha skrifterna så lättillgängliga. Tänk er att Adam och Eva, Abinadi, eller till och med Läromästaren Jesus Kristus kom till vårt hem eller vår klass för att undervisa oss. Det kan de göra när vi mättar oss med Guds ord. Med ihärdiga ansträngningar kan vi lära oss förstå och älska skrifterna, och lita på att de har svaren på själens frågor.²⁵

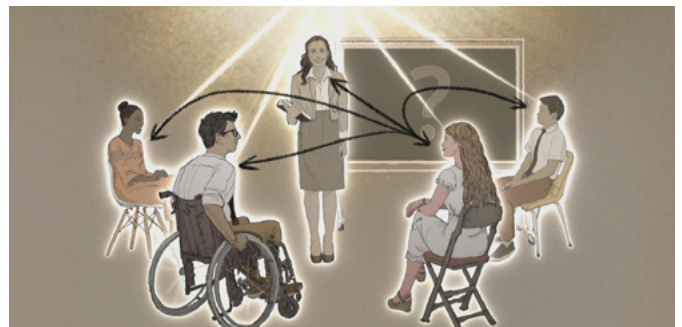
Det fanns en tid innan vi var gifta när min fru Kristi hade svårt att känna vår himmelske Faders kärlek och förstå hans plan för henne. När hon bad om vägledning fick hon intrycket att hon skulle vara med på institutet, så hon anmälde sig till en kurs i Nya testamentet. Sättet som hennes institutlärare undervisade ur skrifterna, till och med sättet han höll i dem, visade hur mycket han älskade Guds ord. Under lektionerna viskade den Helige Anden till henne att det fanns något i skrifterna som hon behövde. Lärarens kärlek till skrifterna och maningarna från den Helige Anden gav henne en önskan att på allvar börja studera Guds ord – vilket blev en livslång resa av djup omvändelse och helgat tjänande.

Fokusera på Jesus Kristus

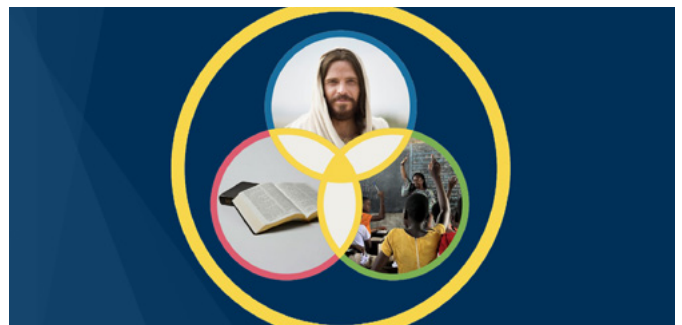
Slutligen, som det står i *Undervisa på Frälsarens sätt*, bör vi i vår undervisning och vårt lärande alltid fokusera på Jesus Kristus.²⁶ Vi kan prata oftare och mer vördnadsfullt om honom och söka fler tillfällen att uttrycka vårt vittnesbörd, vår tacksamhet och vår kärlek till honom. Oavsett situationen kan vi, när vi minns honom, ”ha hans Ande hos [oss]”.²⁷

Ett sätt att ha Jesus Kristus i centrum för vår undervisning är att betona att han är det fullkomliga föredömet, förkroppsligandet av och uttrycket för alla evangeliets principer.²⁸ Även när han inte uttryckligen nämns i ett skriftställe kan vi fortfarande peka på honom som föredöme i fråga om den princip som undervisas. Vi kan helt enkelt fråga: ”Kan ni komma på ett tillfälle när Jesus Kristus exemplifierade den här principen?”

Vi kan också fokusera på honom genom att förstå mer



När vi får möjlighet att dela med oss av det vi lär oss genom studier och av den Helige Anden, hjälper vi varandra att bli undervisade och uppbyggda.



Jesus Kristus har inbjudit var och en av oss att lära flitigt och att ta ansvar för vårt vittnesbörd.



Estland.

om hans titlar, roller och egenskaper, och sträva efter att inte bara lära oss vad han har gjort, utan även bättre förstå vem han är. När vi till exempel studerar omvändelsens princip är det viktigt att förstå hur man omvänder sig. Men det är också nödvändigt att minnas vad Jesus Kristus har gjort för att omvändelse ska bli möjlig och att förstå vad omvändelse lär oss om honom, om hans sanna natur och hans karaktärsdrag. Vad säger vår möjlighet att omvända oss om hans kärlek, tålmod och barmhärtighet, hans tro på vår gudomliga potential, hans villighet att sona våra synder, och glädjen han finner i att förlåta? Och när vi förstår hans titlar – såsom Guds Lamm, Återlösare och Läkare – kan vi se att omvändelse är hans inbjudan till att rena, förändra och hela oss.²⁹ När vi fokuserar på vad han har gjort för oss och vad det säger om vem han är blir det lättare att ha ”tro till omvändelse”.³⁰

Ibland kanske vi inte genast ser Frälsarens egenskaper framlagda i en redogörelse i skrifterna. När vi till exempel läser om när Nephi byggde ett fartyg kanske vi bara fokuserar på Nephi. Men om vi fokuserar på Frälsaren kan vi se att den här uppteckningen inte bevarades för att undervisa oss om Nephis storhet utan för att visa oss Guds storhet – att han ger oss styrka att hålla hans bud³¹ och befriar oss i nödens stund.³²

Vi kan också fokusera på Jesu Kristi centrala roll i vår himmelske Faders fullkomliga lycksalighetsplan. Det kan förändra riktningen för vårt liv att se våra omständigheter utifrån Guds eviga plans perspektiv i stället för att se planen utifrån våra timliga omständigheters perspektiv. Evangeliet är inte en lista över krav; det är den goda nyheten att Jesus Kristus övervann synd och död.³³ Det är genom att få tillgång till hans förunderliga nåd då vi håller våra förbund med Gud som vi kan känna glädje nu och förbereda oss för att leva hos vår Fader i himlen i evigheterna. När vi lär oss att se vår himmelske Fader och Frälsaren i skrifterna lär vi känna dem bättre och ser deras kärlek och inflytande oftare och mer kraftfullt i livet.

Jag kommer alltid att minnas Anden jag kände som ungdom när vår lärare undervisade om de sista dagarna i Frälsarens liv. Han hjälpte oss se betydelsen av händelserna i salen på övervåningen, i Getsemane, på Golgata och i den tomma graven. Han uttryckte sin djupa tacksamhet för Frälsaren och hans uppslukande önskan att följa honom. Hans undervisning var en inbjudan till den Helige Anden att vittna om Jesus Kristus. Och Anden jag kände i den kursen fördjupade min tro och stärkte min kärlek till och uppskattning för Frälsaren. Inflytandet av den läraren har stannat kvar hos mig hela livet. Som det har sagts om en annan lärare: ”Vi kunde värma händerna över hans tros eld.”³⁴

Avslutning

Hemma och på kyrkans möten när vi fokuserar på Jesus Kristus, undervisar om hans lära och studerar flitigt, inbjuder vi den Helige Anden att fördjupa vår tro på Jesus Kristus och hjälpa oss bli mer som han, vilket är målet för all undervisning och allt lärande i evangeliet.³⁵

Jag är tacksam för lärarna i mitt liv, allt från goda föräldrar och lokala ledare och lärare, till de män och kvinnor som har kallats att undervisa och vittna från den här talarstolen, som hjälper oss att känna och följa Jesus Kristus.³⁶ Och jag är tacksam för den Helige Anden, den fullkomlige privatläraren. Det är genom den Helige Anden som jag vet att vår himmelske Fader älskar oss och har en fullkomlig plan för oss; att Jesus är Kristus, världens Frälsare och Återlösare och att hans evangelium och kyrka har återställts. Jag vittnar tacksamt om dessa saker i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Läran och förbunden 42:17.
2. Se Moroni 10:5.
3. Se Johannes 14:26.
4. Se Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 93–96; ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 88–92; ”Det vi lär oss och aldrig kommer att glömma”, *Liahona*, maj 2021, s. 78–80; ”Tänk celestially!” *Liahona*, nov. 2023, s. 117–120; ”Själv tillit i Guds närhet”, *Liahona*, maj 2025, s. 127–129.
5. Se Läran och förbunden 42:14.
6. Se även *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 182–183.
7. Se *Undervisa på Frälsarens sätt* (2022), s. 24–27.
8. Se *Undervisa på Frälsarens sätt*, s. 26.

9. Se Läran och förbunden 88:122.
10. Se Johannes 7:17.
11. Se Läran och förbunden 19:23.
12. Se Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", *Liahona*, nov. 2022, s. 97.
13. Se Matteus 13:1–9, 18–23; 3 Nephi 17:3.
14. Se Matteus 16:13–17; Moroni 6:5; Läran och förbunden 88:122.
15. Se Lukas 10:36–37; Jakobs brev 1:22; Mosiah 4:10.
16. Se Lukas 22:31–32; Johannes 17; 3 Nephi 17:15–18; 19:19–23, 27–34.
17. Se *Undervisa på Frälsarens sätt*, s. 12–15.
18. Äldste David A. Bednar har sagt: "Den som söker efter kunskap och väljer att handla i enlighet med sanna principer öppnar sitt hjärta för den Helige Anden och inbjuder hans undervisning, kraftfulla vittnesbörd och bekräftande vittne. Att lära sig genom tro kräver andlig, mental och fysisk ansträngning och inte bara ett passivt mottagande. Det är genom uppriktiga och ständiga trosinspirerade handlingar som vi visar vår himmelske Fader och hans Son, Jesus Kristus, att vi är villiga att lära och ta emot undervisning från den Helige Anden. Inläring genom tro inbegriper sålunda att utöva handlingsfriheten att verka enligt övertygelsen om det vi hoppas och inbjuder vår ende sanne lärare, Herrens Ande, att ge oss visshet om det vi inte ser" ("Sök efter kunskap genom tro", *Liahona*, sep. 2007, s. 20).
19. Se *Undervisa på Frälsarens sätt*, s. 20–23.
20. Se 1 Nephi 15:14.
21. Johannes 7:16.
22. Se 2 Nephi 32:3.
23. Se 5 Moseboken 6:5–7.
24. Se Hebreerbrevet 10:25; Moroni 6:5.
25. Äldste Robert D. Hales har sagt: "När vi vill tala till Gud så ber vi. Och när vi vill att han ska tala till oss, rannsakar vi skrifterna, för hans ord uttalas genom hans profeter. Då undervisar han oss när vi lyssnar till den Helige Andens meningar" ("De heliga skrifterna: Guds kraft till vår frälsning", *Liahona*, nov. 2006, s. 26–27).
26. Se *Undervisa på Frälsarens sätt*, s. 6–7.
27. Läran och förbunden 20:79.
28. Se Johannes 14:6; *Kyrkans presidenters lärdomar: Howard W. Hunter* (2015), s. 304–306.
29. Se Lynnette McConkie, "Elder Gerrit W. Gong: The Missionary Purpose in 'Repentance, Commitment, Conversion'", *Church News*, 21 juni 2025, thechurchnews.com.
30. Alma 34:15.
31. Se 1 Nephi 3:7.
32. Se 1 Nephi 1:20.
33. Se Alma 33:22–23; Läran och förbunden 76:40–42.
34. Boyd K. Packer, "En hyllning till kyrkans medlemmar", *Nordstjärnan*, okt. 1980, s. 110.
35. Se *Kom och följ mig – för hemmet och kyrkan: Läran och förbunden* 2025, s. 1.
36. Se Ether 12:41.





Äldste Jeremy R. Jaggi
i de sjuttios kvarum

Ödmjukt på knä vid altaret

Genom att ingå och hedra våra förbund knyter vi an till Frälsaren och får större tillgång till hans nåd, beskydd, helgelse, läkedom och vila.

Tack kören för ert vittnesbörd genom den nya psalmen.

Den nya sakramentspsalmen "Bread of Life, Living Water"¹ [Livets bröd, levande vatten] fyller min själ. En strof i psalmen lyder "Jag kommer inför altaret och offrar mitt förkrossade hjärta".²

Min förståelse av de orden fördjupades strax efter att vår familj hade flyttat från Newbury Park i Kalifornien för att verka i Utahmissionen Ogden år 2015. Jag fick en inbjudan till en rundtur på Hill Air Force Base i närheten av Layton i Utah. Jag hade aldrig varit på en militärbas, inte heller hade jag träffat en fältpräst eller de män och kvinnor som arbetar för sitt lands säkerhet och försvar.

Fältpräst Harp, liksom tusentals andra frivilliga och anställda fältpräster som verkar i våra fängelser, på våra sjukhus och försvarsanläggningar runt om i världen, fick mig att känna mig inspirerad och upplyft. Vårt sista stopp på basen var kapellet. Jag frågade fältprästen om han höll gudstjänst för alla som behövde begrunda, be, meditera och dyrka Gud. Han gick fram till den främre väggen i kapellet och drog fram ett kors bakom draperiet. Han sa att han använde korset för protestantiska och katolska gudstjänster. Jag frågade vad han använde för våra judiska syskon, och han gick till andra sidan av den främre väggen och drog fram en davidstjärna.

Sedan frågade jag: "Vad använder du för sista dagars heligas gudstjänster?" Han sköt tillbaka symbolerna och pekade på det stora altaret av trä mitt i kapellet. Han sa att medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga förbereder och välsignar brödet och vattnet på altaret.³ Jag frågade om det stora, till synes fast installerade altaret flyttades undan före våra judiska, muslimska, katolska eller protestantiska syskons gudstjänster. Han sa att altaret alltid stod där, för flera av dessa andra religioner använde också altaret på ett eller annat sätt.

Abraham byggde ett altare, band Isak och var redo att offra sin ende son, men hans hand hindrades, och han förkunnade, liksom Herren hade förkunnat: "Här är jag."⁴ Hur många gånger har den store Jag Är eller någon av hans profeter frivilligt erbjudit sig med orden "Här är jag"?⁵



USA.

Under sin bergspredikan uppmanade Frälsaren oss att försonas med våra bröder och systrar innan vi närmar oss altaret.⁶ Paulus lärde att vi blir "helgade" vid altaret genom Jesu Kristi försoning.⁷

Profeten Lehi "lämnade sitt hus ... och sina dyrbarheter ... [och] han byggde ett altare av stenar och frambar ett offer till Herren och gav tack till Herren vår Gud".⁸

Bibeln och Mormons bok lär oss att tillbe Guds Son vid altare. Varför?

Våra första föräldrar Adam och Eva byggde altare och tillbad vid dem.⁹ Efter att de drivits ut ur Edens lustgård och hade tillbett Herren i "många dagar" visade sig en ängel för dem som ställde en slående fråga som hade kunnat ställas till oss alla: "Varför frambär du offer åt Herren?"

Adam svarade: "Jag vet inte."

Ängelns svar på Adams ödmjuka erkännande var slående: "Detta är en sinnebild för offret av Faderns Enfödde, han som är full av nåd och sanning ... Därför ska du göra allt du gör i Sonens namn, och du ska omvända dig och åkalla Gud i Sonens namn evinnerligen."¹⁰

Sakramentsbordet och templets altare symboliserar Jesu Kristi offer och hans obegränsade försoning.

Genom att ingå och hedra våra förbund, ta emot sakramentsförrättningen i kyrkan, och begåvningen och beseglingen i templet, knyter vi an till Frälsaren, får större tillgång till hans nåd, beskydd,¹¹ helgelse, läkedom och vila.



Bolivia.

Nåd och beskydd genom förbund

Som 15-årig ung man frågade jag min pappa om jag fick hoppa över sakramentsmötet – bara en enda söndag i januari för en speciell match i amerikansk fotboll. Han svarade att jag var gammal nog att själv fatta det beslutet och bad mig fundera över ett litet råd. Han sa: ”Om du väljer att hoppa över sakramentet en gång, är det mycket lättare att välja att hoppa över det igen.”

Om Frälsaren är den store sammanföraren så är motståndaren separatören.¹² Han, Satan, frestar oss att ta avstånd från våra helgade¹³ platser för tillbedjan och från Jesu Kristi beskydd. När vi tillber Frälsaren får vi ”kraft att gå emot det naturliga världsliga flödet”.¹⁴ När vi tar oss tid till samvaro med honom har vi löfte om att ”befrias från Satan”.¹⁵ ”När vi sedan håller våra förbund ger han oss *sin* ... stärkande kraft.”¹⁶ Åh, vad jag älskar upplevelsen av samvaro med Frälsaren genom de förbund jag ingått vid heliga altare.

Genom att stärka vår förståelse av Frälsarens eviga försoning rad på rad, bud på bud,¹⁷ blir vi andligt immuna mot motståndarens lister. Den yngre äldste Jaggi i Mexiko, zuster Jaggi i Belgien och andra missionärer runt om i världen har sannolikt mycket större chans att få se sina vänner göra anspråk på välsignelserna av dop och mottagandet av den Helige Andens gåva om vännerna närvarar på sakramentsmötet inom den första veckan av kontakt.¹⁸

En ung vuxen i Tonga eller Samoa är mycket mer benägen att beseglas i Herrens hus efter att ha förberett sig för och tagit emot sin begåvning efter avslutad skolgång. I begåvningen uppmanas medlemmarna att leva efter, lyda och hålla fem lagar som ingjuter kraft och beskydd i deras

liv.¹⁹ När vi ingår förbund med Herren formas en ömsesidig relation. Vi visar vår lojalitet och vår kärlek till honom.²⁰ Vår styrka och kraft²¹ växer med varje löfte som avges och hålls.

Reflektion och helgelse

När vi ödmjukt och symboliskt står på knä vid Herrens altare är det ett tillfälle för reflektion, eftersom vi ”lagt band på ... [våra] hjärtans högmod ... och börjat ödmjuka [oss] inför Gud”.²² Innan jag i min ungdom gick ut med vänner brukade min mor ofta säga: ”Kom ihåg vem du är och låt oss veta hur det gick när du kommit hem.” Det fanns kvällar då jag missade att göra det eftersom jag kom hem för sent. Jag är ledsen att jag gick miste om dessa viktiga samtal med min mor.

I dag ser jag fram emot att berätta hur det går för min himmelske Fader. I min dagliga tillbedjan böjer jag knä i bön vid min säng eller tillsammans med min familj, och jag föreställer mig hur jag står på knä vid altaret och reflekterar över och skärskådar mitt liv.²³ Jag tänker på sakramentet, på hur hela brödskivor bryts och slits i bitar för oss, för att var och en symbolisera vår Frälsares brutna kropp. Jag påminns om att president Dallin H. Oaks har lärt att ”varje brödbit är unik, precis som de individer som tar del av dem är unika”.²⁴ När jag står på knä i bön tänker jag på hur jag kan ge Gud min vilja.

Äldste David A. Bednar har sagt att ”sakramentsförrättningen är en helig och återkommande uppmaning till uppriktig omvändelse och andlig förnyelse. Handlingen att ta del av sakramentet leder inte i sig till syndernas förlåtelse. Men om vi samvetsgrant förbereder oss och tar del av den här heliga förrättningen med förkrossat hjärta och botfärdig ande, gäller löftet att vi *alltid* kan

ha Herrens Ande hos oss. Och med den Helige Andens heliggörande kraft som ständigt sällskap kan vi *alltid* behålla våra synders förlåtelse.”²⁵

När Amy och jag tar en närmare titt på våra livserfarenheter, hyllar vi gåvan av Jesu Kristi fullkomliga kärlek och offer. Vi ser också hur helvetets raseri har lösgjorts. Hur kan vi övervinna dömande blickar, ångest, depression, cancer, diabetes, nätmobbing, identitetsstöld, missfall, förlusten av ett barn, en bror eller en far? För att Jesus drack den bittra fruktans bägare, vredens bägare – för mig, för min familj, för oss alla!²⁶

Den ”bittra kalken”²⁷ han drack ur i Getsemane trädgård, och hans lidande som ”intensifierades” på Golgatas kors,²⁸ gör att vi kan lägga det som är svårt, oförskämt, våldsamt, rasande och skälvande på Herrens altare och ”bli heliggjorda genom att ta emot den Helige Anden”,²⁹ alltid.

Syster Patricia Holland sa: ”Min innerligaste bön för er och för mig själv i dag är att vi ska kunna överlämna oss fullständigt och lägga oss på altaret av Guds löften och frid, oavsett var vi är och oavsett vad vi har gjort.”³⁰

En plats för läkedom och vila

När vi kommer till altaret förvärvar vi inte en belöning – vi lär oss om gåvans givare.³¹ I det att vi lär och knyter förbund kommer läkedom. Nephi sa: ”Han har fyllt mig med sin kärlek till dess mitt kött var nära att förtäras.”³² Vår kärleksfulle Frälsares inbjudan löd: ”Vill ni inte nu återvända till mig och ångra era synder och bli omvända så att jag kan hela er?”³³

När våra två äldsta döttrar, Mackenzie och Emma, var små var en av deras favoritberättelser *Berättelsen om Narnia: Häxan och lejonet*. Alla föll vi för lejonet Aslan. En av våra mest minnesvärda kvällar då vi läste ur boken var när det mäktiga lejonet gav sitt liv för Edmund. Minnesvärd, eftersom både vi föräldrar och våra döttrar fällde tårar över lejonet när han dödades på stensbordet av häxan. Minnesvärd, eftersom hoppet kvarstod trots tragedin, tills det spektakulära skedde. Glädjetjut ljud i det lilla sovrummet när Aslan återuppstod och sa: ”[Om häxan hade känt till den sanna innebörden av offer] skulle hon ha vetat att om någon, som inte hade begått förräderi, frivilligt lät sig dödas i förrädarens ställe, så skulle Stensbordet rämna och Döden arbeta baklänges”.³⁴

Jesus Kristus läker alla sår. Jesus Kristus gör det möjligt för oss att leva igen.

I sitt generalkonferenstal i oktober 2022 berättade president Russell M. Nelson om en grupp på rundtur i ett tempel som höll öppet hus. En liten pojke var där. President Nelson lärde:

”När sällskapet kom in i ett begåvningsrum pekade pojken på altaret där man knäböjer för att ingå förbund med Gud, och sa: ’Å, vad fint. Här kan man *vila* på sin tempelresa’ ...

Han hade antagligen ingen aning om det direkta sambandet mellan att ingå ett förbund med Gud i templet och Frälsarens fantastiska löfte:

’Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er *vila*.



Ta på er mitt ok och lär av mig ... Då ska ni finna ro för era själar, för mitt ok är mildt och min börda är lätt' [Matteus 11:28–30; betoning tillagd].³⁵

”Människosonen har ingenstans att vila sitt huvud”,³⁶ ändå inbjöd han sina lärjungar, dig och mig, till nattvardsbordet för att vila med honom där.³⁷ När vi står ”ödmjukt på knä vid altaret”³⁸ råder frid i överflöd. Vår Frälsare står med öppen famn – hans nattvard har förberetts. Kom och tillbe Guds Son vid hans heliga altare. I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se 3 Nephi 18:4–9.
2. ”Bread of Life, Living Water”, *Hymns – for Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
3. Se Moroni 4; 5.
4. Se 1 Moseboken 22:11.
5. Se 1 Moseboken 31:11; 46:2; 2 Moseboken 3:4; 1 Samuelsboken 3:4–10; Jesaja 6:8; Abraham 3:27.
6. Se Matteus 5:23–24.
7. Se Hebreerbrevet 10:10–14.
8. 1 Nephi 2:4, 7.
9. Se Mose 5:5; Topical Guide, ”Jesus Christ, Types of, in Anticipation”.
10. Mose 5:5–8.
11. Se *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 27.2, Evangeliebiblioteket.
12. Se 1 Timoteusbrevet 5:15; 3 Nephi 6:16; 11:29–30.
13. Se ”Take My Heart and Let It Be Consecrated”, *Hymns – For Home and Church*.
14. Dale G. Renlund, ”Få tillgång till Guds kraft genom förbunden”, *Liahona*, maj 2023, s. 37.
15. Alma 15:17.
16. Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 94.
17. Se Jesaja 28:10, 13.
18. Se Quentin L. Cook, ”Missionary Purpose and Lessons Learned” (tal vid seminarium för nya missionsledare, 19 juni 2025).
19. Se *Allmän handbok*, 27.2.
20. Se D. Todd Christofferson, ”Ett i Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 77–80.
21. Se Neil L. Andersen, ”Tempel, Herrens hus spridda över jorden”, *Liahona*, maj 2024, s. 111–114.
22. Alma 15:17.
23. Se 1 Korintierbrevet 11:28.
24. Dallin H. Oaks, ”Inledande ord” (tal vid seminarium för nya missionsledare, 25 juni 2017).
25. David A. Bednar, ”Att alltid behålla våra synders förlåtelse”, *Liahona*, maj 2016, s. 61–62.
26. Se Jesaja 51:17, 22; 3 Nephi 11:11.
27. Läran och förbunden 19:18.
28. Russell M. Nelson, ”Kyrkans rätta namn”, *Liahona*, nov. 2018, s. 88.
29. 3 Nephi 27:20.
30. *An Eye Single: Thoughts and Teachings from Patricia T. Holland*, sammanst. av Mary Alice Holland McCann (2025) s. 135.
31. Se Läran och förbunden 88:33.
32. 2 Nephi 4:21.
33. 3 Nephi 9:13.
34. *Berättelsen om Narnia: Häxan och lejonet* (Bonnie Carlsen, 2003), s. 132.
35. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 95–96.
36. Matteus 8:20.
37. Se Lukas 22:14. *Lade* kommer av det grekiska ordet *anapipto* som ger uttryck för frihet och ro. Att lägga sig till bords var en påminnelse om Israels befrielse från slaveri i Egypten.
38. ”Welcome Home”, *Hymns – For Home and Church*.



Äldste Kevin G. Brown
i de sjuttios kvorum

Den eviga gåvan av ett vittnesbörd

Varje son eller dotter till Gud kan själv få en djupare, fastare och säkrare kunskap.

Mina kära bröder och systrar, den senaste tiden har jag tänkt på tre kraftfulla sanningar från återställelsen. Jag har blivit djupt välsignad av de här sanningarna. I dag skulle jag vilja tala om hur dessa sanningar har väglett mig på min resa mot ett fast vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium.

1. Gud är vår kärleksfulle himmelske Fader¹

Han är allvetande och allsmäktig. Genom Kristi ljus och den helige Andens hjälp finns hans inflytande överallt.² *Det ligger i hans natur att välsigna oss.*³

Han ser vårt förflutna, vår nutid och vår eviga bestämmelse. *Ingenting kan gömmas för honom.*⁴

President Russell M. Nelsons uppmaning att ”tänka celestialt” uppmuntrar oss att återspegla vår himmelske Faders vision och natur.⁵

På grund av sina gudomliga egenskaper ger vår himmelske Fader oss varje god gåva, var och en av dem med hans eviga perspektiv och vision i åtanke.

2. Handlingsfrihet är gåvan att få välja och handla av sig själv⁶

Det är också ett ansvar att välja väl.

Jesu Kristus betalade det yttersta priset för denna förmån med sitt dyrbara blod.⁷

Ibland tror vi kanske att handlingsfrihet innebär att göra precis som vi vill. Men det faktum att priset har betalats⁸ innebär att handlingsfriheten är en helig gåva.

Vi är aktörer och som aktörer har vi ansvar för något. I det här fallet har vi ansvar för de val vi gör utifrån vår kunskap och de gåvor vi får. Vi kan inte göra ett val utan att ansvara för följderna.⁹

Varför har vi handlingsfrihet?

För att välja det goda.

För att välja Kristus.

För att välja evigt liv – om och om igen.¹⁰

3. Ett vittnesbörd kommer genom den Helige Andens kraft¹¹

Ett vittnesbörd från den Helige Anden är mäktigare än

ögats förmåga att se.¹² Han är det främsta vittnet om Fadern och Sonen.¹³ President Nelson har sagt: ”I kommande dagar blir det inte möjligt att överleva andligt utan den Helige Andens ledande, tröstande och ständiga inflytande.”¹⁴

Bröder och systrar, det är just därför vi alla behöver den Helige Andens kraft i dag.

Ett vittnesbörd genom den Helige Anden kan vi få på många sätt. Likt en glödlampa i ett mörkt rum kan det komma dramatiskt och plötsligt. Det kan som soluppgången komma gradvis och över tid. Det kan komma som strålar av ljus, som tidvis exponering av ren intelligens.¹⁵ Hur det än kommer, kommer det genom den Helige Anden.

Jag fick ett vittnesbörd i Jamaica

Jag växte upp i det vackra Jamaica – det var roligt och underbart. Men när jag började på high school kunde några klasskamrater och vänner inte förstå mitt beslut att vara medlem i Jesu Kristi kyrka. ”Hur kunde du gå med i den kyrkan?” frågade de. ”Hur kunde du tro på den berättelsen?” – alltså den första synen. ”Hur kunde du läsa den boken?” – alltså Mormons bok. ”Tror du verkligen på allt det där?” Och ”Varför slösar du bort ditt liv?”

Det var smärtsamt, särskilt när det kom från personer som var viktiga för mig.

Men det de inte visste var det här: Jag hade haft en upplevelse med den Helige Anden. Allteftersom detta vittnesbörd fyllde mitt hjärta, lindrade det smärtan jag kände då, och ”mitt öga [öppnades] så att jag en glimt av himlen [såg]”.¹⁶

Kanske har du fått några av dessa frågor. Kanske du just nu blir bombarderad så som jag blev.

Den Helige Andens gåva och vittne är tillgängliga för alla.¹⁷

Jamaica är för mig vad Palmyra var för Joseph Smith. Det är min heliga lund. Jag vet inte exakt var Joseph föll på knä för att be i den heliga lunden, men jag vet exakt var jag var när min heliga lund blev verklighet. Det hände på Four Grove Road i Mandeville i Jamaica, i mitt badrum klockan sex på morgonen en onsdag tre år efter mitt dop. Denna heliga upplevelse var en följd av att en inspirerad systemmissionär två veckor tidigare hade uppmanat mig att läsa Mormons bok. Syster Audrey Krauss är med på den här konferensen i dag med sin familj, och jag kommer alltid att älska henne.

Den upplevelsen förändrade mig.

Bröder och systrar, vi får inte ett vittnesbörd för tillfällig användning. Denna gåva från vår kärleksrike himmelske Fader är menad att vara evig eftersom givaren är evig.¹⁸ Ett vittnesbörd ska inte ha ett utgångsdatum. Det ska inte försvagas eller förminskas för att något i mitt liv har förändrats eller något i världen har förändrats. Det ska bli starkare därför att – liksom med tjänarens talenter i liknelsen om talenterna – mitt vittnesbörd är en gåva att flerdubbla, inte gräva ner.¹⁹

Att se tillbaka på den svåra tiden av prövning och förföljelse som jag genomgick som barn har hjälpt mig



Brasilien.

att komma till insikten där *jag nu vet för egen del*. Jag inte bara tror, hoppas eller förtröstar, även om dessa är viktiga beståndsdelar av tro på vägen till ett *fast vittnesbörd*. Jag lovordar er för att ni finner er egen väg genom att ställa frågor, studera, be, fasta och begrunda. Jag ber er: upphör inte med det. Det är värt all ansträngning att följa den här vägen till ett vittnesbörd. Vem eller vad tillåter du att ta detta ifrån dig? ”Vilket större vittnesbörd kan du få än det som kommer från Gud?”²⁰

Varje son eller dotter till Gud kan själv få en djupare, fastare och säkrare kunskap. Liksom Joseph Smith, som intygade sitt vittnesbörd trots motstånd, kan vi modigt säga: ”Jag visste det, och jag visste att Gud visste det och jag kunde inte förneka det, inte heller vågade jag göra det.”²¹

Mina kära bröder och systrar, låt den späda plantan av vittnesbörd verka i er tills den växer upp till en evig, *härlig, osviklig kunskap*.²²

Om du har döpts och konfirmerats som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga men fortfarande kämpar och säger ”Jag är inte säker på att jag vet”, ber jag dig att minnas löftet i sakramentsbönen: ”Att de alltid kan ha hans Ande hos sig.”²³ På grund av det här löftet kan vi var och en följa vägen till ett vittnesbörd *och en osviklig kunskap*.

Ta ansvar för ditt vittnesbörd

Här är en storslagen sanning: Hur vi än får ett vittnesbörd – vare sig gradvis som soluppgången, eller som en härlig syn – krävs fortfarande ett *val* att ta emot denna dyrbara gåva.²⁴

Genom att säga ”jag väljer att tro” blir det lättare för oss att ta emot ett vittnesbörd från Gud. Om vi märker att vårt vittnesbörd håller på att försvagas ska vi minnas att det är valen vi gör som försvagar kraften i vittnesbördet. Men vittnesbördet har inte försvunnit någonstans. Vi behöver bara välja att återgå till det.

Valet att tro är ett klokt och kraftfullt sätt att använda vår handlingsfrihet.

Jag kan inte se ett bättre sätt att använda min handlingsfrihet än genom att försvara mitt vittnesbörd.

President Nelson har sagt: ”Jag vädjar till dig att ta ansvar för ditt vittnesbörd. Kämpa för det. Stå för det. Värda det. Ge det näring så att det växer. Ge det sanning.”²⁵

För mig låter orden *ta ansvar, kämpa, värda, stå för, ge näring* och *ge sanning* som en *aktör*, som fått förvalterskap över något värdefullt och viktigt.²⁶

När kyrkan var ung kände Parley P. Pratt sig besviken på profeten Joseph Smith och *valde* att kritisera honom och kyrkan. När John Taylor, som Parley hade undervisat om evangeliet, kom till staden tog Parley honom åt sidan och avrådde honom från att följa Joseph. John Taylor sa då till Parley:

”Innan du lämnade Kanada bar du ett starkt vittnesbörd om att Joseph Smith är en Guds profet ... och du sa att du visste det genom den Helige Andens uppenbarelse och gåva ...

Jag har nu samma vittnesbörd som du då gladdes åt. Om verket var sant för ett halvår sedan, så är det sant i dag. Om Joseph Smith var en profet då, så är han en profet nu.”²⁷

Jag vittnar om att Joseph Smith var en Guds profet och att den profetiska mantel han tog emot fortlever i dag. Jesus Kristus leder det här verket.

Jag uppmanar er att tänka på er väg till *ett fast vittnesbörd* om Jesus Kristus och hans evangelium. Ta ansvar för ert vittnesbörd, använd er handlingsfrihet vist, och hedra givaren och alla hans underbara egenskaper. Jag vittnar för er om att kraften finns inom er. Ingen annan kan göra era val. Ingen kan ta ifrån er den här gåvan. Ni kan *välja att tro*.²⁸

Jag lovar att när ni gör det, blir ert vittnesbörd en *”källa av levande vatten* som väljer upp till evigt liv”.²⁹ Det blir ett *ankare* och en *drivkraft*, och det *upprätthåller* er i svåra



Japan.

stunder. Det *gör det möjligt* för er att utveckla andliga gåvor. Det *hjälper* er i era personliga ämbeten och i ert tjänande. Det blir ett *vapen* mot Satan och era motståndare. Ert vittnesbörd blir en *glädje* för er när ni får se det återskapas hos era barn, barnbarn och barnbarnsbarn, och hos dem som ni älskar och tjänar. Det blir *kraftfullt* när ni bär det och använder det för att vittna.

Om ni vet, så vet ni. Jag vet att jag vet. Vi behöver fler *fasta vittnen* om Jesus Kristus och hans evangelium.³⁰ Se till att komma dit! Sök det! Det brådskar! Det här är den sista utdelningen – tidernas fullbordans utdelning.³¹

Jesus Kristus förkunnade denna sanning: ”Himmel och jord ska förgå, men mina ord ska aldrig förgå.”³²

Bröder och systrar, ett vittnesbörd om Jesus Kristus har aldrig avsetts att vara en tillfällig gåva. Inget med det här är tillfälligt. Inte givaren, inte själva gåvan, inte den som förmedlar gåvan, inte den som gåvan handlar om. Må ert vittnesbörd beskrivas på samma sätt. Även om ”himmel och jord ska förgå”, kommer ert vittnesbörd om Jesu Kristi evangelium *inte* att förgå. Nu är tiden inne att hålla fast vid denna goda gåva.³³ I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Gud är vår himmelske Fader och vi är hans barn. Han skapade oss i sin egen avbild. Han har en förhärligad, fullkomliggjord ’kropp av kött och ben, lika påtaglig som en människas’ (Läran och förbunden 130:22).
Gud känner oss personligen, och han älskar oss mer än vi kan förstå. Han förstår våra prövningar, sorger och svagheter, och han erbjuder sig att ge oss stöd i dem. Han gläds åt våra framsteg och hjälper oss att göra rätta val. Han vill kommunicera med oss och vi kan kommunicera med honom genom bön” (*Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* [2023], s. 33).
2. Se Läran och förbunden 84:46–47; 88:12–13.
3. ”Bara för att Gud är Gud, bara för att Kristus är Kristus, kan de inte göra annat än att måna om oss, välsigna oss och hjälpa oss om vi bara kommer till dem i det att vi närmar oss deras nådens tron genom saktmod och ödmjukt hjärta. De kan inte annat än välsigna oss. De måste göra det. Det ligger i deras natur” (se Jeffrey R. Holland, ”Come unto Me” [andakt på Brigham Young University, 2 mars 1997], s. 4, speeches.byu.edu).
4. Se Lukas 12:2; Moroni 7:22; Abraham 2:8.
5. ”Jag ber er utveckla vana att ’tänka celestially!’ Att tänka celestially innebär att vara andligt sinnad. Vi lär av profeten Jakob i Mormons bok: ’Att vara andligt sinnad är evigt liv’” (se Russell M. Nelson, ”Tänk celestially!” *Liahona*, nov. 2023, s. 117).
6. Se Ämnets och frågor, ”Handlingsfrihet och ansvarighet”, Evangeliebiblioteket; se även 2 Nephi 2:11, 16.
7. Se 1 Petrusbrevet 1:18–20; Abraham 3:22–28.
8. Se 1 Korintierbrevet 6:20.
9. Se Läran och förbunden 101:78.
10. ”Jesu Kristi evangelium är en plan som visar oss hur vi ska bli vad vår himmelske Fader vill att vi ska bli ...
Detta obefläckade och fullkomliga tillstånd är resultatet av en oavbruten rad förbund, förrättningar och handlingar, *en samlad rätta val*, och av ständig omvändelse” (se Dallin H. Oaks, ”Uppmaningen att bli något”, *Liahona*, jan. 2001, s. 40, 41; betoning tillagd); se även Mose 7:33.
11. Se Moroni 10:4–5.
12. ”Anden behöver inte begränsa sig till ord. Han kan kommunicera Ande till ande med ett språk som är omisskännligt eftersom det inte har några ord. Det är en kommunikation som består av ren kunskap och intelligens från Anden, och jag har insett att det verkliga är det bästa sättet att inhämta kunskap på. Den är starkare och mer varaktig än känsel eller syn. Vi kan tvivla på de fysiska sinnena, men vi kan inte tvivla när den Helige Anden talar till oss. Det är det säkraste vittnet. Det är därför som det är en oförlätlig synd att förneka den

- Helige Anden eller vittnesbördet från den Helige Anden” (se D. Todd Christofferson, ”Starka intryck från Anden”, *Liahona*, juni 2013, s. 49).
13. Se Johannes 5:32; 2 Nephi 31:18; 3 Nephi 11:36.
14. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 96. I samma tal sa han:
 ”Jag uppmanar dig att sträcka dig bortom din nuvarande andliga förmåga att få personlig uppenbarelse ...
 Det finns så mycket mer som din himmelske Fader vill att du ska veta. Som äldste Neal A. Maxwell lärde: ’För dem som har ögon att se och öron till att höra är det tydligt att Fadern och Sonen ger bort universums hemligheter!’ ...
 Välj att utföra det andliga arbete som krävs för att njuta av den Helige Andens gåva och för att höra Andens röst oftare och tydligare” (s. 95, 96).
15. Se David A. Bednar, ”Uppenbarelens ande”, *Liahona*, maj 2011, s. 87–90; Alexander Dushku, ”Strålar och pelare av ljus”, *Liahona*, maj 2024, s. 14–17.
16. ”Mitt vittnesbörd”, *Psalmer*, nr 84.
17. Se 4 Moseboken 11:29; Jakobs brev 1:5.
18. Se Lärnan och förbunden 20:28; Mose 1:3.
19. Se Matteus 25:14–30. ”Det andliga vittnesbörd jag fick av den Helige Anden ... [har] inte försvunnit. Faktum är att det har vuxit sig starkare. Det jag lärde mig i min ungdom om de grundläggande principerna i Jesu Kristi evangelium har varit min fasta grundval under hela mitt liv” (se Dieter F. Uchtdorf, ”Ge näring åt rötterna så växer grenarna”, *Liahona*, nov. 2024, s. 101).
20. Lärnan och förbunden 6:23.
21. Se Joseph Smith – Historien 1:25.
22. Se Alma 32:27, 30, 37–38, 41.
23. Se Lärnan och förbunden 20:77.
24. Se Lärnan och förbunden 88:33.

”Och sedan kommer den kanske viktigaste delen: *mottagandet* av gåvan ... För att verkligen ta emot en gåva börjar vi värdesätta den för egen del, använda den fullt ut och sedan med tacksamhet minnas givaren.

Att ta emot en gåva är inget passivt utan en avsiktlig och meningsfull process som går långt utöver att bara öppna ett paket. Att ta emot är att uppskatta och knyta an till både gåvan och givarens hjärta på ett sätt som stärker banden mellan givaren och mottagaren” (se Patrick Kearon, ”Ta emot hans gåva”, *Liahona*, maj 2025, s. 121–122).

25. Se Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.
26. Se Lärnan och förbunden 70:3–4.
27. Se *Saints: The Story of the Church of Jesus Christ in the Latter Days*, vol. 1, *The Standard of Truth, 1815–1846* (2018), s. 280–281.
28. Se Mosiah 4:9–12.
29. Lärnan och förbunden 63:23; betoning tillagd.
30. Se Alma 5:46–48. Joseph Smith lärde att ”frälsning inte kan komma utan uppenbarelse. Det är meningslöst för någon att verka utan den ... Ingen är en Jesu Kristi tjänare utan att vara profet. Ingen kan vara i Jesu Kristi tjänst utan att ha ett vittnesbörd om Jesus, och detta är profetians ande” (*The Joseph Smith Papers*, History, 1838–1856, volym C-1 [2 nov. 1838–31 juli 1842] [addenda], s. 12, josephsmithpapers.org; stavning, stor begynnelsebokstav och interpunktion moderniserade).
31. ”Vi står på tidsåldrarnas höglåda, överväldigade av en högtidlig känsla av historia. Detta är den sista och slutgiltiga utdelningen mot vilken alla i det förgångna pekat” (Gordon B. Hinckley, ”Vid tidsåldrarnas middagshöjd”, *Liahona*, jan. 2000, s. 90).
32. Matteus 24:35.
33. Se Moroni 10:30.





Äldste Gerrit W. Gong
i de tolv apostlarnas kvorum

Ingen sitter ensam

Att leva efter Jesu Kristi evangelium innebär att göra plats för alla i hans återställda kyrka.

I.

I 50 år har jag studerat kultur, inte minst evangeliekultur. Jag började med lyckokakor.

I San Franciscos Chinatown brukade familjen Gongs middagar avslutas med en lyckokaka och några visdomsord såsom "En resa på tusen mil börjar med ett enda steg".

När jag var ung vuxen brukade jag baka lyckokakor. Med bomullshandskar vek och formade jag de ugnsvarma runda kakorna.

Till min förvåning fick jag veta att lyckokakor inte har sitt ursprung i den kinesiska kulturen. För att skilja mellan kinesiska, amerikanska och europeiska lyckokakor, tittade jag efter lyckokakor i flera världsdelar – precis som man skulle använda flera platser för att triangulera en skogsbrand. Kinesiska restauranger i San Francisco, Los Angeles och New York serverar lyckokakor, men inte de i Beijing, London eller Sydney. Endast amerikaner firar en nationell lyckokaksdag. Endast kinesisk reklam erbjuder "autentiska amerikanska lyckokakor".¹

Lyckokakor är ett roligt, enkelt exempel. Men samma princip för att jämföra uttryck i olika kulturella sammanhang kan hjälpa oss att urskilja evangeliekultur.² Och nu öppnar Herren nya möjligheter att lära sig evangeliekultur i det att profetior i Mormons boks bildspråk och Nya testamentets liknelser uppfylls.

II.

Överallt nödgas folk flytta. Förenta nationerna rapporterar om 281 miljoner internationella migranter. Det är uppskattningsvis 128 miljoner fler individer än år 1990, och tre gånger så många som år 1970.³ Överallt har rekordmånga nya medlemmar hittat Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Varje sabbat samlas medlemmar och vänner från 195 ursprungsländer och territorier i 31 916 enheter i kyrkan. Vi talar 125 språk.

Nyligen bevittnade jag i Albanien, Nordmakedonien, Kosovo, Schweiz och Tyskland hur nya medlemmar uppfyller liknelsen i Mormons bok om olivträdet.⁴ I Jakob 5 stärkte vingårdens Herre och hans tjänare både olivträdets rötter och grenar genom att samla och ympa in sådana från olika platser. I dag samlas Guds barn till ett i Jesus Kristus

och Herren erbjuder ett förunderligt naturligt sätt att leva ännu mer i fullheten av hans återställda evangelium.⁵

För att förbereda oss för himmelriket återgav Jesus liknelserna om den stora måltiden och bröllopsfesten. I de här liknelserna kom inbjudna gäster med ursäkter för att inte närvara. Mästaren sa till sina tjänare: "Gå genast ut på gator och gränder i staden" och "på vägar och stigar" och "hämta hit fattiga, handikappade, blinda och lama".⁶ Andligt talat är det var och en av oss.

Skrifterna förkunnar:

"Alla nationer ska inbjudas" till "en väl tillredd måltid i Herrens hus".⁷

"Bered Herrens väg ... så att hans rike kan gå ut över jorden, så att dess invånare kan ta emot det och bereda sig för kommande dagar."⁸

I dag kommer de som är inbjudna till Herrens måltid från alla platser och kulturer. Gamla och unga, rika och fattiga, lokala och globala, får vi våra enheter i kyrkan att återspegla våra samhällen.

Som den främste aposteln såg Petrus himlarna öppnas till en syn av "en stor linneduk ... fäst i sina fyra hörn ... och i den fanns jordens alla [djur]". Petrus sa: "Nu förstår jag verkligen att Gud inte gör skillnad på människor ... [Herren] tar emot den som fruktar honom och gör det som är rätt, vilket folk han än tillhör".⁹

I liknelsen om den barmhärtige samariern inbjuder Jesus oss att komma till varandra och till honom i hans värdshus – hans kyrka. Han inbjuder oss att vara goda medmänniskor. Den barmhärtige samariern lovar att återvända och betala för omsorgen om dem i Herrens värdshus. Att leva efter Jesu Kristi evangelium innebär att göra plats för alla i hans återställda kyrka.¹⁰

Andemeningen i "plats i värdshuset" innefattar att "ingen sitter ensam". När du kommer till kyrkan och ser någon sitta ensam, kan du då hälsa på den personen och



Nigeria.



Estland.

sätta dig bredvid honom eller henne? Det är kanske inte något du brukar göra. Personens utseende eller sätt att tala skiljer sig kanske från ditt. Och självklart, som en lyckokaka kan förmedla, så ”börjar en resa av vänskap och kärlek i evangeliet med en första hälsning och att ingen sitter ensam”.

”Ingen sitter ensam” betyder också att ingen sitter ensam känslomässigt eller andligt. Jag följde med en sorgtyngd far för att besöka hans son. Många år tidigare hade sonen sett fram emot att bli diakon. Denna begivenhet innebar bland annat att hans familj köpte hans första par nya skor till honom.

Men i kyrkan skrattade diakonerna åt honom. Hans skor var nya, men inte moderna. Förödmjukad och sårad sa den unge diakonen att han aldrig mer skulle gå till kyrkan. Mitt hjärta blöder fortfarande för honom och hans familj.

På de dammiga vägarna till Jeriko har vi var och en blivit utskrattade, förödmjukade och sårade, kanske till och med hånade och smådade. Och med olika grader av avsikt har vi var och en också ignorerat, inte sett eller hört, och kanske med flit sårat andra. Det är just för att vi har blivit sårade och har sårat andra som Jesus Kristus tar oss alla till sitt värdshus. I hans kyrka och genom hans förrättningar och förbund kommer vi till varandra och till Jesus Kristus. Vi älskar och blir älskade, tjänar och blir betjänade, förlåter och blir förlåtna.¹¹ Jag ber er komma ihåg att ”ingen sorg på jorden finns som himlen ej bär”¹²; jordiska bördor lättas – verklig Frälsarens glädje är.

I 1 Nephi 19 läser vi: ”[De] trampar till och med Israels Gud själv under fötterna ... de aktar honom för intet ... Därför gisslar de honom, och han låter det ske. Och de slår honom, och han låter det ske. Ja, de spottar på honom, och han låter det ske.”¹³

Min vän professor Terry Warner säger att dömandet, gisslandet, slagen och spottandet inte var tillfälliga händelser som bara förekom under Kristi jordiska liv. Vårt sätt att behandla varandra – särskilt de hungriga, de törstande, de som lämnats ensamma – är vårt sätt att behandla honom.¹⁴

I hans återställda kyrka är vi alla bättre när ingen sitter ensam. Låt oss helt enkelt inte bara bereda rum eller tolerera. Låt oss uppriktigt välkomna, uppmärksamma, hjälpa och visa kärlek. Må varje vän, syster eller bror inte längre vara en gäst eller en främling, utan ett barn i sitt hem.¹⁵

I dag känner många sig ensamma och isolerade. Sociala medier och artificiell intelligens kan få oss att trängta efter mänsklig närhet och beröring. Vi vill höra varandras röster. Vi vill uppleva genuin tillhörighet och vänlighet.

Det finns många anledningar till att vi kan känna att vi inte passar in i kyrkan – att vi, bildligt talat, sitter ensamma. Vi är kanske bekymrade över vår brytning, våra kläder, vår familjesituation. Vi känner oss kanske otillräckliga, luktar rök, längtar efter moralisk renhet, har gjort slut med någon och är sårade och förödmjukade, eller har problem med någon av kyrkans normer. Vi kan vara ensamstående, frånskilda, änkor eller änklingar. Våra barn är högljudda, eller så har vi inga barn. Vi utförde inte en mission eller så kom vi hem tidigt. Listan bara fortsätter.

I Mosiah 18:21 uppmanas vi att förena våra hjärtan i kärlek.¹⁶ Jag uppmanar oss att bekymra oss mindre, döma mindre, kräva mindre av andra – och, när så behövs, vara mindre hårda mot oss själva. Vi skapar inte Sion på en dag. Men varje ”hej”, varje varm gest, för Sion närmare. Låt oss lita mer på Herren och med glädje välja att lyda alla hans bud.

III.

Rent doktrinärt sitter ingen ensam i de heligas gemenskap av tro, tack vare förbundstillhörigheten i Jesus Kristus.

Profeten Joseph Smith sa: ”Det har givits oss att se, delta i och hjälpa till med att rulla fram de sista dagarnas härlighet, tidernas fullbordans utdelning ... när Guds heliga ska samlas in från varje nation, släkt ... och folk.”¹⁷

Gud ”gör ingenting utom det som är till nytta för världen, för han älskar världen så högt att han lägger ner sitt eget liv för att kunna dra *alla* människor till sig ...

Han inbjuder dem *alla* att komma till honom och ta del av hans godhet ... och *alla* är lika inför Gud.”¹⁸

Omvändelse i Jesus Kristus kräver att vi lägger av den naturliga människan och världens kultur. Som president Oaks lär oss, ska vi upphöra med alla traditioner och kulturella yttringar som går emot Guds bud, och bli sista dagars heliga.¹⁹ Han förklarar att ”det finns en unik evangelisk kultur, en uppsättning värderingar och förväntningar och sedvanor som är gemensamma för alla medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga”.²⁰ Evangeliets kultur innefattar kyskhet, närvaro i kyrkan varje vecka och avhållsamhet från alkohol, tobak, te och kaffe. Den innefattar ärlighet och integritet, och medvetenhet om att vi rör oss framåt och inte uppåt eller neråt i kyrkans positioner.²¹

Jag lär mig av trofasta medlemmar och vänner i alla länder och kulturer.²² Skriftstudier på många olika språk och



USA.

ur många olika kulturella perspektiv fördjupar vår kunskap om evangeliet. Olika uttryck för kristuslika egenskaper fördjupar min kärlek till och kunskap om min Frälsare. Alla välsignas när vi definierar vår kulturella identitet, som president Russell M. Nelson lärde, som ett barn till Gud, ett förbundets barn, en Jesu Kristi lärjunge.²³

Jesu Kristi frid är avsedd för oss personligen. Nyligen frågade en ung man uppriktigt: ”Äldste Gong, kan jag fortfarande komma till himlen?” Han undrade om han någonsin kunde få förlåtelse. Jag frågade vad han hette, lyssnade noga, uppmanade honom att prata med sin biskop, och gav honom en stor kram. Han gick därifrån med hopp i Jesus Kristus.

Jag nämnde den unge mannen i ett annat sammanhang. Senare fick jag ett anonymt brev som började med ”Äldste Gong, min fru och jag har fått nio barn ... och vi har utfört två missioner”. Men ”jag kände alltid att jag inte skulle få komma in i celestialet riket ... eftersom synderna i min ungdom var så allvarliga!”

Brevet fortsatte: ”Äldste Gong, när du berättade om den unge mannen som fick hopp om förlåtelse fylldes jag av glädje och började inse att jag kanske [kunde få förlåtelse].” Han avslutade brevet med ”Jag tycker till och med om mig själv nu!”

Förbundstillhörigheten fördjupas när vi kommer till varandra och till Herren i hans värdshus. Herren välsignar oss alla när ingen sitter ensam. Och vem vet? Kanske den person vi sitter bredvid blir vår bästa lyckokaksvän. Må vi finna och bereda plats för Kristus och varandra vid Lammets måltid, är min ödmjuka bön,²⁴ i Jesu Kristi heliga namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se ”Fortune Cookies Didn’t Come from China”, *Royal Examiner*, 26 dec. 2021, royalexaminer.com/fortune-cookies-didnt-come-from-china; ”National Fortune Cookie Day”, Days of the Year, daysoftheyear.com/days/fortune-cookie-day.
2. Kulturell triangulering kan också hjälpa oss att urskilja vad som kan anses vara evangeliekultur, lokal nationell kultur och nutida kosmopolitisk kultur.
3. International Organization for Migration, *World Migration Report 2024*, s. 21, publications.iom.int/books/world-migration-report-2024. ”År 2022 fanns det 117 miljoner flyktingar i världen och 71,2 miljoner internflyktingar” (*World Migration Report 2024*, xii).
4. Se Jakob 5
5. Alla språk och kulturer har ord och termer som beskriver det som ligger oss närmast hjärtat. Våra välsignelser genom hans återställda evangelium utvidgas allteftersom vi lär av varandra. Systrarna Annalie (ursprungligen från München) och Suzy Myers, äldste Erich och syster Christiane Kopischke, och äldste Jörg och syster Julia Klebingat delade nyligen med sig av unika tyska ord som talar till hjärtat. De känslor som de här orden beskriver går bortom ytliga formaliteter. De går bortom rutin eller plikt. Dessa känslor talar om hjärtat; om värme, nära relationer och andlig glädje i vår gudomliga själ. De här speciella tyska orden är bland annat *Gemütlichkeit* och *gemütlich*; *Heimat*, *Heimweh*, *Geborgenheit*, *Zufucht*, *Herzensangelegenheit*, *Herzensmensch*, och *Schummerstunde* (en sällsynt och poetisk term från norra Tyskland).
6. Lukas 14:21, 23. På liknande sätt gav kungen i liknelsen om bröllopfesten sina tjänare befallningen ”bjud alla ni ser” vid ”vägskälen”, när de gäster han hade bjudit inte kom (Matteus 22:9).
7. Läran och förbunden 58:9; se även Läran och förbunden 58:6–8, 10–12.
8. Läran och förbunden 65:3, 5; se även Läran och förbunden 33:17.



9. Apostlagärningarna 10:11–12, 34–35; se även Apostlagärningarna 10:9–10, 13–18, 24–33, 44–48; 11:1–18; 15:6–11.
10. Bilden av hur vi samlas tillsammans och av honom i hans värdshus uttrycks i 3 Nephi 18:32. ”Ingen sitter ensam” på våra platser av tillbedjan, och vår fortsatta varma omsorg om varandra, kan sannerligen vara det medel genom vilket vi och de ska ”återvända och omvända sig och komma till [honom] med helhjärtat uppsåt, så att [han] kan hela dem. Och [vi] ska bli medlet att föra frälsning till dem”.
11. I Läran och förbunden 104:15, 17 påminns vi om att ”allting är [Herrens]” och ”jorden är full och det finns nog och mer därtill”. Följaktligen ska både de fattiga och de rika hjälpa alla att upphöjas och ödmjukas. Likaså frågade kung Benjamin: ”Är vi inte alla tiggare?” De rika och de fattiga är därför var och en ålagda att villigt ”ge av de ägodelar ni har till varandra” (Mosiah 4:19, 21; se även Mosiah 4:25–27).
12. I ”Come, Ye Disconsolate” (*Hymns*, nr. 115), skriver Thomas Moore: ”Kom till nådastolen, fall på knä där. Frambär ert hjärtas sår, utgjut er smärta. Det finns ”ingen sorg på jorden som himlen ej bär”.
13. 1 Nephi 19:7, 9. I sin bergspredikan sa Herren: ”Om någon slår dig på ena kinden, vänd då också andra kinden till. Och om någon tar ifrån dig manteln, så låt honom ta tunikan också” (Lukas 6:29).
14. Se Matteus 25:35–40.
15. ”Inte längre en främling eller en gäst, utan som ett barn i sitt hem” (”My Shepherd Will Supply My Need”, *Hymns—For Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk).
16. Jesu Kristi evangelium är större än tid och kultur. Det är ett lysande vittnesbörd för mig om att Mormons bok undervisar om fullheten i Jesu Kristi evangelium mot bakgrund av en forntida kulturell miljö.
17. Enligt undervisning av profeten Joseph Smith och hans rådgivare i första presidentskapet i *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 508; se även Efesierbrevet 1:10.
- I dag lever kyrkans medlemmar under många olika politiska, sociala och ekonomiska omständigheter. Våra församlingar och grenar varierar i storlek och ledarskapsresurser. Principer för ”enhetlighet och anpassning” kan stärka familjer och hans återställda kyrka på evangeliesätt varhelst vi bor (se *Handbok 2: Kyrkans förvaltning* [2010], 17.0).
18. 2 Nephi 26:24, 33; kursivering tillagd; se även 2 Nephi 29; Alma 29:8. I Läran och förbunden 90:11 finns löftet ”att var och en ska höra evangeliets fullhet på sitt eget tungomål och på sitt eget språk”. Det här löftet uppfylls när vi sammanför våra olika språk med evangeliekulturens språk i våra hem och i kyrkan.
19. Se Dallin H. Oaks, ”Omvändelse och förändring”, *Liahona*, nov. 2003, s. 37–40.
20. Dallin H. Oaks, ”Omvändelse och Förändring”, s. 39.
21. Se Dallin H. Oaks, ”Omvändelse och förändring”, s. 38–39.
22. Se Trosartiklarna 1:13. När olika grenar och rötter sammanflätas till ett i Jesus Kristus finner vi mer som är ”dygdigt, älskligt eller hedrande eller berömvärd”. Vi ser de första sist och de sista först. Vi gläds när lärjungar undervisar och lärare lär. Alla förstår, alla blir uppbyggda och gläds tillsammans (se Läran och förbunden 50:22).
23. Se Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.
24. Jedediah M. Grant, som verkade i första presidentskapet med Brigham Young, berättade om en syn av andevärlden där många slags vackra blommor frodades tillsammans, kanske en metafor för enighet och skönhet i mångfald. ”Jag har sett fina trädgårdar på jorden men aldrig har jag sett en som kan jämföras med dem som fanns där”, sa han. ”Jag såg blommor av många slag, några av dem med 50 till 100 olika färger som växte på samma stjälk.” Han upplevde ”skönheten och härligheten i andevärlden där de rättfärdiga andarna samlas tillsammans” (”Remarks, at the Funeral of President Jedediah M. Grant, by President Heber C. Kimball”, *Deseret News*, 10 dec. 1856, s. 317).
- President David O. McKay skev också ner en dröm eller syn av Guds eviga stad där han såg träd, frukt, buskage och blommor stå i fulländad blom. ”Jag tyckte mig förstå att träd som bar ljuvlig frukt, buskar med praktfullt färgade löv, och blommor i full blomning fanns i överflöd överallt” (se *Kyrkans presidenters lärdomar: David O. McKay* [2003], s. 1).



Äldste Michael Czesla
i de sju ttios kvarum

Det enkla i Kristus

Genom att tillämpa Kristi lära på ett enkelt och fokuserat sätt får vi hjälp att finna glädje i vår vardag.

1. Inledning

För 33 år sedan kallades jag att verka som missionär i Utahmissionen Ogden. Eftersom jag kommer från Europa var så klart vissa lokala traditioner som ”grön Jell-O med morötter” och ”begravningspotatis”¹ lite konstiga!

Men jag blev djupt imponerad av många heligas hängivenhet och lärjungeskap, blotta antalet människor på kyrkans möten och omfattningen av fungerande kyrkprogram. När min mission närmade sig slutet ville jag se till att glädjen jag kände och den andliga styrka och mognad jag såg också skulle finnas tillgänglig för min framtida familj. Jag var fast besluten att snabbt återvända för att leva i ”skuggan av de eviga höjderna”.²

Men Herren hade andra planer. Min första söndag hemma kallade min kloke biskop mig att tjäna som Unga mäns president i församlingen. När jag tjänade denna underbara grupp unga män lärde jag mig snabbt att glädjen i att vara en Kristi lärjunge har väldigt lite att göra med antalet personer på kyrkans möten eller programmets omfattning.

Så när jag gifte mig med min vackra hustru Margret bestämde vi oss glatt för att bo kvar i Europa och fostra vår familj i vårt hemland Tyskland. Tillsammans bevittnade vi det president Russell M. Nelson sa för många år sedan: ”Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus.”³ När vårt fokus i livet är på Jesus Kristus och hans evangeliebudskap kan vi uppleva lärjungeskapets fulla välsignelser var vi än bor.

2. Det enkla som finns i Kristus

Men i en värld med ökad sekularitet, komplexitet och förvirring, med skiftande och motsägelsefulla budskap och krav, hur kan vi undvika att våra ögon förblindas och våra hjärtan förhärdas och förbli fokuserade på Jesu Kristi evangeliums ”tydliga och dyrbara” ting?⁴ I en tid av förvirring gav aposteln Paulus ett utmärkt råd till de heliga i Korint genom att påminna dem om att fokusera på ”det enkla som finns i Kristus”.⁵

Kristi lära och evangeliets lag är så enkla att till och med små barn kan förstå dem. Vi kan tillgå Jesu Kristi återlösande kraft och ta emot alla de andliga välsignelser



Bolivia.

vår himmelske Fader har förberett för oss genom att utöva tro på Jesus Kristus, omvända oss, låta döpa oss, bli helgade genom den Helige Andens gåva och hålla ut intill änden.⁶ President Nelson har så vackert beskrivit den här resan som ”förbundsstigen”⁷ och processen att bli en ”hängiven Jesu Kristi lärjunge”.⁸

Om budskapet är så enkelt, varför känns det så ofta svårt att leva efter Kristi lag och följa hans exempel? Kanske vi feltolkar enkelheten som något vi enkelt kan uppnå utan ansträngning eller flit. Att följa Kristus kräver ständig ansträngning och fortsatt förändring. Vi behöver ”lägga av den naturliga människan och ... bli som ett barn”.⁹ Det innebär att ”förtrösta på Herren”¹⁰ och släppa taget om krångligheten, precis som barn gör.¹¹ Genom att tillämpa Kristi rena lära på ett enkelt och fokuserat sätt får vi hjälp att finna glädje i vår vardag, vägledning i våra ämbeten, svar på några av livets svåraste frågor och styrka att ta itu med våra största utmaningar.

Men hur kan vi praktiskt tillämpa denna enkelhet under vår livslånga resa som Kristi lärjungar? President Nelson påminde oss om att fokusera på ”ren sanning, ren lära och ren uppenbarelse” när vi följer Frälsaren.¹² Att regelbundet fråga: ”Vad vill Herren Jesus Kristus att jag ska göra?” ger djupgående inriktning. Att följa hans exempel ger oss en



Marta Czesla (till höger) var ett underbart exempel på att med ”små och enkla medel” uträtta mycket stort.

säker väg genom osäkerheten¹³ och en kärleksfull, ledande hand att hålla i dag efter dag. Han är Fridsfursten och den gode herden.¹⁴ Han är vår Hjälpare och räddare.¹⁵ Han är vår klippa och tillflykt.¹⁶ Han är en vän – din vän och min vän!¹⁷ Han inbjuder oss alla att älska Gud, hålla hans bud och älska vår nästa.¹⁸

När vi väljer att följa hans exempel och gå framåt med tro på Kristus, anamma kraften i hans försoning och minnas våra förbund, fyller kärlek våra hjärtan, hopp och läkedom lyfter vår ande och bitterhet och sorg ersätts med tacksamhet och tålmodet att invänta utlovade välsignelser. Ibland kan vi behöva ta ett steg tillbaka från en skadlig situation eller söka professionell hjälp. Men i varje situation kommer tillämpningen av enkla evangelieprinciper att hjälpa oss hantera livets utmaningar på Herrens sätt.

Ibland underskattar vi styrkan vi får av enkla handlingar som bön, fasta, skriftstudier, daglig omvändelse, att ta del av sakramentet varje vecka och att regelbundet dyrka Gud i templet. Men när vi inser att vi inte behöver göra ”något svårt”¹⁹ och utgår från att tillämpa ren och enkel lära, så börjar vi förstå hur evangeliet ”fungerar utmärkt”²⁰ för oss, också i de svåraste omständigheterna. Vi finner kraft och ”själv tillit inför Gud”,²¹ även när vi har hjärtesorg. Äldste M. Russell Ballard har många gånger påmint oss att ”det är i den enkelheten [vi] ska finna ... frid, glädje och lycka”.²²

Genom att tillämpa enkelheten som är i Kristus prioriterar vi människor över processer och eviga relationer över kortsiktiga beteenden.²³ Vi fokuserar på ”det som betyder mest”²⁴ i Guds frälsnings- och upphöjelseverk i stället för att fastna med hanteringen av vår stödverksamhet. Vi gör så att vi är fria att prioritera det vi *kan* göra hellre än att tyngas av det vi *inte* kan göra. Herren påminde oss: ”Tröttna därför inte på att göra gott, för ni lägger grundvalen till ett stort verk. Och av det ringa kommer det som är stort.”²⁵ Vilken kraftfull uppmuntran till att handla i enkelhet och ödmjukhet, vilka våra omständigheter än är.

3. Oma Cziesla

Min farmor Marta Cziesla var ett underbart exempel på att med ”små och enkla medel” uträtta mycket stort.²⁶ Vi kallade henne kärleksfullt för Oma Cziesla. Oma tog emot evangeliet i den lilla byn Selbongen i Ostpreussen med min farmors mor den 30 maj 1926.

Hon älskade Herren och hans evangelium och var fast besluten att hålla de förbund hon hade ingått. 1930 gifte hon sig med min farfar som inte var medlem i kyrkan. Det blev då omöjligt för Oma att delta i kyrkans möten, för min farfars gård låg långt borta från närmaste församling. Men hon fokuserade på det hon kunde göra. Oma fortsatte be, läsa skrifterna och sjunga Sions sånger.

Vissa kan ha trott att hon inte längre var aktiv i sin tro, men det var långt ifrån sant. När min faster och far föddes, utan en prästadömsbärare i hemmet och utan möten i kyrkan eller tillgång till förrättningar i närheten, gjorde hon åter det hon kunde göra och fokuserade på att lära sina

barn ”att be och att vandra rättrådigt inför Herren”.²⁷ Hon läste för dem ur skrifterna, sjöng Sions sånger med dem och bad naturligtvis med dem – varje dag. En hundra procentig hemcentrerad kyrkupplevelse.

1945 tjänstgjorde min farfar i kriget långt hemifrån. När fiender närmade sig deras gård tog Oma sina två små barn och lämnade deras älskade gård bakom sig för att söka skydd på en säkrare plats. Efter en svår och livshotande färd fann de slutligen skydd i maj 1945, i norra Tyskland. De hade ingenting kvar förutom kläderna de bar. Men Oma fortsatte med det hon kunde göra: hon bad med sina barn – varje dag. Hon sjöng med dem de Sions sånger hon hade lärt sig utantill – varje dag.

Livet var oerhört mödosamt och under många år var deras fokus att se till att det fanns mat på bordet. Men 1955 gick min då 17-årige pappa en yrkesutbildning i Rendsburg. Han passerade en byggnad och såg en liten skylt utanför där det stod: ”Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage” – ”Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga”. Han tänkte: Det här är intressant, det är mammas kyrka. Så när han kom hem berättade han för Oma att han hade hittat hennes kyrka.

Ni kan föreställa er hur hon måste ha känt efter nästan 25 år utan kontakt med kyrkan. Hon bestämde sig för att gå dit följande söndag och övertygade min far att följa med. Rendsburg var över tre mil ifrån den lilla byn där de bodde. Men det kunde inte hindra Oma från att gå till kyrkan. Söndagen därpå satte hon och min far sig på cykeln och cyklade till kyrkan.



Brasilien.

När sakramentsmötet började satte min pappa sig längst bak och hoppades att det skulle vara över snart. Det här var Omas kyrka, inte hans. Det han såg var inte särskilt uppmuntrande; bara några äldre kvinnor närvarade och två yngre missionärer som effektivt hanterade allt under mötet. Men sedan började de sjunga och de sjöng de Sions sånger som min pappa hade hört sedan han var liten: ”Kom, kom Guds folk”,²⁸ ”O min Fader”,²⁹ ”Pris åt den man”.³⁰ Att höra denna lilla församling sjunga de Sions sånger han känt till sedan barndomen rörde hans hjärta och han visste omedelbart och utan tvivel att kyrkan var sann.

Första sakramentsmötet min farmor närvarade vid efter 25 år var mötet när min far mottog en personlig bekräftelse om sanningshalten i Jesu Kristi återställda evangelium. Han döptes tre veckor senare, den 25 september 1955, tillsammans med min farfar och faster.

Det har gått mer än 70 år sedan det lilla sakramentsmötet i Rendsburg. Jag tänker ofta på Oma, hur hon måste ha känt sig dessa ensamma kvällar, när hon gjorde de små och enkla saker hon kunde göra, som att be, läsa och sjunga. När jag står här i dag under generalkonferensen och talar

om min Oma, så fyller hennes beslutsamhet att hålla sina förbund och lita på Herren, oavsett hennes problem, mitt hjärta med ödmjukhet och tacksamhet – inte bara för henne utan för så många av våra underbara heliga runt om i världen som fokuserar på enkelheten i Kristus i sina svåra omständigheter, där de kanske inte ser någon större förändring men litar på att stora saker händer någon gång i framtiden.

4. Små och enkla saker

Jag har genom egen erfarenhet lärt mig att de små och enkla sakerna i evangeliet och att trofast fokusera på Kristus leder oss till sann glädje, det medför mäktiga underverk och ger oss tilliten att alla utlovade välsignelser ska ske. Det här stämmer lika väl för dig som för mig. Med president Jeffrey R. Hollands ord: ”Vissa välsignelser kommer snart, andra kommer sent, vissa kommer inte förrän i himlen – men *de kommer* förvisso till dem som omfattar Jesu Kristi evangelium.”³¹ Jag vittnar även om detta i Jesu Kristi namn, amen. ■



SLUTNOTER

1. Grön Jell-O med morötter är en lokal maträtt i Utah. Man tillsätter rivna morötter till svalnande Jell-O. På begravningspotatis håller man cornflakes över en potatisrätt (se Rachel E. Teixeira, "Utah Food Lore", *Y Magazine* [Summer 2022], magazine.byu.edu).
2. Hänvisning till den kända sista meningen från *Musiken & och det talade ordet*, som först introducerades av Richard L. Evans: "Återigen tar vi avsked av er från skuggan av de eviga höjderna. Må frid vara med dig ... i dag och alltid."
3. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
4. 1 Nephi 13:28; se även vers 26–27, 29.
5. Se KJV 2 Chorinthians 11:3, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
6. Se *Predika mitt evangelium: vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 61; Trosartiklarna 1:4. Vad gäller "evangeliets lag", se även *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga*, 27.2, Evangeliebiblioteket.
7. "Stanna kvar på förbundsstigen" var president Russell M. Nelsons budskap till alla medlemmar i kyrkan under sitt första tal som president för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga ("När vi går framåt tillsammans", *Liahona*, april 2018, s. 7). Se även Russell M. Nelson, "Kom och följ mig", *Liahona*, maj 2019, s. 88–91.
8. Russell M. Nelson, "Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka", *Liahona*, nov. 2024, s. 122.
9. Se Mosiah 3:19.
10. Ordspråksboken 3:5.
11. Se äldste Patrick Kearons tal under ett besök nyligen i Filippinerna (video i "Elder Patrick Kearon Concludes His Ministry to the Philippines", Newsroom, 20 juli 2025, newsroom.ChurchofJesusChrist.org).
12. Russell M. Nelson, "Ren sanning, ren lära och ren uppenbarelse", *Liahona*, nov. 2021, s. 6.
13. Se Ordspråksboken 3:6.
14. Se Jesaja 9:6; Johannes 11–14.
15. Se Psaltaren 144:2; Jesaja 49:13.
16. Se 5 Moseboken 32:4; Psaltaren 91:2.
17. Se Läran och förbunden 93:45.
18. Se Matteus 22:36–40; Johannes 14:15; se även Gary E. Stevenson, "Förena de två stora buden", *Liahona*, maj 2024, s. 104–107.
19. 2 Kungaboken 5:13.
20. Dieter F. Uchtdorf, "Det fungerar utmärkt!" *Liahona*, nov. 2015, s. 23.
21. Russell M. Nelson, "Självtillit i Guds närhet", *Liahona*, maj 2025, s. 127.
22. M. Russell Ballard, "Jesu Kristi sanna, rena och enkla evangelium", *Liahona*, maj 2019, s. 30.
23. President Thomas S. Monson påminde oss: "Låt aldrig en problemlösning bli viktigare än att uttrycka kärlek till en person" ("Finn glädje under färden", *Liahona*, nov. 2008, s. 86).
24. M. Russell Ballard, "Kom ihåg det som betyder mest", *Liahona*, maj 2023, s. 107; Dieter F. Uchtdorf, "Det som betyder mest", *Liahona*, nov. 2010, s. 20, 22.
25. Läran och förbunden 64:33.
26. Alma 37:6.
27. Läran och förbunden 68:28. För att läsa hela berättelsen se Armin L. Czesla, *Meine Lebensgeschichte (My History)* (2021).
28. "Kom, kom Guds folk", *Psalmer*, nr 19.
29. "O min Fader", *Psalmer*, nr. 190.
30. "Pris åt den man", *Psalmer*, nr 16.
31. Jeffrey R. Holland, "Överstepräst för det goda som skall komma", *Liahona*, jan. 2000, s. 45.



Äldste Quentin L. Cook
i de tolv apostlarnas kворum

Herren påskyndar sitt verk

Medan Herren påskyndar sitt verk, ska vi älska, nära och tjåna dem som tar emot hans evangelium.

Det är välkänt att Charles Dickens inledde sin klassiska roman *Historien om två städer med påståendet att "det var den allra bästa av tider, och det var den allra värsta"*.¹ På sätt och vis stämmer detta in på våra dagar.²

Vi lever i en turbulent tid när "hela jorden [är] i uppror".³ President Russell M. Nelsons uppmaning att vara fridsskapare som Jesu Kristi efterföljare lyftes fram på ett fint sätt i förmiddags av äldste Gary E. Stevenson.⁴ Detta är en nödvändig del av att utveckla enighet, fred och helande i dessa "allra värsta" tider.

Vi lever också i "den allra bästa av tider" vilket jag ska lägga tonvikt vid. Herren förkunnade i förordet till Läran och förbunden, kapitel 1, att evangeliets fullhet ska "förkunns ... till världens ändar".⁵ Herren påskyndar sannerligen sitt verk i vår tid.⁶ Vi bör vara djupt tacksamma för detta påskyndande, som har skett och sker trots dessa utmanande tider. Vi lever i en tid där Herrens efterföljare har privilegiet att få höra hans röst och svara med öppna hjärtan och sinnen. Medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga som har förpliktat sig till Frälsaren och hans



Japan.



Nigeria.

bud, finner mening och djup personlig frid.⁷

Vid olika tillfällen i kyrkans historia har det skett en markant ökning av personer som har trätt in på förbundsstigen.⁸ En sådan tid var mellan 1837 och 1850. Några av de första apostlarna i Herrens återställda kyrka utförde missioner i Storbritannien.⁹ Dessa missioner resulterade i att tusentals blev medlemmar i kyrkan, och 1850 fanns det fler medlemmar i kyrkan i Storbritannien än i USA. På den tiden befallde Herren dessa heliga att samlas i Utah.¹⁰ En massmigration skedde, där vissa fick stöd genom lån från den ständiga emigrationsfonden.

Jag älskar berättelsen om ankomsten till Saltsjödalen av ett stort antal nyomvända från England och Wales år 1852. Gruppen möttes av första presidentskapet vid mynningen till Emigration Canyon i sällskap med kapten Pitts orkester. *Deseret News* beskrev dem som ”en skara pilgrimer [inklusive] systrar och barn, till fots, solbrända och väderbitna, men inte bedrövade. Deras hjärtan var lätta och hoppfulla, vilket syntes tydligt på deras glada och lyckliga ansikten.”

När de ”passerade tempelplatsen ... var tusentals män, kvinnor och barn från olika delar av staden samlade för att förenas i det härliga och glädjefyllda välkommandet”. President Brigham Young talade till dem: ”Må Herren Israels Gud välsigna er ... Vi har bett för er ständigt. Tusentals böner har sänts upp för er skull, dag efter dag, till honom som har befallt oss att samla in Israel, att rädda människobarnen genom att predika evangeliet och förbereda dem för Messias ankomst.”¹¹

I samma anda som vid det glädjefulla tillfället vill jag återigen försäkra alla nyomvända och de som återvänder till Herrens kyrka om följande: vi älskar er, vi behöver er, Herren behöver er. Vi kanske inte välkomnar er med salutskott och musikkåror, men vi ber att himlens välsignelser ska åtfölja era ansträngningar att gå framåt på förbundsstigen som leder till Gud Fadern och Jesus Kristus i det celestialet riket.¹²

Det finns tydliga bevis för att tron på Jesus Kristus ökar i våra dagar. I Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har det skett en anmärkningsvärd ökning i antal omvända och deltagande nyomvända.¹³ De senaste 36 månaderna har nästan 900 000 personer blivit medlemmar i kyrkan. Dessa nyomvända utgör omkring fem procent av kyrkans totala medlemskap.¹⁴ Vi välkomnar er nya medlemmar med öppna armar och djup uppskattning för den väg ni har valt.

Dessa 900 000 nyomvända de senaste 36 månaderna överträffar kyrkans totala medlemskap vid dess 110-årsdag år 1940, som då var strax över 860 000 medlemmar.¹⁵ Det var samma år som äldste Jeffrey R. Holland, äldste Dieter F. Uchtdorf och jag föddes.

Dessa underbara nyomvända kommer från alla delar av världen. De första sex månaderna i år ökade antalet nyomvända med över 20 procent mot föregående år i Europa, Afrika, Asien, Stillahavsområdet och Latinamerika. I Nordamerika har vi sett en 17-procentig ökning.¹⁶ Herrens verk fortsätter att gå framåt på kraftfulla sätt. De stigande siffrorna bär tydligt vittne om att evangeliet berör hjärtan och förändrar liv överallt.

I vår tid samlas dessa dyrbara nyomvända inte längre till en central plats.¹⁷ Tack vare kyrkans medlemmars tro och helgande finns det resurser till stöd för församlingar – med uppförande av möteshus och tempel – över hela världen. Med de nödvändiga prästadömsnycklarna¹⁸ och de resurser som tillhandahållits är de frälsande förrättningarna nu tillgängliga i större delen av världen.

Oavsett var vi bor behöver våra nuvarande medlemmar välkomna hundratusentals nya medlemmar så som vi gjorde med de engelska och walesiska heliga jag beskrev från vår tidiga historia. Jag älskade äldste Gerrit W. Gongs tal på det här mötet då han lärde oss att ingen ska sitta ensam varken känslomässigt eller andligt.¹⁹

Vår heliga plikt är att acceptera och välkomna nya och återvändande medlemmar. Medan Herren påskyndar sitt verk, ska vi älska, nära och tjäna dem som tar emot hans evangelium. Vi kan hjälpa till att bygga upp ett Sions folk där vi är ”av ett hjärta och ett sinne och [lever] i rättfärdighet”.²⁰ För att vara ett med Herren måste vi vara ett inför Herren.²¹ Alla medlemmar, oavsett dopdatum, delar ansvaret att välkomna andra.

Mitt råd till medlemmarna i kyrkan är att slå armarna om dessa dyrbara, utvalda personer som har tagit emot Jesu Kristi evangelium.

President Gordon B. Hinckley lärde oss att nyomvända behöver ”en vän, ett ansvar och näring ’genom Guds goda ord’ (Moroni 6:4)”.²² Vi kan vara bland de vänner som försäkrar dessa nyomvända om att de hör hemma här och inte bara är gäster. Vi kan hjälpa dem förstå att de är Jesu Kristi lärjungar som kan betjäna andra och acceptera kallelser att tjäna. Unga nyomvända bör överväga att gå på mission. Alla bör vara fast beslutna att sträva efter att leva ett kristuslikt liv.

Många blir medlemmar i kyrkan till priset av stora personliga uppoffringar och behöver desperat kärlek och stöd från sina medsyskon.²³

Till dem av er som är nya eller som återvänder till tron kan det finnas utmaningar att möta. Ha tålamod med er själva. Missionärerna har lärt er de nödvändiga lärosatserna och förklarat rikets förbund och förrättningar som läggs fram i skrifterna och i *Predika mitt evangelium*.²⁴

Att ta emot förrättningarna och förbunden och att leva efter buden är avgörande.²⁵ Fokusera på de förbund som är nödvändiga för upphöjelse. Evangeliet gör upphöjelse möjligt, vilket kräver att vi sluter och håller heliga förbund med Gud. Med undantag för dop, konfirmation och förläning av melkisedekska prästadömet till män, utförs de förbund vi sluter i templet. För de döda utförs var och en av dessa frälsande förrättningar enbart i templet. I enlighet med detta bör din förberedelse för templet vara ett omedelbart mål.

Ibland kommer du att känna dig otillräcklig i vad du vet. Kunskap om evangeliet är en stor välsignelse som erhålls stegvis med tiden, men den är inte en frälsande förrättning. Evangeliet är inte ett kunskapsprov. Men som president Russell M. Nelson har lovat: ”Om ni under bön studerar Mormons bok *varje dag* fattar ni bättre beslut – *varje dag* ... När ni begrundar det ni studerar, ska himlens fönster öppnas, och ni ska få svar på era egna frågor och få vägledning i era egna liv.”²⁶

Varje år roterar dessutom kyrkans studiematerial på söndagsmötena mellan Gamla testamentet, Nya testamentet, Mormons bok och Läran och förbunden. Med tiden kommer du att känna större självförtroende när din kunskap om evangeliet växer. Regelbundna skriftstudier kommer att välsigna och berika ditt liv genom att fördjupa din omvändelse till Jesu Kristi evangelium.²⁷

Att lära sig Jesu Kristi sanna lära är en livslång strävan, både vad gäller att förstå läran och leva ett kristuslikt liv. Nödvändiga förbund utgör ramen för vad vi beskriver som förbundsstigen. Dessa principer har lärts ut med kraft av president Nelson. Alla medlemmar, särskilt nya och återvändande skulle ha nytta av att studera och tillägna sig hans profetiska budskap om förbund och förbundsstigen.²⁸

Om du sätter som mål att värdigt ta emot varje förbund som är nödvändigt för upphöjelse, befinner du dig på stigen som leder till det celestialet riket. Templet och tempelförrättningarna är det vi bör fokusera på. De flesta förbund är tillgängliga för varje enskild individ. Ett förbund, det eviga äktenskapet, involverar att du förenar dina ansträngningar med en följeslagare. Vårt mål bör vara att finna den här eviga följeslagaren.

Men tappa inte modet om evigt äktenskap inte är möjligt just nu. Profeter har sagt att ingen välsignelse ska undanhållas trofasta medlemmar som håller buden. En profet i Mormons bok, kung Benjamin, uttryckte det väl: ”[De] som håller Guds bud ... är välsignade i allt ... Och om de [är] trofasta ... intill änden ... kan [de] vistas hos Gud i ett tillstånd av oändlig lycka.”²⁹

Du kommer att upptäcka, om du inte redan har gjort det, att medlemmarna inte är fullkomliga. Uppenbarade lärosatser klargör att vi under vår vistelse här på jorden

kommer att göra misstag. Vi lever i en ofullkomlig och fallen värld, inte i en celestialet värld. Det här livet är en provtid, med ständiga möjligheter att omvända oss och visa vad vi går för.³⁰

Vi känner oss alla otillräckliga i vår strävan att bli som Jesus Kristus. Hans försoning gör det möjligt för oss att omvända oss dagligen när vi kommer till korta. Som Nephi, en annan profet i Mormons bok, sa: ”[Vi] måste ... sträva framåt med ståndaktighet i Kristus, med fullkomligt klart hopp och kärlek till Gud och till alla människor. Om ni alltså strävar framåt, mättar er med Kristi ord och håller ut intill änden, se, så säger Fadern: ’Ni ska få evigt liv.’”³¹

När vi betraktar vår tids utmaningar måste vi komma ihåg att Frälsaren under sin jordiska verksamhet också levde i en turbulent och våldsam tid. Hans fokus var inte på de politiska utmaningarna för stunden; det var på att fullkomliggöra de heliga.³²

Att följa Frälsaren och hans lära och undervisning har aldrig varit lätt i en värld som konstant är i uppror. Det var inte lätt för Frälsaren i den instabila världen som rådde under hans jordiska vistelse, det var inte lätt för våra tidiga ledare och medlemmar, och det är inte lätt för oss. Lyckligtvis ger levande profeter oss den vägledning vi specifikt behöver för vår tid. President Dallin H. Oaks för detta andligt mäktiga arv vidare.

Jag vittnar om att läran i Jesu Kristi kyrka är evig och sann. Jag bär mitt säkra och fasta vittnesbörd om att Jesus Kristus lever, och tack vare hans försoning kan vi bli ett med honom.³³ I Jesu Kristi heliga namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Charles Dickens, *A Tale of Two Cities* [Historien om två städer] (1859), s. 1.
2. Ett av Dickens teman var tanken om individuell förändring i en tid av social oro.
3. Läran och förbunden 45:26.



Estland.

4. Se Gary E. Stevenson, "Saliga är de som skapar frid", *Liahona*, nov. 2025, s. 6–9.
5. Läran och förbunden 1:23.
6. Se Läran och förbunden 88:73.
7. Se Läran och förbunden 59:23; se även Johannes 14:27.
8. Se Apostlagärningarna 2:41.
9. Se Läran och förbunden 112. Den här uppenbarelse togs emot den 23 juli 1837, samma dag som evangeliet först predikades i England i den här tidsutdelningen. Se James B. Allen, Ronald K. Esplin och David J. Whittaker, *Men with a Mission: The Quorum of the Twelve Apostles in the British Isles, 1837–1841* (1992) för mer information om dessa missioner.
10. De flesta av dessa nyomvända kom från arbetarklasserna. Charles Dickens iakttog några av dem när de förberedde sig för sin resa till USA på skeppet *Amazon*. Han var positiv i sin bedömning. Han beskrev dem vara "inom sin rang, de finaste och bästa i England" ("The Uncommercial Traveller", *All the Year Round*, 4 juli 1863, s. 446). Se även 1 Korintierbrevet 1:26–28.
11. Se "Arrival from England, by the 'Perpetual Emigrating Fund'", *Deseret News*, 18 sep. 1852, s. 90.
12. Se Läran och förbunden 76:62, 70; se även 1 Korintierbrevet 15:40–42.
13. Uppgifterna kommer från medlems- och statistikuppteckningarna samt missionärsavdelningen.
14. Uppgifterna kommer från medlems- och statistikuppteckningarna samt missionärsavdelningen.
15. Uppgifterna kommer från medlems- och statistikuppteckningarna.
16. Uppgifterna kommer från medlems- och statistikuppteckningarna samt missionärsavdelningen.
17. På 1890-talet började kyrkans ledare uppmuntra medlemmarna att stanna kvar i sina hemländer i stället för att samlas i Utah. De första staverna utanför Intermountain West [området mellan bergskedjorna i västra USA] organiserades på 1920-talet, och den första staven utanför Förenta Staterna och Kanada organiserades i Nya Zeeland (see Brandon S. Plewe, red., *Mapping Mormonism: An Atlas of Latter-day Saint History* [2014], s. 184–185).
18. Se Läran och förbunden 110:11–16.
19. Se Gerrit W. Gong, "Ingen sitter ensam", *Liahona*, nov. 2025, s. 40–43.
20. Mose 7:18.
21. Se Johannes 17:20–21; 1 Korintierbrevet 12:11–31.
22. Gordon B. Hinckley, "Unga män och nyomvända", *Nordstjärnan*, juli 1997, s. 47.
23. Se Jakob 2:5; se även Matteus 19:29; Romarbrevet 2:11; Efesierbrevet 2:19; Mosiah 18:8–9.
24. Se *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 17.
25. Se Läran och förbunden 14:7.
26. Russell M. Nelson, "Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?" *Liahona*, nov. 2017, s. 62–63; se även Spencer W. Kimball: "När det verkar som om inget gudomligt öra hör och ingen gudomlig röst talar ... Om [vi] då fördjupar [oss] i skrifterna krymper avståndet och andligheten kommer tillbaka" (*Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball* [2006], s. 68).
27. Se Johannes 5:39.
28. Se till exempel Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 92–95; "Styrkan i andligt momentum", *Liahona*, maj 2022, s. 97–100; "Övertvinn världen och finn ro", *Liahona*, nov. 2022, s. 95–98.
29. Se Mosiah 2:41.
30. Se Alma 34:32.
31. 2 Nephi 31:20.
32. Se Efesierbrevet 4:11–15 [se även Ephesians 4:12 i King James Version och Läran och förbunden 124:143].
33. Se Johannes 17:20–22.



LÖRDAGENS KVÄLLSMÖTE

Generalkonferensen i oktober 2025



Jesus Kristus och din nya början

Vi kan alla få en ny början genom och tack vare Jesus Kristus. Även du.

Äldste Patrick Kearon

i de tolv apostlarnas kворum

S. 52



Vi hejar på varandra

Endast Herren har full vetskap om våra individuella begränsningar och förmågor, och är därför den ende som är fullständigt kvalificerad att bedöma våra prestationer.

Syster J. Anette Dennis

första rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap

S. 56



"Älskar du mig?"

Om vi vill visa vår kärlek till Gud, behöver vi förstå hur han känner igen vår kärlek.

Äldste Steven C. Barlow

i de sjuttios kворum

S. 60



Vi ska minnas fåren

Principen om att räkna och redovisa fungerar. Det är Herrens sätt.

Äldste William K. Jackson

i de sjuttios kворum

S. 67



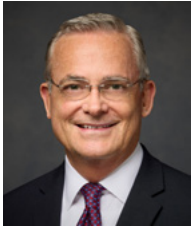
Jesu Kristi försonande kärlek

Både helande och förlåtelse finns i sin fullhet i Jesu Kristi försonande kärlek.

Äldste Neil L. Andersen

i de tolv apostlarnas kворum

S. 69



Äldste Patrick Kearon
i de tolv apostlarnas kvarum

Jesus Kristus och din nya början

Vi kan alla få en ny början genom och tack vare Jesus Kristus. Även du.

En biblisk underdrift: Jesus gick omkring och gjorde gott

Jesus ”gick omkring och gjorde gott”.¹ Vi läser detta enkla utlåtande i Apostlagärningarna. Vilken enorm underdrift det är! Jesus gick sannerligen omkring och gjorde gott! Han är själva kärnan i – och källan till – godhet!² Han ägnade hela sitt jordeliv åt att göra gott. Han är ”barmhärtig och nådig ... sen till vrede och stor i nåd och sanning”, oändlig i sin godhet och evigt förbarmande.³

Alla försök att beskriva eller sammanfatta hans godhet och barmhärtighet vore en underdrift! Sannerligen – som aposteln Johannes försökte uttrycka – om vi skulle försöka nedteckna varje manifestation av Frälsarens godhet skulle ”inte ens hela världen ... rymma de böcker som då måste skrivas”.⁴

Jesus Kristus erbjuder var och en av oss en ny början

De uttryckliga exempel vi faktiskt har, som odödliggjorts i skrifterna på när Kristus gick omkring och ”gjorde gott”, väcker djup vördnad och förundran, särskilt när vi verkligen begrundar hur det kan ha varit att vara där, att bevittna



hans underverk, att ta emot hans undervisning och uppleva hans helande. Han samtalade med de utstötta, han rörde vid de sjuka och orena, han gav tröst åt de missmodiga, han undervisade om befriande sanningar och han kallade syndare till omvändelse. Åt varje spetälsk, blind man och otrogen kvinna; åt den lame, den döve och den stumme; åt varje förtvivlad mor, desperat far och sörjande änka; åt de fördömda, de förödmjukade och de lidande; åt de kroppsligt döda och andligt döda, erbjöd han en ny början. Ja, ännu en häpnadsväckande underdrift!

Allt han sa och gjorde innebar en ny början för var och en av dem som han botade, välsignade, undervisade och befriade från synd. Han drog sig inte undan dem, och han drar sig verkligen inte undan dig. Tänk dig att du just nu får höra några av dessa livgivande ord från honom:

”Mitt barn, dina synder är förlätta.”⁵

”Flicka, jag säger dig, stå upp!”⁶

”Bli ren!”⁷

”Inte heller jag dömer dig. Gå, och synda nu inte mer!”⁸

”Min dotter, var vid gott mod: din tro har frälst dig. Gå i frid.”⁹

Frälsarens ord till dessa personer var kortfattade, men med dem målade han upp vidsträckta nya horisonter av förlåtelse, helande, återställelse, frid och evigt liv. Och den härliga nyheten är att han erbjuder samma nya början till dig och till mig. Vi kan alla få en ny början genom och tack vare Jesus Kristus. Även du.¹⁰ Att börja om på nytt är kärnpunkten i vår himmelske Faderns plan för sina barn. Det här är kyrkan för att börja om på nytt! Det här är kyrkan för nystarter!

Det här är kyrkan för att börja om på nytt

Med dop i vatten och i Ande blir vi ”födda på nytt”¹¹ och kan ”leva det nya livet”.¹² Hur stort hopp ger inte denna nya början till någon som tyngts av syndens börda eller lidit följderna av ett problematiskt liv och dysfunktionella relationer? Jesus behövde själv ingen förlåtelse eller nystart i livet. Ändå blev han döpt och visade oss i högre relief vägen till den nya början han har karvat ut för var och en av oss.

Och vår nya början är inte bara en engångshändelse. Vi har en benägenhet att tro att dopet är vår enda chans till en ny början. Det är det inte. Vi har inte bara en chans. Vi kan börja om på nytt varje dag! Och förvisso varje vecka när vi äter en liten bit bröd och dricker en liten mugg vatten till minne av gåvan: vår fullkomliga Frälsare som dog i den uttalade avsikten att ge oss så många chanser till en ny början som vi behöver! Jesus ger oss så många chanser till en ny början som vi behöver.¹³

Med engagemang och glädje i ett nytt liv i Kristus kan vi bli ”en ny skapelse” där det gamla är förbi och allt blir nytt.¹⁴ Vilken lättnad ger inte den sortens nya gryning till en själ som hela tiden försöker, genom att fortsätta välja tro på vår Återlösares makt att hela och återställa, trots de förkrossande bakslag som kommer av att leva i en fallen värld? Frälsaren övergav aldrig sin förpliktelse att fullfölja Faderns vilja och genomföra sin gudomliga försonande mission, trots den smärta som fick honom att skälva, att blöda ur varje por, att lida till både kropp och ande och att be om att den bittra





Madagaskar.

kalken skulle tas bort.¹⁵ Återigen: han visade för oss hur vi utövar trofast uthållighet med Gud.

Med varje nytt förbund vi ingår och varje ansträngning vi gör för att hålla det, kan vi få "ett nytt hjärta" och ett större mått av "en ny ande".¹⁶ Lite i taget – ju mer vi inbjuder Herrens godhet i hjärtat och kastar ut de självdestruktiva rösterna ur huvudet – blir vi hans folk eftersom vi verkligen gör honom till vår Gud. Jesus vill så innerligt gärna vara vår Kung och vår Herde och vår Fridsfurste, och vi kan välja att göra honom till det i vårt hjärta och sinne.

En ny början för vår syn på omvändelse

Omvändelse öppnar porten till våra omstarter, nystarter och andra chanser. Vår käre president Russell M. Nelsons undervisning har klarat upp missuppfattningar om den gudomliga gåvan av omvändelse, och jag tror att vi äntligen börjar förstå den.¹⁷

Det är spännande att höra våra ungdomar beskriva vad omvändelse betyder för dem. Nyligen hörde jag en ung kvinna säga med ett leende på läpparna: "När jag tänker på omvändelse, daglig omvändelse, känner jag en otrolig glädje och hopp. Jag känner kärleken och glädjen från min himmelske Fader och min Frälsare. Jag är inte rädd för att komma till min himmelske Fader i bön och be om hans hjälp med något som är svårt. Jag vet att de inte försöker komma på mig med att göra något fel. De står med öppen famn. Det här är omvändelse för mig", sa hon. Den här unga kvinnan förstår att hon tack vare Jesus Kristus kan få börja om!

En ny början för alla, varje gång

Behöver du en ny början? Kan du få en nystart – till och med du? Tänk på människorna som Frälsaren betjänade

– folket han undervisade, botade, uppreste, förlät och återställde. Valde han ut dem ur en viss ekonomisk klass eller bakgrund? Gjorde han skillnad på rättfärdiga och syndare? Valde han ut dem som var mer förtjänta eller mer älskade? Nej.

En del kom till honom med stor tro – en tro på hans kraft att hela – som kvinnan med blödningar,¹⁸ den romerske officeren vars tjänare låg döende,¹⁹ den spetälske,²⁰ Jairus²¹ och den blinde Bartimeus.²² Var och en satsade allt på sin tro och hoppades att godheten och kraften hos rabbinen från Nasaret skulle förändra deras liv och framtidsutsikter. Och det gjorde han. Han lät sin läkande kraft flöda.

Men Jesus välsignade också dem som vacklade i sin tro, såsom det sjuka barnets far som utropade, som du kanske har gjort: "Jag tror. Hjälp min otro!"²³ Och han uttryckte även gränslöst medlidande med dem som inte hade sökt honom alls, som kvinnan som greps för äktenskapsbrott,²⁴ änkan från Nain,²⁵ den sjuke mannen vid Betesda²⁶ och den blindfödde mannen.²⁷ Har du känt att han har gått omkring och gjort gott i ditt liv, även när du inte har sökt honom eller följt honom?

Till var och en av de här personerna i skrifterna, och till alla som lyssnade och svarade, gav han en ny början, vare sig det gällde ett nytt liv där synder blivit förlåtna, eller ett nytt liv där sjukdomar botats, eller ett nytt liv upprest från döden.

Vad innebär det här för dig och för mig? Hans godhet, nåd och kärleksfulla välvilja vet inga gränser. Att börja om på nytt är en kärnpunkt i vår himmelske Faders plan! Nystarter är Sonens mission! Nya gryningar, nya kapitel och nya chanser är den enkla kärnpunkten i evangeliets goda nyheter!

Så, har du varit borta för länge från dina förbund för att

få en ny början? Nej. Har du gjort det ena eller det andra för många gånger för att få ännu en chans? Nej. Har du gått för långt bort från Kristus för att han ska hjälpa dig att skriva en ny berättelse från och med nu? Nej. Motståndaren är den ende som har nytta av tanken att du är körd. Du är inte det.

Och nystarter är till för mer än bara våra synder och misstag. Genom Frälsarens godhet och nåd kan vi få nystarter som förändrar gamla tänkesätt, dåliga vanor, en vresig inställning, negativa attityder, känslor av maktlöshet och tendenser att skylla på andra och undvika personligt ansvar. Du kan faktiskt ändra sådant hos dig som har tyngt ner dig i åratal. Du kan börja om igen genom kraften hos Mästaren av nystarter. Han tröttnar aldrig på att ge nystarter till oss.

Till dem som gång på gång begår samma synd eller upplever samma bakslag om och om igen – fortsatt framåt. Han har inte satt en vägsärr framför dig. Han har inte satt en gräns för dina nya chanser. Fortsätt ta dig framåt. Fortsätt sträva. Sök hjälp hos dem omkring dig. Och lita på den nya början som finns där för dig varje gång du vänder tillbaka till din Fader med uppriktigt hjärta. Lämna medvetna synder, lättvindiga upprepningar och högmodigt uppror bakom dig där de hör hemma. Du behöver inte vara den du var förut. Ta emot din nya början, din andra eller tredje eller fjärde – eller hundra – chans, som erbjuds dig genom Jesu Kristi försonande blod.

Jag är obeskrivligt tacksam för de nystarter jag har fått och för dem jag kommer att erbjudas.

Avslutning

Vår Frälsare yttrade en slutlig underdrift utan vilken det inte skulle finnas någon orsak till hopp eller glädje i dag. Efter smärtorna i Getsemane och det avslutande plågsamma korset, sa han helt enkelt: ”Det är fullbordat.”²⁸ Den messianska profetian hade uppfyllts, och hela priset för skulden av mänsklighetens synder och lidande hade betalats. Han förklarade sitt oändliga och eviga offer ”fullbordat”.²⁹ Men hans försoning skulle inte vara fullständig förrän han själv upplevde nytt liv på den tredje dagen, *den* nya början som en förhärligad, uppstånden person genom Faderns kraft.

Eftersom han alltid gjorde det som behagade hans Fader,³⁰ och eftersom han ”underkastade [sig] Faderns vilja i allt”,³¹ kan du och jag få en ny början. Jag ber dig, ta emot din nya början redan i dag, redan nu. Jesus Kristus är vår tros upphovsman och fullkomnare, och han skriver otaliga nya kapitel med oss. Han är början och slutet – slutet på vår skam och vårt lidande, och början på ett nytt liv i honom, där han låter oss ta emot hans nåd, lämna det förflutna bakom oss och börja om igen med en ny gryning, så många gånger vi behöver. Sannerligen, hans ”godhet och nåd ska följa [oss] i alla [våra] livsdagar”.³² I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Apostlagärningarna 10:38; se även ”Den levande Kristus: Apostlarnas vittnesbörd”, Evangeliebiblioteket.

2. Se Moroni 7:12–13.
3. Se 2 Moseboken 34:5–7.
4. Johannes 21:25.
5. Markus 2:5.
6. Markus 5:41.
7. Matteus 8:3.
8. Johannes 8:11.
9. Se Lukas 8:48.
10. Se Shayne M. Bowen, ”Ty jag lever, och ni kommer att leva”, *Liahona*, nov. 2012, s. 15–17.
11. Se Johannes 3:3; se även Mosiah 27:25.
12. Romarbrevet 6:4.
13. Se Moroni 6:8.
14. Se 2 Korintierbrevet 5:17.
15. Se Läran och förbunden 19:16–19.
16. Se Hesekiel 36:26–28.
17. ”Vår tro på Kristus och vår kärlek till honom leder oss till omvändelse, eller till förändring av tankar, trosuppfattningar och uppträdande som inte är i harmoni med hans vilja. Omvändelse omfattar att skaffa sig en ny uppfattning om Gud, sig själv och om världen” (se *Predika mitt evangelium: Vägledning för missionärer* [2004], s. 62).
”Omvändelsens lära består av mycket mer än ordbokens definition. När Jesus befälde någon att ’omvända’ sig skrev hans lärjungar ner budet på grekiska, med verbet *metanoeo*. Detta kraftfulla ord har stor innebörd. Prefixet *meta* i det här ordet betyder ’ändra’. Suffixet kommer av fyra viktiga grekiska termer *nous* som betyder ’sinnet’, *gnosis* som betyder ’kunskap’, *pneuma* som betyder ’ande’ och *pnos* som betyder ’andetag’” (Russell M. Nelson, ”Sann omvändelse”, *Liahona*, maj 2007, s. 103).
”Inget är mer befriande, mer förädlade eller mer avgörande för vår personliga utveckling än regelbunden, daglig inriktning på omvändelse. Omvändelse är inte en enstaka händelse, den är en process. Den är nyckeln till lycka och sinnesfrid. När omvändelsen kombineras med tro ger den tillgång till Jesu Kristi försonings kraft ...
Upplev den stärkande kraften i daglig omvändelse – av att göra och bli lite bättre varje dag.
När vi väljer att omvända oss väljer vi att förändras! Vi låter Frälsaren förvandla oss till den bästa versionen av oss själva. Vi väljer att växa andligen och ta emot glädje – glädjen av återlösning i honom. När vi väljer att omvända oss väljer vi att bli mer som Jesus Kristus!” (Russell M. Nelson, ”Vi kan göra bättre och bli bättre”, *Liahona*, maj 2019, s. 67).
”Upptäck *glädjen* i daglig omvändelse.
Hur viktigt är det med omvändelse? Alma lärde att vi ’inte [ska] predika något annat än omvändelse och tro på Herren’ [Mosiah 18:20]. Omvändelse krävs av varje ansvarig person som önskar sig evig härlighet. Det finns inga undantag ...
Vandringen på förbundsstigen, tillsammans med daglig omvändelse, underblåser andligt momentum” (Russell M. Nelson, ”Styrkan i andligt momentum”, *Liahona*, maj 2022, s. 98–99).
18. Se Markus 5:25–34.
19. Se Matteus 8:5–13.
20. Se Matteus 8:1–4.
21. Se Markus 5:22–43.
22. Se Markus 10:46–52.
23. Se Markus 9:17–27.
24. Se Johannes 8:3–11.
25. Se Lukas 7:12–15.
26. Se Johannes 5:1–9.
27. Se Johannes 9:1–7.
28. Johannes 19:30.
29. Se Alma 34:14–16.
”När Frälsaren sa ’det är fullbordat’, syftade han på sin jordiska upplevelse, för hans korsfästelse utgjorde inget mer än ett landmärke i hans ständigt utvidgande kraft” (Spencer W. Kimball, i Conference Report, april 1946, s. 49).
”Frälsaren avslutade inte sitt verk när han uppgav andan på korset och utropade: ’Det är fullbordat.’ Då han använde dessa ord syftade han inte på sin stora mission på jorden, utan enbart på den vända han led” (Joseph F. Smith, *Evangeliets lära* [1982], s. 378).
30. Se Johannes 8:29.
31. Se 3 Nephi 11:11.
32. Psaltaren 23:6.



Syster J. Anette Dennis
första rådgivare i Hjälpföreningens
generalpresidentskap

Vi hejar på varandra

Endast Herren har full vetskap om våra individuella begränsningar och förmågor, och är därför den ende som är fullständigt kvalificerad att bedöma våra prestationer.

Nyligen läste jag om en händelse som påverkade mig djupt. Den ägde rum på de nationella mästerskapen USA Masters Track and Field – på en tävling för äldre människor.

En av deltagarna på 1 500-metersloppet var 100-åriga Orville Rogers. Författaren skriver:

”När startskottet gick av satte löparna fart, och Orville hamnade genast sist, och förblev så hela loppet i det att han långsamt släpade sig framåt. När den siste löparen förutom Orville kom i mål, hade Orville fortfarande två och ett halvt varv kvar. Nästan 3 000 åskådare såg tyst på medan han långsamt tog sig runt banan – fullständigt, tyst och pinsamt ensam.

Men när han påbörjade sitt sista varv ställde folkmassan sig upp, applåderade och hejade på honom. När han väl kom in på upploppet tjöt publiken. Uppmuntrad av påhejandet från tusentals åskådare uppbadade Orville sina sista krafter. Publiken fick ett glädjeutbrott när han korsade mållinjen och omfamnades av sina medtävlare. Ödmjukt och tacksamt vinkade Orville till folkmassan och lämnade banan med sina nya vänner.”¹

Det här var Orvilles femte lopp i mästerskapen, och i vart och ett av de andra loppen hade han också kommit sist. Det fanns kanske de som frestades att döma ut Orville och tänkte att han inte ens borde ha tävlat vid sin ålder – att han inte hörde hemma på banan eftersom han med råge sinkade sina lopp för alla andra.

Men trots att han alltid kom sist slog han fem världsrekord den dagen. Ingen som såg honom löpa skulle ha trott att det var möjligt, men ingen av åskådarna, inte heller hans medtävlare, var domare. Orville bröt inga regler och tävlingsledningen sänkte inga krav. Han sprang samma lopp och uppfyllde kraven som alla de andra tävlande. Men hans svårighetsgrad – i det här fallet hans ålder och begränsade fysiska kapacitet – medräknades och placerade honom i klassen för hundraåringar eller äldre. Och i den klassen slog han fem världsrekord.

Precis som det krävdes stort mod för Orville att gå ut på banan varje gång, krävs det också stort mod för en del av våra syskon att ge sig ut på livets arena varje dag, i vetskap om att de kanske blir orättvist dömda även om de gör sitt

allra bästa trots avskräckande odds för att följa Frälsaren och ära sina förbund med honom.

Oavsett var i världen vi bor, oavsett hur gamla vi är, har vi *alla* ett grundläggande behov av att känna oss önskade och behövda, och känna att livet har mål och mening, oavsett omständigheter och begränsningar.²

Under det sista loppet fick Orville kraft att fortsätta tack vare folkmassans överväldigande påhejningar. Det spelade ingen roll att han kom sist. För deltagarna och för publiken handlade det här om mycket mer än en tävling. På många sätt var det här ett mycket fint exempel på Frälsarens kärlek i handling. När Orville kom i mål jublade alla tillsammans.³

Precis som med detta mästerskap kan våra församlingar och familjer utgöra samlingsplatser där vi hejar på varandra – en förbundsgemenskap som drivs av Kristi kärlek för varandra, där vi hjälper varandra att överkomma alla slags svårigheter vi kan ha, och ger varandra styrka och uppmuntran utan att döma varandra. Vi *behöver* varandra. Gudomlig styrka kommer av enighet,⁴ och det är därför Satan är fast besluten att splittra oss.⁵

Olyckligtvis kan det ibland vara svårt för en del av oss att närvara i kyrkan av många olika skäl. Det kan vara någon som brottas med trosfrågor eller någon med social ångest eller depression. Det kan vara någon från ett annat land eller med annat etniskt ursprung eller med andra livserfarenheter eller synsätt som får dem att känna att de inte passar in i mallen. Det kan även vara sömndepriverade och känslomässigt tärda föräldrar med spädbarn eller småbarn eller någon som är ensamstående i en församling full med par och familjer. Det kan också vara någon som uppbadar mod att återvända efter årtal av frånvaro eller någon som har en gnagande känsla av att helt enkelt inte duga och aldrig kunna känna tillhörighet.

President Russell M. Nelson sa: ”Om ett par i er församling skiljer sig, eller en ung missionär kommer hem i förtid, eller om en tonåring tvivlar på sitt vittnesbörd, behöver de inte ert fördömande. De behöver få uppleva hur Jesu Kristi rena kärlek återspeglas i era ord och handlingar.”⁶

Vår upplevelse i kyrkan är ämnad att ge oss en grundläggande relation med Herren och med varandra, som är så nödvändig för vårt andliga och känslomässiga välbefinnande. I de förbund vi sluter med Gud, som börjar med dopet, ingår vårt ansvar att älska och ta hand om varandra⁷ som medlemmar i Guds familj, medlemmar i Kristi kropp,⁸ och inte bara att bocka av en uppgift på en lista med saker vi förväntas göra.

Kristuslik kärlek och omsorg är högre och heligare. Denna kärlek är Kristi rena kärlek.⁹ Som president Nelson har sagt: ”Kristi rena kärlek får oss att ’bära varandras bördor’ [Mosiah 18:8] snarare än att *stapla* bördor på varandra.”¹⁰

Frälsaren sa: ”Om ni har *kärlek* till varandra ska alla förstå att ni är mina lärjungar.”¹¹ Och president Nelson tillade att ”kristuslik kärlek är den främsta egenskapen hos en sann efterföljare till Jesus Kristus”. ”Frälsarens budskap är tydligt: Hans *sanna* lärjungar bygger upp, lyfter, uppmuntrar, övertygar och inspirerar ... Vårt sätt att tala till och om andra

hemma, i kyrkan, på jobbet och på nätet har verkligen betydelse.¹²

Frälsarens undervisning om det här är mycket tydlig. Den sammanfattas i den gyllene regeln: "Allt vad ni vill att människorna ska göra för er, det ska ni också göra för dem."¹³ Föreställ dig vara i den personens situation och bemöt honom eller henne så som *du* hade velat bli bemött om du var i *hans eller hennes* ställe.¹⁴

Ett kristuslikt bemötande sträcker sig *långt* bortom den egna familjen eller församlingen. Det innefattar syskon med en annan tro eller ingen tro alls. Det innefattar våra syskon från andra länder och med andra kulturer, samt de som har annan politisk övertygelse. Vi är *alla* en del av Guds familj och han älskar *alla* sina barn. Han vill att hans barn ska älska *honom* och *också* varandra.¹⁵

Frälsarens liv var ett exempel på att visa kärlek, samla in och lyfta i synnerhet dem som blivit utstötta och ansågs orena av ett dömande samhälle.¹⁶ Hans föredöme är något vi befallts att följa.¹⁷ Vi är här för att utveckla kristuslika egenskaper och så småningom bli som vår Frälsare.¹⁸ Hans evangelium är inte en att-göra-lista; det handlar om vad vi blir¹⁸ – att vi blir som *han* är och visar kärlek så som *han* gör.²⁰ Han vill att vi ska bli ett Sions folk.²¹

När jag närmade mig 30 års ålder genomgick jag en period av djup depression, och under den tiden var det som om Gud plötsligt inte existerade. Jag kan inte helt förklara känslan på något annat sätt än att jag kände mig helt vilsen. Ända sedan min barndom hade jag alltid vetat

att min himmelske Fader fanns där och att jag kunde tala med honom. Men under den tiden visste jag inte längre om det *fanns* en Gud. Jag hade aldrig tidigare upplevt något liknande i mitt liv, och det kändes som om hela min grundval höll på att falla sönder.²²

Följden blev att det var svårt för mig att närvara i kyrkan. Jag gick dit, men det var delvis för att jag var rädd att få stämpeln "inaktiv" eller "inte så trofast", och jag var rädd att bli ett projekt som någon tilldelats. Det jag egentligen *behövde* under den tiden var att få känna äkta kärlek, förståelse och stöd från dem omkring mig, inte fördömande.

Några av de antaganden jag var rädd att människor skulle göra om *mig* hade jag *själv* gjort om andra när *de* inte kom till kyrkan regelbundet. Genom denna smärtsamma personliga upplevelse fick jag värdefull kunskap om *varför* vi har befallts att *inte* döma andra orättfärdigt.²³

Finns det de ibland oss som lider i det tysta av rädsla för att andra ska få veta vad de i hemlighet brottas med eftersom de inte vet hur andra ska reagera?

Endast Herren har full vetskap om den faktiska svårighetsgrad varmed vi var och en springer livets lopp – de bördor, utmaningar och hinder som vi får utstå utan att andra ser det. Endast *han* förstår helt och fullt vilka livsförändrande sår²⁴ och trauman som en del av oss tidigare upplevt och som fortfarande påverkar oss i nuet.²⁵

Ofta dömer vi också *oss själva* för hårt, för att vi tycker att vi borde ha kommit mycket längre på banan. Endast Herren har full vetskap om våra individuella begränsningar



och förmågor, och är därför den ende som är *fullständigt* kvalificerad att bedöma våra prestationer.

Systrar och bröder, låt oss vara som dessa åskådare i berättelsen och heja på varandra under vår resa som lärjungar, oavsett våra omständigheter. Det kräver inte att vi bryter mot regler eller sänker kraven. Det är faktiskt det andra stora budet – att älska sin nästa som sig själv.²⁶ Och som vår Frälsare har sagt: "Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta ... det har ni gjort för mig",²⁷ på gott och ont. Han har också sagt till oss: "Om ni inte är ett är ni inte mina."²⁸

Det kommer att finnas stunder i allas våra liv då vi är de som behöver hjälp och uppmuntran. Låt oss förplikta oss att *alltid* ge det till varandra. Genom att göra det utvecklar vi starkare enighet och underlättar för Frälsaren att utföra sitt heliga verk att hela och förvandla oss.

Till var och en av er som känner att ni sackar långt efter i detta livets lopp, denna resa genom dödligheten – jag ber er, fortsatt framåt. Endast Frälsaren är den domare som helt och fullt kan bedöma var du bör vara just nu, och han är barmhärtig och rättvis.²⁹ Han är den store domaren i livets lopp, och endast han förstår *helt och fullt* den svårighetsgrad³⁰ varmed du springer, går eller hasar dig fram. Han medräknar dina begränsningar, dina förmågor, dina livsupplevelser och de dolda bördor du bär på, såväl som dina innersta önskningar.³¹ Du håller kanske också på att slå symboliska rekord. Jag ber dig att inte tappa hoppet. Jag ber dig att fortsätta framåt! Jag ber dig att stanna kvar! Du hör *verkligt* hemma här! Herren behöver dig och *vi* behöver dig!

Var du än bor i världen, hur avlägset det än må vara, ber jag dig alltid minnas att din Fader i himlen och din Frälsare känner dig på riktigt och älskar dig helt och fullt.³² För dem är du *aldrig* bortglömd. De vill föra dig hem.³³

Håll blicken på Frälsaren. Han är din ledstång av järn.³⁴ Släpp inte taget om honom. Jag vittnar om att han lever och att du *kan* lita på honom. Jag vittnar också om att han hejar på dig.³⁵

Må vi alla följa Frälsarens föredöme och heja på *varandra*, är min bön i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Jeffrey C. Strong, personlig korrespondens; används med tillstånd.



2. En av vårt presidentskaps prioriteringar har varit att våra systrar ska känna tillhörighet i kyrkan, speciellt i Hjälpföreningen. Jag har haft möjlighet att läsa brev och höra om upplevelser som har gjort mig ledsen.
3. Se 1 Korintierbrevet 12:26.
4. Se Henry B. Eyring, "Våra hjärtan förenade i enighet", *Liahona*, nov. 2008, s. 68–71; se även Ulisses Soares, "Ett i Kristus", *Liahona*, nov. 2018, s. 37–39; "Ett i Kristus" (video), Evangeliebiblioteket.
5. Se 3 Nephi 11:29.
6. Russell M. Nelson, "Fridsskapare sökes", *Liahona*, maj 2023, s. 100. I samma tal sa han att "stridigheter driver bort Anden – varje gång" (s. 100). Jag vill tillägga att dömande tankar om andra också kan driva bort Anden. När vi ser ner på andra med kritiska tankar, är det ett tecken på högmod, och president Henry B. Eyring har sagt att "högmod är enighetens största fiende" ("Våra hjärtan förenade i enighet", s. 70).
7. Se J. Anette Dennis i "Come and Take Your Place as Covenant Women of God" (tal av Hjälpföreningens generalpresidentskap på kvinnokonferensen vid Brigham Young University, 1 maj 2024), Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk; se även Mosiah 18:8–10.
8. Se 1 Korintierbrevet 12:14–26.
9. Se Moroni 7:47.
10. Russell M. Nelson, "Fridsskapare sökes", s. 101, betoning tillagd.
11. Johannes 13:35; betoning tillagd.
12. Se Russell M. Nelson, "Fridsskapare sökes", *Liahona*, maj 2023, s. 100, 99.
13. Se Matteus 7:12.
14. När vi följer Frälsaren och vill bli som han, får vi en strävan att se alla på samma sätt som han ser dem, och i våra fortsatta böner om den kristliga kärlekens gåva kan en äkta känsla av kärlek och omsorg så småningom växa inom oss. Vi utvecklar då en *stark önskan* att "bygga upp, lyfta, uppmuntra, övertyga och inspirera" andra, inte av plikt utan för att vi gradvis blir som vår Frälsare (Russell M. Nelson, "Fridsskapare sökes", s. 100). Genom att kristuslikt tjäna andra blir vi dem vi *är*, inte bara vad vi *gör*.
15. Se Mosiah 23:15.
16. Se till exempel Matteus 9:10–13; Markus 1:40–42; Lukas 8:43–48; 14:13–14; Johannes 4:7–26; 5:2–9; 8:3–11.
17. Se 3 Nephi 27:27; se även Robert C. Gay, "Att ta på oss Jesu Kristi namn", *Liahona*, nov. 2018, s. 97–100.
18. "Den enda varaktiga lösningen på de olikheter som splittrar oss är att vi alla följer vår Frälsares lärdomar och gradvis blir som han är" (Dallin H. Oaks, i Joel Randall, "Following Christ Is 'a Continuous Commitment and Way of Life', president Oaks Teaches European Saints from Belgium", *Church News*, 14 juli 2025, thechurchnews.com).
19. Se Dallin H. Oaks, "Uppmaningen att bli något", *Liahona*, jan. 2001, s. 40–43.
20. Se Johannes 13:34.
21. "Stridsropet till medlemmarna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är att sträva efter att vara ett Sions folk som är ett i hjärta och sinne och som lever i rättfärdighet" (Quentin L. Cook, "Hjärtan förenade i rättfärdighet och enighet", *Liahona*, nov. 2020, s. 21).
22. Se J. Anette Dennis, "Why I Choose to Stay" (tal på kvinnokonferensen vid Brigham Young University, 2 maj 2024), Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
23. Se Joseph Smith Translation, Matthew 7:1–2; (i Matthew 7:1, fotnot *a* i kyrkans utgåva av skrifterna på engelska); Alma 41:14.
24. Se J. Anette Dennis, "Hans ok är mildt och hans börda är lätt", *Liahona*, nov. 2022, s. 80–82.
25. Se Alma 7:11–12.
26. Se Matteus 22:36–40.
27. Matteus 25:40.
28. Läran och förbunden 38:27.
29. Se Psaltaren 145:8–9; Efesierbrevet 2:4–5.
30. Se Tamara W. Runia, "Din omvändelse är ingen börda för Jesus Kristus – den förhöjer hans glädje", *Liahona*, maj 2025, s. 91.
31. Se Läran och förbunden 137:9.
32. Se Romarbrevet 8:38–39.
33. Se Patrick Kearon, "Guds avsikt är att föra dig hem", *Liahona*, maj 2024, s. 87–89.
34. Se Johannes 1:1, kapitelöverskriften och vers 1; 1 Nephi 11:24–25.
35. Se Jeffrey R. Holland, "I morgon skall Herren göra under bland er", *Liahona*, maj 2016, s. 127.



LÖRDAGENS KVÄLLSMÖTE



Äldste Steven C. Barlow
i de sjuttios kvarum

”Älskar du mig?”

Om vi vill visa vår kärlek till Gud, behöver vi förstå hur han känner igen vår kärlek.

I liknelsen om den förlorade sonen hade den äldre brodern till en början svårt att fira när hans yngre bror återvände hem efter en period av dåliga val då han levde ”hämningsslöst och slösade bort sin förmögenhet”.¹ Den äldre broderns stolthet och självrättfärdighet hindrade honom från att ta till sig glädjen över sin brors ångerfulla återkomst. Vi kan också låta möjligheter gå oss förbi utan att låta våra nära och kära veta, genom våra ord och handlingar, att vi verkligen älskar dem.

Det finns många kraftfulla exempel i skrifterna på uppriktig kärlek som ges och tas emot: Noomi och Rut, Ammon och kung Lamoni, den förlorade sonen och hans far, Frälsaren och hans lärjungar.

När kärlek ges fritt och uppriktigt tas emot, följer en positiv spiral av ökad kärlek mellan både givaren och mottagaren.

Guds kärlek är fullkomlig, oändlig, varaktig,² och ”mycket söt”.³ Den fyller själen med ”mycket stor glädje”.⁴ Ibland kan vi ändå tycka att det är svårt att känna igen Guds kärlek i våra liv. Men vår fullkomligt kärleksfulle himmelske Fader önskar så innerligt att vi ska uppleva hans kärlek att han ”talar till [oss] ... så att [vi] förstår”.⁵ Han uttrycker sin kärlek till oss på de sätt som *vi*, var och en, *kan* förstå. Vi kan uppleva Guds kärlek till oss när vi iakttar naturens skönhet eller får svar på böner, eller när tankar kommer till oss just i nödens ögonblick, eller när vi upplever ljuvliga stunder av glädje. Den största manifestationen av vår himmelske Faders kärlek till oss som genljuder i både sinne och hjärta är när han lät sin älskade Son erbjuda sig själv som försonare.⁶

Likt den förlorade sonens äldre bror fokuserar vi ofta på oss själva. Vi är så uppslukade av att söka bevis på Guds kärlek till oss och vi blir frustrerade när vi inte ser dem. Men den vackra paradoxen är att ju mer vi fokuserar på att *visa* vår kärlek till Gud, desto lättare *känner vi igen* hans kärlek till oss.⁷ Kanske är det därför Frälsaren besvarade frågan ”Vilket är det största budet?” med en enkel och viktig inbjudan: ”Du ska älska Herren din Gud av hela ditt hjärta och av hela din själ och av hela ditt förstånd.”⁸

Ibland är vårt sätt att visa vår kärlek till dem vi älskar mest inte nödvändigtvis det sätt som de känner igen kärlek på. Det kan vara frustrerande för både givaren och

mottagaren. Det kan hjälpa att fråga dem vi älskar hur de känner igen uttryck för kärlek. På samma sätt behöver vi, om vi vill visa vår kärlek till Gud, förstå hur han känner igen vår kärlek. Lyckligtvis har han i skrifterna tydligt beskrivit flera sätt för oss att visa vår kärlek till honom.⁹

”Älskar du mig mer än de andra?”

I det lärorika samtalet mellan Petrus och den uppståndne Herren vid Tiberias sjö lär vi oss hur vi kan visa vår kärlek till Herren.

Jesus sa till Simon Petrus: ”Simon, Johannes son. Älskar du mig mer än de andra?” Han svarade: ”Ja, Herre. Du vet att jag har dig kär.”¹⁰

Det centrala i Herrens fråga är ”älskar du mig *mer* än *de andra*?” Vi visar vår kärlek till Herren när vi sätter honom före ”de andra”, och ”de andra” kan vara vem som helst, vilken aktivitet som helst eller vad som helst som hindrar honom från att vara det viktigaste inflytandet i våra liv.

Ingen dag, ingen vecka eller månad, inget år, kommer någonsin att räcka till för allt vi vill eller behöver utföra. En del av jordelivets prövning är att använda den dyrbara resursen tid till det som är viktigast för vårt eviga bästa och att släppa taget om sådant som är mindre viktigt.¹¹

President Russell M. Nelson har sagt: ”Frågan till var och en av oss ... är densamma ... Är *du* villig att låta Gud vara det viktigaste inflytandet i ditt liv? Vill du låta hans ord, hans bud och hans förbund påverka det du gör varje dag? Vill du låta hans röst få prioritet över alla andra? Är du *villig* att låta det som han vill att du ska göra få företräde framför alla andra ambitioner? Är du *villig* att låta din vilja införlivas i



Argentina.

hans?”¹² Vi visar vårt lärjungeskap och vår kärlek till Gud när vi sätter honom främst i våra liv.

Var en herde för mina får

I nästa vers i samma samtal mellan Petrus och Frälsaren lär vi oss om ett annat sätt varpå Herren känner igen våra kärleksyttringar: ”För andra gången frågade [Herren]: ’Simon, Johannes son. Älskar du mig?’ Han svarade: ’Ja, Herre. Du vet att jag har dig kär.’ Jesus sade till honom: ’Var en herde för mina får.’”¹³

Vi visar vår kärlek till vår himmelske Fader när vi tjänar, lyssnar på, älskar, lyfter eller stödjer hans barn.¹⁴ Detta tjänande kan vara så enkelt som att verkligen *se* andra utan att döma. I kapitel 76 i Läran och förbunden får vi en glimt av deras natur som får ärva en celestial härlighet: ”De ser som de är sedda och känner som de är kända.”¹⁵ De ser andra som Gud ser dem och han ser dem som de kan bli, med en underbar gudomlig potential.

Efter att ha kommit hem från min mission tog jag över gräsklippningsföretaget som mina bröder och jag hade startat som tonåringar. Jag var också upptagen med mina universitetsstudier. En vårvecka gjorde ösregn och annalkande slutprov att jag kände mig överväldigad och hamnade efter med trädgårdsarbetet.

I mitten av veckan klarnade himlen upp, och jag planerade att komma ikapp med trädgårdsarbetet efter lektionerna. Men när jag kom hem var min pickup och utrustning borta. Nyfiken besökte jag de schemalagda trädgårdarna och allt var redan fint klippt. I den sista trädgården på schemat såg jag min yngre bror gå bakom gräsklipparen. Han såg mig, log och vinkade. Överväldigad av tacksamhet kramade jag om honom och tackade honom. Hans meningsfulla tjänande stärkte djupt min kärlek och lojalitet mot honom. Att tjäna varandra är ett omisskännligt sätt för oss att visa vår kärlek till Gud och hans älskade Son.

Erkänn hans hand i allt

Vi visar också vår kärlek till Gud genom att ha ett tacksamt hjärta. Herren sa: ”Och i intet förtörnar människan Gud ... utom ... dem som inte erkänner hans hand i allt.”¹⁶ Vi visar vår kärlek till Gud genom att erkänna honom som källan till allt gott i våra liv.¹⁷

I början när vi startade ett företag bad min affärspartner och jag innerligt om vår himmelske Faders hjälp inför viktiga möten. Gång på gång besvarade Gud våra böner och våra möten gick bra. Efter ett möte påpekade min affärspartner att vi hade varit snara att be om hjälp men sena att tacka. Efter det gjorde vi det till en vana att be uppriktiga böner av tacksamhet och erkänna Herrens hand i våra framgångar. Vi visar vår kärlek till Gud genom ”en tacksam inställning”.¹⁸

Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud

Ett annat sätt varpå vi visar vår kärlek till vår himmelske Fader och hans älskade Son är att välja att lyda dem. Frälsaren sa: ”Om ni älskar mig håller ni fast vid mina bud.”¹⁹ Sådan lydning är varken blind eller tvingande, utan är ett



uppriktigt och villigt uttryck för kärlek. Vår Fader i himlen vill att vi ska *vilja* vara lydiga. Syster Tamara W. Runia kallade det här ”tillgiven lydning”. Hon sa: ”Även om vi inte är fullkomliga i lydning *nu*, är vi tillgivet lydiga *nu* och väljer att stanna kvar, om och om igen, eftersom vi älskar honom.”²⁰

Vår himmelske Fader gav oss handlingsfrihet för att inspirera oss till att *vilja* välja honom.²¹ Hans verk och härlighet är inte bara att åstadkomma evigt liv²² utan består också av ett hopp om att vår största önskan är att återvända till honom. Men han tvingar oss aldrig att lyda. I den engelska psalmen ”Know This, That Every Soul Is Free” sjunger vi:

*Han kallar, leder oss med råd,
skänker visdom, kärlek och nåd.
På alla sätt är mild och sann,
men tvingar aldrig själen fram.*²³

Som missionsledare inspirerades min fru Christina och jag av så många missionärer som valde att vara lydiga inte bara för att det var en missionärnorm, utan för att de ville visa sin kärlek till Herren genom att ödmjukt välja att representera honom.²⁴

Äldste Dale G. Renlund har sagt att ”vår himmelske Faders ändamål med föräldraskap är inte att få sina barn att *göra* det som är rätt. Det är att få sina barn att *välja* att göra det som är rätt och till sist bli som han. Om han bara ville att vi skulle lyda skulle han använda omedelbara belöningar och bestraffningar för att påverka vårt beteende”.²⁵ Vi visar vår kärlek till Gud när vi väljer att lyda och följa honom.

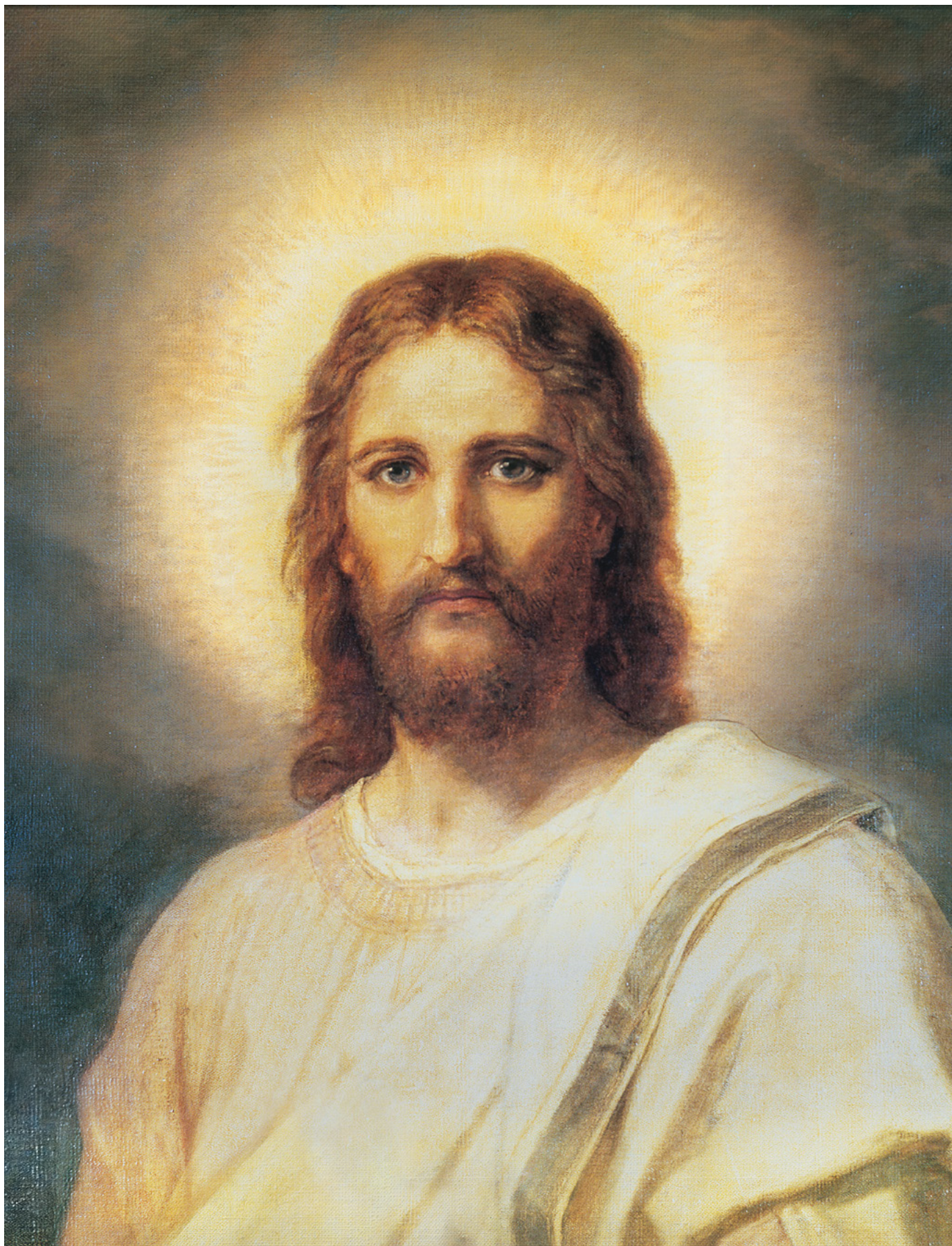
Vår himmelske Fader och vår Frälsare ser hur vi uttrycker vår kärlek till dem när vi sätter dem främst i livet, tjänar varandra, tacksamt erkänner varje välsignelse som de ger oss och väljer att lyda och följa dem.

Jag vittnar om att var och en av oss verkligen är ett Guds barn²⁶ och han älskar oss fullkomligt.²⁷ Jag vittnar om att han längtar efter att vi ska uppleva hans kärlek på sätt som vi känner igen och förstår. Och den vackra paradoxen är att vi upplever hans kärlek till oss på ett ännu djupare plan när vi visar vår kärlek till honom.²⁸ I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Lukas 15:13.
2. Se Romarbrevet 8:35–39; Dale G. Renlund, "Upplev Guds kärlek" (andakt vid Brigham Young University, 3 dec. 2019), speeches.byu.edu; Russell M. Nelson, "Den gudomliga kärleken", *Liahona*, feb. 2003, s. 12–17.
3. 1 Nephi 8:11.
4. 1 Nephi 8:12.
5. 2 Nephi 31:3.
6. Se Johannes 3:16.
7. Se 1 Johannesbrevet 4:19.
8. Matteus 22:36–37.
9. Vi förtjänar inte Guds kärlek genom våra handlingar, men han är ivrig att uppmärksamma våra uttryck för kärlek till honom genom att höra våra böner, välsigna oss och hjälpa oss att uppleva hans kärlek till oss.
10. Johannes 21:15.
11. "Vi måste sätta Gud före allt annat i livet ... Han måste komma främst ...
När vi sätter Gud främst faller allt annat på plats eller försvinner ur våra liv. Vår kärlek till Herren avgör vad som gör anspråk på vår tillgivenhet, hur vi använder vår tid, vilka intressen vi ägnar oss åt och hur vi prioriterar" (se *Kyrkans presidenters lärdomar: Ezra Taft Benson* [2014], s. 40). Se även Dallin H. Oaks, "Bra, bättre, bäst", *Liahona*, nov. 2007, s. 104–108.
12. Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 94.
13. Johannes 21:16.
14. Se Mosiah 2:17.
15. Läran och förbunden 76:94.
16. Läran och förbunden 59:21.
17. Se Filemon 1:4–7.
18. Thomas S. Monson, "En tacksam inställning", *Liahona*, maj 1992, s. 2–9.
19. Johannes 14:15.
20. Tamara W. Runia, "Din omvändelse är ingen börda för Jesus Kristus – den förhöjer hans glädje", *Liahona*, maj 2025, s. 92.
21. Se 2 Nephi 10:23–24; Helaman 14:30–31.
22. Se Mose 1:39.
23. Se "Know This, That Every Soul Is Free", *Hymns*, nr 240.
24. Se Mosiah 5:2–5.
25. Dale G. Renlund, "Välj i dag", *Liahona*, nov. 2018, s. 104.
26. Se Patrick Kearon, "Ta emot hans gåva", *Liahona*, maj 2025, s. 121–124.
27. "Evighetens största och främsta bud är att vi ska älska Gud av hela *vårt* hjärta, vår förmåga, vårt förstånd och vår styrka – det är det största och främsta budet. Men evighetens största och främsta *sanning* är att Gud älskar oss av allt *sitt* hjärta, sin förmåga, sitt förstånd och sin styrka" (Jeffrey R. Holland, "I morgon skall Herren göra under bland er", *Liahona*, maj 2016, s. 126).
28. "Hesed är en särskild slags kärlek och barmhärtighet som Gud känner för och erbjuder dem som har ingått ett förbund med honom. Och vi ger honom *hesed* i gengäld.
Eftersom Gud har *hesed* till dem som har slutit förbund med honom, älskar han dem. Han fortsätter att arbeta med dem och erbjuder dem möjligheter till förändring. Han förlåter dem när de omvänder sig. Och om de går vilse hjälper han dem att hitta tillbaka till honom.
När du och jag har ingått ett förbund med Gud blir vår relation till honom mycket närmare än innan vårt förbund slöts" (Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", *Liahona*, okt. 2022, s. 6).





FÖRSTA PRESIDENTSKAPET



Henry B. Eyring
förste rådgivare



Dallin H. Oaks
president



D. Todd Christofferson
andre rådgivare

DE TOLV APOSTLARNAS KVORUM



Jeffrey R. Holland



Dieter F. Uchtdorf



David A. Bednar



Quentin L. Cook



Neil L. Andersen



Ronald A. Rasband



Gary E. Stevenson



Dale G. Renlund



Gerrit W. Gong



Ulisses Soares



Patrick Kearon

DE SJUTTIOS PRESIDENTSKAP



Carl B. Cook



S. Mark Palmer



Marcus B. Nash



Michael T. Ringwood



Arnulfo Valenzuela



Edward Dube



Kevin R. Duncan



W. Christopher Waddell
förste rådgivare



Gérald Caussé
Presiderande biskop



L. Todd Budge
andre rådgivare

PRESIDERANDE BISKOPSRÅDET

GENERALÄMBETSMÄN

PRIMÄR



Amy A. Wright
första rådgivare



Susan H. Porter
president



Tracy Y. Browning
andra rådgivare

HJÄLPFÖRENINGEN



J. Anette Dennis
första rådgivare



Camille N. Johnson
president



Kristin M. Yee
andra rådgivare

SÖNDAGSSKOLAN



Chad H Webb
förste rådgivare



Paul V. Johnson
president



Gabriel W. Reid
andre rådgivare

UNGA KVINNOR



Tamara W. Runia
första rådgivare



Emily Belle Freeman
president



Andrea Muñoz Spannaus
andra rådgivare

UNGA MÄN



David J. Wunderli
förste rådgivare



Timothy L. Farnes
president



Sean R. Dixon
andre rådgivare

GENERALAUKTORITETSSJUTTIO

(i alfabetisk ordning)



Marcos A. Aidukaitis



Rubén V. Alliaud



Jose L. Alonso



Jorge M. Alvarado



John D. Amos



Steven R. Bangarter



Ronald M. Barcellos



Steven C. Barlow



W. Mark Bassett



Jorge T. Becerra



Hans T. Boom



Mark A. Bragg



Kevin G. Brown



David L. Buckner



Matthew L. Carpenter



Gregorio E. Casillas



Aroldo B. Cavalcante



Yoon Hwan Choi



Craig C. Christensen



Ahmad S. Corbitt



Valeri V. Cordón



Joaquín E. Costa



B. Corey Cuvellier



Michael Czesla



Robert M. Daines



Massimo De Feo



Sean Douglas



Michael A. Dunn



Alexander Dushku



Mark D. Eddy



I. Raymond Egbo



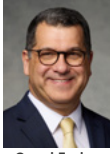
J. Kimo Esplin



James E. Evanson



Briik V. Eyre



Ozani Farias



Eduardo Gavarret



Jack N. Gerard



Clark G. Gilbert



Ricardo P. Giménez



Christophe G. Giraud-Carrier



Patricio M. Giuffra



Carlos A. Godoy



Taylor G. Godoy



D. Martin Goury



Brook P. Hales



Aaron T. Hall



Allen D. Haynie



Mathias Held



Karl D. Hirst



Matthew S. Holland



Brian J. Holmes



David P. Homer



William K. Jackson



Jeremy R. Jaggi



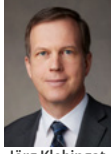
Kelly R. Johnson



Peter M. Johnson



Christopher H. Kim



Jörg Klebingat



Joni L. Koch



Erich W. Kopschke



Alfred Kyungu



Pedro X. Larreal



Hugo E. Martínez



Clement M. Matswagothata



James W. McConkie III



John A. McCune



Kyle S. McKay



Alvin F. Meredith III



Peter F. Meurs



Hugo Montoya



Isaac K. Morrison



Thierry K. Mutombo



K. Brett Nattress



Adeyinka A. Ojediran



Ryan K. Olsen



Eduardo F. Ortega



Adilson de Paula Parrella



Kevin W. Pearson



Anthony D. Perkins



Alan T. Phillips



Paul B. Pieper



John C. Pingree jr



James R. Rasband



Carlos G. Revillo jr



Sandino Roman



Edward B. Rowe



Ciro Schmeil



Jonathan S. Schmitt



Steven D. Shumway



Vaiangina Sikahema



Denelson Silva



Vern P. Stanfill



Michael B. Strong



Benjamin M. Z. Tai



Brian K. Taylor



Michael John U. Teh



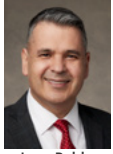
José A. Teixeira



Sergio R. Vargas



Moisés Villanueva



Juan Pablo Villar



Takashi Wada



Taniela B. Wakolo



Alan R. Walker



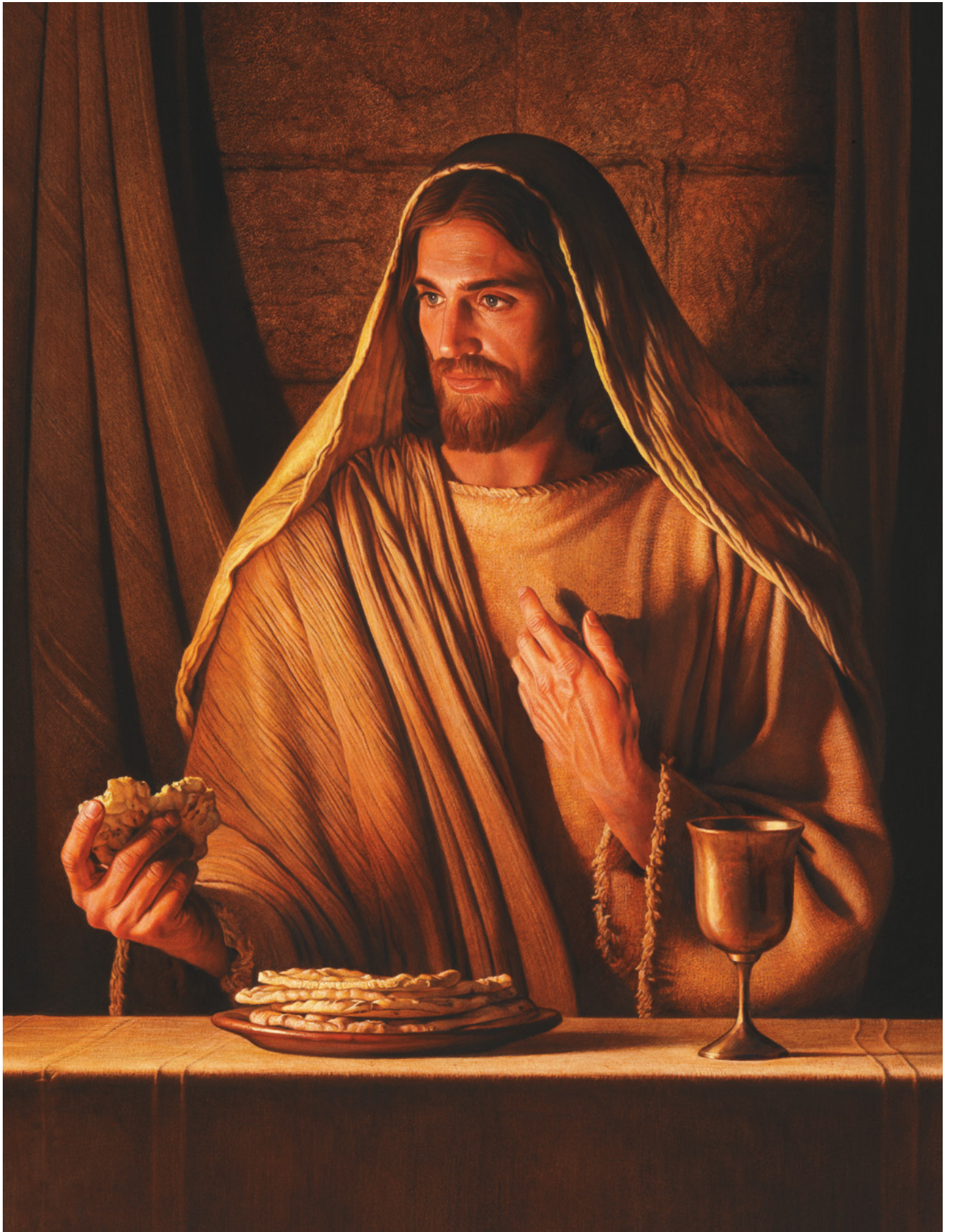
Scott D. Whiting



Chi Hong (Sam) Wong



Wan-Liang Wu





Äldste William K. Jackson
i de sjuttios kvorum

Vi ska minnas fåren

Principen om att räkna och redovisa fungerar. Det är Herrens sätt.

Kristus är den gode herden. Var och en i hans hjord är dyrbar för honom. Han gav oss mönstret för herdeskap och lärde oss genom ord och gärning en god herdes egenskaper, däribland att känna fåren vid namn, älska dem, finna dem som gått vilse, mätta dem och slutligen leda dem hem igen. Han förväntar sig att vi gör detsamma som hans herdelärlingar.

Vi kan lära oss mycket om att tjäna på Herrens sätt av den forntida profeten – och utmärkta herden – Moroni. Han levde i oerhört svåra tider, utan fördelen av mobiltelefoner, datorer och internet. Men han lyckades hålla reda på fåren. Hur gjorde han det? Vi får en inblick i hans metoder i Moroni 6. Där läser vi att medlemmar ”räknades ... bland Kristi kyrkas folk. Och deras namn uppptecknades så att de skulle bli ihågkomna och få näring genom Guds goda ord för att hålla dem på den rätta vägen ... Kyrkan kom ofta tillsammans för att fasta och be *och för att tala med varandra om sina själars välfärd*”. (Moroni 6:4–5; betoning tillagd).

För Moroni handlade det uteslutande om människor – namn! Han utövade principen räkna och redovisa så att *alla* skulle komma ihåg. Alla som hade det svårt eller förrirrade sig uppmärksammades och de heliga talade om deras välfärd i råd. Liksom herden som lämnade de nittionio (trygga, med största säkerhet) och gick efter den som hade gått vilse (se Lukas 15:4–7), har vi blivit ombedda att vara lika medvetna om våra hjordar – att uppmärksamma, minnas och göra likadant.

Som missionsledare i Indien frågade jag en ung grens-president om några av hans mål för det kommande året: ”Hur många män tänker du förbereda för att ta emot melkisedekska prästadömet?” Hans omedelbara svar var ”sju!”

Jag undrade var i all sin dar han hade plockat just den exakta siffran! Innan jag kunde säga något tog han fram ett papper där siffrorna ett till sju var nedskrivna längs sidan. De första fem raderna innehöll namn – verkliga personer som han och äldstekvorumet tänkte inbjuda och uppmuntra att få prästadömet välsignelse i sitt liv. Självklart måste jag fråga om de tomma raderna sex och sju. ”Åh, president”, sa han och skakade sympatiskt på huvudet, ”nog kommer vi att döpa åtminstone två män i början av året som kan

ha prästadömet innan årets slut.” Denna utmärkta ledare förstod principen med att räkna och redovisa.

Kristus har organiserat sin kyrka på ett sådant sätt att det ska vara svårt att glömma en själ, för alla är dyrbara för honom. Varje individ i en församling, oavsett ålder eller kön, har en uppsjö förvaltare – herdar – som har i uppgift att ta hand om och minnas honom eller henne. En ung man, till exempel, har för sin välfärd tilldelats ett biskopsråd, stödbröder, vuxna rådgivande, seminarielärare, kvorumpresidentskap och mycket mer. Alla är skydds nät, säkert upphängda under ungdomen för att fånga upp honom om han faller. Även om bara ett nät är ordentligt uppsatt kommer den unge mannen att vara trygg, uppmärksam och ihågkommen. Ändå ser vi ofta att inte ett enda nät är på plats. Människor vandrar vanemässigt in i dimman – och ingen märker det. Hur kan vi vara bättre herdar? Vi kan lära oss att räkna och redovisa.

Kyrkan förser oss med rapporter och verktyg för att göra just detta – komma ihåg. Kvartalsrapporten är ett bra exempel. Den hjälper oss att räkna och redovisa för varje medlem flera gånger och lägga märke till dem som försvinner eller behöver vår hjälp och kärlek. Åtgärds- och intervjuistan urskiljer dem som kräver vår uppmärksamhet just nu, vilket även rapporten om tempelrekommendationsstatus och andra gör. Dessa räknings- och redovisningsverktyg fokuserar på människor.



Taiwan.

Vem behöver ett ämbete, avancera inom prästadömet eller hjälp att ta ett släktnamn till templet? Vem kan vi hjälpa att förbereda sig för en heltidsmission? Vem saknades den här månaden? Dessa verktyg hjälper oss att minnas människor.

Jag kände en familj i USA som tog ett uppdrag i Afrika. Den allra första söndagen när de gick in i kyrkans enda enhet i landet välkomnades de med entusiasm. I slutet av förmiddagen hade mannens hustru kallats som Hjälpföreningens president och han som Unga mäns ledare! Han frågade grenspresidenten som såg utmattad ut hur många unga män det fanns. Den trofaste ledaren som var förstagenerationens medlem pekade mot bakre delen av sakramentsrummet och sa: "De två där borta." Mannen var med rätta skeptisk, så han tog hem en medlemslista där han snabbt märkte att det faktiskt fanns 20 unga män på listan. Han återkom till grenspresidenten och bad om att få två effektiva, tvåspråkiga unga vuxna som rådgivare och satte sig sedan med dem och de två pojkarna för att gå igenom namnen.

Sedan skred dessa flitiga ungdomar till verket. De följande månaderna hittade de varje pojke på listan. Namn efter namn välkomnades dessa förlorade får tillbaka av sina jämnåriga och närdes andligt och fysiskt! Inom ett år var det varje söndag i genomsnitt 21 unga män på plats. Tack och lov för unga män som räknade och redovisade.

En kär vän till mig flyttade som ung masterstudent med sin familj till en stor nordamerikansk stad för sin fortsatta utbildning. Han kallades omedelbart att presidera över äldstekvorumet. Han var lite nervös inför sin första intervju med stavspresidenten och beslutade sig för att komma förberedd. Han nämnde tre mål för stavspresidenten för det kommande året: 1) 90 procent stödverksamhet, 2) en evangelielektion med substans varje vecka och 3) en välplanerad kvorumaktivitet varje månad.

Leende frågade den kloke stavspresidenten: "Kan du nämna en mindre aktiv kvorummedlem som du kan hjälpa att komma till templet med sin familj i år?" Det överraskade min vän. Han tänkte noga och kom sedan på ett namn. "Skriv ner det", sa stavspresidenten. Sedan ställde denne erfarne ledare samma fråga tre gånger till ... och intervjun var över. Den unge mannen lämnade intervjun efter att ha fått en av sina mäktigaste lektioner i ledarskap och stödverksamhet. Han kom till intervjun med program, lektioner och aktiviteter. Han gick därifrån med namn! Dessa fyra namn blev därefter ett stort fokus i hans och kvorumets verksamhet.

Som missionsledare besökte jag en av mina grenar en söndagsförmiddag. Jag märkte att grenspresidenten ofta tog fram ett kort ur sin ficka och skrev på det. Jag bestämde mig för att fråga honom om det efter avslutningsbönen. När mötet var slut och innan jag hann fråga om kortet skyndade grenens missionsledare till podiet där han fick kortet. Jag följde snabbt efter den entusiastiske ledaren till hans samordningsmöte med grensmissionärerna. Innan det började tog han upp kortet ur fickan. Det var fyllt med namn på medlemmar som inte hade varit på sakramentsmötet.



Mongoliet.

Inom några minuter hade varje medlem i rådet valt ett eller två namn, beslutat att besöka dem den dagen för att se om de var okej och berätta att de var saknade. *Det* är att räkna och redovisa.

Jag minns ett distrikt, flera timmars flygresor från närmaste tempel, där hög prioritet gavs åt att medlemmarna hade en giltig rekommendation, trots att den kanske aldrig skulle användas. Första söndagen i månaden använde ledarna beräkningsverktygen för att räkna dem som tagit emot sin begåvning. Om de såg att en rekommendation var på väg att gå ut bokade verkställande sekreteraren in en förnyelseintervju. Personer med utgångna rekommendationer togs upp i råd och söktes sedan upp och fick hjälp att återvända till förbundsstigen. Jag frågade hur många av dem som tagit emot sin begåvning hade en giltig rekommendation. Svaret var häpnadsväckande nog 98,6 procent. När ledarna tillfrågades om de sex personer vars rekommendation hade gått ut nämnde de dem vid namn och beskrev vad som gjordes för att hjälpa dem tillbaka!

För några år sedan flyttade jag och min familj tillbaka till USA. Vi var glada över att gå i kyrkan här efter 26 otroliga år i mindre, mer isolerade enheter. Jag kallades som församlingsmissionär. Vi hade en enastående missionsledare i församlingen och gjorde spännande saker och undervisade underbara människor. Jag bad att få delta i ett församlingsråd för att observera och få deras hjälp med vännerna vi arbetade med. Jag blev förvånad när de bara diskuterade en kommande församlingsaktivitet. Jag gick fram till missionsledaren efteråt och påpekade att han inte fick chansen att återkoppla och rapportera om våra personer. Hans svar? ”Åh, jag får aldrig rapportera.”

Jag jämförde det med ett grensrådsmöte i Lahore i Pakistan som jag hade deltagit i bara några veckor tidigare. Denna lilla grupp satt runt ett litet bord tillsammans och allt de pratade om var människor. Namn. Varje ledare rapporterade om sitt förvaltarskap och personerna och familjerna de bekymrade sig över. Alla fick möjligheten att ge sin åsikt om hur de bäst kunde hjälpa personerna man talade om. Planer gjordes och uppgifter delades ut. Vilken briljant lektion om hur man räknar och redovisar vid namn, av våra första generationens bröder och systrar.

I Jesu Kristi kyrka har vi fått instruktioner av tidigare och nuvarande profeter – och via ett mönster som vår Frälsare satt – om hur vi ska tjäna. Vi tar namn, vi minns och vi rådgör om själars välfärd. Ledare som gör detta kommer aldrig att sakna punkter på mötesagendan under rådsmötena! Principen om att räkna och redovisa fungerar. Det är Herrens sätt. Vi kan göra bättre ifrån oss. För Gud, som skapade universum och härskar över allt är detta verk – *hans* verk och härlighet – oerhört personligt. Det borde det också vara för var och en av oss, som redskap i hans händer i hans fantastiska frälsnings- och upphöjelseverk. Underverk i verkliga människors liv blir resultatet. I Jesu Kristi namn, amen. ■



Äldste Neil L. Andersen
i de tolv apostlarnas kворum

Jesu Kristi försonande kärlek

Både helande och förlåtelse finns i sin fullhet i Jesu Kristi försonande kärlek.

Jag uttrycker min kärlek till president Russell M. Nelson och min tacksamhet för det anmärkningsvärda inflytande han har haft på var och en av oss. Och från oss alla tackar jag Gud för att han har bevarat och förstärkt president Dallin H. Oaks ädla liv.

För varje år som går känner jag större kärlek till vår Frälsare Jesus Kristus och till hans barmhärtiga försoning. Hans enastående offer, som säkerställde seger över död och synd, är det mest betydelsefulla bidraget i mänsklighetens historia. Att förstå hans gudomliga gåva är för mig en himmelsk studie utan slut som fortsätter bortom graven.

Frälsarens mäktiga barmhärtighet när han förlåter synder och helar de sår som orsakats av andras synder, är ett ytterst mirakulöst uttryck för Guds kärlek.

Min önskan är att ge hopp till dem som söker förlåtelse för mycket allvarliga synder och att ge tröst till dem som söker helande från de smärtsamma sår som orsakats av andras allvarliga synder.¹

Både helande och förlåtelse finns i sin fullhet i Jesu Kristi försonande kärlek.

Tro på Jesus Kristus

Om du har begått allvarliga synder och håller på att omvända dig eller har en önskan att omvända dig helt och hållet och känna förlåtelsens obeskrivliga glädje, så vet att detta underverk väntar dig.² Frälsaren kallar ständigt: ”Kom till mig.”³

När du stärker din tro på vår Frälsare Jesus Kristus livar



du upp själens önskan att lära känna honom, tro på honom och överlämna ditt hjärta åt honom.⁴ Enos frågade om sin egen förlåtelse: ”Herre, hur kan det ske?”⁵ Herren svarade: ”Tack vare din tro på Kristus som du aldrig förut har hört eller sett.”⁶

Och Moroni lade till: ”Om ni avstår från all ogudaktighet och älskar Gud av all er förmåga, allt ert sinne och all er styrka, då är hans nåd tillräcklig för er.”⁷

Att vända sig bort från synd, vända sig mot Gud och stärka sin tro på Jesus Kristus är en vacker början. Att ödmjukt underkasta sig Guds vilja innefattar att erkänna allvarliga synder för biskopen eller grenspresidenten,⁸ men din fullständiga förlåtelse kommer från Frälsaren.⁹ Förlåtelse är en gudomlig gåva som erbjuds genom Jesu Kristi nåd.

Ärlighet

En önskan att verkligen återvända till Gud åtföljs av beslutsamheten att vara fullständigt ärlig mot din himmelske Fader, mot dig själv, mot dem som skadades och mot din prästadömsledare. Din himmelske Fader gläds åt ditt beslut att komma till honom¹⁰ med ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande.¹¹ Att ha en botfärdig ande är att ödmjukt sätta sig själv i Guds händer. Att ha ett förkrossat hjärta medför det som aposteln Paulus beskriver som ”en sorg efter Guds vilja”,¹² en djup längtan i själen att återvända till honom, oavsett vad det kostar.

Att återställa det som är trasigt

Din längtan får dig att vilja laga det du har förstört. Men med insikten om att vissa saker inte står i din makt att laga ber du att Herren genom sin nåd ska hjälpa till att hela dem som har sårats till följd av dina handlingar.

Följderna av allvarlig synd mot andra är ofta smärtsamt svåra att övervinna. Följer du Mosiahs söners exempel, som ”arbetade ivrigt för att gottgöra all skada som de hade tillfogat”¹³ Tala med dem du respekterar om det du kanske inte ser.

När jag förberedde det här talet fick jag ett oväntat mejl från någon som höll på att omvända sig och som ville återvända till kyrkan. Hans före detta hustru led fortfarande av förlusten ”av [deras] eviga äktenskap, [svårigheter med



”Vår Frälsare [kan] trösta, hela och styrka” dem som söker hans hjälp, har president Dallin H. Oaks sagt.

barnen], förlusten av ekonomisk trygghet ... att inte riktigt kunna hålla jämna steg med utgifterna [och] de djupt kvävande känslorna av att bli sviken”.

Han berättade för mig hur hans prästadömsledare ”kände sig manad att [be honom] att under bön överväga vad [mer han kunde göra för sin tidigare hustru och sina barn]”. Med tillstånd återger jag en del av hans e-postmeddelande:

”Jag trodde [först] att [pengarna] jag gav vid skilsmässodomen var mer än generöst, men min grenspresident uppmuntrade mig att fasta och be om det ...

Till en början brottades jag med tanken på ytterligare gottgörelse. Eftersom mina synder inte var ekonomiska undrade jag vad ’generös gottgörelse’ egentligen betydde ... [men] jag insåg snart att det inte bara handlade om pengar.

Mina prästadömsledare träffade [min före detta hustru] och mina barn och insåg att de fortfarande hade det svårt och inte hade läkt ...

Mitt nya mål var att gå framåt med tro ... Jag uttryckte helt enkelt min önskan att hjälpa till utan förbehåll ... Jag bestämde mig för att [skicka min före detta hustru en viss summa] av varje lön, vilket var en betydande del av min nettolön. Precis innan jag skulle göra den första betalningen påtalade Herren [för mitt sinne att jag behövde] betala [dubbelt så mycket].

Jag har lärt mig att gottgörelse inte bara handlar om pengar. Det handlar om att ödmjukt hänge mitt liv åt Herren ... Pengarna är till för att ersätta det jag tog från min familj på grund av mina dåliga val. Det handlar om att ge och hålla löften utan att förvänta sig något i gengäld och att hjälpa henne att inte oroa sig för räkningar så att hon kan söka Anden.”¹⁴

Dina ansträngningar att återställa det du skadat har kanske inget med pengar att göra, men när du ödmjukt rådgör med Herren kanske du upptäcker att det finns mer du kan göra.

Gudomligt godkännande gradvis

När du söker Herrens förlåtelse, var då tålmodig medan du väntar på hans fullständiga godkännande. Ha det här skriftstället i åtanke:

”De ödmjukade sig ända till ödmjukhetens djup och ropade med stor kraft till Gud. Ja, dagen lång ropade de ... [Men] Herren var sen att höra deras rop, för deras onskas skull.”¹⁵

”Ändå hörde Herren deras rop och började ... lätta deras bördor ... och ... så småningom började de få framgång.”¹⁶

Ha tålmod, för Herren ger dig sin välsignelse och sitt godkännande gradvis.

I Herrens tid kommer du att känna hans röst säga: ”Låt inte dessa frågor oroa dig längre.”¹⁷ En dag, om du fortsätter att vända dig till din Frälsare så kommer din himmelske Fader att ta ”bort skulden från [ditt hjärta] genom sin Sons förtjänster.”¹⁸

Skadade och lidande

För er som så orättvist har skadats av andras allvarliga synder längtar jag efter att dela med mig av Frälsarens kärlek och medkänsla, hans tröst och frid.

Sorgen ni har känt, smärtan, förlusten, den kvävande känslan av att bli sviken, att livet inte blivit som ni föreställt er att det skulle vara – jag ger er min fullkomliga försäkran om att Frälsaren känner er och älskar er. Sträck er ut till honom. Han är er tröst och styrka; han sänder sina änglar för att upprätthålla er. När är smärtan borta, sorgen dämpad och de oönskade minnena glömda? Jag vet inte. Men detta vet jag: Han har makten att skänka skönhet ur askan av ert lidande.¹⁹

Våra kära bröder och systrar i Grand Blanc i Michigan, med sin oförskräckta tro på Jesus Kristus, med sitt mod och sin givmildhet, har fått och kommer de kommande veckorna och månaderna att rikligen få ta emot Frälsarens ojämförliga kärlek och nåd.

När ni fortsätter att lita på honom kommer era mörka moln och ångestfyllda snyftningar i natten att förvandlas till forsande tårar av glädje och frid i morgonljuset.²⁰ "Er sorg ska vändas i glädje ... Och ingen ska ta er glädje ifrån er."²¹ Den stunden kommer. Jag vittnar om att den kommer.

Vi kan finna Jesu Kristi försonande kärlek i de svåraste situationer, men vi behöver alla ständigt vår Frälsares försonande nåd. President Dallin H. Oaks har lärt: "Tack vare sin försoning i dödligheten kan vår Frälsare trösta, hela och styrka alla män och kvinnor överallt, men jag tror att han bara gör det för dem som söker honom och ber om hans hjälp. Aposteln Jakob lärde: 'Ödmjuka er alltså inför Herren, så ska han upphöja er' (Jakobs brev 4:10). Vi kvalificerar oss för den välsignelsen när vi tror på honom och ber om hans hjälp."²²

Äldste Robert E. Wells

Jag fick tillstånd av min käre vän och generalauktoritet emeritus, äldste Robert E. Wells, nu 97 år gammal, att berätta om hans upplevelse för över 60 år sedan.

När han år 1960 bodde i Paraguay och var anställd som internationell bankir var Robert Wells vid 32 års ålder och hans hustru piloter i ett varsitt flygplan när de flög hem till Paraguay. När de stötte på tjocka moln förlorade Robert och Meryl visuell kontakt och radiokontakt med varandra. Robert landade snabbt och fick veta att hans hustrus plan hade kraschat. Varken hans hustru eller de två vänner som flög med henne hade överlevt. Hans barn, hemma i Asunción, var sju, fem och två år gamla.

Äldste Wells talade om sin sorg:

"Ord kommer för alltid att vara otillräckliga för att uttrycka den smärta som växte inom mig, som förtärde mina känslor och bedövade mina sinnen. Djupa tårar av sorg slutade helt enkelt inte att flöda. För att göra saken värre, när mitt sinne försökte hantera den förödande insikten om min hustrus bortgång, upplevde jag själv enorma skuldskänslor då jag kände att jag var ansvarig för kraschen."

Robert klandrade sig själv för att inte ha låtit inspektera planet mer noggrant och för att inte ha gett sin hustru bättre



Äldste Andersen med sin vän Robert E. Wells, generalauktoritet emeritus.

instruktioner för instrumentflygning. Han ansåg sig vara skyldig till försummelse.

Robert sa:

"Mitt sinne gick in i en mörk dimma. Jag existerade bara – [för barnens skull] inget annat."

Jag ... förlorade min önskan att fortsätta."

Med tiden välsignades Robert med en djupt andlig upplevelse. Han berättade:



Efter att äldste Wells fru omkommit i en flygolycka fann han ljus och glädje genom "den allomfattande kraften i Frälsarens försoning".

”En kväll, ungefär ett år senare, när jag stod på knä i bön, inträffade ett underverk. När jag bad och vädjade till min himmelske Fader kändes det som om Frälsaren kom till mig och jag hörde en röst uttala dessa ord till min själ och till mina öron: ’Robert, mitt försoningsoffer betalade för dina synder och misstag. Din hustru förlåter dig. Dina vänner förlåter dig. Jag ska lyfta din börda ...’

Från den stunden lyftes bördan av skuld [och förtvivlan] bort från mig på ett förunderligt sätt. Jag hade blivit räddad! Jag förstod genast den allomfattande kraften i Frälsarens försoning och ... att den kunde tillämpas direkt på mig. Jag ... upplevde ljus och glädje som jag aldrig tidigare känt ... Jag hade fått en oförtjänt gåva – Herrens gåva av nåd ... Jag förtjänade den inte – jag hade inte gjort något för att förtjäna den, men han gav mig den ändå.”²³

Bröder och systrar må vi var och en bli ”heliggjorda i Kristus genom Guds nåd, genom utgjutelsen av Kristi blod ... [och] bli heliga och obefläckade.”²⁴

Jag vittnar om vår Frälsares och Återlösares kärlek, barmhärtighet och nåd. Han lever. Vi är hans. Vi är förbundets barn. När vi tror på honom, följer honom och litar på honom lyfter han oss ur våra sorger och våra synder. Efter detta jordeliv, i vår Faders hus, kommer vi sedan att bo hos honom i evigheters evighet. I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. ”Genom att han gav sitt liv för oss har vi lärt känna kärleken” (1 Johannesbrevet 3:16).

- ”Och han ska ta på sig döden så att han kan lossa de dödens band som binder hans folk. Och han ska ta på sig deras skröpligheter så att hans inre kan fyllas av barmhärtighet i köttet, så att han i köttet kan veta hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter.” (Alma 7:12).
2. ”Se, den som har omvänt sig från sina synder, han är förlåten och jag, Herren, kommer inte längre ihåg dem” (Läran och förbunden 58:42; se även Mosiah 26:30).
 3. Matteus 11:28.
 4. Din ökande tro gör dina böner mer uppriktiga, dina skriftstudier mer meningsfulla och dina önskningar mer noggranna när det kommer till att hålla Guds bud.
 5. Enos 1:7.
 6. Enos 1:8.
 7. Moroni 10:32.
 8. Se Läran och förbunden 58:43.
 9. Se Mosiah 26:29.
 10. ”Ja, jag säger dig det, så att du kan veta att det inte finns någon annan utom Gud som känner dina tankar och ditt hjärtas avsikter” (Läran och förbunden 6:16).
 11. Se 3 Nephi 9:20; Läran och förbunden 59:8.
 12. Se 2 Korintierbrevet 7:8–11.
 13. Mosiah 27:35.
 14. Personligt e-postmeddelande mottaget den 22 augusti 2025.
 15. Mosiah 21:14–15.
 16. Se Mosiah 21:15–16.
 17. Se Alma 42:29.
 18. Alma 24:10.
 19. Se Jesaja 61:3.
 20. Se Jakob 3:1–2.
 21. Johannes 16:20, 22.
 22. Dallin H. Oaks, ”Styrka genom Jesu Kristi försoning”, *Liahona*, nov. 2015, s. 64.
 23. Se Neil L. Andersen, *The Divine Gift of Forgiveness* (2019), s. 260–261.
 24. Moroni 10:33.



Colombia.

SÖNDAGENS FÖRMIDDAGSMÖTE

Generalkonferensen i oktober 2025



S. 74

Nu ser jag

Den inverkan som Mormons bok haft på mitt liv är inte mindre mirakulös än vad smörjelsen med spott och jord var för den blinde mans ögon.

Äldste Jeffrey R. Holland
i de tolv apostlarnas kvorum



S. 76

Gå och gör detsamma

Jag vill lyfta fram de missionärer som kallas till serviceuppdrag. De är föredömen för oss.

Äldste James E. Evanson
i de sjuttios kvorum



S. 80

Prydas med måttlighetens dygd

Jag ger en enträgen inbjudan till oss alla att smycka sinne och hjärta med den kristuslika dygden måttlighet.

Äldste Ulisses Soares
i de tolv apostlarnas kvorum



S. 83

Kraften i att betjäna den enskilde

När vi betjänar den enskilde inbjuder vi den enskilde att komma till Kristus och tillbe i Herrens hus.

Äldste Peter M. Johnson
i de sjuttios kvorum



S. 86

Fäst blicken på Gud så att du får leva

Det är bara genom att fästa blicken på Gud som enskilda, familjer och till och med nationer kan blomstra.

Äldste D. Todd Christofferson
i de tolv apostlarnas kvorum



S. 90

Guds profeter

Att lyssna till och följa profetens röst är avgörande för att kunna hålla fast vid allt som är gott ända till Kristi andra ankomst.

Syster Andrea Muñoz Spannaus
andra rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap



S. 93

Prövade och stärkta i Kristus

Svåra stunder är inte tecken på att Herren har övergett er. De är snarare bevis på att han älskar er tillräckligt för att förädla och stärka er.

Äldste Henry B. Eyring
i de tolv apostlarnas kvorum



Äldste Jeffrey R. Holland
i de tolv apostlarnas kворum

Nu ser jag

Den inverkan som Mormons bok haft på mitt liv är inte mindre mirakulös än vad smörjelsen med spott och jord var för den blinde mannens ögon.

Med uppriktig kärlek instämmer vi alla i president Oaks hyllning vid president Russell M. Nelsons bortgång. Och med samma kärlek och djupa sorg uppmärksammar vi tragedierna i Michigan nyligen och nästan dagligen runt om i världen. Vi uppmärksammar dessa händelser med kärlek och tillit till Herren Jesus Kristus.

Nionde kapitlet i Johannes berättar om hur Jesus och hans lärjungar kom förbi en tiggare som var blind från födseln. Detta fick lärjungarna att ställa flera invecklade religiösa frågor till Jesus om orsaken till mannens begränsning och varför den hade överförts till honom. Mästaren svarade genom att göra något mycket enkelt och mycket överraskande. Han spottade på marken och gjorde en liten lerblandning. Sedan smorde han mannens ögon med den och uppmanade honom att tvätta sig i dammen Siloam. Allt detta gjorde den blinde mannen lydigt och ”när han kom tillbaka kunde han se”, lyder skriftstället.¹ Så viktiga bevis är, i motsats till önsknings, argument eller till och med illvilja i motstånd mot sanningen.

Så, rädda som de var för att det här undret skulle späda på det hot som Jesus redan utgjorde mot deras självutnämnda auktoritet, konfronterade Frälsarens fiender den nu seende mannen och sa ilsket: ”Vi vet att [Jesus] är en syndare.” Mannen lyssnade en stund och sa sedan: ”Om han är en syndare vet jag inte. Men ett vet jag, att jag som var blind nu kan se.”²

Jesus gav den första innebörden till den här ordväxlingen när han sa till sina lärjungar att allt det här hade hänt ”för att Guds verk skulle uppenbaras”.³ Tänk på att det två gånger i den här berättelsen nämns att Frälsaren ”smorde”⁴ den blinde mannens ögon, en handling som fullbordades genom att han tvättade sig. Den här beskrivningen av hur Guds verk uppenbarades⁵ kan vara en antydning om att en förrättning utfördes.

En annan sanning som är uppenbar här är de verktyg som användes av Skaparen av himmel och jord och allt som i dem är för att frammana det här underverket: saliv och en handfull jord! Dessa högst orimliga ingredienser förkunnar att Gud kan välsigna oss genom vilken metod han än

väljer. Liksom Naaman som motsatte sig Jordanfloden⁶ eller Israels barn som vägrade titta på ormen på pålen⁷ är det så lätt för oss att avfärda källan till vår återlösning därför att ingredienserna och verktygen verkar vara pinsamt ordinära.

Men vi minns från Mormons bok att vissa saker både är tydliga och dyrbara, och att före Jesu födelse profeterades det att han ”varken [har] skönhet eller majestät när vi [får se] honom, inget utseende som vi [dras] till”.⁸ Hur ofta har inte Gud sänt sitt majestätiska budskap genom en nykallad och mycket nervös hjälpföreningspresident eller en olärd pojke på en bondgård eller en helt ny missionär eller ett barn i en krubba.

Så vad gör det om svaren på våra böner kommer på enkla eller invecklade sätt? Är vi villiga att förbli ståndaktiga, att fortsätta försöka leva efter Kristi evangelium oavsett hur mycket saliv och lera som krävs? Det kanske inte alltid är tydligt för oss vad som görs eller varför, och ibland känner vi oss alla lite som en äldre syster som sa: ”Herre, hur vore det med en välsignelse som inte är förklädd?”

Begrunda beviset för en annan sanning, en som gäller det heliga prästadömet. I dokumentationen av den ursprungliga kyrkans organiserande lyder Lukas första ord: ”Jesus kallade samman de tolv och gav dem makt [och myndighet]”,⁹ gåvor som inte ges på basis av imponerande meriter eller



Chile.

fastställs genom tradition eller födslorätt. De förlänas inte av ett prästseminarium eller någon annan teologisk institution. De förlänas endast genom handpåläggning av en som fått bemyndigade händer lagda på sig i en obruten kedja tillbaka till all gudomlig myndighets källa, Herren Jesus Kristus.

Och i en kyrka som förstår nådens gåva, vore det inte ytterligare ett underbart bevis på den kyrkans sannfärdighet att få se dessa välsignelser och förbund gå till våra avlidna förfäder, till dem av våra släktingar som har gått före oss? Bör de straffas för att de inte hade tillgång till evangeliet eller för att de föddes i en tid eller på en plats när gudomliga förrättningar och förbund inte var tillgängliga för dem? Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga har heliga, invigda Herrens hus i vilka ett barmhärtigt, frälsande arbete utförs ställföreträdande varje dag och natt för dessa avlidna, och där möjlighet till tillbedjan och förrättningar för levande erbjuds. Vad jag vet har just detta bevis på Guds sanning, hans universella kärlek till de levande och de döda, inte setts någon annanstans i världen – utom i en kyrka som demonstrerar sanning i detta avseende: Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga.

Mitt första ögonöppnande, livgivande möte med äkta bevis på sanning kom inte med smörjelse av lera eller i dammen i Siloam. Nej, sanningens verktyg som gav mig läkedom från Herren kom i form av sidorna i en bok, ja, Mormons bok: Ännu ett testamente om Jesus Kristus! Anspråken angående den här boken har attackerats och avfärdats av vissa otroende, vars ilska ofta matchar den bittra fiendligheten hos dem som sa till den botade mannen att han *omöjligt* kunde ha upplevt det han visste att han *hade* upplevt.

Jag har fått det kastat i ansiktet att sätten genom vilka denna bok kom fram var opraktiska, osannolika, pinsamma och till och med oheliga. Det är hårda ord från någon som tror sig veta på vilket sätt boken kom till, särskilt eftersom den enda beskrivning som getts om de sätten är att den översattes "genom Guds gåva och kraft".¹⁰ Punkt slut. Det är allt. I vilket fall som helst är den inverkan Mormons bok har haft på mitt liv inte mindre mirakulös än vad smörjelsen med saliv och jord hade för den blinde mannens ögon. Den har för mig varit en säker ledstång för min själ, ett översinnligt och genomborrande uppenbarelsens ljus, ett upplysande av den stig jag måste vandra när mörkrets dimmor kommer. Och de har helt visst gjort det, och kommer helt visst att göra det.

Och med tanke på den insikt det har gett mig om min Frälsares universella kärlek och återlösande nåd, är jag i min fulla rätt här att vittna för er likt den nyss välsignade mannens föräldrar som sa att deras son skulle bli hörd för att han var "gammal nog".¹¹ Och det är jag också. Han var gammal nog att tas på allvar, menade de. Och det är jag också. Det är två månader kvar till min 85:e födelsedag. Jag har varit vid dödens rand och kommit tillbaka. Jag har gått bredvid kungar och profeter, med presidenter och apostlar. Bäst av allt: jag har ibland varit överväldigad av Guds Helige Ande. Jag litar på att mitt vittnesbörd ges åtminstone viss





Chile.

beaktan här.

Bröder och systrar, jag kom fram till min helhjärtade övertygelse om att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga är en sann återställelse av Nya testamentets kyrka – och mer – eftersom jag inte förneka bevisen på denna återställelse. Sedan dessa första upplevelser har jag förmodligen fått tusentals – tiotusentals? – *andra* bevis på att det jag har sagt i dag är sant. Så jag är glad att nu förena mig med min vän, som satt hopkrupen på Jerusalems gator, och med min försvagade röst sjunga:

*Oändlig nåd mig Herren gav
och än i dag mig ger.
Jag kommit hem, jag vilsen var,
var blind, men nu jag ser.¹²*

I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Johannes 9:1–7.
2. Se Johannes 9:13–25.
3. Johannes 9:3.
4. Se Johannes 9:6, 11.
5. Johannes 9:3.
6. Se 2 Kungaboken 5:1–15.
7. Se 4 Moseboken 21:4–9; 1 Nephi 17:41; Alma 33:18–22.
8. Se Jesaja 53:2.
9. Lukas 9:1.
10. Omni 1:20; se även Läran och förbunden 20:35.
11. Johannes 9:23.
12. "Oändlig nåd", översatt av Anders Frostenson (1983); se även "Amazing Grace", *Hymns – for Home and Church*, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.



Äldste James E. Evanson
i de sjuttios kворum

Gå och gör detsamma

Jag vill lyfta fram de missionärer som kallas till serviceuppdrag. De är föredömen för oss.

När Frälsaren färdades genom Betsaida förde några personer en blind man till honom. Kanske hoppades de på att få se ett underverk med egna ögon. Frälsaren tog "den blindes hand och ledde honom ut ur byn" för att bota honom i avskildhet. Till en början verkade botandet inte ha någon vidare effekt. Mannen "öppnade ögonen och sade: 'Jag ser människorna, de går omkring men de ser ut som träd.'" Jesus lade medlidsamt "händerna på [hans] ögon igen". Med denna extra beröring av Frälsarens händer såg den blinde mannen nu "tydligt och klart".¹

Det här är bara ett exempel på hur Frälsarens liv karaktäriseras av ödmjuka tjänande handlingar. Han påminner oss om att han inte kom "för att bli betjänad, utan för att tjäna"² och sedan inbjuder han oss att följa hans exempel genom att gå den extra milen,³ ge till dem som ber oss⁴ och älska vår nästa.⁵ När Kristus fick frågan "Vem är då min nästa?" berättade han liknelsen om den barmhärtige samariern med uppmaningen: "Gå du och gör som han."⁶

Missionärerna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga är nutida exempel på den barmhärtige samariern som Kristus inbjuder oss att bli. Jag vill lyfta fram de missionärer som kallas till serviceuppdrag.⁷ De är exempel för oss på hur tjänande 1) öppnar hjärtan för Jesu Kristi evangelium, 2) gör det möjligt för oss alla att tjäna oavsett våra omständigheter och 3) för in Kristi kraft i våra liv.

För det första: Tjänande öppnar hjärtan för Jesu Kristi evangelium

Omkring år 91 f.Kr. presenterade sig Ammon, en missionär i Mormons bok, för kung Lamoni med orden: "Jag önskar bo bland detta folk en tid ... och ... jag vill bli din tjänare."⁸ På grund av sitt förunderliga tjänande för kungen fick Ammon tillfälle att "tala oförskräckt och berätta för [kung Lamoni] ... genom vilken kraft" han hade utfört sin tjänst.⁹ Kungen lovade i sin tur Ammon: "Jag ska 'ge dig vad du än önskar.'"¹⁰ Ammons enda önskan var att kungen skulle lyssna på budskapet om Jesu Kristi evangelium.¹¹ Ammons tjänande resulterade i att "själar i tusental [fördes] till omvändelse".¹²

I vår tid fortsätter tjänande att leda andra till evangeliet. Syster Bevan verkade som undervisande missionär när hon



Brasilien.

började få hälsoproblem som krävde att hon återvände hem för behandling. I stället för att bli avlöst kunde hon fortsätta verka som servicemissionär hemifrån.¹³

När syster Bevan och en vän besökte en park kände de sig manade att prata med en mamma med fyra små barn, men de tvekade och familjen körde iväg. Nästa dag återvände de till parken och bad om att den här familjen skulle vara där. Mirakulöst nog satt mamman på exakt samma plats som dagen innan. Den här gången gick syster Bevan och hennes vän fram till mamman, lärde känna henne och upptäckte att hon var i desperat behov av timlig hjälp. De gav henne hjälp och inbjöd henne sedan att lära sig om evangeliet.

Tack vare det tjänandet och den inbjudan döptes mamman och hennes äldsta barn, följt av det näst äldsta ett år senare. De är fortfarande aktiva medlemmar i dag. Syster Bevan visste att den här upplevelsen var gudomligt inspirerad och den ”bevisade för [henne] att [hon] var precis där Gud behövde [henne]”.¹⁴

Liksom för Ammon och syster Bevan kan vi, när vi tjänar andra, ”visa fram goda exempel för dem”,¹⁵ och de önskar då be oss ”förklara det hopp [vi] har”.¹⁶

Jesus ger oss inbjudan: ”Gå du och gör detsamma.”

För det andra: Servicemissioner gör det möjligt för oss alla att tjäna oavsett våra omständigheter

President Russell M. Nelson uppmanade ”varje värdig, duglig ung man att förbereda sig för och verka som missionär” och varje ung och duglig syster att ”be för att få veta om Herren vill att [hon] ska verka som missionär”. Han lovade att ”beslutet att gå på mission, vare sig det är en proselyterings- eller servicemission, kommer att välsigna er och många andra”.¹⁷ Servicemissioner har förändrat definitionen av ordet *duglig*.¹⁸ Nu kan varje värdig ung man och ung kvinna som vill verka som heltidsmissionär för Herren göra det, med ytterst få undantag.

Äldste Holgado är ett exempel på hur man kan tjäna oavsett personliga omständigheter. Han föddes med en ovanlig genetisk sjukdom¹⁹ som hindrade honom från att tjäna som undervisande missionär. Äldste Holgado kallades som servicemissionär och arbetade som volontär i biskopens förrådshus där han hjälpte hundratals personer att få den hjälp de behövde. Han fyllde på hyllor, packade grönsaker och plattade till kartonger.

När äldste Holgado talade på sakramentsmötet efter sin mission sa han att ”Gud behöver servicemissionärer. Han behöver människor som älskar och tjänar andra. Dessa människor staplar toalettpapper, packar broccoli, bygger möbler och är snälla mot människor.”²⁰

Man behöver inte ha ett tjänandeuppdrag eller en namnbricka för att göra gott. Varje tjänande handling erkänns av Frälsaren. Vi kan alla hjälpa andra att komma till Kristus genom att tjäna med kärleksfull godhet. Vi kan alla tjäna den enskilde i Kristi namn genom den Helige Andens kraft och leva som exempel på tro på Jesus Kristus.²¹ Tjänande gör det möjligt för oss att frambära oss själva som levande offer som behagar Gud.²²

Jesus ger oss inbjudan: ”Gå du och gör detsamma.”

För det tredje: Tjänande för in Kristi kraft i våra liv

En ung missionär som gick över från ett undervisningsuppdrag till ett serviceuppdrag kämpade med några personliga utmaningar som gjorde att han behövde Kristi helande kraft. Genom helgat tjänande fick han den kraften i sitt liv. Han sa: ”Jag kände att när jag hade det svårt kunde jag känna hur Kristus lyfte upp mig. Det är något speciellt med att se honom välsigna människor genom mat i härbärgen, i templet och genom sitt evangelium.”

Den här äldsten började känna allt större glädje och hans nyfunna entusiasm blev en välsignelse för honom och hela hans familj. Anden fyllde deras hem i rikligare mått, de besökte templet tillsammans mer regelbundet och Kristus fick en alltmer central plats i familjen. Den här missionären upplever att Kristus räddade hans liv och välsignade hans familj genom tjänande.²³

President Nelson lärde: ”Vår villighet att tjäna och stärka andra är ett tecken på hur redo vi är att bli helade” genom Frälsarens återlösande kraft.²⁴

Jesus ger oss inbjudan: ”Gå du och gör detsamma.”

Servicemissionärer är exempel på hängivna lärjungar till Jesus Kristus²⁵

När du eller en familjemedlem välsignas med en kallelse som servicemissionär är det ett tillfälle att fira.²⁶ Er familj kommer nu att ha en avskild representant för Herren Jesus Kristus i ert hem. Det kommer att förändra er alla till det bättre. Ingen kallelse att tjäna ska upplevas som en besvikelse. Vi sjunger: ”Jag går vart du kallar mig” och ”jag går vart du styr mina steg”.²⁷ Här är ett bra tillfälle att visa att vi verkligen menar det vi säger!

Till alla er som tjänar, och särskilt till de över 4 000 unga servicemissionärerna: Vi älskar er! Om missionärer med ett undervisningsuppdrag är Herrens mun, då är servicemissionärer Herrens händer och ni är inte andra klassens missionärer.²⁸ Var och en av er är viktig för Israels insamling. President Nelson lärde att ”varje gång vi gör någonting som hjälper någon ... att ingå och hålla sina förbund med Gud, hjälper vi till att samla Israel”.²⁹

Ni servicemissionärer samlar Israel på så många sätt, och ert tjänande förändrar liv. Ofta vet ni inte vem mottagaren av ert tjänande är, men Gud vet. Kom alltid ihåg att ”allt vad ni har gjort för en av dessa ... minsta ... det har ni gjort för [honom]”.³⁰ Vi hör era röster när ni arbetar som volontärer på kyrkans kontaktcenter, vi ser era leenden när ni hjälper till i samhällsorganisationer, och vi känner ert ljus när ni



Peru.

tjänar i tempel. Ni mättar de hungriga, klär de nakna och ger de törstiga att dricka.³¹

Vi behöver alla gå och göra detsamma.

Tjänande är livsnerven hos Kristi lärjungar

Tjänande har kraft att öppna hjärtan för evangeliet och gör det möjligt för oss alla att ge hela vår själ till Kristus.³² Det förändrar våra hjärtan så att vi blir mer som han, och samtidigt lyfter vi andra. President Nelson frågade en gång: ”Kan enskilda personer ... i denna värld så drabbad av andligt förfall ... göra skillnad?” Han svarade ”Ja! ... ’Herrens förbundsfolk ... beväpnade ... med Guds kraft i stor härlighet’ ... kan lyfta livet för hela mänskligheten.”³³ Genom tjänande förändrar vi hjärtan – och världen.

Kristus ”gick omkring och gjorde gott”.³⁴ Han betjänade sjuka,³⁵ gav blinda synen åter³⁶ och besökte de förtryckta.³⁷ Han lagade mat,³⁸ hjälpte till vid bröllopsfester³⁹ och mättade tusentals som var hungriga.⁴⁰ När vi tjänar den enskilde i Kristi namn blir vi alltmer heliga och värdiga det eviga livets gåva.⁴¹ Jesus Kristus lever. Han är min Frälsare och din. Han är vår Återlösare. Han är vårt stora föredöme i att tjäna. Jag inbjuder var och en av oss att gå och göra detsamma. I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Markus 8:22–26.
2. Matteus 20:28.
3. Se Matteus 5:41.
4. Se Matteus 5:42.
5. Se Matteus 22:39.
6. Se Lukas 10:29–37.
7. För information om unga servicemissionärer och hur man ansöker om att tjäna, besök ChurchofJesusChrist.org/service-missionary.
8. Alma 17:23, 25.
9. Se Alma 17:31–39; 18:9–10, 20.
10. Alma 18:21.
11. Se Alma 18:22.
12. Alma 26:22.
13. Syster Bevan verkade som undervisande missionär i Floridamissionen Tampa och som servicemissionär i Utahmissionen Orem.
14. Personlig intervju med Janae Bevan den 10 juni 2025. Berättelse och citat använda med tillstånd.
15. Alma 17:11.
16. 1 Petrusbrevet 3:15.
17. Russell M. Nelson, ”Predika fredens och fridens evangelium”, *Liahona*, maj 2022, s. 6, 7.
18. Jag är tacksam mot syster Amy A. Wright, första rådgivare i Primärs generalpresidentskap, som ofta har undervisat om den här principen.
19. Rubinstein-Taybis syndrom.
20. Personlig intervju med Scott och Tricia Holgado den 3 juni 2025. Berättelse och citat använda med tillstånd.
21. Formulering av servicemissionärens syfte: ”Att hjälpa andra att komma till Kristus genom att tjäna dem med den kärlek och vänlighet som Frälsaren skulle visa. Att tjäna den enskilde i hans namn genom den Helige Andens kraft, och leva som ett föredöme i fråga om tro på Jesus Kristus, omvändelse, trofasthet till förbund med Gud och uthållighet intill änden” (*Missionärsnormer för Jesu Kristi lärjungar – Servicemissionärer*, 1.0, Evangeliebiblioteket).
22. Se Romarbrevet 12:1.
23. Personlig intervju med Jordan Fry den 12 juni 2025. Berättelse och citat använda med tillstånd.
24. Russell M. Nelson, ”Jesus Kristus – den store läkaren”, *Liahona*, nov. 2005, s. 87.
25. I juli 2022 verkade syster Evanson och jag som missionsledare för Utahmissionen Orem. Med ytterligare nio missionärer i världen fick vi förmånen att delta i ett pilotprojekt som införlivade unga servicemissionärer i vår mission. Efter vårt första möte skrev jag i min dagbok: ”I kväll hade vi ett mycket speciellt möte. Vi träffade över 140 nya missionärer i vår mission och deras föräldrar. Kapellet och kulturhallen var överfulla och vi hade ett mycket andligt, energiskt möte för att välkomna servicemissionärerna till Utahmissionen Orem. Jag överväldigades av den kärlek vi har till dem. Alla är villiga att tjäna. Det var en vacker syn.” Omständigheterna för dessa missionärer sträckte sig från tidigare undervisande missionärer som återhämtade sig från skador till icke-verbala missionärer som använde rullstol. Efter det mötet sa syster Evanson till mig: ”Nu känns vår mission fullständig.”
26. Se David A. Bednar, ”Kallad till verket”, *Liahona*, maj 2017, s. 67–70.
27. ”Kanhända ej uppå stormigt hav”, *Psalmer*, nr 178.
28. Se Matteus 23:11.
29. Se Russell M. Nelson, ”Låt Gud råda”, *Liahona*, nov. 2020, s. 92–93.
30. Matteus 25:40.
31. Se Matteus 25:34–36.
32. Se Omni 1:26.
33. Se Russell M. Nelson, ”Personlig förberedelse för tempelvälsignelser”, *Liahona*, juli 2001, s. 39.
34. Apostlagärningarna 10:38.
35. Se Markus 1:30–31.
36. Se Markus 8:22–26.
37. Se Lukas 19:1–10.
38. Se Johannes 21:9.
39. Se Johannes 2:1–10.
40. Se Johannes 6:5–13.
41. Se Matteus 25:34; Romarbrevet 12:1.





Äldste Ulisses Soares
i de tolv apostlarnas kворum

Prydas med måttlighetens dygd

Jag ger en enträgen inbjudan till oss alla att smycka sinne och hjärta med den kristuslika dygden måttlighet.

I maj 2021 när president Russell M. Nelson besökte Salt Lake-templet under renoveringsarbetet förundrades han över pionjärens ansträngningar som med begränsade resurser och orubblig tro byggt den heliga byggnaden, ett fysiskt och andligt mästerverk som har stått sig genom

tiderna. Men han observerade också effekterna av erosion, som med tiden hade orsakat sprickor i templets ursprungliga grundstenar och instabilitet i murverket, vilket tydligt visade på behovet av förstärkning av konstruktionen.

Vår älskade profet lärde oss sedan att precis som det var nödvändigt att vidta omfattande åtgärder för att stärka templets grund så att det kunde stå emot naturens krafter, behöver vi också vidta extraordinära åtgärder – kanske åtgärder som vi aldrig tidigare vidtagit – för att stärka vår egen andliga grund i Jesus Kristus. I sitt minnesvärda budskap gav han oss två djupsinniga frågor för personlig begrundan: ”Hur fast är *din* grund? Och vilka förstärkningar behöver ditt vittnesbörd och din insikt om evangeliet?”¹

Jesu Kristi evangelium ger oss gudomligt inspirerade och effektiva medel att förhindra andlig erosion i våra själar, vilket kraftfullt stärker vår grundval och hjälper oss att undvika sprickor i vår tro och instabilitet i både vårt vittnesbörd och vår förståelse av evangeliets heliga sanningar. En särskilt relevant princip för att uppnå detta syfte återfinns i kapitel 12 i Läran och förbunden, en uppenbarelse som gavs genom profeten Joseph Smith till Joseph Knight, en rättfärdig man som uppriktigt sökte



President Russell M. Nelson ser på de ansträngningar som gjordes under 2021 för att stärka och renovera Salt Lake-templet och försköna omgivningen. Arbetet med templet beräknas vara klart 2026 och ett öppet hus för allmänheten hålls därefter 2027.

förstå Herrens vilja, inte bara för yttre förändring utan för att stå orubblig i sitt lärjungeskap – fast som himlens pelare.² Herren förkunnade:

”Se, jag talar till dig och även till alla dem som har en önskan att frambringa och upprätta detta verk.

Och ingen kan hjälpa till i detta verk om han inte är ödmjuk och fylld av barmhärtighet och har tro, hopp och kärlek samt är måttlig i allt, vad som än ska anförtros i hans vård.”³

Frälsarens vägledning, nedtecknad i denna heliga uppenbarelse, påminner oss om att måttlighet är en nödvändig förstärkning för en fast grund i Jesus Kristus. Det är en av de oundgängliga dygderna, inte bara för dem som har kallats att verka utan även för alla som har ingått heliga förbund med Herren och går med på att trofast följa honom. Måttlighet förenar och stärker andra kristuslika egenskaper som nämns i den här uppenbarelse: ödmjukhet, tro, hopp, omtanke och den rena kärlek som flödar från honom. Att utveckla måttlighet är dessutom ett meningsfullt sätt att skydda våra själar mot den subtila men konstanta andliga erosion som orsakas av världsliga inflytanden som kan försvaga vår grund i Jesus Kristus.

Bland de egenskaper som kännetecknar sanna Kristi lärjungar utmärker sig måttligheten som en återspeglning av Frälsaren själv, en dyrbar Andens frukt som är tillgänglig för alla som öppnar sig för gudomligt inflytande. Det är dygden som ger hjärtat harmoni och formar önskningar och känslor med visdom och lugn. I skrifterna framställs måttlighet som en viktig del av vår andliga resas framåtskridande, som leder oss mot tålmod, gudsfruktan och medkänsla, samtidigt som våra känslor, våra ord och våra handlingar förädlas.

Kristi lärjungar som strävar efter att utveckla denna kristuslika egenskap blir allt ödmjukare och mer fyllda av kärlek. En fridfull styrka framträder inom dem, och de blir bättre på att hålla tillbaka ilska, vårda tålmodet och behandla andra med tolerans, respekt och värdighet, även när motgångens vindar blåser våldsamt. De strävar efter att inte agera impulsivt utan väljer att handla med andlig visdom, vägleda av ödmjukhet och den Helige Andens milda inflytande. På så sätt blir de mindre sårbara för andlig erosion eftersom de, som aposteln Paulus lärde, vet att de förmår allt i Kristus, som ger dem kraft⁴ även när de ställs inför prövningar som kan skaka deras vittnesbörd om honom.



I sitt brev till Titus förmedlade Paulus heliga råd om vilka kvalifikationer som krävs av dem som vill representera Frälsaren och göra hans vilja med tro och hängivenhet. Han sa att de skulle vara gästfria, förståndiga, hederliga och gudfruktiga – egenskaper som tydligt återspeglar måttlighetens inflytande.⁵

Men Paulus varnade dem och sa att de inte skulle ”vara självgoda, inte häftiga ... [och] inte vara våldsamma”.⁶ Sådana egenskaper är tvärt emot Frälsarens sinne och hindrar sann andlig tillväxt. I skrifterna är att ”inte vara självgod” att vägra handla med arrogans och stolthet;⁷ ”inte häftig” att undvika den naturliga driften att bli otålig och irriterad⁸ och ”inte vara våldsam” syftar på att förkasta stridslust, aggressivt och hårt beteende verbalt, fysiskt och känslomässigt.⁹ När vi strävar efter att ändra vårt beteende med tro och ödmjukhet kan vi vara fast förankrade vid hans nåds fasta klippa¹⁰ och bli rena och förfinade redskap i hans heliga händer.

När jag begrundar behovet av att utveckla måttlighetens dygd påminns jag om ord som Hanna, profeten Samuels mor sa – en kvinna med enastående tro som, trots stora prövningar, sjöng en sång av tacksamhet till Herren. Hon sa: ”Tala inte så högmodigt, låt inte fräcka ord komma från er mun, för Herren är en Gud som vet allt, och hos honom vägs gärningarna.”¹¹ Hennes sång är mer än en bön – det är en uppmaning till henne själv att handla med ödmjukhet, självkontroll och återhållsamhet. Hanna påminner oss om att sann andlig styrka inte uttrycks i impulsiva reaktioner eller högmodiga ord utan i måttliga, eftertänksamma inställningar som överensstämmer med Herrens visdom.

Ofta upphöjer världen beteenden som föds ur aggressivitet, arrogans, otålighet och överdrifter, och rättfärdigar ofta sådana attityder med påfrestningar från det dagliga livet och böjelsen för bekräftelse och popularitet. När vi vänder oss bort från måttlighetens dygd och ignorerar den Helige Andens milda och återhållsamma inflytande i vårt sätt att handla och tala, fastnar vi lätt i fiendens fälla, vilket oundvikligen leder oss till att yttra ord och ta till oss attityder som vi kommer att ångra djupt, vare sig det gäller sociala relationer, familjereaktioner och till och med kyrkliga relationer. Jesu Kristi evangelium inbjuder oss att utöva den här dygden, särskilt under svåra tider, för det är just vid dessa tillfällen som den enskildes sanna karaktär kommer fram. Som Martin Luther King Jr en gång sa: ”En människas yttersta måttstock är inte var hon står i stunder av bekvämlighet och komfort, utan var hon står i tider av utmaningar och kontroverser.”¹²

Som förbundsfolk är vi kallade att leva med våra hjärtan fast förankrade i de heliga löften vi har gett Herren, och noggrant följa det mönster han upprättade genom sitt fullkomliga exempel.¹³ Han har i gengäld lovat: ”Sannerligen, sannerligen säger jag er att detta är min lära, och var och en som bygger på den bygger på min klippa, och helvetets portar ska inte få makt över dem.”¹⁴

Frälsarens verksamhet på jorden utmärktes av måttlighetens dygd i hela hans karaktär. Genom sitt

fullkomliga föredöme lärde han oss att vara ”tålmodiga i lidanden. Smäda inte dem som smädar.”¹⁵ När han lärde att vi inte ska ge efter för vrede på grund av dispyter och stridigheter, förkunnade han: ”Ni måste omvända er och bli som ett litet barn.”¹⁶ Han lärde också att alla som önskar komma till honom med helhjärtat uppsåt måste förlika sig med dem som de är arga på eller med dem som har något emot dem.¹⁷ Genom måttlighet och ett medkännande hjärta försäkrade han oss att när vi behandlas med hårdhet, ovänlighet, respektlöshet eller ringaktning kommer hans godhet inte att vika från oss, och förbundet om hans frid ska inte tas bort från våra liv.¹⁸

För några år sedan hade min fru och jag den heliga förmånen att träffa några trofasta medlemmar i kyrkan i Mexico City. Många av dem hade, antingen personligen eller genom sina nära och kära, utstått obeskrivliga prövningar, bland annat kidnappningar, mord och andra hjärtslitande tragedier.

När vi såg dessa heliga i ögonen såg vi ingen vrede, förbittring eller hämndlystnad. I stället såg vi en stilla ödmjukhet. Deras ansikten var märkta av sorg, men de utstrålade en uppriktig längtan efter läkedom och tröst. Trots att dessa heligas hjärtan var förkrossade av lidanden strävade de framåt med tro på Jesus Kristus och valde att inte låta sina svårigheter bli sprickor i deras tro eller orsaka instabilitet i deras vittnesbörd om evangeliet.

I slutet av det här heliga mötet hälsade vi på var och en av dem. Varje handslag, varje omfamning blev till ett stilla vittnesbörd om att vi med Herrens hjälp kan välja att reagera med måttlighet på livets besvikelser och utmaningar. Deras lågmälda och anspråkslösa exempel utgjorde en ömsint inbjudan att vandra på Frälsarens stig med måttlighet i allt. Det kändes som om vi var i änglars närhet.

Jesu Kristus, den störste av alla, led för oss tills han blödde ur varje por, men han tillät aldrig vrede att få fäste i hjärtat, inte heller undslapp aggressiva, förolämpande ord



eller svordomar hans läppar, inte ens mitt i sådana lidanden. Med fullkomlig måttlighet och ojämförlig ödmjukhet tänkte han inte på sig själv utan på vart och ett av Guds barn – tidigare, nuvarande och framtida. Aposteln Petrus vittnade om Kristi ädla inställning när han förklarade: ”När han blev hånad svarade han inte med hån, när han fick lida svarade han inte med hot, utan han överlämnade sin sak åt honom som dömer rättvist.”¹⁹ Till och med mitt under sin största smärta visade Frälsaren fullkomlig och gudomlig måttlighet. Han förkunnade: ”Dock, ära vare Fadern, och jag drack och fullbordade mina förberedelser för människobarnen.”²⁰

Mina älskade bröder och systrar, jag ger en enträgen inbjudan till oss alla att smycka sinne och hjärta med den kristuslika dygden måttlighet som ett heligt svar på den profetiska uppmaningen från vår käre president Russell M. Nelson. När vi strävar med tro och flit att väva in måttlighet i våra handlingar och ord, vittnar jag om att vi stärker och förankrar våra liv än mer vid vår Återlösares säkra grundval.

Jag bär mitt högtidliga vittnesbörd om att den ständiga strävan efter måttlighet renar vår själ och helgar vårt hjärta inför Frälsaren. Den drar oss milt närmare honom och förbereder oss, med hopp och frid, för den härliga dag när vi ska möta honom vid hans andra ankomst. Jag säger dessa heliga ord i vår Frälsare Jesu Kristi heliga namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 93.
2. Se Lucy Mack Smith, *History, 1844–1845*, bok 18, s. 5, josephsmithpapers.org. Även om orden ”fasta som himlens pelare” gavs som en välsignelse till Hyrum Smith, verkar de passande även för Joseph Knight.
3. Läran och förbunden 12:7–8.
4. Se Filippobrevet 4:13.
5. Se Titus 1:8.
6. Se Titus 1:7.
7. SeHandledning för skriftstudier, ”Högmod”, Evangeliebiblioteket.
8. SeHandledning för skriftstudier, ”Vrede”, Evangeliebiblioteket.
9. SeHandledning för skriftstudier, ”Stridigheter”, Evangeliebiblioteket.
10. Se 2 Nephi 25:23.
11. 1 Samuëlsboken 2:3.
12. Se Martin Luther King Jr, *Strength to Love* (1964); se även Ordspråksboken 15:1; Läran och förbunden 121:45–46.
13. Se 3 Nephi 27:27; se även ”Kristuslika egenskaper” [Christlike Attributes] (video), Evangeliebiblioteket.
14. 3 Nephi 11:39.
15. Se Läran och förbunden 31:9.
16. 3 Nephi 11:37; se även Markus 10:15; Lukas 18:17; Mosiah 3:19; 3 Nephi 9:22.
17. Se 3 Nephi 12:22–24; se ävenHandledning för skriftstudier, ”Förlåta”, Evangeliebiblioteket.
18. Se 3 Nephi 22:10; se även Psaltaren 94:14; Läran och förbunden 35:25.
19. 1 Petrusbrevet 2:23.
20. Läran och förbunden 19:19.



Äldste Peter M. Johnson
i de sjuttios kvorum

Kraften i att betjäna den enskilde

När vi betjänar den enskilde inbjuder vi den enskilde att komma till Kristus och tillbe i Herrens hus.

Systrar och bröder, tack för er trofasta hängivenhet i att komma till Jesus Kristus under dessa svåra tider. Ni är underbara, ni är vackra, ni är var och en ett Guds barn. Jag ber att vi ska känna den Helige Andens inflytande när vi blir, och hjälper varandra att bli, verkligt hängivna lärjungar till Jesus Kristus och känner hans glädje när vi besöker Herrens hus.

President Russell M. Nelson förkunnade: ”Nu är det dags för er och för mig att förbereda oss för vår Herre och Frälsare Jesu Kristi andra ankomst. Nu är det dags för oss att göra vårt lärjungeskap till vår högsta prioritet. I en värld fylld av svindlande distraktioner, hur gör vi det?”

Han gav oss svaret: ”Regelbunden gudsdyrkan i templet hjälper oss. I Herrens hus fokuserar vi på Jesus Kristus ... Vi lär känna honom ... *Varje person som uppriktigt söker Jesus Kristus finner honom i templet.*”¹

Så hur blir vi och hur hjälper vi varandra att bli hängivna lärjungar till Jesus Kristus? Vi betjänar den enskilde. Att tjäna på Frälsarens sätt innebär barmhärtighet, vänlighet,



Chile.



Guatemala.

tålmod och kärlek utan att döma. När vi betjänar den enskilde *inbjuder* vi den enskilde att komma till Kristus och besöka Herrens hus för att ta emot hans återlösande kraft. Med andra ord hjälper vi varandra att bli hängivna lärjungar när vi tjänar den enskilde på *sätt* som leder till Herrens hus.

Vi lär oss av Jesus Kristus om kraften i att betjäna den enskilde med kärlek och utan att döma. Ni minns nog den samariska kvinnan vid brunnen.² Denna kvinna kanske kände sig oviktig, ensam, missmodig och ignorerad. Hon kanske inte kände tillhörighet. Hon hade haft fem äkta makar och mannen hon levde med var inte hennes make. Andra kan ha dömt henne orättfärdigt utan att känna till hennes omständigheter. Det kan ha varit en orsak till att hon kom till brunnen ensam under den varmaste stunden på dagen.³ Och ändå var hon den första till vilken Jesus Kristus förkunnade att han var Messias. För honom var kvinnan en Guds dotter.

Jesus Kristus lärde denna kvinna att man genom honom kan få evigt liv genom att ta del av det *levande* vattnet. Han förkunnade: "Den som dricker av det vatten jag ger honom ska aldrig någonsin törsta. Det vatten jag ger blir en källa ... med vatten som flödar fram till evigt liv."⁴

Kvinnan från Samarien kände Frälsarens kärlek och

fick ett vittnesbörd av Anden om att han är Messias. Efter detta vittnesbörd återvände hon till staden, inbjöd andra att komma och se och många trodde att Jesus verkligen var "världens Frälsare".⁵ Kristus betjänade den enskilde med kärlek, vilket ledde till att många blev hans hängivna lärjungar.

Vi lär oss om kraften i att betjäna den enskilde med medkänsla av Kristi apostlar Petrus och Johannes. Ni minns nog en viss man, lam sedan födseln, som dagligen låg vid templets portar och bad om pengar.⁶ Denne man kanske kände sig oviktig, ensam, missmodig och ignorerad. Han kanske inte kände tillhörighet.

"Men Petrus sade: 'Silver och guld har jag inte, men vad jag har, det ger jag dig. I Jesu Kristi nasaréns namn: res dig och gå!'"⁷

Petrus tog mannen vid höger hand och lyfte upp honom, och mannen botades.⁸ Omedelbart efter underverket trädde mannen in i templet *med* Petrus och Johannes, och "gick runt och hoppade och prisade Gud".⁹ Petrus och Johannes betjänade den enskilde på sätt som ledde till Herrens hus, och den här mannen blev en hängiven lärjunge till Kristus.

Mina vänner, det har funnits stunder i mitt liv när jag också har känt mig oviktig, ensam, missmodig och ignorerad. Jag har känt brist på tillhörighet. Jag döptes och konfirmerades som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga när jag var 19 år. Ett år senare tackade jag ja till att tjäna som heltidsmissionär, men jag hade mycket kvar att lära mig om kyrkans historia.¹⁰

Tidigt under min mission lärde jag mig att det fanns en period när mörkhyade med afrikansk härkomst inte fick åtnjuta *alla* välsignelser som kommer av att dyrka Gud i Herrens hus.¹¹ När jag först fick veta detta kände jag ilska, förvirring, tvivel och rädsla. Dessa känslor var så starka att min förmåga att känna den Helige Anden försvann ett tag.¹²

Som tur var hade jag en underbar missionskamrat, Kevin Vick, som betjänade mig i kärlek, tålmod och vänlighet. Varje kväll när han såg mina känslor av tvivel och osäkerhet sa han bara till den yngre äldste Johnson: "Jag älskar dig." Efter ungefär två veckor tillät jag mig att känna Kevins kärlek. Jag fattade modet att be till min himmelske Fader i Jesu Kristi namn. När jag bad drogs jag till kapitel 6 i Läran och förbunden, vers 21–23, där det står:

"Se, jag är Jesus Kristus, Guds Son ... Jag är ljuset som lyser i mörkret ...

Kom ihåg natten då du ropade till mig i ditt hjärta, för att du skulle kunna få veta sanningen om dessa ting.

Talade jag inte frid till ditt sinne om detta? Vilket större vittnesbörd kan du få än det som kommer från Gud?"¹³

När jag läste mindes jag. Jag mindes dagen då jag hade fastat och bett för att få veta att Mormons bok är Guds ord och att Joseph Smith är återställsens profet. Jag mindes förbunden jag ingick i Herrens hus som förankrar mig i Jesus Kristus på ett så personligt och nära sätt. Jag kände Frälsarens kärlek, hans barmhärtighet och hans försäkran att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är hans kungarrike på jorden och nödvändig för att förbereda oss för hans andra

ankomst. Eftersom jag mindes kunde jag åter känna den Helige Anden och tydligare förstå att Jesus är Kristus och att jag är hans lärjunge.

Ibland kommer vi att ha obesvarade frågor och känslor av att vaka oviktiga, ensamma, missmodiga och ignorerade. Men, mina kära vänner, vi måste gå framåt med tro på Jesus Kristus och minnas hans ord:

”Låt inte era hjärtan oroas.”¹⁴

”I världen får ni lida, men var frimodiga: jag har övervunnit världen.”¹⁵

Jag är ett vittne om denna verklighet och om Frälsarens utlovade välsignelse.

Så vad kan vi göra för att försäkra oss om att vårt tjänande av den enskilde på Frälsarens sätt är effektivt? Att *leva* efter Kristi lära hjälper oss.¹⁶ ”Att *leva* efter Kristi lära kan”, som president Nelson beskrev det, ”framkalla en mycket kraftfull positiv spiral och skapa andligt momentum i våra liv.

När vi strävar efter att *leva* efter Jesu Kristi högre lagar ... *lyfter* [Frälsaren] upp oss över denna fallna världs dragningskraft genom att välsigna oss med större kärlek, ödmjukhet, generositet, vänlighet, självdisciplin, frid och *ro*.¹⁷

”Det [andliga] momentum som skapas av att vi *lever* efter Kristi lära”, som äldste Dale G. Renlund har förklarat, ”driver inte bara förvandlingen av vår gudomliga natur till vår eviga bestämmelse, utan motiverar oss också att hjälpa andra på

lämpliga sätt.” Äldste Renlund påminner oss att ”Frälsarens jobb är att hela [göra oss hela]. Vårt jobb är att älska – att älska och tjäna på ett sådant sätt att andra dras till Jesus Kristus.”¹⁸

Vår förmåga att *leva* efter Kristi lära förhöjs av att dagligen studera Mormons bok och att ta del av sakramentet varje vecka. President Nelson förklarade att Mormons bok ”undervisar om Kristi lära ... [och] ger den mest fullständiga och [tydligaste] kunskapen om Jesu Kristi försoning som står att finna.”¹⁹ Jag älskar den här boken. När vi i en anda av bön tar del av sakramentet varje vecka ökar vår förståelse av Jesu Kristi försoning, och vi får andlig förnyelse, tröst och gudaktighetens kraft. Kom ihåg att ”gudaktighetens kraft [är] uppenbar i [prästadömet] förrättningar”,²⁰ och denna kraft, kraften i och från Jesus Kristus, stärker vår önskan och förmåga att betjäna den enskilde.

Mina studier i Mormons bok och mitt deltagande i sakramentet minimerar känslor av missmod, ökar min beslutsamhet att betjäna den enskilde på Frälsarens sätt och hjälper mig att göra mitt lärjungeskap till min högsta prioritet.

Mina vänner, jag lovar att när vi *lever* efter Kristi lära och betjänar den enskilde på sätt som leder till Herrens hus, fortsätter vi framåt med tro på Jesus Kristus även om vi har obesvarade frågor och känner oss oviktiga, ensamma, missmodiga och ignorerade. Vi inbjuder den enskilde att komma till Jesus Kristus och att dyrka Gud i Herrens hus



för att ta emot hans återlösande kraft och kärlek. I Herrens hus kommer vi ”att känna [Frälsarens] barmhärtighet. [Vi] kommer att finna svar på [våra] mest plågsamma frågor. [Och vi] kommer att bättre förstå glädjen i hans evangelium.”²¹ I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, *Liahona*, nov. 2024, s. 121–122.
2. Se Johannes 4:5–42.
3. Historiskt sett besökte de flesta Jakobs brunn tidigt på morgonen. Det var en plats där man samlades och umgicks. Den samariska kvinnan kom ensam till Jakobs brunn mitt på dagen och under den varmaste tiden på dagen, vid sjätte timmen vilket är runt lunch. Att hon kom den här tiden kan vara en indikation på hur hon upplevde att andra såg henne och vad hon ansåg om sig själv.
4. Johannes 4:13–14.
5. Johannes 4:42.
6. Se Apostlagärningarna 3:1–11.
7. Apostlagärningarna 3:6.
8. Se Apostlagärningarna 3:7.
9. Apostlagärningarna 3:8.
10. Jag döptes och konfirmerades som medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga i augusti 1986. Från augusti 1987 till augusti 1989 verkade jag som missionär i Alabamamissionen Birmingham.
11. Se Ämnen och frågor, ”Ras och Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga [Race and The Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints]”, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
12. Denna upplevelse förklaras tydligare i Peter M. Johnson, ”Applying the Doctrine of Jesus Christ into Our Lives” (andakt på Brigham Young University – Idaho, 14 mars 2023), byui.edu.
13. Läran och förbunden 6:21–23.
14. Johannes 14:27.
15. Se King James Version, John 16:33.
16. Kristi lära består av fem sammankopplade element: tro på Herren Jesus Kristus och hans försoning, omvändelse, att ta emot förrättningar och hedra sina förbund, att bli heliggjord av den Helige Anden och att hålla ut till änden. Tro på Herren Jesus Kristus är en handlingens princip och en princip om gudomlig kraft. Omvändelse är att utöva sin tro på Kristus genom att vända hjärtat och själen till honom. Omvändelse är inte en bestraffning. Det är en process där man blir andligt född av Jesus och återspeglar hans bild i sitt ansikte. Genom att ta emot förrättningar och hedra förbund vi ingår med Gud och Kristus får vi större tillgång till deras kraft och kärlek och det gör att vi heliggörs av den Helige Anden. Det slutliga elementet i Kristi lära är att hålla ut till änden, vilket är att *efterleva* varje element i Kristi lära, ”gång på gång och iterativt” så att vi kan bli och hjälpa varandra bli hängivna lärjungar till Jesus Kristus och känna hans glädje när vi dyrkar Gud i Herrens hus (Dale G. Renlund, ”Kristi läras kraftfulla positiva spiral”, *Liahona*, maj 2024, s. 81; se även Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 97).
17. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, s. 97.
18. Dale G. Renlund, ”Kristi läras kraftfulla positiva spiral”, *Liahona*, maj 2024, s. 82, 83.
19. Russell M. Nelson, ”Mormons bok: Hur skulle ditt liv vara utan den?” *Liahona*, nov. 2017, s. 62.
20. Läran och förbunden 84:20.
21. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, *Liahona*, nov. 2024, s. 122.



Äldste D. Todd Christofferson
i de tolv apostlarnas kворum

Fäst blicken på Gud så att du får leva

Det är bara genom att fästa blicken på Gud som enskilda, familjer och till och med nationer kan blomstra.

I juni inträffade en fruktansvärd olycka i landet Lesotho i södra Afrika. En liten buss med tjugo unga kvinnor från kyrkans gren i Maputsoe och sju av deras ledare var på väg till huvudstaden Maseru för att samlas med unga kvinnor från deras distrikt. När de färdades på den tvåfliga motorvägen på morgonen kom en bil som färdades i motsatt riktning, i ett försök att köra om ett annat fordon, in i körfältet där bussen befann sig. Det fanns inte utrymme eller tid för att undvika en frontalkrock och inom några sekunder krockade fordonen, rullade av vägen och började brinna.

Totalt dog femton personer i olyckan, bland andra sex unga kvinnor, två ledare för Unga kvinnor och grenspresidenten och hans hustru. Överlevare, familjemedlemmar och vänner har uttryckt en mängd olika känslor, däribland stunder av ilska, depression och till och med skuld-känslor. Trots de här känslorna och de obesvarade frågorna har de tröstat varandra och vänt sig till Gud genom andlig musik, skrifterna och bön, vari de har funnit tröst. Den sjuttonåriga överlevaren Setso'ana Selebeli vittnade: ”Jesus Kristus älskar oss och är med oss, trots att vi har ont i hjärtat.”

En ung kvinna och en ledare som låg på sjukhus för behandling av brännskador studerade Mormons bok tillsammans. En av dem sa: ”Den senaste tiden har vi läst



Ghana.



Överlevande från en trafikolycka i Lesotho, tillsammans med familj och vänner, har funnit frid genom att trösta varandra och vända sig till Gud genom andlig musik, skrifterna och bön.

i Moroni, och Moroni säger exakt vad jag har känt ... När han talar är det som om han säger: 'Du måste lära dig de här orden eftersom de är skrivna för dig för att hjälpa dig att ta dig igenom det här.'

Vid en gemensam begravningstjänst för dem som omkommit, gav områdessjuttio äldste Siyabonga Mkhize rådet: "Vi bör alla vända oss till Herren nu och be honom trösta våra hjärtan och ... för att lindra smärtan som vi känner." Unga kvinnors president i granngrenen Leribe, Mampho Makura, gav uppmaningen: "Vänd er till Herren och finn styrkan att acceptera hans vilja. Jesus Kristus är 'vår tros upphovsman och fullkomnare' [Hebrews 12:2]. Titta inte bort utan fäst blicken på honom."¹

Fäst blicken på honom. Hennes ord är en upprepning av Almas råd till sin son Helaman: "Se till att du fäster blicken på Gud och får leva."² Alma nämnde den upplevelse Lehi och hans folk hade med Liahonan som en sinnebild: "Det är lika lätt att ge akt på Kristi ord, som ska visa dig raka vägen till evig sällhet, som det var för våra fäder att ge akt på denna kompass, som skulle visa dem raka vägen till det utlovade landet."³ Alma sa: "Om *de* ville se kunde *de* få leva ... Och om *vi* vill se kan *vi* leva för evigt."⁴

Vid ett annat tillfälle nämnde Alma exemplet med kopparormen som Mose hade rest upp när de forntida israeliterna hemsöktes av giftiga ormar.⁵ Herren sa åt Mose att göra en avbildning av en orm och sätta den på en påle med löftet att "den som har blivit ormbiten och ser på den ska leva".⁶ Alma förklarade att kopparfiguren var en sinnebild eller symbol för Kristus som skulle lyftas upp på korset.⁷ Många såg och fick leva, men andra var, som Alma uttryckte det, "så förhårdade" att de helt enkelt inte ville se utan omkom.⁸

Alma frågade:

"Om ni kunde bli botade bara genom att se er omkring för att kunna bli botade, skulle ni då inte vara snara att se, eller skulle ni hellre förhärda era hjärtan i otro och vara så försumliga att ni inte skulle se er omkring, och därför kanske förgås? ...

Se er omkring och börja tro på Guds Son, att han ska komma för att återlösa sitt folk, och att han ska lida och dö för att sona deras synder, och att han ska uppstå från de döda, vilket ska åstadkomma uppståndelsen så att alla människor ska stå inför honom för att på den yttersta dagen, domens dag, dömas efter sina gärningar."⁹

Självklart har rådet "fäst blicken på Gud så att du får leva" inte bara betydelse för oss i evigheten, utan utgör hela skillnaden för vårt jordelivs natur och kvalitet. Kom ihåg orden från unga syster Selebeli i Lesotho som redan nämnts: "Jesus Kristus älskar oss och är med oss, trots att vi har ont i hjärtat."

Det ligger i den fallna världens natur – där djävulen rasar och där alla är ofullkomliga – att det finns besvikelser och förolämpningar, lidande och sorg, misslyckanden och förluster, förföljelser och orättvisor. Det är bara genom att fästa blicken på Gud som enskilda, familjer och till och med nationer kan blomstra. President Russell M. Nelson sa: "Eftersom Frälsaren genom sin oändliga försoning återlöste var och en av oss från svaghet, misstag och synder, och eftersom han upplevde varje smärta, oro och börda ni någonsin har haft [se Alma 7:11–13] så kan ni, när ni verkligen omvänder er och söker hans hjälp, resa er över nutidens farliga värld."¹⁰

Inget löfte i Mormons bok upprepas oftare än det här: "I den mån som ni håller mina bud ska ni få framgång i



Guatemala.

landet. Men i den mån som ni inte håller mina bud kommer ni att bli avskurna från min närhet.”¹¹ De erfarenheter folken i Mormons bok genomlevde under århundraden visar sanningen i de här orden. ”Framgång” innebar att åtnjuta vägledning och välsignelser från himlen i deras liv. ”Framgång” innebar att uppnå ekonomisk välfärd som gjorde det möjligt för dem att gifta sig, att bilda familj och att sörja för andras behov. ”Framgång” innefattade förmågan att höja sig över svårigheter och prövningar. Genom Kristi nåd kunde ”allt samverka till det bästa för dem”,¹² förädla dem och fördjupa deras relation till honom.¹³

Alma förklarade att när man fäster blicken på Gud håller man hans bud, ropar ständigt till honom om hans stöd, rådgör med honom i allt man gör och låter hjärtat vara fullt av tacksamhet mot honom dag och natt.¹⁴ Guds bud och råd finns i skrifterna och i hans tjänares ord.¹⁵ Principerna och idealen som framhålls i ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” är ett utmärkt exempel. Ett annat är de råd som står i häftet *Vägledning för de unga*. Temat för Unga män och Unga kvinnor det här året är ”Vänd dig till Kristus” som är hämtat från Herrens tröstande vägledning till Joseph Smith och Oliver Cowdery: ”Vänd er till mig i varje tanke, tvivla inte, frukta inte.”¹⁶ *Vägledning för de unga* tar upp flera av Guds mest trängande bud och normer och undervisar om hur vi ska vända oss till Herren för att fatta bra beslut. Det är en guide inte bara för ungdomar utan för oss alla.

Ett mycket viktigt exempel är att *Vägledning för de unga* ger avgörande vägledning i kapitlet ”Din kropp är helig”. Där står det: ”Behandla din kropp – och andras – med respekt. När du fattar beslut om kläder, frisyr och utseende, fråga dig själv: ’Respekterar jag min kropp som en helig gåva från Gud?’”

I *Vägledning för de unga* står det vidare: ”Håll sex och sexuella känslor heliga. De ska inte vara föremål för skämt eller underhållning. Utanför äktenskapet mellan man och kvinna är det fel att röra vid de privata, heliga delarna av en annan persons kropp även om personen har kläder på sig. I dina val om vad du gör, tittar på, läser, lyssnar på, tänker på, lägger ut eller sms:ar, undvik allt som avsiktligt väcker lustfyllda känslor hos andra eller dig själv.”¹⁷

Det påminner om president Nelsons nyliga uppmaning: ”Få saker komplicerar livet snabbare än att bryta mot denna gudomliga kyskhetslag. För dem som har ingått förbund med Gud är omoral ett av de snabbaste sätten att förlora sitt vittnesbörd ...

Kraften att skapa liv är *den enda av gudomlighetens förmåner* som vår himmelske Fader tillåter sina dödliga barn att utöva. Följaktligen har Gud satt upp tydliga riktlinjer för utövandet av denna levande, gudomliga kraft. Fysisk intimitet är *endast* för en man och en kvinna som är gifta med varandra.

En stor del av världen tror inte på det här, men allmänhetens åsikter avgör inte vad som är sant. Herren har förkunnat att ingen okysk person kan nå det celestialet riket ... Om du har varit okysk vädjar jag till dig att omvända dig. Kom till Kristus och ta emot hans löfte om *fullständig* förlåtelse i det att du fullständigt omvänder dig från dina synder [se Jesaja 1:16–18; Läran och förbunden 58:42–43].¹⁸

Kom ihåg att i löftet från Mormons bok var motsatsen till framgång inte fattigdom – det var att bli avskuren från Herrens närhet. Hans närhet syftar på hans Andes inflytande i ens liv. Alla genomsyras av Kristi ljus när de kommer till världen.¹⁹ Utöver detta beslutar sig en del för att döpas och ta emot den Helige Andens gåva och utökade ljus. Han för med sig inspiration och vägledning, förstärker och förädlar våra medfödda gåvor och förmågor och hjälper oss att undvika onda inflytanden, dåliga beslut och återvändsgränder.

Liksom ni känner jag personer som en gång åtnjöt den Helige Andens gåva men som genom att inte hålla Guds bud har förlorat den välsignelsen. Jag tänker särskilt på en person vars medlemskap i kyrkan hade upphävts på grund av överträdelse. Han sa att hans första reaktion var att känna sig förolämpad. Han kände sig dömd av ofullkomliga ledare. Han visste att hans uppträdande hade varit fel, men han rationaliserade det genom att framhäva andras fel och brister. Efter ett tag började han känna sig bekväm i en livsstil utanför kyrkan utan förpliktande ämbeten och förväntningar om att komma på möten och tjäna andra.

Detta fortsatte under en tid, men han började allt starkare känna frånvaron av den Helige Anden – Guds närvaro – i sitt liv. Av erfarenhet visste han hur det var att dag för dag få den tröst, vägledning och tillit som Anden skänker, och han saknade den. Slutligen gjorde han det som behövdes för att omvända sig och ännu en gång bli värdig dop genom vatten och Ande.

Det verkar inte finnas någon ände på de olika källor som människor vänder sig till för att finna mening, glädje och hjälp. De flesta riktar ”sina blickar bortom målet”.²⁰ Men vi

behöver inte vara ”barn som kastas hit och dit och dras med av varje vindkast i läran [eller modet]”.²¹ När vi ser till Gud kan vi finna frid i svårigheter, och vår tro kan fortsätta växa även i tider av tvivel och andliga utmaningar. Vi kan få styrka trots motstånd och isolering. Vi kan förena idealet med den nuvarande verkligheten. Sannerligen finns det inget annat sätt än det som Gud själv har föreskrivit: ”[Fäst blicken på] mig och bli frälsta, ni jordens alla ändar, för jag är Gud och det finns ingen annan.”²²

Att fästa blicken på Gud innebär att han inte bara är en av våra prioriter. Det betyder snarare att han är vår högsta prioritet. Jag tänker än en gång på den fruktansvärda

kraschen i Lesotho i juni. Från sjukhuset sa en av ledarna för Unga kvinnor som överlevde, och som inte hade trott på Gud innan hon blev medlem i kyrkan, att hennes avsikt nu är att ta reda på varför hon blivit skonad. ”Det är genom att ständigt tjäna Gud som jag kommer fram till ett svar, om jag kommer fram till ett svar”, sa hon. ”Jag brukade tro att jag älskar Gud, men nu älskar jag verkligen, verkligen, verkligen, verkligen honom. Nu är han [högsta] prioriteten i mitt liv.”²³

Jag vittnar om Fadern, Sonen och den Helige Anden som i fullkomlig enighet i ord, tanke, avsikt och handling är den ende Guden²⁴ till vilken vi kan se för allt som är gott. Jag



vittnar om Jesu Kristi försoning, varifrån kraften kommer till att uppfylla det här underbara löftet: ”[Fäst blicken på] mig och håll ut intill änden, och ni ska få leva, för den som håller ut intill änden ska jag ge evigt liv.”²⁵ I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Ryan Jensen, ”Survivors of Deadly Bus Crash in Lesotho Share Grief—and Faith—in Wake of Tragedy”, *Church News*, 18 juli 2025, thechurchnews.com; Ryan Jensen, ”God Is Still God—Remembering the Lives Lost in Lesotho Bus Accident”, *Church News*, 19 juli 2025, thechurchnews.com.
2. Alma 37:47.
3. Alma 37:44.
4. Alma 37:46; betoning tillagd.
5. Se 4 Moseboken 21:5–6.
6. 4 Moseboken 21:8.
7. Se Alma 33:19.
8. Alma 33:20.
9. Alma 33:21–22. Almas barnbarn Nephi vittnade om Frälsaren och lade till: ”Och liksom alla som riktade sina blickar på den ormen skulle få leva så ska alla som riktar blicken på Guds Son med tro och med en botfärdig ande få leva, ja, det liv som är evigt” (Helaman 8:15).
10. Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 96.
11. 2 Nephi 1:20.
12. Se Romarbrevet 8:28.
13. Vi kan runt omkring oss se frukten av att fästa blicken på Gud och ha hans Ande hos oss. Undersökningar visar till exempel att ”andlig utveckling är förknippad med skydd mot depression och drogmisbruk och med att förbereda unga vuxna för sundare relationer, mer meningsfullt arbete och större känslomässig motståndskraft” (Cornelia Powers, ”The New Spiritual Leader on Campus”, *Atlantic* 18 maj 2025, theatlantic.com).
 Nivåerna av kronisk ensamhet, känslomässig isolering och ångest bland den allmänna befolkningen står i kontrast till hälsosammare livsstilar, fysisk och mental vitalitet, högre utbildningsnivåer och positiva utsikter grundade på tro bland sista dagars heliga. Det är inte så att vi som folk aldrig upplever de utmaningar som vanligtvis finns i världen. Snarare är det så att vi kan övervinna dem genom att fästa blicken på Jesus Kristus.
14. Se Alma 37:35–37.
15. Se Läran och förbunden 68:4.
16. Läran och förbunden 6:36.
17. *Vägledning för de unga: En guide för att göra val* (2022), s. 24, 25.
18. Se Russell M. Nelson, ”Tänk celestial!” *Liahona*, nov. 2023, s. 118; betoning i originalet.
19. Se Johannes 1:9; Moroni 7:16; Läran och förbunden 84:45–46; 93:2.
20. Jakob 4:14.
21. Efesierbrevet 4:14.
22. Se Jesaja 45:22.
23. Mapule Joyce Takane, i Jensen, ”Survivors of Deadly Bus Crash in Lesotho Share Grief—and Faith—in Wake of Tragedy”, thechurchnews.com.
24. Se 1 Johannesbrevet 5:7; 3 Nephi 11:36; Läran och förbunden 20:28; Handledning för skriftstudier, ”Gud, gudomen,” Evangeliebiblioteket.
25. 3 Nephi 15:9.



Syster Andrea Muñoz Spannaus
 andra rådgivare i Unga kvinnors
 generalpresidentskap

Guds profeter

Att lyssna till och följa profetens röst är avgörande för att kunna hålla fast vid allt som är gott ända till Kristi andra ankomst.

Kära ungdomar, vilket fint konferensmöte vi har! Vi har redan fått höra från tre levande Jesu Kristi apostlar. Vilken underbar välsignelse! Och vi ska få höra från en till, äldste Henry B. Eyring. Den andliga festen fortsätter!

När jag talade förra året lärde vi oss hur vi ska möta världen, genom Davids upplevelse med Goliat. Kommer ni ihåg de fem stenarna? I dag ska jag tala om en berättelse i Gamla testamentet som jag läste i er ålder och som fick mig att vilja vara som huvudpersonen. Bibeln ger oss inte hennes namn, så vi kallar henne kvinnan i Shunem, för så heter hennes stad.

En dag färdades profeten Elisha genom Shunem och vi läser att ”där bodde en rik kvinna som [bjöd in]¹ honom att äta hos henne. Så ofta han sedan kom förbi tog han in där och åt.”² Jag kan tänka mig att profeten Elisha blev väldigt glad över inbjudan att äta hemma hos henne! Han hade redan kommit dit flera gånger när kvinnan en dag sa till sin man: ”Jag har [nu] förstått att han ... är en helig gudsman.”³

Kvinnan säger: ”Jag har [nu] förstått.” Det verkar som att hon bjöd hem Elisha till sig utan att veta att han var profet. Hon hade fått sitt vittnesbörd genom den Helige Anden genom att lyssna noga på vad Elisha sa och lärde. (Kom ihåg



Brasilien.

att de inte hade några foton på den tiden! Så det var svårt att känna igen profeten bara till utseendet.)

Men berättelsen slutar inte där. En dag sa kvinnan till sin man: ”Vi kan väl mura upp ett litet rum ... och sätta in en säng, ett bord, en stol och en ljusstake åt honom? Så kan han ta in där när han kommer till oss.”⁴

Denna trofasta kvinna var villig att bygga ett rum i sitt hem så att profeten, när han reste genom staden, kunde ha någonstans att bo!

I dag kan vi dra en viktig lärdom av den här upplevelsen.

Herren vittnade för kvinnan i Shunem om att Elisha var en Guds profet, och hon agerade genom att öppna sitt hem för att ta emot honom.

Vi kan också få ett *eget vittnesbörd om Guds profeter i dag* och öppna vårt hjärta och sinne – vårt hem – för det budskap som vår himmelske Fader har åt oss i dessa sista dagar.

Kära ungdomar, jag ber er att ställa er den här frågan: ”Har jag ett eget vittnesbörd om Guds levande profeter?”

Vi tar det från början.

Vad är en profet? En profet är en man som Gud har kallat till att tala i sitt ställe.⁵ Det finns profeter på jorden i dag precis som det gjorde i gamla dagar.⁶

Profeter är siare och uppenbarare. Det betyder att de kan se vad andra inte kan se, och de kan profetera om framtida händelser. De kan också förbereda oss för katastrofer. Profeter får befallningar och uppenbarelser från Herren.⁷ Den nionde trosartikeln talar om fortlöpande uppenbarelse i dessa sista dagar. Den lyder: ”Vi tror allt vad Gud har uppenbarat och allt vad han nu uppenbarar, och vi tror att han ännu kommer att uppenbara många stora och viktiga ting angående sitt rike.”

Äldste Gary E. Stevenson har sagt: ”Herren fortsätter att uppenbara sina bud och sin vilja för sina profeter i dag eftersom han vill leda oss till lycka i det här livet och till celestial härlighet i nästa liv.”⁸

Profeter förkunnar också evangeliet och är inspirerade lärare och budbärare från Gud för alla på jorden.⁹

Varje medlem i första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum är en profet, siare och uppenbarare.¹⁰ Som ett råd som tjänar under Herrens ledning har de myndighet att förkunna och tolka läran och upprätta riktlinjer för kyrkan.¹¹ De ber och överlägger noggrant, för besluten i dessa kворum måste vara enhälliga. På så vis försäkrar Herren oss om att hans vilja blir gjord.¹²

Profeter vittnar om Kristus – hans existens, hans verksamhet och hans gudomlighet.¹³

Låt oss läsa några vittnesbörd från profeter i Mormons bok.

Abinadi förkunnade:

”Gud själv ska komma ner bland människobarnen och återlösa sitt folk.

Och eftersom han bor i köttet ska han kallas Guds Son.”¹⁴

Lamaniten Samuel vittnade också om att Jesus Kristus är ”Guds Son ... himlens och jordens Fader, alltings Skapare från begynnelsen”.¹⁵



Ghana.

Och profeten Moroni sa: ”Jag har sett Jesus och ... han har talat med mig ansikte mot ansikte.”¹⁶

När Kristus besökte nephiterna var något av det första han gjorde att kalla tolv apostlar.¹⁷ Han sa till folket: ”*Välsignade* är ni, om ni *ger akt* på dessa tolv ord, som jag har utvalt.”¹⁸

Låt mig nu säga några ord till föräldrar eller andra familjemedlemmar som fostrar barn. Herren själv lärde Adam och Eva sanningarna i frälsningsplanen. Och så sa han till dem: ”Jag [ger er] en befallning att *oförbehållsamt* undervisa [era] barn om detta.”¹⁹

Vad betyder det att undervisa oförbehållsamt? Det är att lära sig evangeliets sanningar, ha ett eget vittnesbörd om dem och dela den kunskapen med våra barn.²⁰ Det är att verka för både formella och informella undervisningstillfällen.²¹ Det är att leva efter den kunskapen och det vittnesbördet.

Mormons bok beskriver de 2 060²² unga krigarna som ”sanningsälskande och allvarliga män, för *de hade blivit*

lärd att hålla Guds bud och att vandra rättrådigt inför honom”.²³ Dessa unga män lydte troget Helaman, som vid den tiden var deras militära ledare och även deras profet, och de förstod att deras mödrar hade fyllt deras hjärtan med sanning och tro.²⁴

Kära föräldrar, i denna värld där det finns många röster och ibland mycket mörker, har Gud själv befallt oss att fostra våra barn i *ljus och sanning*.²⁵ Han betrodde oss med ansvaret att undervisa våra barn om evangeliets frälsande sanningar. Om vi inte gör det kommer världen inte att göra det.²⁶

Kära unga vänner, jag har en inbjudan till er: Under de kommande dagarna ber jag er att knäböja, öppna hjärtat och be med tro till vår himmelske Fader och be honom bekräfta för er att hans utvalda profet och apostlar är hans språkrör på jorden i dag.

Kvinnan i Shunem lärde oss att vi kan få det vittnesbördet genom den Helige Anden. Jag lovar er att när vi väl *vet* att de är Guds smorda blir våra liv lättare trots våra pågående utmaningar²⁷ när vi lyder deras röst med tillit, tro och hopp. Att *lyssna till och följa* profetens röst är avgörande för att kunna *hålla fast vid allt som är gott* ända till vår Frälsares andra ankomst.²⁸

Världens ondska växer, men Jesu Kristi kyrka och hans rike är starkare än någonsin. Sion klär sig i sin högtidsskrud,²⁹ och Kristi tron ska inte falla.³⁰ Herren förväntar sig att vi ska vara starka i våra vittnesbörd, fyllda av tro och omvända oss dagligen. Vår Frälsare Jesus Kristus räknar med att var och en av oss ska fortsätta föra hans verk framåt.

En gång sa profeten Joseph Smith: ”Bröder, ska vi inte fortsätta i denna stora sak?” Men eftersom det här talet främst är till er ungdomar, vill jag använda ordet *ungdomar* i stället för *bröder*. Är ni redo?

”[Ungdomar], ska vi inte *fortsätta* i denna stora sak? *Gå framåt* och inte bakåt! *Mod*, [ungdomar], och framåt, *framåt till seger!* Låt era hjärtan glädjas och *vara mycket glada*.³¹

Jag är tacksam för levande profeters ledning och hängivna ansträngningar. Jag bär mitt innerliga vittnesbörd om att de är kallade av Gud att föra fram, upprätta och leda hans rike på jorden i dag.³² Och det kommer alltid att vara så. Det kommer alltid att vara Herren som väljer sina tjänare.³³ I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Den spanska översättningen av den här frasen antyder att hon ”enträget bjöd in” honom.
2. 2 Kungaboken 4:8.
3. 2 Kungaboken 4:9; betoning tillagd.
4. 2 Kungaboken 4:10.
5. Se Amos 3:7.
6. ”Under Herrrens ledning presiderar [kyrkans president] över kyrkan och är den enda personen på jorden som har myndighet att utöva alla prästadömetts nycklar ... Han har myndighet att ta emot uppenbarelse och förkunna Guds vilja för hela kyrkan” (*Allmän handbok: Tjänare i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 5.1.1.1, Evangeliebiblioteket).
7. Se Läran och förbunden 1:38.
8. Gary E. Stevenson, ”Jesu Kristi evangelium: Ett uppmuntrande tillrop”, *Vägledning för de unga*, juli 2025, s. 4–5.
9. Se Matteus 28:19–20; Läran och förbunden 21:1, 4–5; 107:35.
10. ”Varje apostel innehar alla rikets nycklar och utövar dessa nycklar under ledning av kyrkans president” (*Allmän handbok*, 5.1.1.1).
11. Se *Allmän handbok*, 5.1.1.1.
12. Se Läran och förbunden 107:27–31.



13. ”De tolv apostlarna är ’särskilda vittnen’ om Jesu Kristi namn ... De vittnar för hela världen om hans gudomlighet och att hans uppståndelse är verklig” (*Allmän handbok*, 5.1.1.1).
14. Mosiah 15:1–2.
15. Se Helaman 14:12.
16. Ether 12:39.
17. Joseph Smith sa följande om Mormons bok: ”Denna bok berättar också för oss att vår Frälsare uppenbarade sig på denna kontinent efter sin uppståndelse, att han här planterade evangeliet i all dess fullhet och rikedom och kraft och välsignelser; att de hade apostlar, profeter, herdar, lärare och evangelister; samma orden, samma prästadöme, samma förrättningar, gåvor, krafter och välsignelser som åtnjöts på den östra kontinenten” (*History*, 1838–1856, volym C–1 [2 november 1838–31 juli 1842], s. 1282, josephsmithpapers.org).
18. 3 Nephi 12:1; betoning tillagd.
19. Mose 6:58; betoning tillagd.
20. Se Läran och förbunden 68:25–28.
21. ”Vi borde ta varje tillfälle att dela med oss av Jesu Kristi lärdomar till barnen. Dessa undervisningstillfällen är dyrbara och långt färre än de motstridande krafternas obehagliga ansträngningar. För varje timme som ägnas åt att ingjuta läran i ett barns liv finns det oräkneliga timmar med motstånd fyllda av budskap och bilder som utmanar eller ignorerar de frälsande sanningarna.
En del av er kanske undrar om det inte är bättre att föra era barn närmare er genom att ha roligt, eller så frågar ni er om barnet kanske börjar känna sig överväldigad av er undervisning. I stället borde vi tänka: Med så lite tid och så få tillfällen, vilka av lärans ord kan jag ge dem som kan stärka dem inför deras oundvikliga trosprövningar? De ord du säger i dag kan vara just de som de bär med sig, och i dag är snart över” (Henry B. Eyring, ”Enkel är Jesu Kristi lära”, *Liahona*, nov. 2024, s. 97).
22. Varenda ungdom är viktig! (se Alma 57:6, 20).
23. Alma 53:21; betoning tillagd.
24. Se Alma 56:44–48; 57:21.
25. Se Läran och förbunden 93:40.
26. Vi har även exemplet med Enos föräldrar som undervisade honom ”i Herrens fostran och förmaning” (Enos 1:1) och lärde honom om ”evigt liv och de heligas glädje” (Enos 1:3). Enos kände Guds karaktär (se Enos 1:6, 15, 17).
27. Se Läran och förbunden 21:1–2, 4–6. ”Medan världen insisterar på att prestige, pryglar, popularitet och passioner ger lycka, så gör de inte det! Det kan de inte! Vad de framkallar är inget annat än ett ihålligt substitut för det ’välsignade och lyckliga tillstånd [de upplever] som håller Guds bud’ [Mosiah 2:41].
Sanningen är att det är mycket *mer utmattande* att söka efter lycka där man *aldrig* kan hitta den! Men när ni går i ok med Jesus Kristus och gör det andliga arbete som krävs för att övervinna världen har han, och bara han, makten att lyfta upp er över denna världens dragningskraft.
Så hur välsignas våra liv av att vi övervinner världen? Svaret är tydligt: att ingå i en förbundsrelation med Gud binder oss vid honom på ett sätt som gör *allt* i livet lättare. Missförstå mig inte: jag säger *inte* att förbunden gör livet *lätt*. Ni kan faktiskt vänta er motstånd, för motståndaren vill inte att ni upptäcker Jesu Kristi kraft. Men att gå i ok tillsammans med Frälsaren innebär att ni har tillgång till *hans* styrka och återlösande kraft” (Russell M. Nelson, ”Övervinn världen och finn ro”, *Liahona*, nov. 2022, s. 97).
28. Se Ether 8:26; Moroni 7:19–25.
29. Se Jesaja 52:1.
30. Se Psaltaren 125:1; Jesaja 28:16.
31. Läran och förbunden 128:22; betoning tillagd.
32. Se Läran och förbunden 1:30.
33. Se Trosartiklarna 1:5.



Äldste Henry B. Eyring
i de tolv apostlarnas kворum

Prövade och stärkta i Kristus

Svåra stunder är inte tecken på att Herren har övergett er. De är snarare bevis på att han älskar er tillräckligt för att förädla och stärka er.

Mina kära bröder och systrar, jag känner Herrens kärlek när vi samlas här tillsammans. Det är med ödmjukhet jag talar till er. Min bön är att ni genom Anden ska ta till er det som Herren vill att ni ska höra, långt bortom de ord jag kommer att tala.

För länge sedan försökte jag lära mig fysik och matematik under mina år på college. Jag kände mig överväldigad. Det började kännas som att jag försökte lära mig något som var över min förmåga. Ju mer överväldigad jag kände mig, desto mindre styrka hade jag att fortsätta försöka. Mitt missmod gjorde att mina ansträngningar kändes nästan fruktlösa. Jag började fundera på att sluta, att göra något lättare.

Jag kände mig svag. När jag bad kände jag en stilla försäkran från Herren. Jag kände hur han talade till mitt förstånd: ”Jag prövar dig, men jag är också med dig.”



Frankrike.



Peru.

Jag förstod inte då till fullo vad de orden betydde. Men jag visste vad jag skulle göra – jag tog itu med arbetet.

Genom att begrunda och arbeta under åren som följde började jag förstå det här uppmuntrande budskapet i skrifterna: "Allt förmår jag i honom som ger mig kraft."¹

Jag insåg att mina svårigheter med fysik faktiskt var en gåva från Herren. Han lärde mig att jag med hans hjälp kunde göra sådant som verkade omöjligt om jag hade tro på att han skulle vara där och hjälpa mig. Genom denna gåva arbetade Herren för att pröva och stärka mig.

Ordet *pröva* har flera betydelser. Att pröva något är inte bara att testa det. Det är att öka dess styrka. Att pröva en bit stål är att utsätta det för påfrestningar. Värme, vikt och tryck läggs till, tills dess sanna egenskaper förstärks och uppenbaras. Stålet försvagas inte av att prövas. Faktum är att det blir något man kan lita på, något som är starkt nog att bära större bördor.

Herren prövar oss på ungefär samma sätt för att stärka oss. Vi blir inte prövade i stunder av sorglöshet eller bekvämlighet. Det sker i stunder när vi känner att vi pressats bortom vad vi trodde vi skulle klara av. Herren lär att vi ska fortsätta växa och aldrig tröttna på våra ansträngningar, att vi aldrig ger upp, att vi fortsätter försöka.

När vi fortsätter att ha tro på Jesus Kristus – även när saker och ting känns omöjliga för oss för tillfället – blir vi

andligt starkare. De heliga skrifterna betonar denna sanning.

Profeten Moroni, till exempel, blev prövad och stärktes på ett sådant sätt. Han levde sina sista år ensam. Han skrev att han inte hade några vänner, att hans far hade dödat, att hans folk hade utplånats. Han jagades av dem som ville döda honom.

Men Moroni misströstade inte. I stället ristade han in sitt vittnesbörd om Jesus Kristus på plåtar för människor han inte skulle få möta, däribland avkomlingarna till dem som ville döda honom. Han skrev för oss. Han visste att somliga skulle håna hans ord. Han visste att somliga skulle förkasta dem. Ändå fortsatte han att skriva.

När Moroni blev prövad förädlades och stärktes hans tro. Den blev renare. Hans ord har kraften hos en som trofast höll ut intill änden. Vi kan känna den kraften när vi läser hans vittnesbörd:

"Nu skriver jag, Moroni, något som synes mig viktigt, och jag skriver till mina bröder lamaniterna. Och jag vill att de ska veta att mer än fyra hundra och tjugo år har gått sedan tecknet på Kristi ankomst gavs.

Och jag förseglar dessa uppteckningar sedan jag talat några ord som uppmaning till er.

Se, jag vill uppmana er att när ni läser dessa uppteckningar, om det är enligt Guds visdom att ni ska läsa dem, ni då kommer ihåg hur barmhärtig Herren har varit mot människobarnen, från Adams skapelse ända fram till den tid då ni får dessa uppteckningar, och begrundar det i era hjärtan.

Och jag uppmanar er att ni, när ni får dessa uppteckningar, frågar Gud, den evige Fadern, i Kristi namn, om inte dessa uppteckningar är sanna. Och om ni frågar med ett uppriktigt hjärta, med ärligt uppsåt och med tro på Kristus, ska han uppenbara sanningen om dem för er genom den Helige Andens kraft.

Och genom den Helige Andens kraft kan ni få veta sanningen om allting."²

Moronis vittnesbörd förädlades i hans ensamhet, men det strålar med ljus för att vägleda alla generationer till att söka vår Fader i himlen och Frälsaren Jesus Kristus.

En annan profet i Mormons bok, Jakob, blev prövad och stärktes som barn och fick uppleva bedrävelser och stor sorg. Men hans far Lehi lärde honom att Gud skulle välsigna honom genom hans prövningar.

"Och se, i din barndom har du genomgått lidanden och stor sorg på grund av dina bröders råhet.

Ändå, Jakob, min i vildmarken förstfödde, känner du Guds storhet. Och han ska helga dina lidanden till ditt bästa.

Därför ska din själ välsignas, och du ska bo i trygghet med din bror Nephi, och dina dagar ska ägnas åt att tjäna din Gud ... Därför vet jag att du är återlöst tack vare din Återlösares rättfärdighet. För du har sett att han i tidens fullbordan kommer för att ge människorna frälsning."³

Profeten Joseph Smith upplevde att bli prövad och stärkt på detta sätt när han satt i fångelset i Liberty. I sin djupa ångest ropade profeten Joseph:

"O Gud, var är du?"

Hur länge ska din hand hållas tillbaka?”⁴

Herren såg i Josephs lidande den helgande effekten av att uthärda väl när han svarade:

”Min son, frid vare med din själ. Dina motgångar och dina lidanden ska endast vara ett ögonblick, och därefter ska Gud, om du har uthärdat väl, upphöja dig i höjden. Du ska triumfera över alla dina fiender.”⁵

Det största exemplet på att bli prövad och stärkt visade sig genom Frälsarens försoning. Han tog på sig världens synder. Han bar vår smärta och vår sorg. Han drack den bittra kalken. Han visade sig trogen i varje ögonblick.

Tack vare sin underbara försoning kan Jesus Kristus stärka oss i prövningens stund. Han vet hur han ska bistå oss eftersom han har erfårit alla de utmaningar vi någonsin kommer att uppleva under jordelivet. ”Han ska ta på sig sitt folks smärta och sjukdomar ... så att han i köttet kan veta hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter.”⁶

Vi lär oss att när Frälsaren var i Getsemane trädgård frågade han Fadern om prövningen kunde gå honom förbi – men sedan sa han också att om det var Faderns vilja, så skulle han göra det.”⁷ Med andra ord tog Frälsaren även på sig tvivel och ovisshet, men han litade på sin himmelske Fader.

Bröder och systrar, de sätt varpå ni blir prövade och stärkta är kanske inte desamma som för Moroni, Jakob eller profeten Joseph. Men det kommer att hända. Det kan ske i tysthet, genom familjelivets prövningar. Det kan ske genom sjukdom, besvikelse, sorg eller ensamhet.

Jag vittnar om att dessa stunder inte är tecken på att Herren har övergett er. De är snarare bevis på att han älskar er tillräckligt för att förädla och stärka er. Han gör er starka nog att bära tyngden av evigt liv.

Om vi förblir trofasta i vårt tjänande kommer Herren att förädla oss. Han kommer att stärka oss. Och en dag kommer vi att se tillbaka och se att just de prövningarna var bevis på hans kärlek. Vi ser då att han formade oss för att kunna stå vid hans sida i härlighet. Som Herrens apostel Paulus sa mot slutet av sitt liv: ”Jag har kämpat den goda kampen, jag har fullbordat loppet, jag har bevarat tron.”⁸

Jag vittnar om att Gud känner er. Han vet vilka prövningar ni ställs inför. Han är med er. Han kommer inte att svika er. Jag vittnar om att Jesus Kristus är Guds Son. Han är vår styrka, vår Återlösare, vårt hopp. Om vi litar på honom gör han vår andliga kraft stark nog för varje prövning vi kallas att bära. Det vittnar jag om i Jesu Kristi heliga namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Filipperbrevet 4:13.
2. Moroni 10:1–5.
3. 2 Nephi 2:1–3.
4. Läran och förbunden 121:1–2.
5. Läran och förbunden 121:7–8.
6. Alma 7:11–12.
7. Se Matteus 26:39.
8. 2 Timoteusbrevet 4:7.





Guatemala.



Brasilien.



Chile.



USA.



Frankrike.



Peru.



Ghana.

SÖNDAGENS EFTERMIDDAGSMÖTE

Generalkonferensen i oktober 2025



S. 98

De är sina egna domare

(Alma 41:7)

Om vi har utövat tro på Jesus Kristus, ingått och hållit förbund med Gud samt omvänt oss från våra synder kommer domarskranket att vara behagligt.

Äldste David A. Bednar

i de tolv apostlarnas kворum



S. 102

Det namn vid vilket ni kallas

Vad betyder det att kallas vid Kristi namn?

Äldste B. Corey Cuvelier

i de sjuttios kворum



S. 105

Överge inte den nåd du fått

Du har omedelbar tillgång till gudomlig hjälp och helande trots dina mänskliga brister.

Äldste Matthew S. Holland

i de sjuttios kворum



S. 108

Leenden och tacksamma hjärtan

Storheten i våra heliga i Afrika blir ännu mer uppenbar i deras sätt att hantera livets utmaningar och det som en växande kyrka kräver.

Äldste Carlos A. Godoy

i de sjuttios kворum



S. 111

Ta på sig Jesu Kristi namn

Ju mer vi identifierar oss med och minns Jesus Kristus, desto mer vill vi vara som han.

Äldste Dale G. Renlund

i de tolv apostlarnas kворum



S. 115

De goda nyheternas recept

Vad skulle det kunna innebära att få in mer av Jesus Kristus i ditt liv?

Äldste John D. Amos

i de sjuttios kворum



S. 118

Mormons bok – en ovärderlig skatt på vår resa

När vi mättar oss med Kristi ord i Mormons bok, hjälper Anden oss att förstå eviga sanningar.

Äldste Ozani Farias

i de sjuttios kворum



S. 120

Jesu Kristi familjecentrerade evangelium

Vår lära och vår tro på eviga familjer stärker och binder oss samman.

President Dallin H. Oaks

President för de tolv apostlarnas kворum



Äldste David A. Bednar
i de tolv apostlarnas kvarum

De är sina egna domare (Alma 41:7)

Om vi har utövat tro på Jesus Kristus, ingått och hållit förbund med Gud samt omvänt oss från våra synder kommer domarskranket att vara behagligt.

Mormons bok avslutas med inspirerande uppmaningar från Moroni att ”komma till Kristus”, ”bli fullkomnade i honom”, ”avstå från all ogudaktighet” och ”älska Gud av all vår förmåga, allt vårt sinne och all vår styrka”.¹ Intressant nog syftar den sista meningen i hans undervisning både på uppståndelsen och på den yttersta domen.

Han sa: ”Jag går snart till vila i Guds paradiset till dess min ande och kropp återförenas och jag segerrik förs fram genom luften för att möta er inför den store Jehovas behagliga skrank, han som är den evige Domaren över både levande och döda.”²

Jag är fascinerad av hur Moroni använder ordet ”behagligt”³ för att beskriva den yttersta domen. Andra profeter i Mormons bok beskriver på liknande sätt domen som ”den härliga dagen”⁴ och en som vi borde se fram emot ”med trons öga”.⁵ Men ofta när vi tänker på domens dag minns vi andra profetiska beskrivningar, som ”skam och hemsk skuld känsla”,⁶ ”båvan och fruktan”⁷ och ”oändligt elände”.⁸



Filippinerna.

Jag tror att den här stora kontrasten i orden visar på att Kristi lära gjorde det möjligt för Moroni och andra profeter att se fram emot den stora dagen med ivrig och hoppfull förväntan, i stället för den rädsla de varnade de andligt oförberedda för. Vad förstod Moroni som du och jag behöver lära oss?

Jag ber om den Helige Andens hjälp när vi betraktar vår himmelske Faders plan för lycka⁹ och barmhärtighet,¹⁰ Frälsarens sonande roll i Faderns plan, och hur vi står ansvariga för våra egna synder på domens dag.¹¹

Faderns lycksalighetsplan

Det övergripande syftet med Faderns lycksalighetsplan är att ge hans andebarn möjlighet att få en fysisk kropp, att lära sig ”skilja mellan gott och ont”¹² genom jordelivets upplevelser, att växa andligen och att utvecklas i all evighet.

Det som i Läran och förbunden kallas moralisk handlingsfrihet¹³ är en central del av Guds plan att åstadkomma odödlighet och evigt liv för sina söner och döttrar.¹⁴ Denna viktiga princip beskrivs också i skrifterna som handlingsfrihet¹⁵ och friheten att välja och att verka.¹⁶

Termen ”moralisk handlingsfrihet” är informativ. Synonymer till ordet ”moralisk” är bland annat ”god”, ”ärlig” och ”dygdig”.¹⁷ Synonymer till ”handlingsfrihet” är bland annat ”agerande”, ”aktivitet” och ”arbete”.¹⁸ Följaktligen kan moralisk handlingsfrihet förstås som förmågan och förmånen att välja och handla av oss själva på sätt som är goda, ärliga, dygdiga och sanna.¹⁹

Guds skapelser innefattar både ”ting som verkar och ting som påverkas”.²⁰ Och moralisk handlingsfrihet är den gudomligt skapade ”kraften i självständigt handlande”²¹ som gör det möjligt för oss som Guds barn att verka av oss själva och inte bara påverkas.

Jorden skapades som en plats där vår himmelske Faders barn kunde prövas för att se om de ville göra ”allt vad Herren deras Gud befäller dem”.²² Ett huvudsyfte med skapelsen och med vårt jordeliv är att vi ska få möjlighet att handla och bli det som Herren uppmanar oss att bli.

Herren undervisade Enok:

”Se dessa dina bröder. De är mina egna händers verk, och jag gav dem deras kunskap den dag jag skapade dem, och i Edens lustgård gav jag människan hennes handlingsfrihet.

Och till dina bröder har jag sagt och även gett dem budet *att de ska älska varandra* och att *de ska välja mig, deras Fader*.”²³

De grundläggande avsikterna med handlingsfrihetens gåva är att vi ska älska varandra och välja Gud. Och dessa två syften går hand i hand med det första och andra stora budet att älska Gud av hela vårt hjärta, hela vår själ och hela vårt förstånd, och att älska vår nästa som oss själva.²⁴

Tänk på att vi är befallda – inte bara uppmanade eller tillradda utan befallda – att använda vår handlingsfrihet till att älska varandra och att välja Gud. Jag vill påstå att i skrifterna är det modifierande ordet ”moralisk” inte bara ett adjektiv utan kanske också ett gudomligt direktiv om hur vår handlingsfrihet ska användas.

En välbekant psalm heter ”Gör rätt val”²⁵ av en anledning. Vi har inte välsignats med moralisk handlingsfrihet för att göra vad vi vill när vi vill. I stället har vi enligt Faderns plan fått moralisk handlingsfrihet för att söka efter och handla i enlighet med evig sanning. Eftersom vi kan ”handla av [oss] själva”²⁶ bör vi verka med iver för goda saker, ”göra mycket av egen fri vilja och åstadkomma mycket rättfärdighet”.²⁷

Den eviga betydelsen av moralisk handlingsfrihet betonas i skrifternas redogörelse för det förjordiska rådet. Lucifer gjorde uppror mot Faderns plan för sina barn och ville förstöra kraften i självständiga handlingar. Betydelsefullt nog var djävulens trots riktad direkt mot den moraliska handlingsfrihetens princip.

Gud förklarade: ”Eftersom Satan gjorde uppror mot mig och försökte omintetgöra människans handlingsfrihet lät jag nedstörta honom.”²⁸

Motståndarens själviska plan gick ut på att beröva Guds barn gåvan att ”handla av sig själva” i rättfärdighet. Hans avsikt var att göra alla vår himmelske Faders barn till föremål som bara kunde påverkas.

Att göra och bli

President Dallin H. Oaks har betonat att Jesu Kristi evangelium inbjuder oss att både *veta* något och att *bli* något genom att rättfärdigt utöva vår moraliska handlingsfrihet. Han sa:

”Många bibliska och nutida skriftställen talar om en slutlig dom då alla människor kommer att belönas enligt sina gärningar eller efter sitt hjärtas önskingar. Men andra skrifter utvecklar detta närmare genom att hänvisa till att vi döms enligt det *tillstånd* vi har uppnått.

Profeten Nephi beskriver den slutliga domen uttryckt i vad vi *har blivit*: ’Och om deras gärningar har varit orena måste de själva nödvändigtvis *vara* orena. Och om de *är* orena måste det nödvändigtvis vara så att de inte kan vistas i Guds rike’ (1 Nephi 15:33; kursivering tillagd). Moroni förklarar: ’Den som *är* oren ska förbli oren, och den som *är* rättfärdig ska förbli rättfärdig’ (Mormon 9:14; kursivering tillagd).”

President Oaks fortsatte: ”Av sådana lärdomar drar vi slutsatsen att den slutliga domen inte bara är en utvärdering av det totala antalet goda och onda gärningar – det vi har *gjort*. Den är en bekräftelse på vilken slutlig inverkan våra gärningar och tankar har haft – vad vi har *blivit*.”²⁹

Frälsarens försoning

Våra gärningar och önskingar i sig frälsar oss inte och kan heller inte göra det. ”Sedan vi har gjort allt vi kan göra”³⁰ förlikas vi med Gud³¹ enbart genom den barmhärtighet och nåd som är tillgänglig genom Frälsarens oändliga och eviga försoningsoffer.³²

Alma sa: ”Börja tro på Guds Son, att han ska komma för att återlösa sitt folk, och att han ska lida och dö för att sona deras synder, och att han ska uppstå från de döda, vilket ska åstadkomma uppståndelsen så att alla människor ska stå inför honom för att på den yttersta dagen, domens dag, dömas efter sina gärningar.”³³



Sydafrika.

”Vi tror att hela människosläktet kan frälsas genom Kristi försoning och genom lydnad mot evangeliets lagar och förrättningar.”³⁴ Hur tacksamma borde vi inte vara för att våra synder och onda gärningar inte kommer att vittna mot oss om vi verkligen ”föds på nytt”,³⁵ utövar tro på Återlösaren, omvänder oss med ”hjärtats uppriktighet”³⁶ och med ”ärligt uppsåt”³⁷ och ”håller ut intill änden”.³⁸

Gudsfruktan³⁹

Många av oss kanske förväntar sig, när vi träder inför den evige Domarens skrank, att det blir som en världslig domstolsförhandling. En domare presiderar. Bevis framläggs. En dom avkunnas. Och vi är troligen osäkra och rädda tills vi får veta det slutliga resultatet. Men jag tror att en sådan karakterisering är felaktig.

Skild från men besläktad med den fruktan vi ofta känner är det skrifterna beskriver som ”gudsfruktan”⁴⁰ eller ”fruktan för Herren”.⁴¹ Till skillnad från världslig fruktan som orsakar oro och ängslan, ger gudsfruktan frid, tillförsikt och självförtroende.

Rättfärdig fruktan innefattar en djup känsla av vördnad gentemot Herren Jesus Kristus,⁴² lydnad mot hans bud,⁴³ en förväntan om en slutlig dom och rättvisa från hans hand. Gudsfruktan kommer av att man rätt förstår Återlösarens gudomliga natur och mission, en villighet att underkasta sig hans vilja samt kunskapen att varje människa kommer att stå ansvarig för sina egna världsliga begär, tankar, ord och handlingar⁴⁴ på domens dag.⁴⁵

Gudsfruktan är inte en motvillig ängslan över att komma inför honom för att dömas. Snarare är det tanken på att slutligen se hos oss själva hur saker och ting verkligen är och hur de verkligen kommer att vara.⁴⁶

Alla som har levt, som nu lever eller som kommer att leva på jorden ”ska ställas inför Guds skrank för att dömas av honom enligt sina gärningar, vare sig de är goda eller onda”.⁴⁷

Om våra önskningar har varit rättfärdiga och våra gärningar goda – vilket innebär att vi har utövat tro på Jesus Kristus, ingått och hållit förbund med Gud och omvänt oss från våra synder – så blir domarskranket behagligt.⁴⁸ Som Enos sa kommer vi att ”stå inför [Återlösaren]. Då ska [vi] se hans ansikte med välbehag”.⁴⁹ Och på den yttersta dagen ska vi ”belönas med rättfärdighet”.⁵⁰

Om däremot våra önskningar har varit onda och våra gärningar ogudaktiga, blir domarskranket en orsak till fruktan. Vi kommer att ha ”fullkomlig kunskap”,⁵¹ ett ”klart minne”⁵² och ett ”livligt medvetande om [vår] egen skuld”.⁵³ Vi ”kommer ... inte att våga se uppåt mot vår Gud, och vi skulle vara glada om vi kunde befalla klipporna och bergen att falla över oss och dölja oss för hans åsyn”.⁵⁴ Och på den



Tyskland.

yttersta dagen kommer vi att ”lönas med ont”.⁵⁵

I slutändan är vi våra egna domare.⁵⁶ Ingen behöver tala om för oss vart vi ska gå. I Herrens närhet ser vi vad vi har valt att bli under jordelivet och att vi själva har vetat⁵⁷ var vi borde vara i evigheten.

Löfte och vittnesbörd

Insikten om att den yttersta domen kan vara *behaglig* är inte en välsignelse enbart reserverad för Moroni.

Alma beskrev utlovade välsignelser som är tillgängliga för varje hängiven lärjunge till Frälsaren. Han sa:

”Innebörden i ordet återställelse är att återföreنا ont med ont eller köttsligt med köttsligt eller djävulskt med djävulskt – gott med det som är gott, rättfärdigt med det som är rättfärdigt, rättvist med det som är rättvist, barmhärtigt med det som är barmhärtigt ...

Handla rättvist, döm rättfärdigt och gör ständigt gott. Om du gör allt detta ska du få din lön, ja, du ska få barmhärtighet återställd till dig. Du ska få rättvisa återställd till dig, du ska få en rättfärdig dom återställd till dig, och du ska få tillbaka gott som lön.”⁵⁸

Jag vittnar glatt om att Jesus Kristus är vår levande Frälsare. Almas löfte är sant och tillämpligt för dig och mig – i dag, i morgon och i all evighet. Jag vittnar så i Herren Jesu Kristi heliga namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Moroni 10:32.
2. Moroni 10:34; betoning tillagd.
3. Se även Jakob 6:13.
4. 2 Nephi 9:46.
5. Alma 5:15.
6. Jakob 6:9.
7. Jakob 6:13.
8. Alma 41:4.
9. Se 2 Nephi 2:13; Mosiah 2:41; 16:11; Alma 40:12.
10. Se 2 Nephi 9:6; Alma 34:16; 42:15.
11. Se Läran och förbunden 101:78.
12. 2 Nephi 2:5.
13. Se Läran och förbunden 101:78.
14. Se Mose 1:39.
15. Se Läran och förbunden 93:31; Mose 4:3; 7:32.
16. Se 2 Nephi 2:27; 10:23; Helaman 14:30; Läran och förbunden 37:4.
17. Se *Merriam-Webster.com Thesaurus*, ”moral”.
18. Se *Historical Thesaurus, Oxford English Dictionary*, resultat av sökordet ”agency”, oed.com.
19. Se Trosartiklarna 1:13;Handledning för skriftstudier, ”Handlingsfrihet”, Evangeliebiblioteket.
20. 2 Nephi 2:14; se även v. 13.
21. David O. McKay, i Conference Report, apr. 1950, s. 33; se även David O. McKay, ”Free Agency: A Divine Gift”, *Improvement Era*, maj 1950, s. 366.
22. Abraham 3:25; betoning tillagd.
23. Mose 7:32–33; betoning tillagd.
24. Se Matteus 22:36–39.
25. Se ”Gör rätt val”, *Psalmers*, nr 162.
26. Läran och förbunden 58:28.
27. Läran och förbunden 58:27.
28. Se Mose 4:3; betoning tillagd.
29. Se Dallin H. Oaks, ”Uppmaningen att bli något”, *Liahona*, jan. 2001, s. 40, betoning i originalet.
30. 2 Nephi 25:23.
31. Se Jakob 4:11.
32. Se Alma 34:10, 14.
33. Alma 33:22.

34. Trosartiklarna 1:3.
35. Se Mosiah 27:25–26.
36. Mosiah 4:10.
37. 2 Nephi 31:13.
38. 2 Nephi 31:15–16.
39. Delar av det här avsnittet kommer från ett tidigare konferenstal av David A. Bednar: "Därför stillade de sin fruktan", *Liahona*, maj 2015, s. 46–49.
40. Se Hebreerbrevet 12:28.
41. Job 28:28 (KJV); se även Ordspråksboken 16:6; Jesaja 11:2–3.
42. Se Psaltaren 33:8; 96:4.
43. Se 5 Moseboken 5:29; 8:6; 10:12; 13:4; Psaltaren 112:1.
44. Se Mosiah 4:30; Läran och förbunden 137:9.
45. Se Läran och förbunden 101:78; se även Trosartiklarna 1:2.
46. Jakob 4:13.
47. Mosiah 16:10.
48. Se Jakob 6:13; Enos 1:27; Moroni 10:34.
49. Enos 1:27.
50. Alma 41:6.
51. 2 Nephi 9:14.
52. Alma 11:43.
53. Mosiah 2:38.
54. Alma 12:14.
55. Alma 41:5.
56. Se Alma 41:7.
57. Se Alma 5:21; Mormon 9:2–4.
58. Alma 41:13–14.





Äldste B. Corey Cuvelier
i de sjuttios kvarum

Det namn vid vilket ni kallas

Vad betyder det att kallas vid Kristi namn?

President Russell M. Nelson sa att om Herren talade direkt till oss så skulle han först se till att vi förstår vår sanna identitet: vi är Guds barn, förbundets barn och Jesu Kristi lärjungar. Alla andra beteckningar kommer i slutändan vara otillräckliga.¹

Jag fick erfara detta för egen del när min äldste son fick sin första mobiltelefon. Med stor iver började han skriva in namnen på släkt och vänner i kontaktlistan. En dag såg jag att hans mamma ringde. På skärmen syntes namnet ”mor”. Det var ett förnuftigt och värdigt val – och, det medger jag, ett tecken på respekt för den bättre föräldern i vårt hem. Naturligtvis blev jag nyfiken. Vad hade han kallat mig?

Jag skrollade igenom hans kontakter och antog att om Wendi var ”mor” så måste jag vara ”far”. Fanns inte. Jag sökte på ”pappa”. Fortfarande ingenting. Min nyfikenhet förvandlades till mild oro. ”Kallar han mig ’Corey’?” Nej. I ett sista desperat försök tänkte jag: ”Vi är fotbollsspelare – han kanske kallar mig ’Pelé’.” Önsketänkande. Till slut ringde jag själv hans nummer, och två ord dök upp på skärmen: ”Inte mor”!

Bröder och systrar, vid vilket namn kallas ni?

Jesus kallade sina efterföljare vid många namn: Lärjungar.² Söner och döttrar.³ Profeternas barn.⁴ Får.⁵ Vänner.⁶ Världens ljus.⁷ Heliga.⁸ Vart och ett har evig betydelse och understryker en personlig relation med Frälsaren.

Men bland dessa namn höjer sig ett över de andra – Kristi namn. I Mormons bok undervisade kung Benjamin kraftfullt:

”Det finns inget annat namn givet varigenom frälsning kommer. Därför vill jag att ni ska ta på er Kristi namn ...

Och det ska ske att den som gör detta ska bli funnen vid Guds högra sida, för han känner det namn varmed han kallas, för han ska kallas vid Kristi namn.”⁹

De som tar på sig Kristi namn blir hans lärjungar och vittnen. I Apostlagärningarna läser vi att efter Jesu Kristi uppståndelse befalldes utvalda vittnen att vittna om att var och en som trodde på Jesus, lät döpa sig och tog emot den Helige Anden skulle få syndernas förlåtelse.¹⁰ De som tog emot dessa heliga förrättningar samlades tillsammans med församlingen, blev lärjungar och kallades kristna.¹¹ Mormons bok beskriver också dem som trodde på Kristus som kristna¹² och förbundsfolk för ”Kristi barn, hans söner och hans döttrar”.¹³

Vad betyder det att kallas vid Kristi namn? Det betyder att ingå och hålla förbund,¹⁴ alltid minnas honom,¹⁵ hålla hans bud,¹⁶ och vara ”villiga att ... stå som vittnen om Gud alltid och i allting”.¹⁷ Det innebär att stödja profeter och apostlar i det att de för ut Kristi budskap – med dess lära, förbund och förrättningar – över hela världen. Det innebär också att tjäna andra för att lindra lidande,¹⁸ att vara ett ljus och ge hopp i Kristus till alla människor.¹⁹ Självklart är detta en livslång strävan. Profeten Joseph Smith lärde att ”detta är ett tillstånd som ingen människa någonsin når på ett ögonblick”.²⁰

Eftersom lärjungaskapets resa kräver tid och ansträngning som byggs ”rad på rad, bud på bud”,²¹ är det lätt att fastna i världsliga titlar. De ger bara ett tillfälligt värde och kommer aldrig att räcka till av sig själva. Återlösning och det som hör evigheten till kommer endast ”i och genom den helige Messias”.²² Därför är det både lämpligt och klokt att följa profetiska råd att prioritera lärjungaskapet, särskilt i en tid med så många konkurrerande röster och inflytanden.²³ Det här var kärnan i kung Benjamins undervisning när han sa: ”Jag vill att ni ska komma ihåg att alltid bevara namnet



Tyskland.

[Kristus] skrivet i era hjärtan ... så att ni hör och känner den röst med vilken ni kallas, och likaså det namn vid vilket han ska kalla er.”²⁴

Jag har sett det här i min egen släkt. Min farmors far Martin Gassner förändrades för alltid tack vare en ödmjuk grensresident som svarade när Frälsaren kallade. I Tyskland år 1909 var tiderna svåra och det var ont om pengar. Martin arbetade som svetsare på en rörfabrik. Han berättade själv att de flesta lönedagarna slutade med att han drack, rökte och betalade för pubrundor. Hans fru varnade honom till slut för att hon skulle ge sig av om han inte ändrade på sig.

En dag mötte Martins arbetskamrat honom på väg till puben med en skrynklig religiös broschyr i handen. Han hade hittat den på gatan och berättade för Martin att han hade känt något särskilt efter att ha läst broschyren med titeln *Was wissen Sie von den Mormonen?* eller *Vad vet du om mormonerna?* Jag är säker på att den titeln har ändrats.

En adress stämplad på baksidan var precis tillräckligt läsbar för att uttyda var kyrkan låg. Den låg en bra bit bort, men de blev rörda av det de läste och bestämde sig för att ta tåget den söndagen för att undersöka saken. När de kom fram upptäckte de att adressen inte var den kyrka de väntat sig, utan en begravningsbyrå. Martin tvekade – för en kyrka i en begravningsbyrå lät egentligen lite för mycket som ett paketerbjudande.

Men en trappa upp, i en hyrd lokal, fann de en liten grupp heliga. En man bjöd in dem till vittnesbördsrådet. Martin berördes av Anden och blev så imponerad av de enkla, innerliga vittnesbörden att han bar sitt eget vittnesbörd. Och det var där, på denna ytterst osannolika plats, som han sa att han redan visste att det måste vara sant.

Efteråt presenterade mannen sig som grensresident och frågade om de skulle komma tillbaka. Martin förklarade att han bodde för långt bort och inte hade råd att resa varje vecka. Grensresidenten sa helt enkelt: ”Följ mig.”

De gick några kvarter till en närliggande fabrik där grensresidentens vän arbetade. Efter ett kort samtal blev



Ecuador.

både Martin och hans vän erbjudna jobb. Sedan ledde grensresidenten dem till ett lägenhetshus där han såg till att deras familjer fick en bostad.

Allt detta hände inom loppet av två timmar. Martins familj flyttade veckan därpå. Sex månader senare döptes de. Den man som en gång var känd som ett hoppplöst fyllo blev så ivrig för sin nya tro att folk i staden började kalla honom, kanske inte så tillgivet, för ”prästen”.

Vad gäller grensresidenten kan jag inte säga vad han hette – hans identitet har med tiden glömts bort. Men jag kallar honom lärjunge, sändebud,²⁵ kristen, barmhärtig samarier²⁶ och vän. Hans inflytande märks fortfarande 116 år senare, och jag står på hans lärjungaskaps axlar.

”Det finns ett talesätt som säger att man kan räkna kärnorna i ett äpple, men inte de äpplen som kommer av en enda kärna.”²⁷ Fröet som grensresidenten planterade har gett oräkneliga frukter. Föga anade han att 48 år senare skulle flera generationer av Martins familj på båda sidor av slöjan beseglas i Berns tempel i Schweiz.

Kanske är de största predikningarna de vi aldrig hör, men de vi ser i de tysta, anspråkslösa handlingar och gärningar som syns hos vanliga människor som försöker vara som Jesus och som går omkring och gör gott.²⁸ Det som den vänlige grensresidenten gjorde fanns inte med på någon checklista. Han levde helt enkelt efter evangeliet så som det beskrivs i Almas bok: ”De avvisade ... ingen ... som var hungrig eller som var törstig eller som var sjuk ... De var frikostiga mot alla, både gammal och ung ... både man och kvinna.” Och, något som vi inte bör förbise, är att de tog emot alla, ”såväl utanför kyrkan som inom kyrkan”.²⁹

De som tar på sig Kristi namn märker, som profeten Joseph Smith sa, att ”en man som är fylld av Guds kärlek är inte nöjd med att bara välsigna sin familj, utan sträcker sig ut till hela världen, mån om att välsigna hela människosläktet”.³⁰

Det var så Jesus levde. Faktum är att han gjorde så mycket att hans lärjungar inte kunde skriva ner allt.



Tack vare en barmhärtig samarier till grensresident har flera generationer av Martin Gassners familj, däribland äldste Cuveliers farföräldrar Heinrich och Elfriede Cuvelier (ovan), beseglats i Berns tempel i Schweiz.

Aposteln Johannes skrev: ”Jesus gjorde också mycket annat. Men om varje händelse skulle skrivas ner, tror jag att inte ens hela världen skulle rymma de böcker som då måste skrivas.”³¹

Låt oss sträva efter att följa Kristi exempel, göra gott och göra lärjungaskap till en livslång prioritet så att andra, varje gång vi umgås med dem, känner Guds kärlek och den Helige Andens bekräftande kraft. Då kan vi sälla oss till min farmors far och miljontals andra som liksom lärjungen Andreas förkunnade: ”Vi har funnit Messias!”³²

I slutändan är det inte världen som definierar vår identitet. Men vårt lärjungaskap definieras av de förrättningar vi tar emot, de förbund vi håller och den kärlek vi visar Gud och vår nästa genom att helt enkelt göra gott. Som president Nelson lärde är vi verkligen Guds barn, förbundets barn, Jesu Kristi lärjungar.³³

Jag vittnar om att Jesus Kristus lever och har återlöst oss. Han är den som sa: ”Jag har kallat dig vid namn, du är min.”³⁴ I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.
2. Se Johannes 8:31; 13:35.
3. Se 2 Korintierbrevet 6:18; Mosiah 27:25.
4. Se 3 Nephi 20:25.
5. Se Johannes 10:27.
6. Se Johannes 15:14–15.
7. Se Matteus 5:14–16; 3 Nephi 12:14–16.
8. Se Romarbrevet 1:6–7; Efesierbrevet 2:19; 3 Nephi 23:9.
9. Mosiah 5:8–9.
10. Se Apostlagärningarna 2:38; 10:39–48.
11. Se Apostlagärningarna 11:26.
12. Se Alma 46:15; se även Mosiah 6:4–6.
13. Mosiah 5:7.
14. Se Moroni 6:3.
15. Se Läran och förbunden 20:77, 79.
16. Se Johannes 14:15.
17. Mosiah 18:9.
18. Se Mosiah 2:17.
19. Se 3 Nephi 15:12.
20. *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 208.
21. Läran och förbunden 98:12; se även Jesaja 28:10.
22. 2 Nephi 2:6.
23. Se Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, *Liahona*, nov. 2024, s. 121–122.
24. Mosiah 5:12; se även Mosiah 5:14–15.
25. Se 2 Korintierbrevet 5:20.
26. Se Lukas 10:30–37.
27. Se *Kom och följ mig – för enskilda och familjer: Mormons bok 2020*, s. 76.
28. Se Apostlagärningarna 10:38.
29. Alma 1:30.
30. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith*, s. 328.
31. Johannes 21:25; se även 3 Nephi 26:6.
32. Johannes 1:41.
33. Se Russell M. Nelson, ”Val för evigheten”.
34. Jesaja 43:1.





Äldste Matthew S. Holland
i de sjuttios kvorum

Överge inte den nåd du fått

Du har omedelbar tillgång till gudomlig hjälp och helande trots dina mänskliga brister.

En lärare undervisade en gång om att en val, även om den är stor, inte kan svälja en människa eftersom valar har små strupar. En flicka protesterade: "Men Jona blev slukad av en val." Läraren svarade: "Det är omöjligt." Flickan var fortfarande inte övertygad och sa: "När jag kommer till himlen ska jag fråga honom." Läraren hånlog: "Tänk om Jona var en syndare och inte kom till himlen?" Flickan svarade: "Då kan du fråga honom."

Vi skrattar, men vi bör inte missa den kraft som Jonas berättelse erbjuder alla ödmjuka "som söker efter lycka", särskilt de som har det svårt.¹

Gud befalld Jona att bege sig till Nineve för att förkunna omvändelse. Men Nineve var det forntida Israels brutala fiende – så Jona beger sig genast i exakt motsatt riktning, med båt, till Tarshish.² När han seglar iväg från sin kallelse utbryter en förödande storm. Jona, som är säker på att hans olydnad är orsaken, erbjuder sig att bli kastad överbord. Detta lugnar det stormiga havet, vilket räddar hans skeppskamrater.

Mirakulöst nog undkommer Jona döden när en "stor fisk" som Herren "sände" slukar honom. Men han försmäktar på denna ofattbart mörka och ruttna plats i tre dagar tills han till slut spottas ut på torr mark. Han tackar sedan ja till sin kallelse att bege sig till Nineve. Men när staden omvänder sig och förskonas från förstörelse blir Jona förnärmad över den nåd som visas hans fiender. Gud lär tålmodigt Jona att han älskar och försöker rädda alla sina barn.³

Jona snubblar mer än en gång i sina plikter och ger ett levande vittnesbörd om att "alla är fallna" i jordelivet.⁴ Vi talar inte ofta om ett vittnesbörd om fallet. Men att ha en doktrinär förståelse och ett andligt vittnesbörd om varför var och en av oss kämpar med moraliska, fysiska och situationsbundna utmaningar är en stor välsignelse. Här på jorden växer fult ogräs, till och med starka ben bryts av, och *alla* "saknar härligheten från Gud".⁵ Men detta jordiska tillstånd – ett resultat av de val som Adam och Eva gjorde – är avgörande för själva anledningen till att vi finns: "för att [vi] ska kunna ha glädje"! Som våra första föräldrar fick lära sig är det endast genom att smaka på bitterheten och känna smärtan från en fallen värld som vi ens kan föreställa oss, för att inte tala om att få uppleva, sann lycka.⁶

Ett vittnesbörd om fallet ursäktar *inte* synd eller en slapp inställning till livets plikter, vilka *alltid* kräver flit, dygd och ansvarighet. Men det bör dämpa vår frustration när saker och ting bara går fel eller när vi ser en moralisk svaghet hos en familjemedlem, vän eller ledare. Alltför ofta får sådana saker oss att vältra oss i stridslysten kritik eller bitterhet som berövar oss vår tro. Men ett fast vittnesbörd om fallet kan hjälpa oss att vara mer så som Gud beskrivs av Jona, det vill säga "barmhärtig ... sen till vrede och stor i nåd"⁷ mot alla – inklusive oss själva – i vårt oundvikligen ofullkomliga tillstånd.

Ännu mer än att påvisa fallets följder, kan Jonas berättelse leda oss kraftfullt till honom som kan befria oss från dessa följder. Jonas självupppoffring för att rädda sina skeppskamrater är verkligen kristuslik. Och tre gånger när Jesus blir pressad att ge ett mirakulöst tecken på sin gudomlighet, säger han kraftfullt att de "inte [ska] få något annat tecken än ... Jonas tecken", och förkunnar att liksom Jona "var i den stora fiskens buk i tre dagar och tre nätter, så ska Människosonen vara i jordens inre i tre dagar och tre nätter".⁸ Som en symbol för Frälsarens offerdöd och härliga uppståndelse har Jona sina brister. Men det är också det som gör hans personliga vittnesbörd om och hängivenhet mot Jesus Kristus, som uttrycks i den stora valens mage, så gripande och inspirerande.⁹

Jonas rop kommer från en god man i kris, som han till stor del själv har orsakat.¹⁰ När en helig drabbas av en katastrof som orsakats av en beklagansvärd vana, kommentar eller ett beslut, trots så många andra goda avsikter och uppriktiga rättfärdiga ansträngningar, kan det vara särskilt förkrossande och få en att känna sig övergiven.¹¹ Men oavsett orsaken eller hur allvarlig katastrof vi står inför finns det *alltid* torr mark för hopp, helande och lycka. Lyssna till Jona:

"Jag ropade till Herren i min nöd ... från dödsrikets buk ropade jag ..."



Filippinerna.

Du kastade mig i djupet, mitt i havet ...
[Och] jag tänkte: Jag är fördriven från dina ögon. *Men* jag ska åter få se ditt heliga tempel.

Vattnet omslöt mig *ända* till halsen, djupet omgav mig, sjögräs snärjde sig runt mitt huvud.

Jag sjönk ner till bergens grund ... *men* du förde mig levande upp ur graven ...

När min själ tynade bort ... tänkte jag på Herren, och min bön nådde ... ditt heliga tempel.

De som håller fast vid tomma avgudar *överger den nåd de fått*.

Men jag ska offra till dig med tacksägelse, *det jag lovat* ska jag uppfylla. Frälsningen finns hos Herren!"¹²

Fastän det var många år sedan, kan jag berätta exakt var jag satt och exakt vad jag kände när jag, djupt nere i ett personligt helvete, upptäckte det här skriftstället. Till den som i dag känner som jag gjorde då – att du är avvisad, sjunkande i de djupaste vatten, med sjögräs som snärjer sig runt huvudet och oceaniska berg som rasar runt omkring dig – är min vädjan, inspirerad av Jona: *överge inte den nåd du fått*. Du har omedelbar tillgång till gudomlig hjälp och helande trots dina mänskliga brister. Denna förunderliga nåd kommer i och genom Jesus Kristus. Eftersom han känner och älskar dig fullkomligt erbjuder han den till dig som din *egen*, vilket innebär att den är perfekt anpassad för dig, utformad för att lindra *dina* personliga plågor och hela just *dina* smärtor. Så, för himmelens och din skull, vänd den inte ryggen. Omfamna den. Börja med att vägra lyssna till motståndarens "tomma avgudar", som vill fresta dig att tro att du kan få lindring genom att segla bort från dina andliga ansvar. Följ i stället den ångerfulle Jonas exempel. Ropa till Gud. Vänd dig till templet. Håll fast vid dina förbund. Tjäna Herren, hans kyrka och andra med offer och tacksägelse.

När du gör de här sakerna får du en vision av Guds speciella förbundskärlek till dig – det som den hebreiska

bibeln kallar *hesed*. Du får se och känna kraften i Guds lojala, outtröttliga, outtömliga och "ömna barmhärtighet" som kan göra dig "mäktig ... till befrielse" från varje synd eller motgång.¹³ Tidig och intensiv ångest kan till en början skymma den visionen. Men om du fortsätter att *uppfylla det du lovat* kommer en sådan vision att lysa klarare och klarare i din själ. Och med den visionen finner du inte bara hopp och läkedom, utan förbluffande nog finner du glädje till och med mitt i skärselden. President Russell M. Nelson lärde oss så väldigt väl: "När fokus i vårt liv är på Guds frälsningsplan ... samt på Jesus Kristus och hans evangelium, kan vi känna glädje vad som än händer – eller inte händer – i livet. Glädje kommer från och tack vare honom."¹⁴

Vare sig vi står inför en djup katastrof som liknar Jonas, eller de vardagliga utmaningarna i vår ofullkomliga värld, är inbjudan densamma: överge inte den nåd du fått. Se på Jonas tecken, den levande Kristus, han som uppstod från sin tredagarsgrav efter att ha övervunnit *allt – för din skull*. Vänd dig till honom. Tro på honom. Tjäna honom. Le. För i honom, och endast i honom, finns det fullständiga och lyckliga helandet från fallet, ett helande som vi alla så ivrigt behöver och ödmjukt söker. Jag vittnar om att det här är sant. I Jesu Kristi heliga namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Alma 27:18. Med bara 48 verser totalt är Jonas bok en komprimerad, poetisk klassiker med ett flertal doktrinära sanningar och andliga lärdomar. Se Ellis T. Rasmussen, *A Latter-day Saint Commentary on the Old Testament* (1993), s. 653–657; D. Kelly Ogden och Andrew C. Skinner, *Verses by Verses: The Old Testament*, vol. 2, *1 KINGS through MALACHI* (2013), s. 133–138. Ogden och Skinner noterar att på grund av kraften i lärdomarna om omvändelse i Jonas bok, läses den "i synagogorna på årets heligaste dag för det judiska folket – försoningsdagen, eller Yom Kippur – som också kretsar kring omvändelse och förlåtelse".
2. Se Ogden och Skinner, *Verses by Verses: The Old Testament*, s. 134.
3. Se Jona 1–4.
4. Alma 34:9.
5. Romarbrevet 3:23.
6. Se 2 Nephi 2:17–25.
7. Jona 4:2.
8. Se Lukas 11:29–30; se även Matteus 12:39–41; 16:1–4.
9. Jona 2 är ett senare vittnesbörd och en psalm om tacksamhet, som till stor del beskriver Jonas bön från den stora fiskens mage.
10. På så sätt står Jona i kontrast till någon som Job, som verkar oskyldig i förhållande till det lidande han får utstå. Båda berättelser handlar om tro och motståndskraft inför katastrofer, men det kan vara lättare att relatera till Jonas berättelse för dem som känner att deras egna gärningar är källan till deras smärta.
11. Det var det i alla fall för Joseph Smith när hans innerliga empati och uppskattning för hans välgörare Martin Harris fick honom att låna ut de dyrbara första 116 sidorna av Mormons bok till Harris, som då gick förlorade och som fick Joseph att bittert utbrista: "Allt är förlorat" (se *De heliga: Berättelsen om Jesu Kristi Kyrka i de sista dagarna*, vol. 1, *Sanningens baner, 1815–1846* [2018], kapitel 5).
12. Jona 2:3–10; betoning tillagd.
13. 1 Nephi 1:20; se Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", *Liahona*, okt. 2022, s. 6, 10. Det ursprungliga hebreiska ordet för *nåd* i Jona 2 är *hesed*, som president Nelson förklarar är en "särskild slags kärlek och barmhärtighet" mot dem som har ingått förbund – en nåd som han förklarar är lojal, outtröttlig och outtömlig.
14. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.



Nya Zeeland.





Äldste Carlos A. Godoy
i de sjuttios kvarum

Leenden och tacksamma hjärtan

Storheten i våra heliga i Afrika blir ännu mer uppenbar i deras sätt att hantera livets utmaningar och det som en växande kyrka kräver.

För lite mer än ett år sedan avslöstes jag från mitt uppdrag i de sjuttios presidentskap, en förändring som tillkännagavs här på generalkonferensen. Eftersom mitt namn lästes upp i samma veva som namnen på de generalauktoriteter som fick emeritusstatus, antog många att jag också var färdig med min verksamhet. Efter konferensen fick jag många meddelanden av tacksamhet och lyckönskningar inför min nästa fas i livet. En del av dem erbjöd sig till och med att köpa mitt hus i North Salt Lake. Det var trevligt att se att jag skulle bli saknad och att veta att det inte blir några problem för oss att sälja huset när jag är färdig. Men jag är inte där än.

Mitt nya uppdrag tog Monica och mig till det vackra Afrika där kyrkan blomstrar. Det har varit en välsignelse att få verka bland de trofasta heliga i området Afrika Syd och bevittna Herrens kärlek till dem. Det är inspirerande att se hur generationsfamiljer med olika bakgrunder, även många

framgångsrika och välutbildade medlemmar, viger sin tid och sina talanger åt att tjäna andra.

Samtidigt, med tanke på regionens demografi, är det många människor med begränsade resurser som går med i kyrkan och förvandlar sina liv genom välsignelserna av trofast tiondebetalning och utbildningsmöjligheter som kyrkan erbjuder. Program såsom Succeed in School, EnglishConnect, BYU-Pathway Worldwide och Ständiga utbildningsfonden är till hjälp för många, särskilt i det uppväxande släktet.

President James E. Faust sa en gång att ”det har sagts att denna kyrka inte alltid drar till sig framstående människor, utan oftare gör vanliga människor framstående”.¹

Storheten i våra heliga i Afrika blir ännu mer uppenbar i deras sätt att hantera livets utmaningar och det som en växande kyrka kräver. De tar sig alltid an dem med en positiv inställning. De förkroppsligar väl president Russell M. Nelsons välkända lärdom:

”Glädjen vi känner har väldigt lite att göra med våra omständigheter och allt att göra med vårt fokus i livet.

När vårt fokus i livet är på Guds frälsningsplan ... samt på Jesus Kristus och hans evangelium, kan vi känna glädje vad som än händer – eller inte händer – i livet.”²

De finner glädje trots sina svårigheter. De har erfaren att vår relation med Frälsaren gör det möjligt för oss att ta itu med svårigheter med leenden och tacksamma hjärtan.

Låt mig berätta om några av mina upplevelser med dessa trofasta heliga som illustrerar den här principen, och jag börjar med Moçambique.

Moçambique

För några månader sedan presiderade jag över en stavskonferens för en ett år gammal stav som redan hade tio enheter. Fler än 2 000 personer fyllde det lilla möteshuset



Mongoliet.



Ecuador.

och tre tält som hade rests utanför det. Stavspresidenten är 31 år gammal, hans fru är 26 år, och de har två små barn. Han leder denna växande och prövande stav utan klagomål— bara med ett leende och ett tacksamt hjärta.

I en intervju med patriarken fick jag veta att hans fru var allvarligt sjuk, och han hade svårt att ordna så att hon fick vård. Efter att ha tagit upp saken med stavspresidenten gav vi henne en prästadömsvälsignelse. Jag frågade patriarken hur många patriarkaliska välsignelser han ger i medelsnitt.

”Åtta till tio” sa han.

”Per månad?” frågade jag.

”Per vecka!” svarade han. Jag sa till honom att det inte var vist att ge så många varje veckoslut.

”Äldste Godoy”, sa han, ”de kommer vecka efter vecka, och inkluderar nya medlemmar och många ungdomar.” Återigen, inga klagomål – bara ett leende och ett tacksamt hjärta.

Efter lördagskvällens möte på stavskonferensen lade jag på väg till mitt hotell märke till människor som köpte mat längs vägen sent på kvällen. Jag frågade chauffören varför de gjorde det när det var så mörkt ute i stället för att göra det på dagen. Han svarade att de arbetade på dagarna för att få pengar till att göra det senare.

”Åh, de har arbetat i dag för att äta i morgon”, sa jag.

Men han rättade mig: ”Nej, de har arbetat under dagen för att kunna äta i kväll.” Jag hade hoppats att våra medlemmar levde under bättre omständigheter, men han intygade att många levde med liknande utmaningar i den delen av landet. Under söndagsmötet nästa morgon gjorde min nya kännedom om deras omständigheter mig ännu mer rörd av deras leenden och tacksamma hjärtan.

Zambia

På vägen till ett söndagsmöte såg stavspresidenten och jag ett par som gick längs vägen med en bebis och två små barn. Vi stannade till för att erbjuda dem skjuts. De

blev överraskade och glada. När jag frågade hur långt de behövde gå till möteshuset svarade pappan att det kunde ta dem 45 minuter till en timme, beroende på barnens takt. De färdades fram och tillbaka på det här sättet, varje söndag, utan klagomål – bara med leenden och tacksamma hjärtan.

Malawi

En söndag inför en stavskonferens besökte jag två grenar som använde kommunala skolor som möteshus. Jag blev förskräckt över de enkla och anspråkslösa förhållandena i byggnaderna, där även vissa grundläggande bekvämligheter saknades. När jag träffade några medlemmar där var jag redo att be om ursäkt för de bristfälliga förhållandena i möteshuset, men de var glada att ha en plats i närheten att samlas på, och inte behövde gå så långt. Återigen, inga klagomål – bara leenden och tacksamma hjärtan.

Zimbabwe

Efter ledarskapsutbildningen en lördag tog stavspresidenten med mig till söndagens möten som hölls i en hyrd lokal. 240 personer närvarade. Biskopen presenterade tio nya medlemmar som hade döpts den veckan. Församlingen var uppdelad i två små rum, och några medlemmar satt utanför byggnaden och såg mötet genom fönster och dörrar. Inga klagomål— bara leenden och tacksamma hjärtan.

Lesotho

Jag besökte det här vackra lilla landet, även känt som ”kungariket bland molnen” för att se ett distrikt i kyrkan bli en stav. Efter en lördag med möten var jag med på söndagens möten i en av deras grenar i en hyrd lokal. Sakramentssalen var överfull, och många stod utanför dörren för att delta. Jag sa till grenspresidenten att han behövde en större lokal. Till min förvåning talade han om för mig att det här bara var hälften av medlemmarna. Den andra hälften hade ett andra sakramentsmöte efter den andra timmen. Återigen, inga klagomål – bara leenden och tacksamma hjärtan.



Genom Jesus Kristus, säger Mpho Aniciah Nku, ”finner [vi] frid, och han hjälper oss i helandeprocessen”.

Jag återvände senare till Lesotho på grund av en dödsolycka som involverade flera av våra ungdomar som äldste D. Todd Christofferson nämnde tidigare. När jag besökte familjerna och ledarna förväntade jag mig en dystert stämning. I stället mötte jag starka och härdiga heliga som hanterade situationen på ett upplyftande och inspirerande sätt.

Mpho Aniciah Nku, 14 år, i den här bilden, som överlevde olyckan, illustrerade detta så väl med egna ord: "Lita på Jesus och se alltid till honom, eftersom vi genom honom finner frid, och han hjälper oss i helandeprocessen."

Det här är bara några exempel på var vi ser deras positiva attityd eftersom deras liv kretsar kring Jesu Kristi evangelium. De vet var de finner hjälp och hopp.

Frälsarens helande kraft

Hur kan Frälsaren hjälpa dem och oss i alla slags omständigheter i livet? Svaret finns i skrifterna:

"Och han ska gå ut och lida smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag ...

Och han ska ta på sig deras skröpligheter så att hans inre kan fyllas av barmhärtighet ... så att han ... kan veta hur han ska bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter."³

Äldste David A. Bednar har sagt att vi inte kan uppleva

någon fysisk smärta, ångest eller svaghet som Frälsaren inte har upplevt. "Du och jag kanske ropar i ett ögonblick av svaghet: 'Ingen förstår [vad jag går igenom]' ... Kanske ingen mänsklig varelse vet det. Men Guds Son känner till det fullständigt och förstår." Och varför? Eftersom "han upplevde och bar våra bördor innan vi gjorde det".⁴

Jag avslutar med mitt vittnesbörd om Kristi ord i Matteus 11:

"Kom till mig, alla ni som arbetar och är tyngda av bördor, så ska jag ge er vila.

Ta på er mitt ok och lär av mig, för jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Då ska ni finna ro för era själar, för mitt ok är mildt och min börda är lätt."⁵

Precis som de heliga i Afrika vet jag att det här löftet är sant. Det är sant där, och det är sant överallt. Om detta vittnar jag i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. James E. Faust, "Fem bröd och två fiskar", *Nordstjärnan*, juli 1994, s. 4.
2. Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.
3. Alma 7:11–12.
4. David A. Bednar, "Försoningen och jordelivets resa", *Liahona*, april 2012, s. 19.
5. Matteus 11:28–30.





Äldste Dale G. Renlund
i de tolv apostlarnas kворum

Ta på sig Jesu Kristi namn

Ju mer vi identifierar oss med och minns Jesus Kristus, desto mer vill vi vara som han.

År 2018 inrättades en särskild professur vid University of Utah som kallas ”Dr Russell M. Nelson och Dantzel W. Nelsons professorsstol i hjärt- och thoraxkirurgi” – *thorax* är ett annat ord för bröstkorgen. Den hedrade president Nelsons viktiga arbete som hjärtkirurg och det stöd han fick av sin avlidna fru Dantzel. Professuren bekostades av en fond som inrättades för att bestå i framtiden.¹ Personen som väljs ut för en sådan prestigefylld professur får erkännande, lön och forskningsmedel.

Den första kirurgen som valdes att inneha professuren var dr Craig H. Selzman, en skicklig hjärtkirurg som inte är medlem i vår kyrka. Vid ceremonin för att tilldela denna professur till dr Selzman var många betydande gäster närvarande, däribland president Nelson och hans fru syster Wendy W. Nelson. Under mötet talade president Nelson blygsamt om sin banbrytande kirurgiska karriär.²

Sedan beskrev dr Selzman vad det betydde för honom att bli tilldelad den här professuren. Han berättade att han fyra dagar tidigare, efter en lång dag i operationssalen, upptäckte att en av hans patienter behövde opereras igen. Han var trött och besviken, för han visste att det innebar ännu en natt på sjukhuset.

Den kvällen höll dr Selzman en livsförändrande dialog med sig själv. I det ögonblicket tänkte han: På fredag kommer jag att tilldelas en professur uppkallad efter dr Nelson. Han var alltid känd som någon som höll sina känslor i schack, behandlade alla med respekt och aldrig tappade humöret.³ Nu när mitt namn kommer att kopplas ihop med hans måste jag försöka vara mer som han. Dr Selzman var redan en mycket omtänksam kirurg. Men han ville bli ännu bättre.

Tidigare hade hans operationsteam nog varit medveten om hans trötthet och frustration, eftersom han kan ha låtit det skina igenom i sitt sätt och tonfall. Men i operationssalen den kvällen strävade dr Selzman noggrant efter att vara särskilt stödjande och förstående gentemot sitt team. Han kände att det gjorde skillnad och bestämde sig för att fortsätta försöka vara mer som dr Nelson.

Fem år senare donerade president Nelson sina yrkesrelaterade handlingar till University of Utah.⁴ Dignitärer från universitetet kom för att formellt tacka

president Nelson.⁵ Under det här evenemanget talade dr Selzman igen. Han hänvisade till president Nelsons initialer – RMN – och sa: ”Det finns ett ’RMN’-etos som nu genomsyrar avdelningen för hjärt- och thoraxkirurgi vid University of Utah.”⁶

I frustrerande situationer, förklarade dr Selzman, ”gör jag det vi nu lär våra praktikanter att göra: fokusera, släppa det och göra det bästa man kan. Det etoset är med oss varje dag. Vi ger en pin till alla som arbetar på avdelningen och till varje ny praktikant. På nedre delen av märket står det RMN. RMN-etoset är grundläggande för vår utbildning, vi lär ut det till alla.” Dr Selzman hade avsiktligt förbättrat sin tidigare inställning och sina ambitioner eftersom hans namn nu var kopplat till president Nelsons.

Dr Selzmans upplevelser⁷ fick mig att fråga mig själv: ”Hur har jag förändrats sedan jag kopplade mitt namn till Jesus Kristus? Har det lett till att jag anammat ett kristuslikt etos? Har jag verkligen försökt bli bättre och mer som han?”

Av dr Selzmans upplevelser kan vi se åtminstone fem paralleller till hur vi tar på oss Jesu Kristi namn. Den processen börjar med dopet, men den är inte färdig förrän vi är renare och heligare och har blivit mer som han.⁸



President Russell M. Nelson med dr Craig H. Selzman, mottagare av en särskild professur uppkallad efter president Nelson och syster Dantzel W. Nelson.

Den första parallellen är identifiering. När dr Selzman tilldelades Nelsons professur kopplades hans namn till president Nelsons, och dr Selzman började identifiera sig med president Nelson. När vi tar på oss Jesu Kristi namn kopplar vi vårt namn till hans. Vi identifierar oss med honom. Vi ses med glädje som kristna. Vi erkänner Frälsaren och står utan förbehåll som en av hans lärjungar.⁹

Nära besläktad med identifiering är en annan parallell: att minnas. När dr Selzman går in på sitt kontor dras hans blick till medaljen han fick när han tilldelades Nelsons



Tyskland.

professur. Medaljen påminner honom dagligen om RMN-etoset. När vi tar del av sakramentet varje vecka hjälper det oss att minnas Jesus Kristus under veckan. När vi tar del av sakramentet gör vi det till minne av det pris han betalade för att återlösa oss. Vi sluter återigen förbund att minnas honom, erkänna hans storhet och uppskatta hans godhet. Vi bekänner gång på gång att det endast är i och genom hans nåd som vi blir frälsta från fysisk och andlig död.¹⁰

Att minnas innebär att vi följer de råd som gavs av profeten Alma i Mormons bok. Vi låter "alla våra gärningar göras för Herren, och varthelst vi går låter vi det ske i Herren. Vi låter alla våra tankar riktas mot Herren och vi låter vårt hjärtas tillgivenhet tillägnas Herren för evigt."¹¹ Även när vi är upptagna med annat förblir vi medvetna om honom, precis som vi minns vårt eget namn vad vi än fokuserar på.

En följd av att minnas vad Frälsaren har gjort för oss är en tredje parallell: att efterlikna. Dr Selzman började efterlikna president Nelson och RMN-etoset. Jag tror att president Nelsons etos helt enkelt är ett uttryck för hans livslånga lärjungaskap till Jesus Kristus.¹² För oss är det så att ju mer vi identifierar oss med och minns Jesus Kristus, desto mer vill vi vara som han. Som hans lärjungar förändras vi till det bättre när vi fokuserar på honom, mer än när vi fokuserar på oss själva. Vi strävar efter att bli som han och vill anamma hans egenskaper. Vi ber innerligt om att fyllas med den kärlek som är Kristi rena kärlek.¹³

Som president Nelson lärde i april: "När kärlek till andra människor blir en del av vår natur, upphör impulserna att förödmjuka andra. Vi slutar döma andra. Vi känner kärlek till människor från alla samhällsskikt. Kärlek till alla ... är nödvändigt för vårt framtidskridande. Kärlek är grunden till en gudaktig natur."¹⁴ Tillsammans med kärlek strävar vi¹⁵ efter att "odla, använda och förstora"¹⁶ andra andliga gåvor från Frälsaren, däribland redbarhet, tålmod och flit.¹⁷

Att försöka efterlikna Jesus Kristus leder oss till en fjärde parallell: anpassning till hans avsikter. Vi blir delaktiga i hans verk. Som kirurg var dr Nelson känd som en lärare, läkare och forskare. Den pin som används på dr Selzmans avdelning betonar dessa föresatser och använder orden *undervisa, hela och upptäcka*. När vi tar på oss Jesu Kristi namn betyder det bland annat för oss att villigt, avsiktligt och entusiastiskt anpassa våra mål till hans.¹⁸ Vi blir delaktiga i hans verk när vi "älskar, delar med oss och inbjuder".¹⁹ Vi blir delaktiga i hans verk när vi tjänar andra, särskilt de utsatta och dem som har sårats, brutits ner eller krossats av sina jordiska upplevelser.²⁰

Så vi tar mer fullständigt på oss Jesu Kristi namn genom identifiering, att minnas, efterlikning och anpassning.²¹ När vi gör dessa fyra leder det oss till en femte parallell: ökade resurser. Vi får åtkomst till Guds kraft och välsignelser i våra liv. Nelsons professur ger dr Selzman erkännande och stödfonder som han använder för att förändra kulturen på sin avdelning. Han tillämpar dessa tilldelade resurser för att hjälpa andra. Detsamma gäller oss när vi tar på oss Frälsarens namn. Vår himmelske Fader välsignar oss med sin kraft för att hjälpa oss utföra vår mission under jordelivet.

När vi sluter ytterligare förbund med Gud tar vi mer fullständigt på oss Jesu Kristi namn.²² Därför välsignar Gud oss med mer av sin kraft. Som president Nelson sagt: "Var och en som ingår förbund i dopbassänger och i tempel – och håller dem – har *ökad* åtkomst till Jesu Kristi kraft ... Belöningen för att man håller sina förbund med Gud är himmelsk kraft ... som stärker oss så att vi kan tåla våra prövningar, frestelser och hjärtesorger *bättre*."²³

Vi blir *mer* andligt mottagliga. Vi har *mer* mod att möta till synes omöjliga omständigheter. Vi stärks *mer* i vår beslutsamhet att följa Jesus Kristus. Vi omvänder oss *mer* med hast och återvänder till honom när vi syndar.²⁴ Vi blir *bättre* på att berätta om hans evangelium med hans kraft och myndighet. Vi hjälper behövande samtidigt som vi är mindre dömande, mycket mindre dömande. Vi behåller våra synders förlåtelse. Vi har större frid och vi är gladare eftersom vi alltid kan glädjas.²⁵ Hans härlighet är runtomkring oss och hans änglar får befallning om oss.²⁶

Frälsaren ber oss: "Kom till Fadern i mitt namn och ... ta emot hans fullhet [i rätt tid]".²⁷ Jag vädjar till dig att göra det. Kom till vår himmelske Fader. Ta på dig Jesu Kristi namn. Identifiera dig med honom. Minns honom alltid. Sträva efter att vara som han. Bli delaktig i hans verk. Ta emot hans kraft och välsignelser i ditt liv.²⁸ Gravera hans namn i ditt hjärta, villigt och avsiktligt. Det ger dig en "ställning" inför Gud²⁹ och kvalificerar dig för att Frälsaren ska vara din förespråkare.³⁰ Du blir en upphöjd arvtagare i vår himmelske Faders rike, medarvinge med hans Förstfödde, vår älskade Frälsare och Återlösare.³¹

Han lever. Jag är övertygad om det. Han älskar dig. Han gav sitt liv för dig. Han vädjar till dig att komma till Fadern genom honom. I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. På engelska kallas fonden för en "endowment".
2. En anmärkningsvärd prestation är president Nelsons arbete med att utveckla den första hjärt-lungmaskinen som ersätter hjärtat och lungorna under öppen hjärtkirurgi.
3. President Nelson berättade att under hans praktik i operationssalen tappade en kirurg humöret och kastade en skalpell som landade på president Nelsons underarm. President Nelson sa: "Den här upplevelsen gjorde ett bestående intryck på mig. I den stunden lovade jag mig själv att jag, *vad som än* hände i *min* operationssal, *aldrig* skulle tappa kontrollen över mina känslor. Jag lovade också den dagen att aldrig slänga iväg något i vrede – vare sig skalpeller eller ord" ("Fridsskapare sökes", *Liahona*, maj 2023, s. 98).
4. Donationen omfattade över 7 000 operationsrapporter samt forskningsarbeten och andra vetenskapliga artiklar som president Russell M. Nelson utarbetat under sin pågående läkarkarriär.
5. Flera talade till president Russell M. Nelson, bland annat Taylor R. Randall, rektorn för University of Utah, som hänvisade till president Nelson som University of Utahs mest framstående alum.
6. Ordet *etos* beskriver en "(stark och utpräglad) karaktär hos en person, en nation eller dylikt" (Svensk ordbok [2021], "etos"; se även *Merriam-Webster.com Dictionary*, "ethos").
7. År 2018 fick min hustru Ruth och jag möjlighet att närvara vid ceremonin där dr Selzman tilldelades Nelsons professur. År 2023 fick jag möjlighet att närvara vid eventet då president Nelson donerade sina yrkesrelaterade handlingar till University of Utah.
8. Se Moroni 7:48.
9. Det hebreiska ordet som översätts till "ta" i frasen "ta på sig Kristi namn" betyder att "lyfta upp" eller "bära", som man skulle bära ett baner som tillhör en individ eller grupp (se James Strong, *The New Strong's Exhaustive Concordance of the Bible* [1984], avsnittet om hebreisk ordbok, s. 80, nr 5375).



Ecuador.

10. Se 2 Nephi 10:24; Moroni 10:32–33; Läran och förbunden 76:69.
11. Se Alma 37:36.
12. Dr Selzman har tillskrivits följande citat: "När man börjar prata om hälso- och sjukvård med [president Nelson] får han en liten glimt i ögat ... Det är helt fantastiskt att se hur entusiastisk han blir när han pratar om allt sådant" (i Sydney Walker, "As President Nelson Turns 100, His Family and Associates Reflect on His Life and Legacy", *Church News*, 7 sep. 2024, thechurchnews.com). Jag har själv sett "hälso- och sjukvårdens glimt" i president Russell M. Nelsons ögon, men det är inget jämfört med den gnista han fick när han talade om Jesus Kristus.
13. Se Moroni 7:47–48.
14. Russell M. Nelson, "Själv tillit i Guds närhet", *Liahona*, maj 2025, s. 128.
15. Se 1 Korintierbrevet 12:31; Läran och förbunden 46:8–20.
16. Russell M. Nelson, "Systrarnas roll i Israels insamling", *Liahona*, nov. 2018, s. 69.
17. Se *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 123–138.
18. Se Mose 1:39. Så här börjar temat för aronska prästadömetts kvorum: "Jag är en älskad son till Gud, och han har ett verk för mig att utföra" (Evangeliebiblioteket). Unga kvinnors tema förkunnar: "Som lärjunge till Jesus Kristus strävar jag efter att bli som han. Jag söker och handlar efter personlig uppenbarelse och tjänar andra i hans heliga namn" (Evangeliebiblioteket).
19. Se Dieter F. Uchtdorf, "Missionsarbete: Säg det du har på hjärtat", *Liahona*, maj 2019, s. 16–18; David A. Bednar, "Älska, dela med sig, inbjuda", *Liahona*, maj 2022, s. 84–87.
20. Tidigt under sin jordiska verksamhet förklarade Frälsaren sitt syfte genom att citera Jesaja: "Herrens Ande är över mig, för han har smort mig till att förkunna glädjens budskap för de fattiga. Han har sänt mig att [förbinda dem som har förkrossade hjärtan], utropa frihet för de fångna och syn för de blinda, att ge de förtryckta frihet" (Lukas 4:18).
21. Till och med våra böner till vår himmelske Fader förändras. Som det står i Bible Dictionary, "Prayer": "Kristna får lära sig att be i Kristi namn. Vi ber i Kristi namn när vårt sinne är Kristi sinne och våra önskningar Kristi önskningar – när hans ord förblir i oss. Då ber vi om sådant som det är möjligt för Gud att bevilja. Många böner förblir obesvarade eftersom de inte alls uppsänds i Kristi namn. De representerar inte på något sätt hans sinne, utan har sitt ursprung i själviskheten i en människas hjärta."
22. Se Läran och förbunden 109:26.
23. Russell M. Nelson, "Övervinn världen och finn ro", *Liahona*, nov. 2022, s. 96; betoning tillagd.
24. Se Läran och förbunden 109:21–22. Frasen "när några av ditt folk begär en överträdelse" använder ordet "när", inte "om". Det tyder på att Frälsaren inser att vi alla kommer att begå överträdelser, göra misstag och synda. Men planen är att vi "snabbt omvänder oss" för att "återfå välsignelserna" vi blivit lovade.
25. Se Johannes 16:33; Mosiah 4:11; 18:26; Alma 36:2, 28–29; Ether 7:27; Moroni 9:25.
26. Se Läran och förbunden 109:22.
27. Se Läran och förbunden 93:19.
28. Mormon beskrev vad som hände med hans folk när Kristus inte var en del av deras liv. Hans folk "var en gång ett behagligt folk och de hade Kristus som sin herde. Ja, de vägledades till och med av Gud Fadern. Men se, nu leds de omkring av Satan, alldeles som agnar driver för vinden eller som en farkost kastas omkring på vågorna utan segel eller ankare och utan något att styra det med. Och alldeles som fartyget är, så är de" (Mormon 5:17–18). Med Frälsaren i våra liv välsignas vi med kraft, stabilitet och riktning.
29. Läran och förbunden 109:24.
30. Se Läran och förbunden 45:3–5.
31. Se Romarbrevet 8:17.





Äldste John D. Amos
i de sjuttios kvorum

De goda nyheternas recept

Vad skulle det kunna innebära att få in mer av Jesus Kristus i ditt liv?

Om du någonsin har besökt min hemstat Louisiana är du förmodligen bekant med många av våra goda rätter – gumbo, jambalaya, étouffée, och listan fortsätter.

Då och då känner jag mig djärv nog att laga ett av de där goda recepten. Det odokumenterade sista steget efter att ha blandat alla ingredienser och följt de detaljerade instruktionerna är att göra det sista smaktestet och se om något saknas. Vid det laget kan jag höra de kreolska matlagningslegenderna viska i mitt öra: "Använd mer Tonys i det." Tonys är en kreolsk krydda tillverkad i Opelousas, Louisiana, min hemstad. Den används ofta som en "hemlig ingrediens" för att kompensera för de brister som görs när man följer receptet.

Min fru Michelle och jag hade äran att tjäna som missionsledare i Louisiana. Vi hade som tradition att lära missionärerna laga hennes speciella recept på jambalaya sista kvällen i missionshemmet innan de återvände till sina familjer. Förutom sina vittnesbörd om Jesu Kristi återställda evangelium lämnade våra missionärer missionen med en uppskattning för olika recept.

För några månader sedan bläddrade jag igenom kyrkans mediabibliotek och såg en länk till en samling korta videor som heter *Restoration Conversations with President Russell M. Nelson* [Samtal om återställelsen med president Russell M. Nelson].¹ Titeln på en av de korta videorna i listan fångade min uppmärksamhet och fick mig att le. Den heter "Skrifterna är Guds recept på ett lyckligt liv". Jag klickade genast på den två minuter långa videon och såg president Nelson ge en grupp primärbarn ett enkelt och kraftfullt budskap om hur man blir lycklig. Han lärde: "Om du bakar en kaka följer du instruktionerna, eller hur? Och du kommer att få ett bra resultat varje gång, eller hur?"

Han fortsatte med att tala om att han snart fyller 95 år: "Folk säger: 'Vad äter du? Vad är din hemlighet?'" Han svarade: "Hemligheten kallas skrifterna. Du kanske kan läsa dem och prova dem."²

Så där har vi det. Den enkla hemligheten till ett lyckligt liv är att helt enkelt följa Guds recept som det beskrivs i skrifterna. Jag kallar det "de goda nyheternas recept".³

Vad gör du om något blir fel när du följer receptet? Inbäddad i de goda nyheternas recept finns den "hemliga

ingrediensen" som ser till att det alltid blir rätt i slutändan. Svaret är alltid Jesus Kristus.⁴

Jag tror att vi alla har stunder när vi känner att våra ingredienser inte är bra nog, eller när vi kämpar med att följa anvisningarna, eller när vi kanske gör någonting i fel ordning, eller när något händer som vi inte har kontroll över och så vidare.

Vad är lösningen? Det är helt enkelt att lägga till mer av det som inbjuder Jesus Kristus i ditt liv.⁵

Så, vad skulle det kunna innebära att få in mer av Jesus Kristus i ditt liv?

När jag verkade som missionspresident hade jag nöjet att personligen få träffa var och en av våra unga missionärer var sjätte vecka. Under mötet på tu man hand var det vanligt att missionärerna sökte vägledning om hur de kunde förbättra effektiviteten i sitt kamratskap.

Vid ett tillfälle kom en missionär till sin personliga intervju och satte sig ner. Av hans kroppsspråk kunde jag se att något tyngde honom. Jag frågade: "Äldste, vad vill du prata om i dag?" Han beskrev några av de utmaningar han hade med sin kamrat och hur det påverkade deras förmåga att utföra missionsarbete. Med tårar i ögonen tittade han på mig och frågade: "President, vad ska jag göra?"

I det fallet visste jag ärligt talat inte hur jag skulle svara. Efter ett kort ögonblick frågade jag honom om det var okej att vi knäböjde tillsammans i bön för att få vägledning från



Filippinerna.

Anden.⁶ Han gick med på det och vi knäböjde tillsammans och bad om inspiration.

Efter bönen fortsatte vi att knäböja en kort stund och satte oss sedan på våra stolar vända mot varandra. Jag frågade om vi kunde läsa ett skriftställe tillsammans. När vi slog upp våra skrifter stannade jag upp och sa till honom: ”Äldste, när vi läser det här skriftstället, ställ dig då följande fråga: Om jag lever efter de här egenskaperna, förbättrar det mitt kamratskap och vårt missionsarbete?”

Sedan slog vi upp Moroni 7:45 och läste högt: ”Och kärleken är tålig och god och avundas inte och är inte uppblåst, söker inte sitt och blir inte lätt förargad, tänker intet ont och gläds inte åt ondska utan gläds åt sanningen, fördrar allting, tror allting, hoppas allting och uthärdar allting.”

Sedan tittade äldsten på mig med tårar i ögonen och sa: ”Ja, president, men det är svårt att göra.” Jag höll med och påminde honom om att han är en Guds son med gudomlig potential att göra det tillsammans med Herren.

Sedan samtalade vi kort om liknelsen om lutningen som äldste Clark G. Gilbert i de sjuttios kворum undervisade om, vilken påminde oss om att vi behöver börja där vi är och tillsammans med Herren gå framåt och uppåt i en positiv riktning.⁷ Jag märkte att han fortfarande kände sig lite överväldigad av nästa steg, så jag bad honom beskriva sin förståelse av skriftstället ”med små och enkla medel utträttas mycket stort”.⁸ Han förklarade då idén med att genom att göra små och enkla saker kan stora saker ske. Jag bad honom att ta en minut till att identifiera två små och enkla saker han kunde göra för att vara vänlig mot sin kamrat.

Efter en liten stund berättade han om sina tankar. Sedan bad jag honom att ta en minut till att identifiera två små och enkla saker han kunde göra för att ha tålamod med sin kamrat. Nästan genast berättade han om sina två tankar. Det var tydligt att han redan hade begrundat detta före vårt möte. Jag inbjöd honom att ta de här sakerna till Gud i bön

och be om bekräftelse, vägledning och inspiration i hur han skulle genomföra planen med ärligt uppsåt.⁹ Han gick med på det. När vi avslutade bad jag honom att ge en kort uppdatering i sitt veckobrev.

Allteftersom veckorna gick kunde jag se i hans veckobrev att saker och ting förbättrades. Jag kunde inte bara se den förbättringen i *hans* veckobrev, jag kunde också se den i hans kamrats veckobrev. Under vår nästa intervju på plats såg jag en enorm skillnad i hans ansiktsuttryck och ande. Jag frågade honom: ”Stämmer det nu att kärleken aldrig sviker?”¹⁰ Han svarade med ett stort leende: ”Ja, och med små och enkla medel utträttas mycket stort.”¹¹

När du följer de goda nyheternas recept på ett lyckligt liv, kom då ihåg president Nelsons undervisning: ”Vilka frågor eller problem ni än har så finns svaret alltid i Jesu Kristi liv och lärdomar. Lär er mer om hans försoning, hans kärlek, hans barmhärtighet, hans lära och hans återställda evangelium om helande och utveckling. Vänd er till honom! Följ honom!”¹²

När du behöver ”höra honom” och veta hur du kan bjuda in Jesus Kristus i ditt liv kan du överväga att följa de steg som president Nelson lärde oss om personlig uppenbarelse:

”Hitta en lugn plats dit du kan gå regelbundet. Ödmjuka dig inför Gud. Utgjut ditt hjärta till din himmelske Fader. Vänd dig till honom för att få svar och tröst.

Be i Jesu Kristi namn om dina bekymmer, din fruktan, dina svagheter – ja, om ditt hjärtas innersta längtan. Och lyssna sedan! Skriv ner de tankar som kommer till ditt sinne. Skriv ner vad du känner och följ upp med de handlingar du manas att utföra. När du upprepar den här processen dag efter dag, månad efter månad, år efter år, kommer du att ’tillväxa i uppenbarelsens princip’.¹³

Jag vittnar om att Jesus Kristus är vår Frälsare och Återlösare. Han har åstadkommit ”allt vi behöver för att kunna återvända till vår himmelske Fader.”¹⁴ I Jesu Kristi namn, amen. ■



Nya Zeeland.

SLUTNOTER

1. *Restoration Conversations with President Russell M. Nelson* (videosamling), ChurchofJesusChrist.org.
2. ”Scriptures Are God’s Recipes for Happy Living, Said President Nelson” [Skrifterna är Guds recept på ett lyckligt liv, sa president Nelson] (video), ChurchofJesusChrist.org
3. ”Ordet *evangelium* betyder bokstavligen ’goda nyheter’” (*Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* [2023], s. 61).
4. Se Russell M. Nelson, ”Svaret är alltid Jesus Kristus”, *Liahona*, maj 2023, s. 127–128.
5. Se Russell M. Nelson, ”Ta dig tid för Herren”, *Liahona*, nov. 2021, s. 120–121; se även Matteus 11:28–30; 2 Nephi 31:20.
6. Se Ämnen och frågor, ”Bön”, Evangeliebiblioteket.
7. Se Clark G. Gilbert, ”Bli mer i Kristus – liknelsen om lutningen”, *Liahona*, nov. 2021, s. 19–21.
8. Alma 37:6.
9. Se Moroni 7:3–9.
10. Moroni 7:46.
11. Se Dallin H. Oaks, ”Små och enkla medel”, *Liahona*, maj 2018, s. 89–92.
12. Russell M. Nelson, ”Svaret är alltid Jesus Kristus”, s. 127.
13. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 95.
14. Se Quentin L. Cook i Ryan Jensen, ”The Savior Accomplished Everything We Need’, Elder Cook Tells Saints in Birmingham, England”, *Church News*, 27 maj 2025, thechurchnews.com.





Äldste Ozani Farias
i de sjuttios kvarum

Mormons bok – en ovärderlig skatt på vår resa

När vi mättar oss med Kristi ord i Mormons bok, hjälper Anden oss att förstå eviga sanningar.

Kan du minnas ett tillfälle när någon gav dig en gåva som förändrade ditt liv? I oktober i år är det 40 år sedan jag fick en av de största gåvorna i mitt liv. När jag gick på high school märkte jag att en av våra klasskamrater hade ett ljus som skilde sig åt från de flesta andra ungdomar. Jag gillade att vara med honom. En dag sa han att han var medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Sedan gav han mig en gåva: ett exemplar av Mormons bok. Han bad mig läsa några sidor och sedan träffa två vänner som kunde besvara mina frågor. De vännerna var missionärerna.

När jag träffade missionärerna undervisade de om Kristi lära och bad mig följa profeten Moronis inbjudan: ”Jag uppmanar er att ni, när ni får dessa uppteckningar, frågar Gud, den evige Fadern, i Kristi namn, om inte dessa uppteckningar är sanna. Och om ni frågar med ett uppriktigt hjärta, med ärligt uppsåt och med tro på Kristus, ska han uppenbara sanningen om dem för er genom den Helige Andens kraft” (Moroni 10:4).

Jag läste flera sidor i Mormons bok och bad. Jag hade ännu inte någon djupare kunskap om allt det som missionärerna undervisade om, men jag kände i hjärtat att det jag läste var gott och kom från Gud. Jag fick den bekräftelse som Moroni utlovade: ”Och genom den Helige Andens kraft kan ni få veta sanningen om allting” (Moroni 10:5).

När jag hade döpts in i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga försökte några vänner övertyga mig om att jag hade fattat fel beslut. Varje gång jag mötte sådana utmaningar eller sådant motstånd fick jag en förnyad bekräftelse genom att studera skrifterna och be för att hålla fast vid förbunden jag hade ingått med Gud. Sedan dess har Mormons bok varit min följeslagare och har blivit en ovärderlig skatt under min jordiska resa.

Mormons bok är mer än bara en bok. Den är ännu ett testamente om Jesus Kristus, skriven av många forntida profeter genom profetians och uppenbarelsens ande.

Den viktigaste händelsen som nedtecknats i Mormons bok är Herren Jesu Kristi personliga verksamhet bland

nephiterna kort efter sin uppståndelse. Mormons bok ”förklarar evangeliets lärosatser, redogör för frälsningsplanen och visar människan vad hon måste göra för att få frid i detta liv och evig frälsning i livet härefter” (inledning till Mormons bok).

Första upplagan av Mormons bok: Ännu ett testamente om Jesus Kristus publicerades i ett litet samhälle i staten New York i mars 1830. Profeten Joseph Smith var bara 23 år gammal när han slutförde översättningen av boken år 1829. Han översatte nästan hela boken på mindre än 75 dagar och tryckningen tog omkring sju månader.

I dag har vi cirka 80 000 heltidsmissionärer i mer än 150 länder som verkar som volontärer och viger sitt liv åt att vittna om att Mormons bok är sann och att den vittnar om Jesus Kristus.

Under det senaste seminariet för nya missionsledare i juni i år, bar president Russell M. Nelson sitt mäktiga vittnesbörd om Mormons bok: ”Mormons bok är Guds ord. Den undervisar om Kristi lära och förklarar mer om Frälsarens försoning än någon annan bok.”¹

Jag vill ge tre förslag som kan fördjupa vår omvändelse till Jesus Kristus genom studier av Mormons bok:

1. Var ihärdig och konsekvent med dina dagliga studier

Liksom Alma och Mosiahs söner måste vi ”flitigt [utforska] skrifterna för att ... [kunna] få kännedom om Guds ord” och bli styrkta i sanningen (Alma 17:2).

När vi verkade som missionsledare i Georgiamissionen Atlanta, uppmuntrade min fru och jag varje missionär att studera Mormons bok minst 30 minuter varje dag. Den förpliktelsen stärkte vår tro och hjälpte oss att söka och förvänta oss underverk.

Det är möjligt att vi efter missionen inte har lika mycket tid att studera skrifterna dagligen, men jag lovar att om du uppriktigt prioriterar att studera Mormons bok under bön varje dag så får du större andlig styrka och tillit till Herren och hans löften.

2. Gör dina studier mer meningsfulla genom att mäta dig med Kristi ord

Nephi lärde: ”Mätta er med Kristi ord, för se, Kristi ord ska tillkännage för er allt ni bör göra” (2 Nephi 32:3).

Att mäta sig är mer än att bara läsa – det är att smaka på, begrunda och tillämpa. När du studerar Mormons bok, fundera då över hur du kan göra dina skriftstudier mer meningsfulla. Till exempel:

- Använd studiehjälpmiddel som finns i appen Evangeliebiblioteket.
- Identifiera eviga sanningar som hjälper oss att förstå Guds plan och leder oss till att ingå och hålla förbund med vår himmelske Fader.
- Markera viktiga fraser och skriv ner dina intryck för att bevara det du lär dig under dina studier.

Mormons bok har kraften att besvara vår själs frågor. Som Nephi sa ska vi bör "[tillämpa] all helig skrift på oss för att det [ska] ... vara oss till nytta och lärdom" (1 Nephi 19:23).

När vi mättar oss med Kristi ord, öppnar de porten till uppenbarelse och visar oss vad vi behöver göra i olika omständigheter i livet för att komma närmare honom.

3. Vittna om att Mormons bok är sann

Liksom Lehi ville ge av frukten på livets träd till sin familj (se 1 Nephi 8:12), så får vi, när vi får ett vittnesbörd om Mormons bok, en önskan att dela med oss av glädjen som kommer av att ha kunskap om Jesu Kristi evangelium.

En av våra missionärer, syster Benson, som är med oss på detta möte, berättade om sin önskan att hjälpa sin unga bror. Just då förberedde han sig för att gå på college, och var inte säker på om han skulle gå ut som missionär. Jag kände mig manad att be syster Benson läsa hela Mormons bok under de fyra första månaderna av missionen, markera favoritverser, och sedan skicka det exemplaret till sin bror.

Syster Benson skickade det markerade exemplaret av Mormons bok och inbjöd sin bror att läsa i den varje kväll. Senare berättade hon: "Före min mission var min bror inte säker på om han ville verka som heltidsmissionär. Sakta, allteftersom han läste Mormons bok, kände han alltmer glädje i livet och började överväga att gå ut som missionär."

Två veckor innan syster Benson var klar med sin mission fick hennes bror sin missionskallelse. Nu verkar han i Mexikokommissionen Tuxtla Gutiérrez. Genom Mormons bok fick äldste Benson se sitt liv med andlig tydlighet, vilket ledde honom till att tjäna Herren och lita på att allt skulle ordna sig. De beslutet var ett underverk – inspirerat av kraften i Kristi ord.

Mina kära bröder och systrar, jag uppmanar var och en av er att fördjupa era studier av Mormons bok. Jag vet att när vi mättar oss med Kristi ord i Mormons bok, hjälper Anden oss att förstå eviga sanningar och att bära vårt vittnesbörd med övertygelse för dem som Herren förberett för att höra hans budskap. Herren sa: "Mina utvalda hör min röst och förhärdar inte sina hjärtan" (Läran och förbunden 29:7). Jag vittnar om att de som frågar Gud i tro får ett vittnesbörd om att Mormons bok är sann och gudomlig genom den Helige Andens kraft. Om detta vittnar jag i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Sacrament Meeting" (tal under seminarium för nya missionsledare, 23 juni 2025).





President Dallin H. Oaks
President för de tolv apostlarnas kворum

Jesu Kristi familjecentrerade evangelium

Vår lära och vår tro på eviga familjer stärker och binder oss samman.

Mina kära bröder och systrar, tack för era böner å mina vägnar. Jag har känt dem.

I.

Läran i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga fokuserar på familjen. Templet är avgörande för vår lära om familjen. Förrättningarna som tas emot där gör det möjligt för oss att återvända som eviga familjer till vår himmelske Faders närhet.

Fram till generalkonferensen i april 2025 hade president Russell M. Nelson tillkännagett byggandet av 200 nya tempel. Han älskade att tillkännage nya tempel vid slutet av varje generalkonferens, och vi gladdes alla med honom. Men med det stora antal tempel som nu befinner sig i de tidigaste stadierna av planering och konstruktion är det lämpligt att vi sänker takten på tillkännagivanden om nya tempel. Därför, med godkännande av de tolv apostlarnas kворum, tillkännager vi inte några nya tempel under den här konferensen. Vi fortsätter nu med att tillhandahålla templets förrättningar till kyrkans medlemmar runt om i världen, även när eller var konstruktion av nya tempel ska annonseras.

Den del av mitt tal som jag just har framfört skrevs efter bortgången av vår älskade president Russell M. Nelson. Det som nu följer skrevs och godkändes flera veckor dessförinnan, men representerar fortfarande min undervisning, inspirerad av Herren.

II.

Tillkännagivandet om familjen, som framlades för exakt 30 år sedan, förkunnar att "familjen är instiftad av Gud" och "har en central roll i Skaparens plan för sina barns eviga bestämmelse". Det förkunnar också att "Guds bud till sina barn att föröka sig och uppfylla jorden fortfarande gäller". Och "vi förkunnar vidare att Gud har befallt att den heliga fortplantningsförmågan endast ska användas mellan man och kvinna, lagligt vigda som man och hustru".¹ Dåvarande äldste Russell M. Nelson sa till en åhörarskara vid Brigham Young University att familjen är "väsentlig för Guds plan ... Faktum är att familjens upphøjelse är ett av syftena med planen."²

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga är ibland känd för att vara en familjeinriktad kyrka. Det är den! Vårt förhållande till Gud och syftet med jordelivet förklaras med fokus på familjen. Jesu Kristi evangelium är vår himmelske Faders plan som gagnar hans andebarn. Vi kan i sanning säga att evangelieplanen först lärdes ut till oss i den eviga familjens råd, den förverkligas genom våra jordiska familjer och dess avsedda bestämmelse är att upphöja Guds barn i eviga familjer.

III.

Trots detta doktrinära sammanhang finns det motstånd. I USA lider vi av en nedgång i äktenskap och barnafödande. Under nästan hundra år har andelen hushåll med gifta par sjunkit, liksom födelsetalen. Antalet äktenskap och födslar bland kyrkans medlemmar är mycket mer positivt, men det har också sjunkit betydligt. Det är av största betydelse att sista dagars heliga inte förlorar sin förståelse av äktenskapets syfte och barnens värde. Det är den framtid vi strävar efter. ”Upphöjelse är en familjeangelägenhet”, har president Nelson lärt oss. Det är endast genom Jesu Kristi evangeliums frälsande förrättningar som familjer kan bli upphöjda.”³

Minskningen av äktenskap och barnafödande nationellt sett är förståelig av historiska skäl, men sista dagars heligas värderingar och sedvänjor bör förbättra – inte följa – dessa trender.

Som pojke för 80 år sedan bodde jag på mina morföräldrars gård i en miljö där nästan allt som hände under dagen skedde under ledning av familjen. Det fanns ingen tv eller annan elektronik som distraherade från familjens aktiviteter. I dagens urbana samhälle är det däremot få medborgare som upplever kontinuerliga familjeinriktade aktiviteter. Storstadslivet och moderna transportmedel, organiserad underhållning och höghastighetskommunikation har gjort det lätt för ungdomarna att behandla sina hem som pensionat, där de sover och ibland får ett mål mat, men inte får så mycket vägledning från föräldrar när det gäller deras aktiviteter.



Med Herrens hjälp vägledde president Oaks mor, som var änka, sin familj med sin ”kraftfulla undervisning om den återställda kyrkans lära”.



Sydafrika.

Föräldrarnas inflytande har också försvagats till följd av hur de flesta nuvarande medlemmar i kyrkan tjänar sitt uppehälle. Förr i tiden var en stor påverkansfaktor som enade familjen att de fick uppleva att kämpa tillsammans mot ett gemensamt mål – som att tämja vildmarken eller förtjäna sitt uppehälle. Familjen var en organiserad och styrd *enhet för ekonomisk produktion*. I dag är de flesta familjer *enheter för ekonomisk konsumtion*, vilket inte kräver någon större grad av familjeorganisation och samarbete.

IV.

Fastän föräldrarnas inflytande minskar har sista dagars heliga fortfarande det gudagivna ansvaret att lära sina barn att förbereda sig för familjens bestämmelse i evigheten (se Läran och förbunden 68:25). Många av oss måste göra detta även om inte alla våra familjer är traditionella. Skilsmässa, död och separation är realiteter. Jag upplevde det i den familj jag växte upp i.

Min pappa dog när jag var sju år, så min lillebror, lillasyster och jag växte upp med en mamma som var änka. Under de svåraste förhållandena kämpade hon vidare. Hon var ensam och nedbruten, men med Herrens hjälp vägledades vi av hennes kraftfulla undervisning om den återställda kyrkans lära. Som hon bad om himmelsk hjälp med att fostra sina barn, och hon blev välsignad! Vi växte upp i ett lyckligt hem där vår avlidne far alltid var verklig. Hon lärde oss att vi hade en far och hon hade en make och att vi alltid skulle vara en familj tack vare deras tempeläktenskap. Vår far var tillfälligt borta eftersom Herren hade kallat honom till ett annat arbete.

Jag vet att många andra familjer inte är så lyckliga, men varje ensamstående mamma kan undervisa om vår himmelske Faders kärlek och om tempeläktenskapets slutliga välsignelser. Du kan också göra det! Vår himmelske Faders plan säkerställer den här möjligheten för alla. Vi är alla tacksamma för tempeläktenskap och för de framtida välsignelserna av att beseglas som en evig familj. Liksom min mor älskar vi att citera Lehis löfte till sin son Jakob att Gud ”ska helga dina lidanden till ditt bästa” (2 Nephi 2:2). Det här gäller alla sista dagars heliga familjer, fullständiga eller för närvarande ofullständiga. Vi är en familjekyrka.

Vår lära och vår tro på eviga familjer stärker och binder oss samman. Jag ska aldrig glömma löftet från morfar Harris när vi barn bodde på hans gård nära Payson i Utah. Han gav mig den tragiska nyheten att min far hade dött i det avlägsna Denver i Colorado. Jag sprang in i sovrummet, föll på knä bredvid sängen och grät av hela mitt hjärta. Morfar följde efter mig och gick ner på knä bredvid mig och sa: ”Jag ska vara din far.” Detta ömsinta löfte är ett kraftfullt exempel på vad far- och morföräldrar kan göra för att fylla tomrummet när familjer mister eller saknar en medlem.

Föräldrar, ensamstående eller gifta – och andra såsom far- och morföräldrar som fyller den rollen för barnen – är läromästarna. Deras mest effektiva undervisning är genom exempel. Familjekretsen är den idealiska platsen att demonstrera och lära sig om eviga värderingar som vikten av äktenskap och barn, meningen med livet och den sanna källan till glädje. Det är också den bästa platsen att lära sig andra viktiga lärdomar i livet, till exempel vänlighet, förlåtelse, självkontroll och värdet av utbildning och hederligt arbete.

Naturligtvis har många medlemmar i kyrkan älskade familjemedlemmar som inte anammar evangeliets värderingar och förväntningar. Sådana medlemmar behöver vår kärlek och vårt tålamod. När vi umgås med varandra bör vi komma ihåg att den fullkomning vi söker inte är begränsad till jordelivets stressiga omständigheter. Den underbara undervisningen i Läran och förbunden 138:57–59 försäkrar oss om att omvändelse och andlig tillväxt kan fortsätta i andevärlden som kommer efter jordelivet. Ännu viktigare är att när familjer förenas för att stärka varandra bör vi alla minnas att de synder och oundvikliga tillkortakommanden vi alla erfar under jordelivet kan bli förlåtna genom omvändelse, tack vare Jesu Kristi underbara och frälsande försoning.



Skottland.

V.

Vår Frälsare Jesus Kristus är vår främsta förebild. Vi blir välsignade om vi formar vårt liv efter hans lärdomar och självuppoffring. Att följa Kristus och ägna oss åt att tjäna varandra är det bästa botemedlet mot den själviskhet och individualism som nu verkar vara så vanlig.

Föräldrar har också en plikt att lära sina barn praktisk kunskap utöver evangeliets principer. Familjer förenas när de gör meningsfulla saker tillsammans. Familjetrådgårdar bygger familjerelationer. Glada familjeupplevelser stärker familjebanden. Camping, idrottsaktiviteter och annan rekreation är särskilt värdefulla för att stärka familjebanden. Familjer bör organisera släkträffar för att minnas sina förfäder, vilket leder till templet.

Föräldrar bör lära sina barn grundläggande livsfärdigheter, såsom trädgårdsarbete och hushållsarbete. Att lära sig språk är en bra förberedelse för missionärstjänst och livet i dagens samhälle. De som lär ut dessa ämnen kan vara föräldrar eller far- och morföräldrar eller släktingar. Familjer blomstrar när de lär sig som grupp och rådgör tillsammans om allt som rör familjen och dess medlemmar.

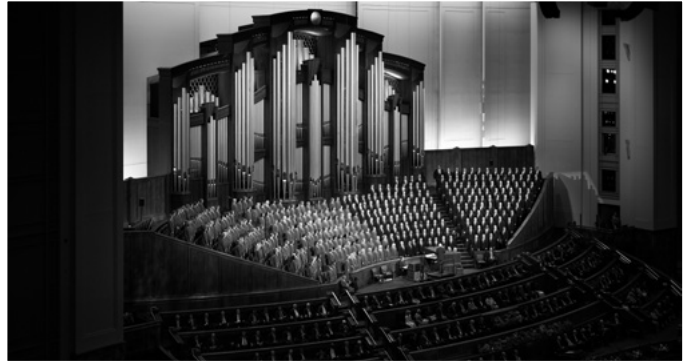
En del säger kanske: ”Men vi har inte tid med sådant.” För att finna tid till att göra sådant som är av verkligt värde kommer många föräldrar att finna att de kan få *igång* familjen om de stänger *av* tekniken. Och föräldrar, kom ihåg att *vad barnen egentligen vill ha till middag är tid med er.*

Stora välsignelser ges till familjer som ber tillsammans, som knäböjer morgon och kväll och tackar för välsignelser och ber om råd kring gemensamma problem. Familjer välsignas också när de dyrkar tillsammans under kyrkans möten och andra andaktsstunder. Familjebanden stärks också av släktberättelser, av att skapa familjetraditioner och av att berätta om heliga upplevelser. President Spencer W. Kimball påminde oss om att ”berättelser om inspiration i våra egna liv och våra förfäders ... är mäktiga undervisningsredskap”.⁴ De är ofta den bästa källan till inspiration för oss och våra efterkommande.

Jag vittnar om Herren Jesus Kristus, som är Gud vår evige Faders enfödde Son. Han uppmanar oss att följa förbundsstigen som leder till en himmelsk släkträff. Prästadömetts beseglingsmakt, som styrs av de nycklar som återställdes i Kirtlands tempel, för samman familjer för evigheten (se Läran och förbunden 110:13–16). De används för närvarande i allt fler Herrens tempel runt om i världen. Det här är verkligt. Låt oss vara en del av det, är min bön, i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen”, Evangeliebiblioteket.
2. Russell M. Nelson, ”Faith and Families” (andakt vid Brigham Young University, 6 feb. 2005), s. 3, speeches.byu.edu.
3. Russell M. Nelson, ”Öppna himlen genom tempeltjänst och släktforskning”, *Liahona*, okt. 2017, s. 18.
4. Se Spencer W. Kimball, ”Jag har därför fått undervisning”, *Nordstjärnan*, aug. 1982, s. 4.





Vi minns president Nelson

Familj, vänner och ledare hedrar kyrkans 17:e president för hans kärlek, tjänande och hängivenhet mot Jesus Kristus.

Två dagar efter generalkonferensens slut hyllade kyrkans ledare och familjemedlemmar president Russell M. Nelson som en kärleksfull far och make, kär vän, hängiven lärjunge till Herren Jesus Kristus och inspirerad Guds profet.

President Nelsons liv ”vittnade om hans hängivna vittnesbörd som Herren Jesu Kristi profet och tjänare”, sa president Dallin H. Oaks under president Nelsons begravning den 7 oktober 2025 i konferenscentret. President Oaks kallade president Nelson, som fridfullt somnade in i sitt hem den 27 september 2025, för sin ”bästa vän och ytterst effektiva lärare”.

President Oaks kallade också president Nelson ”en av Israels mest kraftfulla missionärer” i verket. Han sa: ”Hans leende, värmen i hans röst och kraften i hans närvaro smälte hjärtan” hos nationer och religiösa ledare.

President Oaks och fem andra talare hedrade president Nelson för hans kärlek, tjänande och hängivenhet mot Herren Jesus Kristus och Guds barn över hela världen.

Tillsammans med andra talare tackade han syster Wendy Watson Nelson för att hon tagit hand om och stöttat president Nelson under deras 19 år långa äktenskap. Han uttryckte också tacksamhet till president Nelsons framlidna fru Dantzel White Nelson och deras tio barn för deras trofasthet mot ”det som han lärde och levde för”.

Äldste Henry B. Eyring, som tjänade med president Oaks och president Nelson i första presidentskapet, vittnade om president Nelsons profetiska kall och hans förmåga och önskan att välsigna andra.

”När jag tjänade vid hans sida i första presidentskapet från och med januari 2018, blev jag ett personligt vittne

till att Herren inspirerar sin profet”, sa äldste Eyring. ”Jag är tacksam för att jag fick lära känna president Russell M. Nelson.”

Äldste Jeffrey R. Holland i de tolv apostlarnas kворum och president Camille N. Johnson, Hjälpföreningens generalpresident, prisade i sina tal president Nelson för hans osvikliga godhet mot människor både inom och utanför kyrkan.

”Att få möjlighet att se honom älska människorna och dem älska honom skapade de vackraste minnena”, sa äldste Holland. Han mindes president Nelson som ”den som håller händer och helar hjärtan”.

President Johnson tillade: ”President Nelson har bokstavligen förändrat världen – en person och ett mellanmänskligt möte i taget. Och han har inbjudit oss att göra detsamma genom att nedkalla Guds kraft som förbundskvinnor och förbundsmän.”

Två av president Nelsons barn, Laurie N. Marsh och Russell M. Nelson jr, sa att deras far levde i glädje eftersom han fokuserade sitt liv på Frälsaren Jesus Kristus och prioriterade att tjäna andra.

”Vi växte upp i ett hem där Frälsaren var i centrum och som var fyllt med glädje”, sa syster Marsh. Hon sa att familjens mål var att bli en evig familj.

Broder Nelson tillade att hans far var outtröttlig i sitt tjänande. ”President Nelson visade oss personligen att det inte finns någon vila i hans version av återställelsen.” Han sa att när hans far kallades att leda kyrkan lovade han att tjäna Fadern och Sonen under återstoden av sitt liv. ”Det var precis vad han gjorde!”

Marjorie N. Lowder och Gloria N. Irion, döttrar till president Nelson, uppsände böner under mötet. The Tabernacle Choir at Temple Square stod för musiken.

President Nelsons begravning ägde rum efter en hyllning som hölls till hans ära den 1 oktober och sändes från Tabernaklet på Temple Square. President Oaks, äldsterna Holland och Eyring, presiderande biskopen Gérald Caussé, äldste Carl B. Cook i presidentskapet för de sjuttio och Primärs generalpresident Susan H. Porter framförde hyllningar och delade med sig av ömsinta personliga upplevelser av att tjäna med president Nelson och sina känslor om hans exemplariska liv, kristuslika tjänande och inspirerade lärdomar.

I sin hyllning kallade president Oaks president Nelson för ”en kärlekens profet” som ”predikade kärlekens evangelium”.

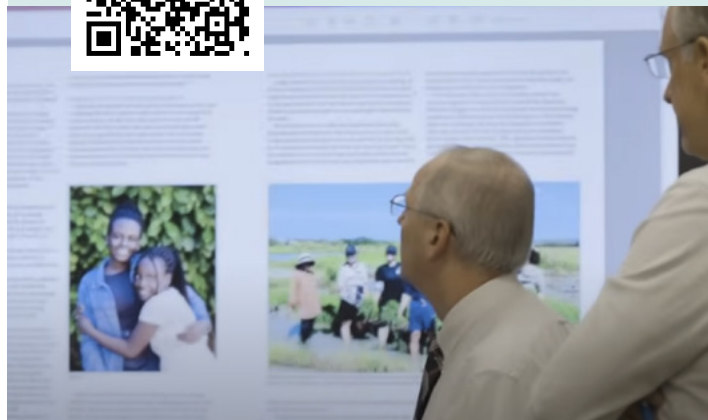
För mer om president Nelsons liv och verksamhet, se *Till minne av president Russell M. Nelson, 1924–2025*, publicerad som ett tillägg till kyrkans tidskrifter i november 2025. ■

Bakom kulisserna: Konferensutsändningar och tidskrifter

Två gånger om året får medlemmarna lyssna till kyrkans ledare på generalkonferensen. Tusentals arbetar bakom kulisserna för att förmedla deras inspirerade budskap till dig. Två nya videor belyser de ansträngningar som görs av dem som producerar konferensutsändningen och dem som förbereder de tillhörande tidskrifterna. ■



Skanna koderna för
att titta på videorna
(finns på engelska).



Aktivitetsförslag

Det finns många sätt för lärare att hjälpa medlemmarna lära av och tillämpa generalkonferenstal. Här är några exempel. Lärare kanske har andra förslag som fungerar bättre för deras äldstestevorum eller hjälpförening.



- **Tillämpa sanningar i våra liv.**
Be medlemmarna gå igenom konferenstalet och titta efter sanningar som kan hjälpa dem utföra det verk som Gud har gett dem som enskilda eller som äldstestevorum eller hjälpförening. Vad lär vi oss till exempel som kan hjälpa oss som tjänare, som föräldrar eller som medlemsmissionärer? Hur påverkar det här budskapet våra tankar, känslor och handlingar?
- **Samtala i grupper.**
Dela in medlemmarna i små grupper och ge varje grupp var sin del av konferenstalet att läsa och samtala om. Be sedan varje grupp berätta om en sanning de hittade och hur den kan tillämpas på dem. Du kan också skapa grupper bestående av medlemmar som har studerat olika delar av budskapet och låta dem berätta för varandra vad de hittade.
- **Sök efter svar på frågor.**
Be medlemmarna svara på frågor som dessa om konferenstalet: Vilka evangeliesanningar kan vi hitta i det här talet? Hur kan vi tillämpa de här sanningarna? Vilka uppmaningar och utlovade välsignelser gavs? Vad lär det här talet oss om det arbete Gud vill att vi ska utföra? Eller gör några egna frågor som uppmuntrar medlemmarna att tänka djupt på talet eller tillämpa sanningarna som det undervisar om. Låt medlemmarna välja en av de här frågorna och hitta svaret i talet.
- **Läs stycken från talet.**
Be medlemmarna dela med sig av stycken i konferenstalet som inspirerar dem att fullgöra sina ansvar i frälsningens och upphöjelsens verk. Be dem fundera över hur de kan dela med sig av styckena för att hjälpa någon, till exempel närstående eller någon de är stödbroder eller stödsyster till.
- **Använd åskådningsundervisning.**
Be i förväg några medlemmar att ta med sig föremål hemifrån som de kan använda för att undervisa om konferenstalet. Under mötet kan man be medlemmarna förklara hur föremålen relaterar till budskapet och hur budskapet kan tillämpas på deras liv.
- **Förbered en lektion att hålla hemma.**
Be medlemmarna dela upp sig i par och planera en hemaftonslektion utifrån konferenstalet. De kan besvara frågor som de här: Hur kan vi göra budskapet relevant för våra familjer? Hur kan vi dela det här talet till dem vi är stödbroder eller stödsyster för?
- **Berätta om upplevelser.**
Läs tillsammans flera meningar ur konferenstalet. Be medlemmarna berätta om exempel ur skrifterna och sina liv som förklarar eller förstärker den lära som de här meningarna undervisar om.
- **Hitta en fras.**
Be medlemmarna att söka i konferenstalet efter fraser som betyder något för dem. Be dem återge fraserna och berätta vad de kan lära sig av dem. Be dem berätta hur de här lärdomarna hjälper dem att utföra Herrens verk. ■

För fler förslag på hur man studerar och undervisar från generalkonferenstal, se "Ideas for Learning and Teaching from General Conference". (Klicka på "Ideas for Study" under "General Conference" i Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.)

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

Redaktör: Robert M. Daines

Biträdande redaktör: Yoon Hwan Choi

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

Verkställande chef: Jason J. Mitchell

Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson

Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons

Verksamhetschef: Garff Cannon

Samordnare: Dillon Boss, Clark Miles

Chefredaktör: DB Troester

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh

Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

Redaktionspraktikant: Olivia Winward

Art director: Michael Dunford

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

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

Neilsen, Daniel R. Tueller

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Emily Jo Blanchard, Baylie Escamilla, Evany

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

© 2025 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. Det här tillståndet kan upphävas när som helst. Visuellt material får inte kopieras om restriktioner för detta anges intill konstverket. Skicka e-post till Intellectual Property Office vid copyrightfrågor: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

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

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



USA.

Talarregister

Amos, John D., 115
Andersen, Neil L., 69
Barcellos, Ronald M., 13
Barlow, Steven C., 60
Bednar, David A., 98
Browning, Tracy Y., 9
Brown, Kevin G., 36
Christofferson, D. Todd, 86
Cook, Quentin L., 47
Cuvelier, B. Corey, 102
Cziesla, Michael, 44
Dennis, J. Anette, 56
Evanson, James E., 76
Eyre, Brik V., 16
Eyring, Henry B., 5, 93
Farias, Ozani, 118
Godoy, Carlos A., 108
Gong, Gerrit W., 40
Holland, Jeffrey R., 74
Holland, Matthew S., 105
Jackson, William K., 67
Jaggi, Jeremy R., 33
Johnson, Kelly R., 19
Johnson, Peter M., 83
Kearon, Patrick, 52
Oaks, Dallin H., 4, 120
Rasband, Ronald A., 26
Renlund, Dale G., 111
Soares, Ulisses, 80
Spannaus, Andrea Muñoz, 90
Stevenson, Gary E., 6
Uchtdorf, Dieter F., 22
Webb, Chad H., 29

Ämnesregister

Andliga gåvor, 22
Barn, 9, 120
Bud, 13, 86
Bön, 16
Den Helige Anden, 29, 36
Döma, 56, 98
Enighet, 56
Fallet, 105
Familjen, 26, 120
Framgång, 86
Frid, 6
Fridsskapande, 6
Frälsningsplanen, 98, 105, 120
Förbund, 9, 33, 47, 111
Förlikning, 19
Förlåtelse, 6, 40, 69
Förrättningar, 9
Försoningen, 19, 33, 69, 93, 98
Föräldrar, 120
Generalkonferensen, 4
Glädje, 105, 108
Gud Fadern, 16, 36, 86
Gudomlig natur, 16, 22, 26
Gudsdyrkan, 33
Handlingsfrihet, 36, 98
Helande, 33, 52, 69, 86, 105
Hinckley, Gordon B., 26
Ilska, 80
Jesus Kristus, 13, 16, 19, 29, 33, 40, 44, 52, 60, 69, 76, 80, 83, 86, 93, 102, 108, 111, 115
Kristlig kärlek, 111, 115
Kyrkans lära, 9, 83
Kyrkans tillväxt, 47
Kärlek, 6, 40, 56, 60, 76, 83, 105
Liknelser, 40
Lycka, 115
Lydnad, 13, 60
Lärande, 29
Lärjungeskap, 13, 22, 44, 47, 56, 80, 83, 102, 111
Missionärstjänst, 76, 118
Mormons bok, 74, 83, 118

Motgångar, 44, 80, 86, 93, 105, 108
Musik, 9
Måttlighet, 80
Nelson, Russell M., 4, 111
Nåd, 105
Omvändelse, 47, 118
Omvändelse, 19, 52, 69
Personligt värde, 67
Primär, 9
Profeter, 90
Prästadömetts kraft, 111
Prästadömetts myndighet, 74
Rädsla, 98
Sakramentet, 33
Sanning, 74
Skrifterna, 115
Skriftstudier, 13, 29, 118
Stridighet, 6
Studera, 76
Stödverksamhet, 67, 83
Tacksamhet, 60, 108
Talanger, 22
Tempel, 83, 120
Tillhörighet, 40, 56
Tjänande, 13, 60, 67, 76
Tro, 22
Tålmod, 80
Undervisning, 29, 90
Ungdomar, 90
Uppenbarelse, 90, 115
Uthållighet, 93
Vittnesbörd, 36, 74, 90, 118
Vänlighet, 6
Vänskap, 40
Vänskapskontakter, 40, 47
Äktenskap, 26, 120
Ämbeten, 67
Ödmjukhet, 33



hans återställda kyrka är vi alla bättre när ingen sitter ensam. Låt oss helt enkelt inte bara bereda rum eller tolerera. Låt oss uppriktigt välkomna, uppmärksamma, hjälpa och visa kärlek. Må varje vän, syster eller bror inte längre vara en gäst eller en främling, utan ett barn i sitt hem.

I dag känner många sig ensamma och isolerade. Sociala medier och artificiell intelligens kan få oss att trängta efter mänsklig närhet och beröring. Vi vill höra varandras röster. Vi vill uppleva genuin tillhörighet och vänlighet.

– Äldste Gerrit W. Gong, "Ingen sitter ensam"



"Jag vittnar om Herren Jesus Kristus, som är Gud vår evige Faders enfödde Son. Han uppmanar oss att följa förbundsstigen som leder till en himmelsk släkträff", sa president Dallin H. Oaks på söndagens eftermiddagsmöte under kyrkans 195:e halvårskonferens. "Prästadömetts beseglingsmakt, som styrs av de nycklar som återställdes i Kirtlands tempel, för samman familjer för evigheten (se Läran och förbunden 110:13-16). De används för närvarande i allt fler Herrens tempel runt om i världen. Det här är verkligt. Låt oss vara en del av det."

