

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS


SÅ HÄR MÖJLIGGÖR FRÄLSAREN DEN
HÄRLIGASTE AV ALLA VÄLSIGNELSER, S. 2

FÅ TILLGÅNG TILL GUDS KRAFT GENOM
FASTA, S. 8

NY SERIE: DE KÄNDE FRÄLSAREN - MARIA
MAGDALENA, S. 16

FEBRUARI 2026

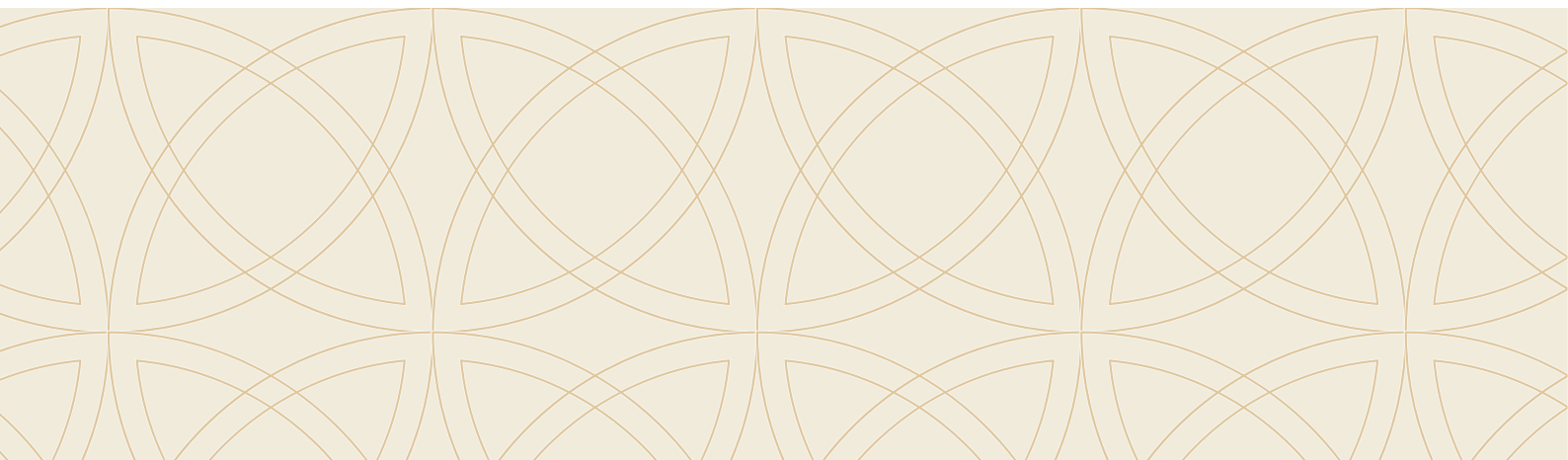




”Det är endast genom att följa
förbundsstigen som vi ärver
Abrahams, Isaks och Jakobs
välsignelser – de yttersta
välsignelserna som kommer
genom frälsning och upphöjelse
och som endast Gud kan ge.”

– President D. Todd Christofferson

Se ”Varför förbundsstigen?”, Liahona, maj 2021, s. 118





INNEHÅLL

"Lydnadens balsam tar bort sorg, smärta, bedrövelse och besvikelse."
– Äldste Patrick Kearon, sidan 2

2 Den glädjefyllda förbundsstigen
Äldste Patrick Kearon

8 Förbundskvinnor: Lindring genom
Jesus Kristus – kraften i fasta
Syster Kristin M. Yee

12 Utvidga ditt påskfirande med
tjänande och uppoffringar
Zoey Diede

16 De kända Frälsaren: Maria Magdalena
– Kärlek och frågor
Ted Barnes

20 De kända Frälsaren: Johannes –
lärjungen "som Jesus älskade"
Eric D. Snider

22 De kända Frälsaren: Nikodemus –
Sökte för att få veta Kristi sanning
Kimmy Badal

25 Porträtt av tro: Mina allra
värdefullaste ägodelar
Amy Bucker Bushman

28 Sista dagars heliga berättar
Av olika författare

32 *Kom och följ mig*: Det bästa vi kan ge
vår familj
Äldste Sandino Roman

36 Hjärtan helas över
generationsgränserna:
Släktforskningens löften
Michelle Dennis Christensen

40 Från *UV: Aktuellt*: När förbunden blir
din kompass
Becca Bravo

44 Från *UV: Aktuellt*: Jag kände mig
hemma i templet igen
By Brooklyn Hughes Roemer

46 Från *UV: Aktuellt*: Jag övervann min
rädsla för att besöka templet
Love Sabine Lucien



OMSLAG
Illustration:
Laura Serra

DEN GLÄDJEFYLLEDA FÖRBUNDSSTIGEN



Äldste Patrick Kearon och hans fru Jennifer.

Det förunderliga och storslagna med familjemedlemmar som förenas i Faderns och Sonens närhet får mig att känna makalös förundran och glädje, och fyller mig med en anda av tacksamhet.

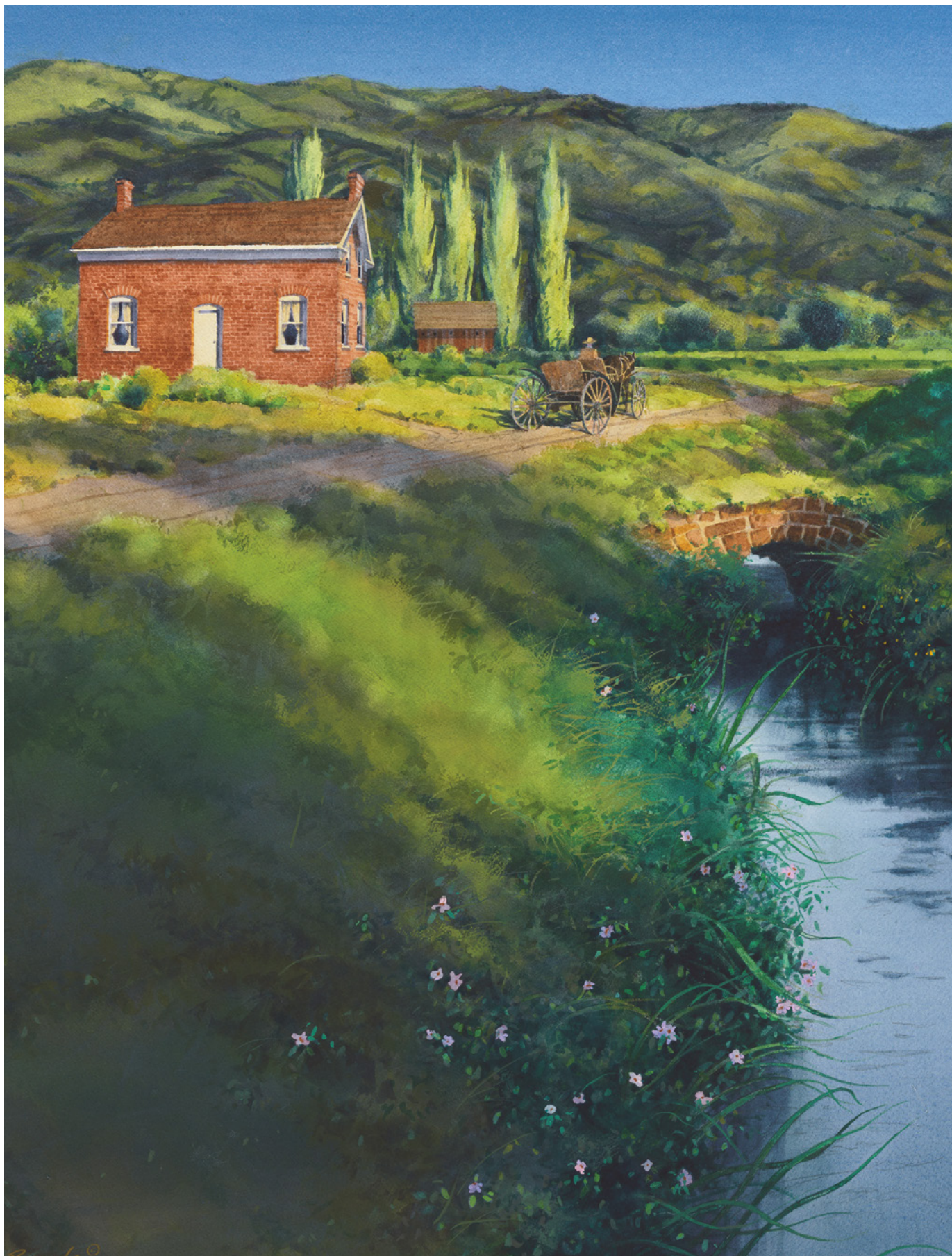
Äldste Patrick Kearon

i de tolv apostlarnas kворum

När Israel och Elizabeth Haven Barlow lämnade Nauvoo i Illinois för att bege sig till Saltsjödalen år 1848, lämnade de efter sig en liten pojke som låg begravd på en liten kyrkogård i Nauvoo. Lille James Nathaniel Barlow, deras första barn, dog strax efter födseln i maj 1841.

I och med deras avresa mot Saltsjödalen skulle Israel och Elizabeth sannolikt aldrig få se sin sons grav igen. Men när Israel kallades på mission till England några år senare, passerade han Nauvoo på sin resa österut. I enlighet med Elizabeths önskan stannade han till för att hitta deras sons grav och flytta hans kvarlevor till den stora kyrkogården, öster om staden.

Efter en dag av fruktlöst letande bad Israel den lokala vaktmästaren om hjälp. Nästa dag hittade de graven, bredvid James kusin Maria. Kistorna var tragiskt nog förmultnade och förstörda. I ett brev till sin hustru skrev Israel: "Därför vände jag mig bort och beslutade mig för att lämna dem där tills vidare."



Israel och Elizabeth Barlow bosatte sig så småningom i Bountiful i Utah.



Han hade inte gått långt ifrån graven när han hörde en röst. Vid minnet av upplevelsen skrev han: ”Den var inte hörbar, men så tydlig för min själ att jag inte kunde förneka den: ’Pappa, lämna mig inte här.’” Israel återvände till graven, beslutsam att flytta sin lille pojke trots allt. ”Jag kände ett mycket egendomligt lugn och en sinnesfrid jag inte hade känt förut ... Så mycket kan jag säga som att jag aldrig varit mer medveten om någon plikt jag uppfyllt i livet.”

Den 2 september 1853 flyttade Israel Barlow och vaktmästaren James och Marias kroppar till Nauvoos största kyrkogård, och markerade platsen med ”stenar vid gravarnas gavlar”.

Israel berättade för Elizabeth att han, när han dröjde sig kvar vid graven, ”kände en önskan att viga mig själv och allt jag kunde kalla mitt åt Herrens händer för att kunna anses värdig att komma fram med [James] på den första uppståndelsens morgon”.¹

Israels hängivenhet mot Jesu Kristi evangelium, tillsammans med hedrandet av heliga förbund, gör att Kristus kan möjliggöra evigt liv – den största av alla välsignelser – för honom, hans förfäder och hans efterkommande.

Detsamma gäller oss var och en.

HELIGA LÖFTEN

Vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus älskar oss var och en mer än vi någonsin kan föreställa oss.

Ingen annanstans är deras kärlek mer uppenbar än genom de utlovade välsignelser som är knutna till förbunden vi erbjuds vid dopet och i Herrens hus.

”Ett av de viktigaste begreppen i uppenbarad religion är heliga förbund”, lärde president Russell M. Nelson (1924-2025). ”Juridiskt sett betyder ett förbund vanligtvis en överenskommelse mellan två eller flera parter. Men i ett religiöst sammanhang är ett förbund något mycket viktigare. Det är ett heligt löfte till Gud.”²

Varje heligt löfte vi ingår och håller blir till välsignelse för oss. Vår himmelske Fader och vår Frälsare Jesus Kristus vill dra oss närmare intill sig. De vill hjälpa oss att lära och växa i tro och kunskap. De vill begåva oss med himmelsk kraft. De vill att vi ska finna läkedom och frid i en värld där sådana välsignelser även fortsättningsvis är flyktiga. De vill att vi ska uppleva glädje i det här livet och i det kommande livet. Utifrån denna fullkomliga kärlek erbjuder de oss möjligheten att förena oss med dem genom förbund. Vi har förmånen att om och om igen förplikta oss till dessa förbund varje vecka under sakramentsmötet.

Vi tar del av sakramentet i en anda av tacksamhet eftersom vi har den glädjerika välsignelsen att kunna ta på oss Jesu Kristi namn, och minnas honom och hans kärlek till oss som han visade genom gåvan av sin försoning – att han led, blödde och dog för oss.³ Sakramentet välsignar oss också med en möjlighet varje vecka att visa vår villighet att hålla hans bud, förnya våra förbund och ingå ett nytt förbund (se Läran och förbunden 20:77, 79).

”Jag hör ofta uttrycket att vi tar del av sakramentet för att förnya förbund som vi ingår vid dopet. Det är ju sant, men det är mycket mer än så”, sa president Nelson. ”Jag har ingått ett nytt förbund. Ni har ingått nya förbund ... I gengäld säger [Herren] att vi alltid ska ha hans Ande hos oss. Vilken välsignelse!”⁴

När vi omvänder oss och tar del av sakramentet med ett rent hjärta tar vi emot den Helige Anden och blir ”renade från synd som om vi blev döpta igen. Det här är det hopp och den nåd som Jesus erbjuder oss var och en.”⁵

Vilken glädje att få omvända sig och få förlåtelse genom Kristi återlösande kärlek!

HERRENS GLÄDJES HUS

Efter att president Nelson blev president för Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga talade han ofta om förbundsstigen, med början i sitt första offentliga tal som kyrkans president.⁶ Vi går in på den stigen genom ”omvändelse och dop med vatten” (2 Nephi 31:17), sa han vid ett senare tillfälle, och ”sedan inträder vi mer fullständigt på den i templet”.⁷

Precis som sakramentet påminner oss om våra förbund och deras medföljande välsignelser, gör också ställföreträdande arbete i templet det. När vi utför ställföreträdande förrättningar för dem som har gått vidare, minns vi de heliga löften vi ingått och de utlovade välsignelserna vi kommer att ta emot.

Genom förbundsstigen blir vi arvingar till alla välsignelser som utlovades till Abraham, Isak, Jakob och deras efterkommande.⁸ Trots de här utlovade välsignelserna var livet inte lätt för Abraham, Isak och Jakob, och det är det inte för oss heller. Liksom dem drabbas vi av motgångar, tuktan och förluster i det att vi ”prövas i allt” (Läran och förbunden 136:31; se även

101:4–5). Men liksom profeterna och de första rättfärdiga heliga vet vi vem vi kan anförtro oss åt (se 2 Nephi 4:19).

Vårt jordeliv är bara ett ögonblick i vår existens, men detta ögonblick – ibland mycket svårt – är av evig betydelse. Ja, vår himmelske Fader vill att vi ska lära och växa. Och, ja, denna tillväxt innebär ibland besvikelse och lidande. Men han vill att våra liv ska vara härliga och hoppfulla. I denna avsikt, och för att underlätta vår resa tillbaka till honom, har han gett oss en Frälsare som är ”garant” för våra förbund med hans Fader.⁹ Genom Jesu Kristi försoning uppfyller Fadern de löften som ges till hans barn i templet.¹⁰

Genom sin kärlek och sitt försoningsoffer har vår Frälsare tagit itu med och helat allt vi kommer att möta i livet. Och tack vare hans heliga hus – hans glädjens hus – kommer allt att bli bra trots motgångar. Balsamet av trofasthet till förbund tar bort sorg, smärta, bedrövelse och besvikelse. Vi behöver inte oroa oss och frukta. Snarare kan vi glädjas över att priset för vår återlösning har betalats (se 1 Korintierbrevet 6:20) och att förbundsstigen till evigt liv har stakats ut.

Genom sin kärlek och sitt försoningsoffer har vår Frälsare tagit itu med och helat allt vi kommer att möta i livet. Och tack vare hans heliga hus – hans glädjens hus – kommer allt att bli bra trots motgångar.



Jag föreställer mig att fler tårar – glädjetårar den här gången – fälldes den 4 december 1889. Den dagen beseglades lille James Nathaniel Barlow till sina föräldrar i Logans tempel i Utah.

Förbundsstigen är sannerligen vägen till återlösande kärlek. När vi hedrar förbunden vi ingår i templet får vi välsignelser av större kraft, större kärlek, större barmhärtighet, mer kunskap och större hopp. Det förunderliga och storslagna med tempelbeseglingar – av familjemedlemmar som förenats i kärlek för all evighet – får mig att känna en oförliknelig förundran och glädje i min själ, och fyller mig med en anda av tacksamhet.

”Det säkraste stället att vara på *andligt* sett, när någon form av omvälvning inträffar i ditt liv, är att leva *inom* dina tempelförbund!” är en maning vi fick av President Nelson.¹¹ Jag vet genom egen ljuv och ibland bitter jordisk erfarenhet att dessa ord är sanna.

SAMLA HEM DEM

Efter att ha tagit ett sista farväl av sin lille pojke skrev Israel Barlow till sin hustru: ”Vid tanken på att lämna allt och bege mig långt bort, utan att någonsin mer i livet återvända till [James] grav, slets mitt sista fäste vid honom av, och jag bröt ihop i tårar vid hans grav.”¹²

Jag föreställer mig att fler tårar – glädjetårar den här gången – fälldes den 4 december 1889. Den dagen beseglades lille James Nathaniel Barlow till sina föräldrar i Logans tempel i Utah. Vid det laget hade Israel gått bort, så andra stod som ställföreträdare för honom och James.¹³

Syster Kearon och jag är särskilt känslomässigt berörda av, och hyser stor medkänsla med, Israel och Elizabeth. Vårt första barn, en pojke som hette Sean, dog under en hjärtoperation när han bara var tre veckor gammal. Det var en förkrossande förlust för oss. Vi undrade då om vi orkade leva vidare. Vi begravde honom i en smärtsamt liten grav i England. Femton år senare blev vår familj ombedd att flytta från vårt hem i Storbritannien för att tjäna i kyrkan på heltid, och vi lämnade den lilla gravstenen bakom oss.

Vi förlorade inte vårt barn på färden västerut, och vi genomled inte familjen Barlows ofattbara svårigheter, men vi har en liten aning om vad de gick igenom. Vår

lille pojkes grav är mycket långt borta, men liksom familjen Barlow har vi en orubblig tro på Jesu Kristi uppståndelse och vår familjs eviga natur, tack vare det heliga beseglingsförbundet.

Alla har vi förfäder och andra närstående bortom graven som säger till oss: ”Lämna mig inte här.” Tack vare tempelförbunden behöver ingen lämnas kvar. Vår uppgift är att älska dem, tjäna dem och samla hem dem.

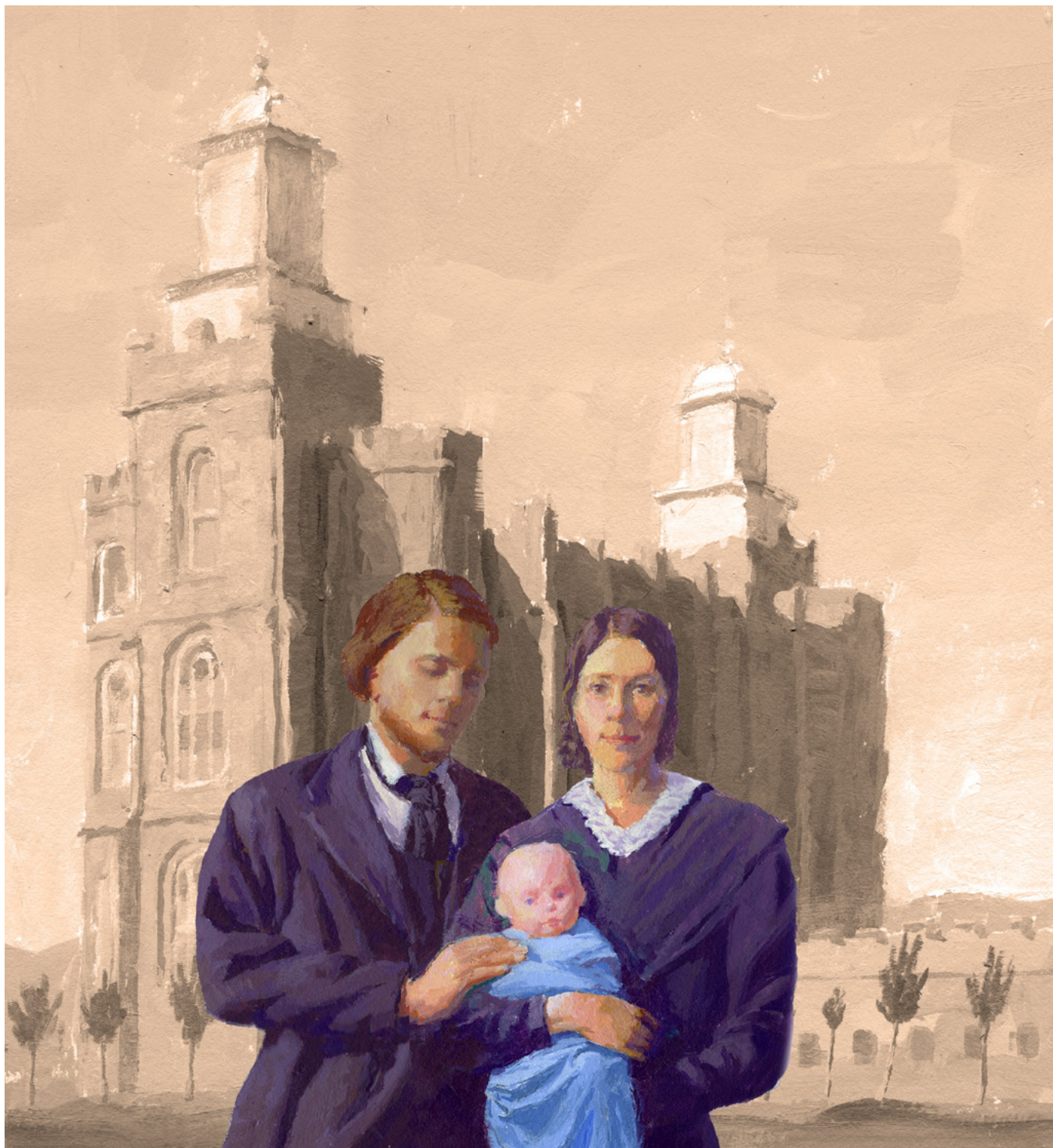
Vår himmelske Fader älskar oss – dig och mig. Han har gett oss tempel så att ”vad [vi] än binder på jorden ska vara bundet i himlen” (Läran och förbunden 128:8; se även Matteus 18:18). Han sände sin Son att bryta dödens band och därigenom bana väg för eviga band och eviga återföreningar av familjer.

Det är därför vi har förrättningar. Det är därför vi ingår förbund. Det är därför vi bygger tempel. Det är därför vi helgar oss åt Guds verk och härlighet (se Mose 1:39). Och det är därför vi fäller glädjetårar, för vi vet att en evig återförening väntar oss och våra nära och kära i närvaro av Fadern och Sonen.

Må vi finna glädje och frid genom att hålla våra förbund och förena oss med Herren i hans underbara frälsningsverk. ■

SLUTNOTER

1. Se Ora H. Barlow, *The Israel Barlow Story and Mormon Mores* (1968), s. 306–308, moderniserad stavning och interpunktion; se även Brent A. Barlow, ”Daddy, Do Not Leave Me Here”, *Ensign*, juli 2009, s. 34–36.
2. Russell M. Nelson, ”Förbund”, *Liahona*, nov. 2011, s. 86.
3. Se ”Oändlig är kärleken”, *Psalmer*, nr 125.
4. Russell M. Nelson i Dale G. Renlund, ”Orubblig hängivenhet mot Jesus Kristus”, *Liahona*, nov. 2019, s. 25, slutnot 18.
5. ”Jesus Kristus bad oss ta sakramentet”, *Liahona*, mars 2021, s. 7.
6. Se Russell M. Nelson, ”När vi går framåt tillsammans”, *Liahona*, april 2018, s. 7.
7. Russell M. Nelson, ”Det eviga förbundet”, *Liahona*, okt. 2022, s. 6.
8. För en lista över dessa utlovade välsignelser, se Russell M. Nelson, ”Förbund”, *Liahona*, nov. 2011, s. 87.
9. Se Russell M. Nelson, ”Det eviga förbundet”, s. 10.
10. Se Russell M. Nelson, ”Det eviga förbundet”, s. 7.
11. Russell M. Nelson, ”Templet och din andliga grund”, *Liahona*, nov. 2021, s. 96.
12. Israel Barlow, i Ora H. Barlow, *The Israel Barlow Story*, s. 308, moderniserad stavning och interpunktion.
13. Beseglingsdatum tillhandahållet av kyrkans historiska bibliotek.



James Nathaniel Barlow, Israel och Elizabeth Barlows första barn, dog strax efter födseln i maj 1841. Flera år senare beseglades han genom ställföreträdare till sina föräldrar i Logans tempel i Utah.

LINDRING GENOM JESUS KRISTUS: KRAFTEN I FASTA



Syster Kristin M. Yee

andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap

Vi kan lära av Herren, närma oss honom och få tillgång till hans kraft genom fasta och bön.

Ett sätt för oss som förbundskvinnor att hjälpa till att ta hand om nödställda och hålla de förbund vi ingått i templet och vid dopet¹ är att fasta och be ”med ärligt uppsåt”², och att frambära ett generöst fasteoffer för att hjälpa nödställda. Fastelagen är ett forntida bud som instiftades av Herren för att välsigna dig och mig – och alla Guds barn.³

Jag kan personligen vittna om de mäktiga helande välsignelserna av fastelagen i mitt eget liv. Genom att leva efter denna nåderika lag har jag fått stor tröst och försetts med en livlina av himmelska välsignelser för att tillgodose stora behov.

När jag förberedde det här budskapet undrade jag om mina upplevelser med fasta

skulle vara värda att dela med mig av. Sedan stillade Anden mitt sinne och viskade milt till mitt hjärta att Herrens Ande, tack vare mitt regelbundna och underbara offer, har ledsagat mig *många* gånger, helat mig och gett mig styrka bortom min egen. Jag kunde nästan höra frågan: ”Varifrån tror du att styrkan att göra det omöjliga har kommit ifrån under alla dessa år?” I det ögonblicket insåg jag att välsignelserna av fastelagen är djupt inbäddade i alla aspekter av mitt liv, och att jag genom att leva efter den här lagen har fått ett större mått av Guds kraft att göra hans vilja och bli som han är. Genom att fasta på Herrens sätt kan vi få större tillgång till välsignelserna av Guds kraft i våra liv.



**FASTAN ÄR FÖRENAD
MED UPPOFFRINGAR,
OCH UPPOFFRINGAR
SYMBOLISERAR VÅR HERRE
OCH FRÄLSARE JESUS KRISTUS
OCH HANS FÖRSONING.**



EN FÖRMÅN OCH VÄLSIGNELSE

När jag var liten hade min familj svårt att få pengarna att räcka till, och jag minns att vi fick matvaror från biskopens förrådshus. De fanns att tillgå tack vare andra medlemmars generösa fasteoffer. Deras uppoffringar bidrog till att hjälpa mig och min familj under en svår tid. Jag känner mig välsignad som nu har möjlighet att fasta och bidra till andras behov av hjälp.

Det är en förmån och välsignelse att kunna ge något, om än aldrig så lite,⁴ för att hjälpa andra behövande människor. Och i den här processen finner vi vår egen lindring i Jesus Kristus.

Frälsaren har undervisat oss genom sin profet om fastans mäktiga syften och välsignelser:

”Detta är den fasta jag vill ha: Lossa orättfärdiga bojor, lös okets band, släpp de förtryckta fria, bryt sönder alla ok!

Dela ditt bröd med den hungrige, ge de fattiga och hemlösa en boning, klä den nakne när du ser honom och dra dig inte undan för den som är ditt kött och blod.”⁵

Vi har möjlighet att fasta regelbundet, en gång i månaden på fastesöndagen, och donera fasteoffer för att hjälpa behövande. Vi kan ”skänka minst det som motsvarar värdet av de måltider som inte äts”. Vi

”uppmuntras [också] att vara generösa och ge mer än värdet av dessa måltider om [vi] kan”.⁶

Äldste Joseph B. Wirthlin (1917–2008) i de tolv apostlarnas kворum lärde: ”Fasteoffer används endast till en sak: att välsigna de behövande. Varenda krona som ges till biskopen som ett fasteoffer används till att hjälpa de fattiga. När bidrag överstiger de lokala behoven, skickas de vidare för att avhjälpa behov på andra platser”.⁷

NÄRMA DIG FRÄLSAREN

När vi fastar ödmjukar vi oss i bön inför Herren och väljer att avstå från att äta och dricka⁸ under två måltider eller en period på 24 timmar.⁹ Om vår hälsa inte tillåter sedvanlig fasta rådde president Russell M. Nelson (1924–2025) oss att ”besluta vad som innebär ett offer för dig, och minnas det stora offer som Frälsaren gjorde för din skull”.¹⁰

Fastan är förenad med uppoffringar, och uppoffringar symboliserar vår Herre och Frälsare Jesus Kristus och hans försoning. Vi har möjlighet att stillsamt begrunda hans offer i det att vi söker inspiration för att få veta vad vi ska fasta för och vad vi ska fasta från. Vi kan också tänka på Frälsaren alltigenom vår fasta. Jag håller på att lära mig vad Frälsaren avser att vi ska lära oss om

honom¹¹ och komma närmare honom genom denna upplevelse av tillbedjan.

ÅTERSTÄLLA STIGAR

I Herrens kyrka uppmuntras vi också att fasta när vi behöver gudomlig hjälp.

Jag minns en sommar när jag var mycket upprörd och sårad efter ett gräl med en familjemedlem. Flera familjemedlemmar, inklusive personen jag hade problem med, bestämde sig för att komma samman och rådgöra om det. Jag bad och fastade uppriktigt för att få veta vad jag skulle säga eller göra. Jag behövde mer visdom och kärlek än vad jag hade.

När vi träffades den kvällen fick Herrens Ande i sin barmhärtighet våra hjärtan att mjukna. Jag minns att jag fick undervisning av orden jag uttalade – de verkade inte vara mina egna. De var fyllda av kärlek, klarhet, kraft och Anden. Jag grät eftersom det bara kändes som att Gud älskade min familj och ville hela oss. Jag blev ett vittne till hur vi får Herrens kraft, helande och uppenbarelse genom uppriktig bön och fasta. Himlens fönster öppnades på vid gavel den kvällen.

Den upplevelsen påminde mig om fastans välsignelser som vi lär oss om i Jesaja:

”Då ska Herren svara när du åkallar honom. När du ropar, ska han säga: 'Här är jag' ...

Och Herren ska alltid leda dig, han ska mätta dig i ödemarken och ... du ska ... likna en källa vars vatten aldrig sinar.

Dina avkomlingar ska bygga upp de gamla ruinerna, du ska återställa grundvalar från forna generationer.

Du ska kallas 'den som murar igen sprickor', 'den som återställer stigar så att man kan bo i landet'.¹²

Jesus Kristus är ”den som murar igen sprickor”, 'den som återställer stigar'. Han har gett oss ett sätt att hela alla sorger och hjärtasår, och övervinna alla svagheter och synder. Han kan återställa, läka och stärka oss när vi vänder oss till honom i mäktig fasta och bön.

Det finns många stora behov i världen, så många att de kan verka överväldigande. Kanske undrar du: Vad kan jag göra för att göra verklig skillnad som en kvinna av förbundet? En sak vi kan göra är att målmedvetet leva efter och till och med älska fastelagen, och bidra med ett generöst fasteoffer till nödställda.

När vi gör det vet jag att Herren ger andlig och timlig lindring till dig och mig – och till sina nödställda barn. Och vi växer i vår kunskap om hans stigar och i vår kärlek till Gud och vår nästa. Må vår strävan vara att förnya vår förbindelse till ett liv i enlighet med det här välsignade och kraftfulla budet. ■

SLUTNOTER

1. Se Mosiah 4:26–27; 18:8–9.
2. Moroni 7:6.
3. Se 2 Moseboken 34:28; 1 Kungaboken 19:8; Matteus 4:1–4; Läran och förbunden 88:76.
4. Se Matteus 14:17–21; Markus 12:41–44.
5. Jesaja 58:6–7.
6. *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 22.2.2., Evangeliebiblioteket.
7. Joseph B. Wirthlin, ”Fastelagen”, *Liahona*, juli 2001, s. 90.
8. Se Ämnen och frågor [Topics and Questions], ”Fasta och fasteoffer” [Fasting and Fast Offerings], Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
9. Se Russell M. Nelson, ”Öppna himlarna för att få hjälp”, *Liahona*, maj 2020, s. 74.
10. Russell M. Nelson, ”Öppna himlarna för att få hjälp”, s. 74.
11. Se Läran och förbunden 19:23.
12. Jesaja 58:9, 11–12.



Utvidga ditt påskfirande

MED TJÄNANDE OCH UPPOFFRINGAR

Zoey Diede
Kyrkans tidskrifter

Påskfirandet kan pågå längre än en vecka eller ett veckoslut genom att vi utvidgar det till en högtid då vi delar Kristi ljus och känner glädje i att hjälpa andra.



HAN BOTADE DEM ALLA, AV MICHAEL MALM, KOPIERING FÖRBJUDEN

Genom att utvidga vårt påskfirande kan vi få större glädje och hjälp att komma närmare Jesus Kristus. ”Vi har uppmuntrats att röra oss mot ett högre och heligare påskfirande”, har äldste Gary E. Stevenson i de tolv apostlarnas kворum sagt.¹

I Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är vi befallda att frambära ”ett förkrossat hjärta och en botfärdig ande” som ett offer (3 Nephi 9:20) och att sträva efter att omvända oss, följa Jesus Kristus och rätta våra liv efter hans bud.² Offer och tjänande kan hjälpa oss att fira Frälsaren bättre under påsken.

NÅGRA SÄTT ATT TJÄNA OCH GE

Fundera över följande förslag för att förstärka Kristi inflytande i ditt liv och utvidga påskhögtiden, eller skapa en egen plan.

- Ge av din tid och energi till att tjäna i ditt ämbete. "När ni är i era medmänniskors tjänst, är ni endast i er Guds tjänst" (Mosiah 2:17).
- Sluta klaga. "Gör allt utan att klaga och tveka" (Filipperbrevet 2:14).
- Donera pengar till en god sak. "I den mån ni ger av era medel till de fattiga, gör ni det mot [Herren]" (Läran och förbunden 42:31).
- Be för någon som behöver det. "Jag var hungrig och ni gav mig att äta" (Matteus 25:35).
- Utöva fastelagen genom att fasta, be och donera ett fasteoffer till behövande. Då kommer du närmare Herren Jesus Kristus. "I den mån som ni gör detta är jordens fullhet er" (Läran och förbunden 59:16).
- Välj ut någon att tjäna. "Tjäna varandra i kärlek" (Galaterbrevet 5:13).
- Skapa en spellista med andlig musik och dela den med andra. "Låt er i stället uppfyllas av Anden och tala till varandra med psalmer, hymner och andliga sånger" (Efesierbrevet 5:18–19).
- Tillbe i templet oftare. "För jag ska uppresa ett rent folk åt mig som ska tjäna mig i rättfärdighet" (Läran och förbunden 100:16).
- Arbeta på att utveckla en ny kristuslik egenskap (kristuslik kärlek, förståelse, tålmod, långmodighet, vänlighet eller empati). "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" (Matteus 11:29).
- Förlåt någon. "Förlåt, så blir ni förlåtna" (Lukas 6:37).
- Erbjud din hjälp i lokala matbanker eller grupper i samhället. Gå till JustServe.org för att se möjligheter. "Låt oss därför göra gott mot alla [människor]" (Galaterbrevet 6:10).
- Kom tidigt till kyrkan för att förbereda dig för sakramentet. "Gör det med blicken endast fäst på min ära och inför Fadern [kom ihåg] min kropp som lades ner för er och mitt blod som utgöts till era synders förlåtelse" (Läran och förbunden 27:2).
- Studera uppståndelsen. "Det finns en död som kallas en timlig död. Och Kristi död ska lossa denna timliga döds band så att alla ska uppstå från denna timliga död" (Alma 11:42).



HAN ÄR GLÄDJE

Om vi följer Jesu Kristi föredöme i uppoffringar och att sprida ljus kommer vi närmare honom och får mer glädje. ”Glädje kommer från och tack vare honom”, har president Russell M. Nelson (1924-2025) sagt. ”Han är källan till all glädje.”³ ■

SLUTNOTER

1. Gary E. Stevenson, ”Och vi talar om Kristus”, *Liahona*, maj 2025, s. 58.
2. Se Ämnen och frågor [Topics and Questions], ”Offer” [Sacrifice], Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
3. Russell M. Nelson, ”Glädje och andlig överlevnad”, *Liahona*, nov. 2016, s. 82.

Hitta fler sätt att utvidga påsken

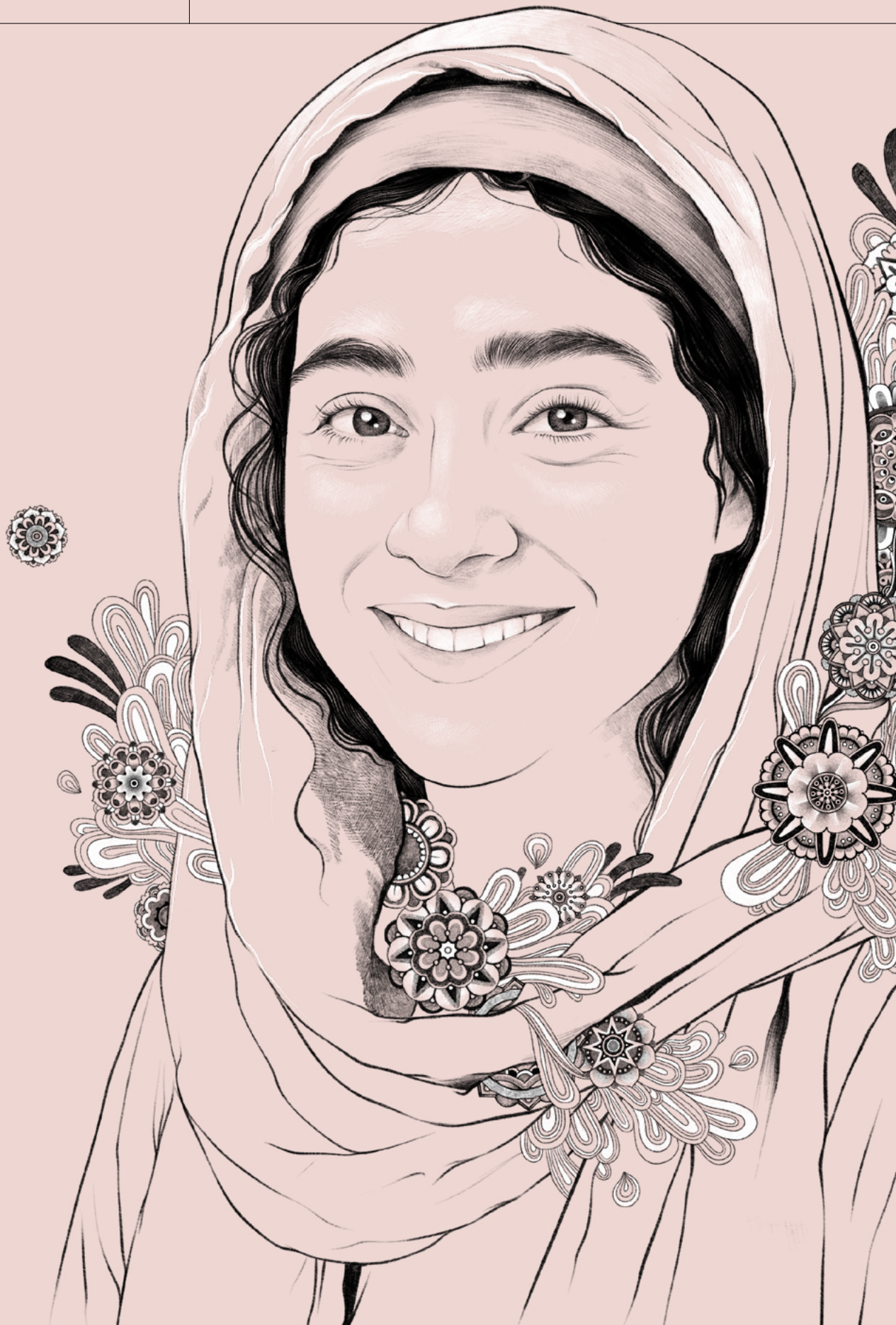
I mars- och aprilnumret av Liahona hittar du:

- fler artiklar i serien ”De kände Frälsaren”
- en lista över påskaktiviteter
- en utforskning av påsken i Mormons bok
- påskrelaterade berättelser i *Sista dagars heliga berättar*
- säsongsbetonade konstverk att klippa och visa upp.



HAN HAR UPPSTÄTT, AV DAN WILSON, KOPIERING FÖRBJUDEN

Redaktionens anmärkning: Den här påskserien utforskar vad vi kan lära oss av personer som kände Frälsaren under hans jordiska verksamhet och efter hans uppståndelse. Serien pågår från februari till april.





MARIA MAGDALENA

KÄRLEK OCH FRÅGOR



Som det första nedtecknade vittnet om den uppståndne Kristus grundade Maria ett mönster av kärleksfullt lärjungeskap.

Ted Barnes

Utveckling av kyrkans kursmaterial

Vad kände Maria Magdalena när hon gick till Frälsarens grav tidigt på morgonen den tredje dagen efter hans död? Vad visste hon, och vad förstod hon ännu inte?

Vi kan inte veta säkert. Men det finns ledtrådar i den enkla, innerliga redogörelsen för hennes upplevelse i Johannes kapitel 20.¹ Och det vi lär oss av Maria – denna lojala Kristi lärjunge – kan upplysa och inspirera vårt eget lärjungeskap.

”DET ... VAR [ÄNNU] MÖRKT”

Något av det första man lägger märke till i den här redogörelsen är att Maria kom till graven ”tidigt”, innan solen hade gått upp (se Johannes 20:1). Johannes säger inte varför Maria var där. Markus och Lukas redogörelser antyder att Maria och några andra kvinnor ville smörja Jesu kropp men behövde vänta till efter sabbaten (se Markus 16:1; Lukas 23:55–56; 24:1). Matteus säger bara att de gick ”för att se på graven” (Matteus 28:1).

Oavsett anledning verkar det som om Maria och hennes följeslagare ville komma dit så fort som möjligt. Det måste ha varit smärtsamt att se sin älskade Herre lida och dö på korset bara några dagar tidigare. Framtiden verkade förmodligen oviss, mörk och

skrämmande. Men Maria stannade inte kvar i sitt mörker. Hon visste att Jesus var hennes källa till ljus – han hade räddat henne från mörker förut (se Lukas 8:2) – så hon gick ivrigt till det enda jordiska hon hade kvar av honom: hans grav. Och bildligt talat väntade hon inte på att mörkret skulle försvinna och ljuset lysa på hennes väg. Hon tog steg i tro i mörkret.

”VI VET INTE”

När Maria kom till graven förstod hon inte helt först. Faktum är att det hon såg där väckte fler frågor, mer förvirring. Hur hade stenen tagits bort? Varför låg inte Jesu kropp i graven? Var var han?

För oss är svaren nu tydliga och härliga. Men för Maria var de inte det – inte än. I ett försök att förstå vad hon såg drog Maria slutsatsen: ”De har tagit bort Herren från graven, och vi vet inte var de har lagt honom” (Johannes 20:2). Sedan sprang hon till Petrus och Johannes för att rapportera stölden.

Med denna oroande tanke fortfarande i sinnet återvände Maria till graven. Där såg hon två änglar sitta där Jesus hade legat – ett tydligt bevis på att något himmelskt var på gång. Men Maria fortsatte uttrycka sitt felaktiga antagande att Jesu kropp var stulen. (Se Johannes 20:11–13.)

VI KAN LITA PÅ FRÄLSAREN

”Vi kan inte se in i framtiden, vi har inte alla svar, men vi kan gå framåt och uppåt med tillit till Jesus Kristus eftersom han är vår Frälsare och Återlösare.”

Äldste Dieter F. Uchtdorf i de tolv apostlarnas kворum, ”Ge näring åt rötterna så växer grenarna”, Liahona, nov. 2024, s. 103.

”MEN MARIA STOD”

Men imponerande nog lämnade Maria inte graven. Trots sin förvirring, trots alla obesvarade frågor, stannade hon kvar. Hon grät, tittade, fortsatte att ställa frågor (se Johannes 20:10–11). Hon stannade, inte för att hon förstod allting utan för att hon älskade Herren. Trots sin osäkerhet förblev det ett faktum att Maria älskade Frälsaren. Det var kärlek, inte kunskap, som förde henne till graven, och kärlek höll henne kvar där.

Och eftersom hon stannade kvar var hon på rätt plats i rätt tid för att få de svar hon behövde när de äntligen kom.

”MARIA”

Kunskapen kom gradvis. Maria såg den uppståndne Frälsaren stå i trädgården. Hon talade till honom, och han talade till henne. Men hon kände inte igen honom först. Det var inte förrän Jesus sa Marias namn som hon insåg vem han var. (Se Johannes 20:14–16.) Varför var det så? Vad var det med att Frälsaren kallade Maria vid namn som uppenbarligen var ett kraftfullare vittnesbörd för henne än det hennes ögon såg och det hennes öron hörde? Maria visste hur Jesus såg ut. Hon kände igen ljudet av hans röst. Men hennes relation med Frälsaren var mycket djupare än så. Hon kände honom. Hon hade byggt upp en personlig relation med honom

genom åren. Hon hade följt honom, hört honom och blivit botad av hans kraft. Det verkar som om det var därför hon till slut kände igen honom.

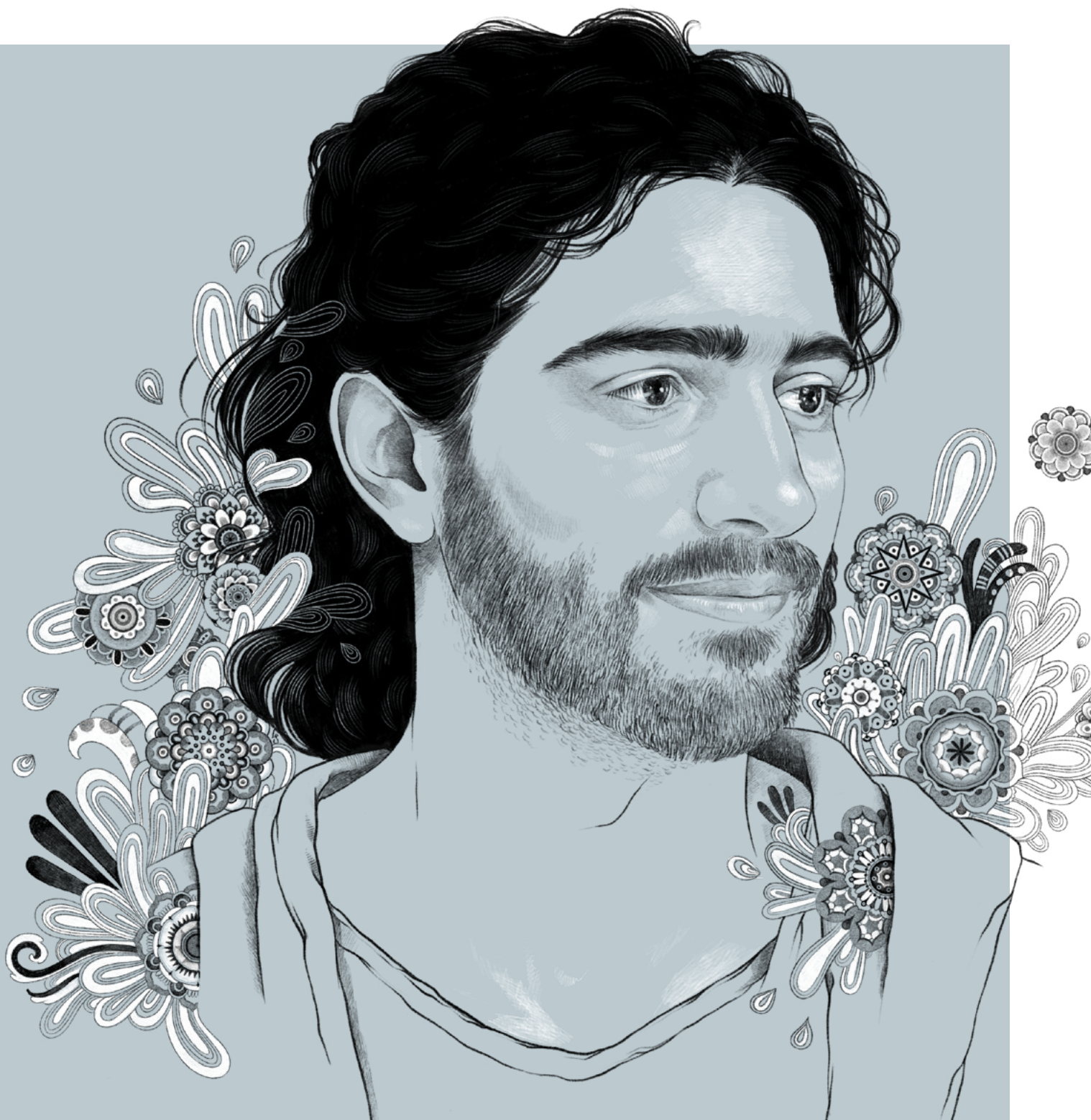
Kanske borde vi alla vara mer som Maria. Vi behöver alla modet att ta steg i tro när ”det ännu [är] mörkt”. När vi upplever sådant som är svårt, när frågor bara leder till fler frågor, när våra jordiska antaganden gör oss andligt blinda, kan vi hålla fast vid vår kärlek till Jesus Kristus, som Maria gjorde. Vi kan bygga en relation med honom som är så stark att vi till och med litar mer på honom än på våra fysiska sinnen. Då kanske vår kärlek till Frälsaren kan hålla oss nära honom, oavsett vad som händer – tills solen slutligen går upp och våra ögon, liksom Marias, öppnas. ■

SLUTNOT

1. Fler berättelser om Maria och andra kvinnor som såg den uppståndne Frälsaren finns i Matteus 28:1–10; Markus 16:1–11 och Lukas 24:1–11.

JOHANNES:

LÄRJUNGEN "SOM JESUS ÄLSKADE"



Eric D. Snider

Kyrkans tidskrifter

Johannes var en av Frälsarens tolv apostlar. Han, hans bror Jakob och deras medapostel Petrus ingick i Herrens inre krets och var närvarande med honom även när de andra nio var frånvarande.¹ Trots denna trios närhet till Frälsaren verkar Johannes relation med Jesus ha varit unik.

Enligt uppteckningar var han den ende av apostlarna som bevittnade korsfästelsen. Mer än 90 procent av hans evangelium består av innehåll som inte återfinns i de andra tre (inte ens det som skrevs av Matteus, en medapostel).² Det var Johannes som satt bredvid och vilade huvudet på Jesus under den sista måltiden (se Johannes 13:23). Det var Johannes som Frälsaren gav uppdraget att ta hand om hans mor efter hans bortgång (se Johannes 19:26–27).

Och det var Johannes själv som kallade sig lärjungen ”som Jesus älskade” (Johannes 21:7)³. Kristna har i århundraden undrat vad Johannes menade med detta, för i slutändan älskar ju Herren *alla*. Äldste Karl D. Hirst i de sjuttios kворum har sagt: ”Jag tänker mig att det var på grund av att Johannes kände sig så totalt älskad av Jesus.” Han jämförde det med Nephis ord ”*min* Jesus” (2 Nephi 33:6; kursivering tillagd) – en så djup och personlig närhet att den känns exklusiv.⁴ Ur det perspektivet kan vi, allteftersom vi lär av Herren och kommer närmare honom, sträva efter att bli den lärjunge ”som Jesus älskade”.

STÖRRE KÄRLEK

Kärleken är ett återkommande tema i Johannes uppteckningar. På engelska förekommer ordet *kärlek* 57 gånger i Johannesevangeliet. Det är fler än de andra tre evangelierna tillsammans, delvis för att Johannes citerade fler av Frälsarens lärdomar om kärlek än vad de andra gjorde.⁵ *Kärlek* förekommer ytterligare 48 gånger i de 105 verserna i Johannes första brev. Hur passande är det inte att den lärjunge ”som Jesus älskade” använde kärlek som ett huvudtema.

Johannes lärjungeskap började innan han träffade Jesus. Han verkar ha varit en av Johannes Döparens följare och trodde på hans vittnesbörd om Jesus (se Johannes 1:35–40). Aposteln Johannes blev senare Johannes Uppenbararen som hade förutorderats att skriva om världens ände (se 1 Nephi 14:20–27). Han fick se sådant som få andra har sett, och har tillsammans med de tre nephitiska lärjungarna (se 3 Nephi 28:4–10) fortsatt att betjäna mänskligheten i nästan 20 århundraden (och gör det fortfarande). Johannes andliga kunskap och erfarenhet måste vara nästan oöverträffad.

Men han fick denna kunskap steg för steg. När Johannes sprang ifatt Petrus till den tomma graven på påskmorgonen gick han inte in i den – ”han tog hänsyn till Petrus, som varit apostel längre, och denne gick in i graven först”.⁶ Johannes nämnde sig själv i tredje person när han skrev att det inte var förrän i detta ögonblick som han och Petrus ”trodde” på uppståndelsen: ”Tidigare hade de nämligen inte förstått Skriftens ord att han måste uppstå från de döda” (Johannes 20:8–9).

Om Johannes – en av Herrens närmaste vänner och mest betrodda rådgivare, den lärjunge ”som Jesus älskade” – inte helt förstod Jesu mission förrän han såg den tomma graven, borde vi vara snälla mot oss själva när det finns något som vi inte förstår. Johannes liv och hans fortlöpande mission påminner oss om att även för lärjungar – *särskilt* för lärjungar – är processen att lära känna Frälsaren fortlöpande. ■

SLUTNOTER

1. Till exempel: på förklaringsberget (se Matteus 17:1–9), Jairus dotter uppväcktes från de döda (se Markus 5:37–42), och i Getsemane trädgård (se Markus 14:32–33).
2. SeHandledning för skriftstudier, ”Evangelierna”.
3. Se även Johannes 13:23; 19:26; 20:2; 21:20.
4. Karl D. Hirst, ”Guds favorit”, *Liahona*, nov. 2024, s. 11.
5. För exempel, se Johannes 14–15.
6. Russell M. Nelson, ”Ära prästadömet”, *Nordstjärnan*, juli 1993, s. 40.





NIKODEMUS

SÖKTE FÖR ATT FÅ VETA KRISTI SANNING

Vi kanske aldrig får veta i det här livet hur berättelsen om Nikodemus slutade, men vi kan få insikter av hans umgänge med Frälsaren när vi förbereder oss för påsken.

Kimmy Badal
Kyrkans tidskrifter

Som livsberättelse är detaljerna om Nikodemus sparsamt förekommande i Nya testamentet. Vi vet att han var en farisé och en av "judarnas rådsherrar" (Johannes 3:1). Han var kvalificerad att delta i Stora rådet och var troligen välbärgad. Dessa egenskaper innebar högt anseende i det judiska samhället. Men djupet av hans lärjungeskap förblir höljt i dunkel.

Var han en hemlig lärjunge eller inte alls? Trodde han på att Jesus var Messias? Hindrades han från att bli en lärjunge därför att han lockades av social status och världsligt beröm? Det står inget i skrifterna, men som nutida Kristi efterföljare *kan* vi få insikter av det Nikodemus gjorde när vi söker Jesus Kristus den här påsken.

ETT MÖTE MED JESUS

Första gången Nikodemus dyker upp i en evangelieberättelse träffar han Jesus i hemlighet om natten. Han förbryllas av Frälsarens ord: ”Den som inte blir född på nytt kan inte se Guds rike” (Johannes 3:3). Nikodemus ifrågasätter det han sa och tar det bokstavligt. Jesus tillrättavisar honom mildt och försöker visa den andliga betydelsen av sina ord och sin roll som Messias. Mötet slutar utan att det avslöjas om Nikodemus förstår Frälsarens undervisning.

Nikodemus vet i sitt hjärta att Jesus kom från vår himmelske Fader (se Johannes 3:2), men han kan kanske inte skilja Jesu symboliska budskap från den världsliga verkligheten och sin egen religiösa tro. Detta perspektiv kan ha varit resultatet av en livstid av fasta judiska traditioner.

Hur ofta söker vi inte svar från vår himmelske Fader i våra liv samtidigt som vi håller fast vid vår tro på hur världen ska fungera? Hur ofta söker vi inte Frälsaren utan att vilja ändra våra vanor eller äventyra vår ställning?

Nikodemus kunde inte helt förstå Frälsarens budskap den natten, men genom att träffa honom tog han ett steg mot att förstå, och det är alltid något. President Jeffrey R. Holland, president för de tolv apostlarnas kворum, har sagt: ”Vi blir välsignade för vår *önskan* att göra gott, när vi faktiskt strävar efter att så göra”.¹

STOD FÖR SANNING

Även om Nikodemus kanske inte helt förstod alla Kristi lärdomar höll han fast vid de sanningar han kände till. När överstepräster och fariseerna samlades och dömde Mästaren blev det därför så att Nikodemus var den ende som förde Frälsarens talan.

”Vår lag dömer väl inte någon utan att man först hör honom och tar reda på vad han har gjort?” frågar Nikodemus. Han talar trots att han vet att han riskerar fiendtlighet från andra. ”Är du också från Galileen?” säger

de hånfullt. ”Sök i Skriften, så ser du att ingen profet kommer från Galileen” (Johannes 7:51–52).

Liksom Nikodemus kan vi möta motstånd när vi står för sanningar som vi vet är rätta. Men det är viktigt att vi står fasta ändå, särskilt när det gäller vårt vittnesbörd om Jesus Kristus.

EN OFFERGÅVA I PÅSK

Ibland säger handlingar mer än ord. Efter Kristi plågsamma korsfästelse hjälper Nikodemus till vid begravningen. Han tar med sig dyrbar myrra och aloe för att hedra den fallne Frälsaren och förbereder hans kropp för att begravas (se Johannes 19:39–40). Skrifterna nämner inte Nikodemus mer än så, och vi får aldrig veta om han följer Kristus helhjärtat.

Men när vi förbereder oss under påsken för att fira Jesus Kristus och allt han gjorde för oss, kan vi komma till honom med egna offergåvor – ett villigt hjärta och en botfärdig ande. Vi kan förnya vår önskan att förstå vem Frälsaren är och stå fast vid allt vi vet är sant. När vi gör det blir påsken en tid då vi minns Kristus som ”vägen till livets största glädjeämnen och balsam för livets svåraste prövningar”.² ■

SLUTNOTER

1. Se Jeffrey R. Holland, ”I morgon skall Herren göra under bland er”, *Liahona*, maj 2016, s. 126.
2. Dieter F. Uchtdorf, ”Se människan!” *Liahona*, maj 2018, s. 109.



MÖT **AMY BUCKER BUSHMAN**
Wisconsin, USA

Mina värdefullaste ägodelar

Amy Bucker Bushman, Wisconsin, USA

Utmaningen att fostra och ta hand om två barn med autism kan vara överväldigande, men Eli och Hannah är en välsignelse. De ger mig stor glädje. De är min glädje.

Våra två barn Eli och Hannah föddes med autism och kognitiva svårigheter. När de var små var de mycket svårhanterliga. Vi behövde hela tiden hålla ett öga på dem. Medan jag hanterade den ena som hittat på något bus, hittade den andra på något bus.

Ibland var det överväldigande att ta hand om båda två.

När Eli var nio år led han av aggressionsproblem. Vi kunde inte skydda honom, och utan vidare kunde han gå till fysiskt angrepp mot sin syster eller mot mig och min man Troy. Vi kom fram till att en placering och behandling utanför hemmet var bäst för honom, men vi behövde hitta en plats som ville ta emot honom.

Den enda plats vi hittade i USA som vi kände kunde hjälpa honom med hans utvecklingsstörningar och aggression var ett sjukhus som låg över 160 mil från vårt hem i Wisconsin.

Ingen vill skicka bort sin icke-verbala son från hemmet, särskilt när han inte förstår vad som pågår. Vi ville inte göra det. Det kändes inte rätt. Men vi bad om det och visste att vi behövde göra det.

JAG BEHÖVDE MIN FRÄLSARE

Eftersom Eli förknippade packning av resväskor med familjesemestrar trodde han att vi var på väg någonstans för att ha kul. När vi kom till sjukhuset och han checkades in var han mycket arg. Han klöste oss, bet oss, drog oss i håret. Troy och jag blev inte bara fysiskt skadade av att checka in Eli; vi var också känslomässigt sårade.

I det ögonblicket behövde jag min Frälsare. Jag undrade var han befann sig i den svåra situationen. När vi lämnade sjukhuset gick vi genom lobbyn i sjukhusets administrationsbyggnad på andra sidan gatan. Plötsligt

såg vi en stor marmorkopia av *Kristusstatyn* av Bertel Thorvaldsen.

Jag visste inte att organisationer utanför vår kyrka använde den statyn. När jag såg den stående framför mig överväldigades jag omedelbart av en intensiv känsla. Jag kände att Helaren med sina utsträckta armar och händer var där. Jag kände hur han helade oss och vår son. Jag kände en försäkran om att vi hade fattat rätt beslut. Det kändes som om han ville att vi skulle veta att han fanns där för oss och hade varit med oss under varje steg på vägen.

HIMMELSK VÄGLEDNING

Efter två månader av noggranna undersökningar i en kontrollerad sjukhusmiljö identifierade Elis behandlingsteam ett metaboliskt problem som bidrog till hans aggression. När detta väl var åtgärdat använde de tillämpad beteendeanalys för att ta itu med hans problematiska beteenden.

Eli stormtrivdes i sjukhusmiljön. Han fick massor av uppmärksamhet och förutsägbarhet varje dag – något han behöver och något vi ger honom nu när han är hemma för gott. Efter de två första månaderna av hans vistelse där tog vi med honom på korta resor utanför sjukhuset, en tid som hör till de lyckligaste dagarna i mitt liv. Vi besökte honom en vecka varje månad, och under den tiden deltog vi i utbildningskurser för föräldrar. Hans behandling varade i fyra månader.

Hannah hade svårt att förstå Elis frånvaro, men vi försäkrade henne om att Eli fick hjälp, vilket gav henne tröst. När Eli hade kommit hem förundrades vi över förändringarna hos honom. Vänner blev också

förvånade och frågade oss hur vi visste att vi skulle göra det vi gjorde. Vi sa att vi hade fått vägledning av vår himmelske Fader som ledde oss till rätt behandling för Eli.

MÖJLIGGÖRANDE KRAFT

Jag vittnar om att Frälsaren har funnits där för oss under några extremt mörka stunder med våra barn. Livet kan vara svårt, men vi vet att allt kommer att ordna sig. Vi har fått nåd genom Frälsarens försoning – hans möjliggörande kraft¹ som stärker oss genom våra utmaningar.

När vi befinner oss mitt i mörka stunder tänker vi: "Det här är vårt normala liv nu." Så det verkar inte så farligt. Men efteråt har vi undrat: Hur tog vi oss igenom det? Vi tog oss igenom det eftersom Frälsaren bar oss igenom det och gav oss hjälp som vi inte insåg att vi fick medan vi kämpade oss igenom ännu en dag.²

Tack vare den behandling Eli fick är han nu helt fri från sina aggressionsanfall. Han kunde gå ut skolan. Han är aktiv i sitt samhälle, bowlar och spelar baseboll. Han har till och med ett jobb i ett storkök. Och nu kan vi gå i kyrkan tillsammans som familj.

När mina barn var små och svårhanterliga fick jag massor av kramar och sidoblickar från främlingar som om de sa: "Din stackare. Jag är ledsen att det här var det du fick." Det gjorde mig alltid ledsen.

Eli och Hanna är mina barn, mina värdefullaste ägodelar. Jag älskar dem. Trots utmaningarna med att fostra och ta hand om dem är de en välsignelse. Jag ser dem inte som något negativt i mitt liv. Jag fascineras av det som fascinerar dem. De ger mig stor glädje. De *är* min glädje. Jag vet att om jag trofast lever efter min himmelske Faders plan, kan jag behålla dem för evigt. ■

SLUTNOTER

1. SeHandledning för skriftstudier, "Nåden".
2. "Jesus är Solen. Till den som kanske kämpar för att få se detta ljus och finna detta hopp, säger jag: Håll ut! Fortsätt att försöka. Gud älskar dig. Allting kommer att bli bättre. Kristus kommer till dig med 'ett högre prästämbete' och med en framtid av 'bättre löften' [Hebreerbrevet 8:6]. Han är din 'överstepräst för det goda som [ska] komma' [Hebreerbrevet 9:11]" (Jeffrey R. Holland, "Överstepräst för det goda som skall komma", *Liahona*, jan. 2000, s. 42).



Fast i ett dike

David F. Dickson, Utah, USA

Fölet vägrade att gå till sin mor tills något anmärkningsvärt hände.

När jag för några år sedan arbetade som gårdskonsult söder om Casa Grande i Arizona, USA, såg jag ett sto ute på ett alfalfafält.

”Det borde inte vara några hästar här ute”, sa jag till mig själv. När jag kom närmare såg jag ett föl som hade fastnat i ett närliggande bevattningsdike av betong. Fölet, som bara var en eller två dagar gammalt, var så litet att det inte kunde ta sig upp ur diket. Han var fast.

När jag närmade mig honom blev stoet på fältet upprört. Jag hoppade ner i det torra diket och pratade lugnt med hennes föl, klappade honom, lyfte upp honom och lade honom på dikesvallen.

I stället för att gå till sin mor hoppade han ner i diket igen. Jag tog tag i hans högra bakben, lyfte upp honom ur diket igen och föste honom i riktning mot hans mor. Han vände sig snabbt om och försökte ta sig ner i diket igen.

Jag tog tag i honom en tredje gång och pratade milt med honom igen medan jag bar honom mot hans mor. När jag lämnade honom och började backa undan följde han efter mig!

”Nej”, sa jag och föste honom återigen i riktning mot hans mor, ”du måste gå till din mor.”

Då hände något anmärkningsvärt. Stoet gnäggade. Genast kände den lilla hästen igen hennes röst och satte av efter henne. Båda sprang sedan bort från fältet mot öknen.

När jag reflekterade över den här upplevelsen undrade jag hur många av oss som har ramlat ner i ett dike som vi inte kan ta oss ur eller hela tiden ramlar

tillbaka i. Kanske är det ett dike av synd eller beroende eller tvivel.

President Russell M. Nelson (1924-2025) har sagt: ”Vi ska *höra* Herrens ord, *lyssna* till dem och *ge akt på* det han har sagt till oss!” Han sa att vi hör Herrens röst i skrifterna och templet, i nutida profeters och apostlars ord, och genom den Helige Andens viskningar.¹

Fölet räddades när hans mor ropade på honom. Han kände igen hennes röst och följde efter henne.

Den gode herden kallar på oss. När vi hörsammar hans röst och följer honom (se Alma 5:37, 41) lyfter han oss när vi faller, helar oss och leder oss hem. ■

SLUTNOT

1. Se Russell M. Nelson, ”Hör honom”, *Liahona*, maj 2020, s. 89–90.



Tjänande: Vår största glädje

Marco Antonio Velez de Villa Gomez, Lima, Peru

I mitt nya ämbete kände jag något som jag inte hade känt förut.

Under covid-19-pandemin hade de med fasta jobb i Peru fortfarande inkomster, men många peruaner är entreprenörer som säljer saker på gatan. Man skulle inte lämna sitt hem på grund av karantänen, så många kunde inte arbeta.

En dag kom en grupp dansare med en orkester till vår gata och började uppträda. Grannar kastade mynt till dem från sina dörrar. De som inte hade pengar gav dem mat.

Jag blev ledsen av att se människor i sådan nöd. Min familj hade inte mycket, men vi hade mer än vad de hade. Vi hjälpte dem så gott vi kunde.

Den upplevelsen lärde mig att Herren är medveten om oss och våra behov, och det var till stor nytta för mig i mitt ämbete som biskop. Med det stora ansvaret att ta

hand om Guds barn kände jag något i det ämbetet som jag aldrig hade känt när jag verkade i andra ämbeten.

När jag började arbeta igen efter pandemin kom jag ofta hem runt klockan åtta på kvällen. Sedan begav jag mig till kyrkan för att intervjua personer som behövde råd och stöd. Intervjuerna blev ibland sena.

I mitt tjänande kände jag den stora kärlek som Herren har till sina barn.¹ Det var en otrolig känsla som jag inte hade haft förut. Ibland grät jag när jag kom hem.

Andra gånger kände jag mig trött och svag, men Herren stöttade mig under min tid som biskop. Min fru stöttade mig också, och jag var tacksam för att mina barn kunde se mig tjäna Herren.

Jag lärde mig också förstå den stora kärlek våra ledare har till oss. Jag är tacksam för hur den kunskapen hjälpte mitt vittnesbörd att växa. Och jag är tacksam för att Herren välsignade mig med kärlekens gåva (se Moroni 7:46–48).

Jag känner att Gud gav mig en möjlighet att tjäna som jag inte förtjänade. Jag frågar aldrig: ”Varför just jag?” Jag insåg att Herren älskade mig och såg något i mig som jag inte såg i mig själv.

Vi förlorar inget i Herrens tjänst. Av alla aktiviteter vi kan delta i genom hans kyrka vet jag att vi får vår största glädje när vi tjänar andra och blir Herrens händer under svåra tider (se Mosiah 2:17). ■

SLUTNOT

1. Se Henry B. Eyring, ”Närma er mig”, *Liahona*, maj 2025, s. 24–25.



Varför den här maningen?

Stephan T. Seable, Oregon, USA

Den Helige Anden manade mig att ställa in skolutflykten, men jag visste inte varför förrän några timmar senare.

I Concord i Kalifornien undervisade jag biologi, naturvetenskap och konst på high school, inklusive en avancerad konstkurs för högskolepoäng utanför skoltid. Jag gjorde också studiebesök med mina elever för att se några av konstskatterna i området vid San Francisco-bukten.

För ett studiebesök planerade vi att se en samling skulpturer i brons av Rodin och andra konstverk på ett konstmuseum i San Francisco och sedan äta lunch i Golden Gate Park. Eleverna såg entusiastiskt fram emot utflykten.

Vi planerade att åka dit den 17 oktober 1989, men den morgonen fick jag en obehaglig skrämmande känsla. Jag kände att vi inte skulle åka till San Francisco trots allt, men jag förstod inte varför. Den andliga känslan var stark och varade hela morgonen. Jag försökte slå bort den och bad tyst för att få veta om jag upplevde en ogrundad rädsla eller normal ångest över att ha ansvar för flera tonåringar i en ny miljö.

Men då kom en tanke till mig från skrifterna som jag inte kunde ignorera:

”Jag ska tala till ditt förstånd och till ditt hjärta genom den Helige Anden, som ska komma över dig och som ska bo i ditt hjärta.

Och se, detta är uppenbarelsens ande” (Läran och förbunden 8:2–3).



Den tanken bekräftade att jag måste skjuta upp resan. När jag sa till mina studenter att vi inte skulle åka hördes suckar och stön av besvikelse som kunde höras över hela skolområdet. Jag sa att jag var ledsen men att jag kände att vi inte skulle åka. I stället skulle vi som vanligt ha en lektion i den avancerade konstkursen efter skolan. Jag lovade att vi skulle göra studiebesöket en annan gång.

I stället för att vara inne under lektionen den eftermiddagen bestämde jag mig för att vi skulle gå till parken som gränsar till skolområdet, omkring 140 meter från klassrummet, och rita. Jag satt på en bänk vid ett betongbord och demonstrerade några metoder för eleverna när jag kände att bordet rörde sig.

För en sekund trodde jag att en elev sparkade på bordet, men plötsligt skakade träden i parken våldsamt. Grenar bröts av. Marken i parken skakade som när en matta skakas. Ett fruktansvärt muller växte till ett dån. Några av eleverna började gråta och jämra sig. Efter 20 sekunder blev det alldeles tyst.



När ljudet och skakningarna lagt sig gick vi tyst tillbaka till klassrummet. Det redan stökiga klassrummet för konst såg ut som ett slagfält. Elen till skolan var av och det var mörkt i rummet. Jag lade undan en del material och sa till eleverna att gå direkt hem, låste rummet och gick.

När jag var på väg hem rapporterade bilradion att en jordbävning med magnitud 6,9 på Richterskalan hade drabbat San Francisco-bukten. Tusentals hade skadats och dussintals dödats. I San Francisco brann eller rasade många byggnader. Vägar och broar stängdes. Det gick nästan en vecka innan de som var strandsatta i staden kunde återvända hem.¹ Det tog årtal att reparera några av byggnaderna som var allvarligt skadade, bland annat museet som mina elever och jag hade planerat att tillbringa eftermiddagen i.

Jag är tacksam över att veta att vår Fader i himlen älskar oss och att han tar hand om och vakar över oss enligt sin vilja. Jag är också tacksam för att han genom

den Helige Andens viskningar varnar oss för fysiska och andliga faror om vi har öron att höra med.

”Vi [kan] be till vår himmelske Fader och få vägledning, bli varnade för faror och distraktioner, och få hjälp att åstadkomma saker vi helt enkelt inte skulle kunna göra på egen hand. Om vi verkligen tar emot den Helige Anden och lär oss urskilja och förstå hans maningar blir vi vägleda i stort och smått.”²

Jag vet att det är sant. ■

SLUTNOTER

1. ”63 personer dödades, 3 757 rapporterades skadade och 12 053 blev hemlösa ... Uppskattningar av skador på och avbrott i verksamheten för företag uppgick till 10 miljarder dollar, med direkta skador uppskattade till 6,8 miljarder dollar” (”The 1989 Loma Prieta Earthquake”, California Department of Conservation, conservation.ca.gov).
2. Russell M. Nelson, ”Uppenbarelse för kyrkan, uppenbarelse för våra liv”, *Liahona*, maj 2018, s. 94.



ILLUSTRATION: CASEY NELSON



DET BÄSTA VI KAN GE VÅR FAMILJ



Äldste Sandino Roman
i de sjuttios kvorum

Vi bör göra allt vi kan för att erbjuda våra barn och andra evangeliets kunskap och välsignelser.

Tidigt i mitt liv hade mina föräldrar problem i sitt äktenskap, och det påverkade vår familj. När mammas väninna fick veta det sa hon till mamma: "Vad skulle du tycka om att komma och lära känna min kyrka?" Mamma sa att hon och min pappa inte var redo för det. Hennes vän sa: "Men får jag ta med dina barn dit?" Jag var fem år gammal då. Min syster var åtta.

Den här goda vännen tog med mig och min syster till kyrkan i flera år. Jag minns hur det var att uppleva glädjen av Jesu Kristi återställda evangelium. Allteftersom mitt vittnesbörd växte önskade och bad jag om att mina föräldrar så småningom skulle få lära sig om evangeliet. När min syster bestämde sig för att döpas kände mina föräldrar att de behövde få veta lite om kyrkan.

När mina föräldrar började förstå att evangeliet var sant, såg jag en hjärtats förändring hos dem. De blev ödmjukare och kom att ta till sig evangeliet. Ett år efter att de hade blivit medlemmar i kyrkan fyllde jag åtta år och pappa döpte mig. Min himmelske Fader hade hört och besvarat mina böner.

Tre år senare invigdes templet i Mexiko City. Jag fick möjlighet att åka dit med min familj. Vi föll på knä vid ett vackert altare för att beseglas tillsammans för evigt, och vi gladdes åt de löften och det hopp som Jesus Kristus och hans evangelium ger. Ett antal år senare beseglades min fru och jag i samma Herrens hus.

Jag minns när mitt äldsta barn föddes. I de där ömsinta stunderna då jag höll henne i famnen överväldigades jag av min lilla dotters renhet och av den självklara kärlek och önskan jag som hennes far hade att skydda henne, ta hand om henne och lära henne allt, så gott jag kunde. Med tanke på tillståndet i vår fallna värld som min dotter nyligen hade kommit till, växte en stark känsla av hopp och ansvar inom mig tack vare de förbund min fru och jag hade ingått med Herren i templet. Jag insåg att det bästa jag någonsin kunde undervisa min dotter – och så småningom alla mina barn – om var Jesu Kristi evangelium. Det är precis vad Herren har gjort för oss ända från begynnelsen.

ETT HELIGT ANSVAR

Herren befallde Adam att lära sina barn ”att alla människor överallt måste omvända sig, annars kan de på intet sätt ärva Guds rike ...

Därför ger jag dig en befallning att oförbehållsamt undervisa dina barn om detta och säga: ...

Ni [måste] födas på nytt in i himmelriket av vatten och av Anden och bli renade genom blod, ja, min Enföddes blod, så att ni kan bli heliggjorda från all synd och åtnjuta det eviga livets ord i den här världen och evigt liv i den kommande världen ...

Och se, nu säger jag dig: Detta är frälsningsplanen för alla människor” (Mose 6:57–59, 62).

Familjen är den bästa omgivningen i vilken vi kan lära om Jesu Kristi evangelium. President Dallin H. Oaks har sagt: ”Idealet är att [både far och mor] är närvarande, med olika gåvor [för att] vägleda [barnens] tillväxt. Om de inte är det, är deras frånvaro en del av det motstånd vi måste övervinna.”¹ Men även

om omständigheterna inte är idealiska kan vi ändå undervisa våra barn om Kristi lära och vikten av att utöva tro på och tillämpa Jesu Kristi försoning i deras liv. Och förhoppningsvis spirar evangeliet i deras hjärtan.

Evangeliet hjälper oss att lära våra barn skillnaden mellan gott och ont. Att de ibland ”smakar det bittra så att de kan värdesätta det goda” är nödvändigt” (Mose 6:55). Allteftersom våra barn får kunskap måste de ”handla av sig själva” (Mose 6:56). De kan välja att följa vår undervisning eller bestämma sig för att inte göra det, men vi är inte ensamma i att uppfylla detta heliga ansvar.

DEN HELIGE ANDENS GÅVA

Om vi tror på Jesus Kristus, omvänder oss och blir döpta, säger Herren att vi ”ska ... få den Helige Andens gåva” (Mose 6:52). Det här är en av de största gåvor vi kan få. Det finns ingen bättre ledsagare att rena och helga oss och förändra vår natur till det bättre och göra oss ”mer heliga, mer fullständiga, mer som Gud (se 3 Nephi 27:20)”²

Vi bör göra allt vi kan för att hjälpa våra barn och andra förstå att den Helige Anden verkligen är en välsignelse och en dyrbar gåva från Gud. Den Helige Anden är ”given att förbli i [oss] – himlens vittne, Hjälparen, den odödliga härlighetens frid, sanningen om allting, den som levandegör allt, som ger liv åt allt, som vet allt” (Mose 6:61).

Bland det bästa vi kan göra för vår familj är att hjälpa dem lära sig att förlita sig på Gud hela livet och fortsätta ha den Helige Andens ständiga sällskap.

DET ÄR VÄRT VARJE ANSTRÄNGNING

Jag är tacksam för min kunskap om Jesu Kristi evangelium. Jag är tacksam för ansvaret och förmånen min fru och jag har haft att överföra den här kunskapen och evangeliets välsignelser till våra barn och till andra.

Det här är en fortlöpande process. Min fru och jag arbetar fortfarande på att undervisa våra barn, och

de fattar egna beslut baserade på den handlingsfrihet som Gud har gett dem. Att fortsätta undervisa våra barn om de här sakerna är det bästa vi kan göra för dem, och det är värt varje ansträngning. Det vet jag av egen erfarenhet. Jag har sett hur Frälsaren och hans evangelium har förädlat mig och mina svagheter. Jag kan inte föreställa mig var jag annars skulle befinna mig. Vad skulle ha hänt med min familj som växte upp i ett litet samhälle på landet mitt i Mexiko om vi inte hade funnit det återställda evangeliet? Jag kan ärligt talat inte se mig själv någon annanstans.

Det är värt varje ansträngning att ta emot Frälsarens inbjudan att sträva efter att bli fullkomlig som han och vår Fader i himlen är (se 3 Nephi 12:48) och att uppmuntra våra nära och kära att göra detsamma. När vi gör det kommer vi så småningom att bli heliga som de är. Och även om vi upplever hårdhet, motstånd och orättvisor i det här livet, finns det hopp genom Jesu Kristi försoning (se Moroni 7:41). Förrättningarna och förbunden i hans evangelium förenar oss – och vår familj – med honom och med vår himmelske Fader, som har gjort precis allt för vår eviga lycka.

Må vi sträva efter att göra allt vi kan för att hjälpa våra barn och dem vi älskar att leva efter Jesu Kristi evangelium. Det är det bästa vi kan ge dem nu och för alltid. ■

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, "Gudomliga hjälpmedel för jordelivet", *Liahona*, maj 2025, s. 104.
2. *Predika mitt evangelium: Vägledning för att sprida Jesu Kristi evangelium* (2023), s. 71.



Vi bör göra allt vi kan för att hjälpa våra barn och andra förstå att den Helige Anden verkligen är en välsignelse och en dyrbar gåva från Gud.



*Den stillsamma
kraften i att lära
sig om förfäder
kan förändra
ditt liv. Här är
tre steg som kan
vara till hjälp.*

HJÄRTAN

När pappa dog var jag bedrövad av sorg i många veckor, och den återvändande oväntat då och då i flera månader. Under den här sorgeperioden blev släktforskning en överraskande källa till tröst.

Allt jag gjorde var att ladda upp bilder och korta minnen till FamilySearch.org. Många var för andra personer förutom pappa. Det här arbetet gav mig tröst, ett evigt perspektiv och ett starkare vittnesbörd om vår himmelske Faders frälsningsplan och Jesu Kristi försoning. Släktforskning gav mig styrka och helande.

Jag vill ge tre förslag på hur man kan få lindring och motståndskraft genom släktforskning.

HELAS

över generationsgränserna: Släktforskningens löften

Michelle Dennis Christensen

Kyrkans tidskrifter

1 . UPPTÄCK SLÄKTFORSKNINGENS LÖFTEN

Varför släktforskar vi? President Dallin H. Oaks har sagt: "Vår himmelske Faders önskan är att alla hans barn ska återvända till det celestialet riket, där Gud och Frälsaren vistas."¹ Vi bidrar till detta genom att samla släktnamn och utföra tempelförrättningar för våra förfäder.

"När Gud uppmanar oss att göra något har han ofta många avsikter", har äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum sagt. "Släktforskning och tempeltjänst är inte bara till för de döda utan välsignar också de levande."² Det finns många löften förknippade med att släktforska som påverkar vårt jordeliv. De innefattar ett starkare vittnesbörd om Jesus Kristus, större kraft att motstå frestelser, helande för dig själv och din familj, och mycket mer³ (se sidopanelen "Helande välsignelser som utlovats av profeter och apostlar").

Om du behöver underverk eller välsignelser kan släktforskning hjälpa dig. Sam och Betsy (namnen har ändrats) upplevde ett sådant underverk i sin familj. De hade ett barn som varit fjärrmat från dem i årtal. Inspirerade av talet "Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande" av äldste Renlund,⁴ bestämde de sig för att avsätta tid varje söndag åt att släktforska. Efter många månader återförenades de med sitt barn och de håller på att bygga upp en relation igen. Anden bekräftade för dem att det här underverket kom tack vare att de följde äldste Renlunds uppmaning att släktforska.

Deras upplevelse är en av många som vittnar om de stilla underverk som är förknippade med tempeltjänst och släktforskning. Din upplevelse kanske inte är som deras. I sin visdom välsignar Herren dig på rätt sätt och i rätt tid.

HELANDE VÄLSIGNELSER SOM UTLOVATS AV PROFETER OCH APOSTLAR

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum har sagt att "när vi deltar i släktforskning och tempeltjänst i dag gör vi också anspråk på 'helande' välsignelser som profeter och apostlar har utlovat".

De inbegriper följande:

- **"Större kunskap** om Frälsaren och hans försoningsoffer
- **Ökat inflytande från den Helige Anden** för att ge oss styrka och vägledning i våra liv
- **Större tro**, så att omvändelsen till Frälsaren blir djup och bestående
- **Ökad förmåga och motivation** att lära och omvända oss på grund av att vi förstår vilka vi är, var vi kommer ifrån och har en tydligare vision av vart vi är på väg
- **Större förädling**, helgande och mildrande inflytande i våra hjärtan
- **Större glädje** genom en ökad förmåga att känna Herrens kärlek
- **Fler familjevälsignelser**, oavsett vår nuvarande, tidigare eller framtida familjesituation eller hur ofullkomligt vårt släkträd är
- **Större kärlek till och uppskattning** för förfäder och levande släktingar, så att vi inte längre känner oss ensamma
- **Större förmåga att urskilja** vad som behöver helas, och därför, med Herrens hjälp, att tjäna andra
- **Ökat skydd** mot frestelser och motståndarens allt intensivare inflytande
- **Ökad hjälp** med att hela bekymrade, förkrossade eller oroliga hjärtan och reparera det som är skadat."⁶



2 . TA SMÅ STEG FÖR STORA BELÖNINGAR

Släktforskningens löften kräver inga avancerade färdigheter eller långa arbetstimmar. Börja enkelt och bygg vidare därifrån. Prata om dina föräldrars eller mor- och farföräldrars liv under middagen. Läs förfäders minnen på FamilySearch .org eller i mobilappen. Skapa en minnesbok om dina barn, ditt liv eller andras liv.

Du kan förändras av att lära dig om dina släktingar. Nyligen läste jag berättelser om min mans förfäder och deras kamp för att överleva medan de bröt salt i centrala Utah. Jag tillbringade många timmar fördjupad i deras livshistoria. Jag insåg att de var mer än underhållande redogörelser för förfädernas liv. De var lektioner i motståndskraft. Deras styrka i motgångar berörde något djupt inom



mig och fyllde mig med tacksamhet för de prövningar jag mött i mitt eget liv. Deras orubbliga tro stärkte mitt vittnesbörd. Deras berättelser påminde mig om att vi alla är en del av något evigt, något mycket större än oss själva.

Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum har sagt: ”Den här [jordiska resan] är bara en del av en evig resa, och de som levde med oss förut, de lever fortfarande. Och de som levde århundraden tidigare, de lever fortfarande. Och de som kommer efter oss, de kommer att leva.”⁵

3 . LÄR DIG MER PÅ ROOTSTECH

När mina barn växte upp och bildade egna familjer undrade jag ofta hur jag skulle kunna dela med mig av min kärlek till släktforskning – särskilt till dem som inte verkade intresserade. Jag ville att de skulle få uppleva den motståndskraft, styrka och glädje som släktforskningen har gett mig genom åren. Ett år deltog jag i RootsTech och hörde uttrycket ”ge kött åt våra förfäders ben”. Det var nyckeln jag behövde. Det året deltog jag i kurser där jag lärde mig tips och metoder för att bemöta mina familjemedlemmar på deras intressenivå.

Rootstech.org erbjuder hundratals kostnadsfria utbildningsvideor. Kurserna sträcker sig från grundläggande till avancerad forskning. Du kan titta på lektioner som handlar om specifika geografiska platser, hur man skriver en personlig historia, DNA-forskning och mycket mer. Lägg till tidigare videor till ditt schema och titta på dem när som helst.

När du deltar i tempeltjänst och släktforskning upptäcker du att inte bara dina förfäder blir välsignade. Du kan få tröst i stunder av sorg och stress, stärka



ROOTSTECH, DEN STÖRSTA TEKNIKKONFERENSEN FÖR SLÄKTFORSKNING I VÄRLDEN

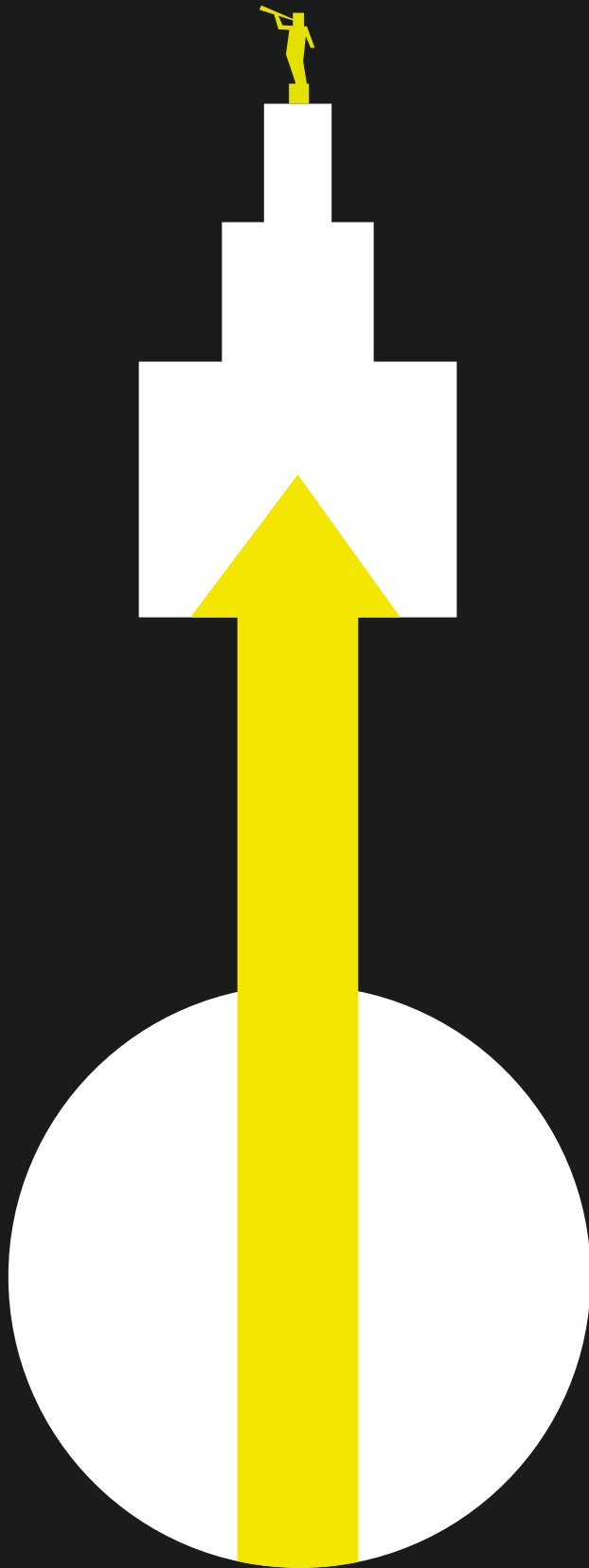
- 5–7 mars 2026
- Gratis onlinekurser och alternativ på **RootsTech.org**
- Närvara personligen i Salt Palace Convention Center, Salt Lake City, Utah, USA
- Registrera dig på **RootsTech.org**

din familj och fördjupa ditt vittnesbörd om vår himmelske Fader och Jesus Kristus. ■

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, ”Gudomliga hjälpmedel för jordelivet”, *Liahona*, maj 2025, s. 105.
2. Dale G. Renlund, ”Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande”, *Liahona*, maj 2018, s. 46.
3. Se David A. Bednar, ”Barnens hjärtan skall vända sig”, *Liahona*, nov. 2011, s. 24–27 och Dale G. Renlund, ”Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande”, s. 46–49.
4. Dale G. Renlund, ”Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande”, s. 46–49
5. Neil L. Andersen, i ”2025 Temple and Family History Leadership Instruction” [2025 års ledarskapsutbildning om tempeltjänst och släktforskning] (video), 6 mars 2025, ChurchofJesusChrist.org.
6. Dale G. Renlund, ”Släktforskning och tempeltjänst: Besegling och helande”, s. 47.





När förbunden blir din kompass

Tänk om dina beslut formades mer av dina förbund med Gud än av dina omständigheter?

Becca Bravo
Kyrkans tidskrifter

När jag växte upp dagdrömde jag ibland om vilken typ av kille jag skulle gifta mig med. Men när jag träffade min man Johnny slutade jag dagdrömma – för Johnny var till och med bättre än något jag hade föreställt mig.

Det som stack ut mest var att Johnny lät sina förbund vägleda honom i livet. Oavsett vad han ställdes inför var han trofast och glad.

Förbund – heliga överenskommelser vi ingår med Gud¹ – blev hans kompass. De grundade honom, gav honom mening och hjälpte honom att hålla sig nära Jesus Kristus.

Johnnys familjesituation var inte perfekt. Hans föräldrar skilde sig när han var två och hans pappa är inte aktiv i kyrkan, men han stöttade Johnny på sitt eget sätt – var med på hans primärprogram och uppmuntrade honom i det som betydde mest.

På high school prioriterade Johnny seminariet, även om han var tvungen att gå ensam. Under somrarna när han bodde hos sin pappa körde han sig själv och sin syster till kyrkan. Han

läste skrifterna utan att någon manade på honom. Och när det var dags att verka som missionär valde han att göra det, trots att han var nervös.

Nyligen sa äldste Sandino Roman i de sjuttios kворum följande: "Lägg märke till att tron spirar när vi litar på Jesus Kristus och den blomstrar när vi är trofasta och lojala mot honom. Om du vill ha en verklig relation med Kristus ska du visa det genom att ingå förbund och hedra dem i trofasthet och lojalitet. När du ingår förbund med Jesus Kristus bygger du upp hopp. Att hedra dem bygger upp tron."²

För Johnny handlade det inte om att han behövde ha en perfekt familj eller idealiska omständigheter för att låta förbunden vägleda honom. Det handlade om att välja Jesus Kristus, även när det var svårt. När han gjorde det fördjupades hans relation med Kristus, och han fick större tro och hopp om framtiden.

Välsignelser i det oväntade

År 2020 kallades både Johnny och jag att verka i Mexikokommissionen Villahermosa. Sedan slog covid-19 till. Första presidentskapet gav missionärerna valmöjligheten att hålla fast vid sin ursprungliga tidsplan och eventuellt bli omplacerade – eller skjuta upp sin mission med möjligheten att tjäna i sina ursprungliga uppdrag.

Efter många böner valde jag att skjuta upp missionen och tills vidare fortsätta studera vid Brigham Young University – Hawaii.

Denna väntan gav mig välsignelser som jag inte väntade mig. När jag äntligen kom till Mexiko 18 månader senare hade Johnny just förflyttats dit från Nevadamissionen Las Vegas Väst. Vi var i samma distrikt i över fyra månader och blev goda vänner.

När Johnny hade åkt hem höll vi kontakten och skrev till varandra varje vecka. En måndag frågade jag honom: "Vilka mål och drömmar har du för ditt liv?"

Han skrev tillbaka: "Ett av mina mål är att beseglas i templet och få barn som växer upp i evangeliet."

När jag läste det upplevde jag ett ögonblick av klarhet – jag ville gifta mig med honom! Hans prioriteringar var tydliga. Ärligt talat, om någon hade ställt samma fråga till mig skulle

jag förmodligen ha sagt något i stil med "resa jorden runt" eller "springa ett ultramaraton". De var bra mål, men Johnny hjälpte mig att se vad som betyder mest.

Övervinna med förbundsstyrka

Trots pandemins kaos, ändring av missionsuppdrag och förlusten av en närstående fortsatte Johnny framåt. Hans förbund var inte bara kryssrutor – de var bindande kopplingar till Frälsarens kraft, frid och styrka.

Under pandemin frågade president Russell M. Nelson (1924-2025): "Är *du* villig att låta Gud råda i ditt liv? 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?"³

Johnny lät definitivt vår himmelske Faders förbund påverka hans beslut. Han bad om tröst när han kände sig ensam. Han tog sakramentet i ett visst syfte och använde det som en stund för återhämtning. Han studerade skrifterna och tjänade andra eftersom det var så han höll sina förbund och kände sig nära Frälsaren. Han besökte templet så ofta han kunde.

När ett av hans syskon gick bort under hans mission höll Johnny fast vid sina tempelförbund genom att förlita sig på Guds löften. De löftena påminde honom om att familjen är evig och att det här livet inte är slutet.

Efter min mission började Johnny och jag dejta. Så småningom beseglades vi i Mesa tempel i Arizona.

När jag knäböjde på andra sidan altaret från honom kunde jag inte låta bli att tänka på hur våra val – särskilt att hålla våra förbund – hade fört oss hit.

Johnny kunde ha lämnat evangeliet bakom sig. Hans bakgrund gav honom många anledningar till det. Men det gjorde han inte. Och tack vare det är vår familj nu byggd på en grund av tro på Jesus Kristus, en grund som Johnny lade långt innan jag träffade honom.

Låt dina förbund vägleda ditt liv

Jag brukade tro att förbund bara var löften vi ger Gud. Men genom Johnnys exempel har jag sett att det är genom dem vi håller kontakten med Gud och får tillgång till hans eviga kraft.⁴

Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Genom att ingå och hålla tempelförbund lär vi oss mer om Herrens avsikter och tar emot den Helige Andens fullhet. Vi får vägledning i livet. Vi mognar i vårt lärjungeskap ... Till sist förändras vår bestämmelse eftersom förbundsstigen leder till upphöjelse och evigt liv."⁵

Johnnys berättelse visar att du inte behöver komma från en "perfekt" familj eller bakgrund för att vandra på förbundsstigen.

Som Larry R. Laycock sa i en artikel från *UV: Aktuellt*: "En del av oss kommer från en bakgrund och har livserfarenhet som är mindre än önskvärd, men livets omständigheter definierar oss inte och avgör inte vårt öde. Det är vår allsmäktige Fader i himlen som kan och ska lyfta oss till sina himmelska gårdar i höjden om vi helt enkelt kommer till hans Son Jesus Kristus genom att vara lydiga och hålla våra förbund."⁶

Du behöver inte ha koll på allt. Men du måste *välja* Jesus Kristus – om och om igen. En dag i taget.

Om du har det svårt just nu, fråga dig: "Hur skulle det se ut om jag lät mina förbund vägleda mitt liv?"

Om du låter dina förbund vägleda ditt liv betyder det inte att du måste vara fullkomlig – det betyder bara att du fortsätter försöka. Det kan vara att du väljer att be när du känner dig överväldigad, att du går till kyrkan när det känns lättare att stanna hemma, eller att du läser skrifterna, även om det bara är några verser om dagen. Det är att förlåta någon när det är svårt, att ställa upp för en vän eller att säga nej till något som inte stämmer överens med dina värderingar. De här små, konsekventa valen är hur vi lever efter våra förbund dag för dag och hur vi håller oss nära Jesus Kristus.

När du låter dina förbund vägleda ditt liv lovar Herren dig styrka, frid och vägledning. Livet blir inte perfekt, men din förbundsrelation med din himmelske Fader fortsätter att leda dig mot något bättre. ■

SLUTNOTER

1. Se Topics and Questions, "Covenant", Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
2. Sandino Roman, "Tro: Ett band av tillit och lojalitet", *Liahona*, maj 2025, s. 40.
3. Russell M. Nelson, "Låt Gud råda", *Liahona*, nov. 2020, s. 94.

4. Se Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", *Liahona*, okt. 2022, s. 4–11.

5. Dale G. Renlund, "Få tillgång till Guds kraft genom förbund", *Liahona*, maj 2023, s. 36–37.

6. Se Larry R. Laycock, "På vår frukt – inte våra rötter – ska vi kännas igen", *UV: Aktuellt*, jan. 2023, Evangeliebiblioteket.



JAG KÄNDE MIG HEMMA I TEMPLET IGEN

Jag hade inte varit i templet på flera år, men jag vände mig till Frälsaren för hjälp med att bli värdig att komma dit igen.

Brooklyn Hughes Roemer

Jag stod i foajén när andre rådgivaren i biskopsrådet bad mig tala på sakramentsmötet om templets betydelse. Med nedslagen blick och rodnande kinder bad jag om ett annat ämne att tala om. Jag hade inte besökt templet på flera år på grund av val i livet som hade fått mig att tappa kontakten med min himmelske Fader, och jag kände inte att jag var rätt person att tala om templet.

Efter den upplevelsen dök templet upp i tankarna hela tiden, och jag kände en växande önskan att få komma dit, men kämpade också med känslor av att vara ovärdig. Jag var rädd att min himmelske Fader inte skulle vilja ha mig i sitt heliga hus.

STEG MOT FÖRÄNDRING

När generalkonferensen närmade sig lyssnade jag nervöst på talarna i hopp om att få en fingervisning om att Gud fortfarande älskade mig trots mina misstag. Det var då president Dieter F. Uchtdorf, andre rådgivare i första presidentskapet, sa: ”Det har ingen betydelse hur fullständigt förstörda våra liv verkar vara. Det har ingen betydelse hur blodröda våra synder är, hur djup bitterhet vi känner, hur ensamma, övergivna eller brustna våra hjärtan än må vara ... Det [finns] inte ett enda liv som är så förstört att det inte kan återställas.”¹

Jag kände tydligt att Gud talade till mig. Jag hade undrat i månader hur jag skulle kunna komma tillbaka till Kristus, och det konferenstalet var hans uppmaning till mig att göra förändringar för att kunna komma in i hans hus igen.

Jag träffade min biskop för att prata om att komma till templet igen. Han hjälpte mig förstå vilken roll Jesus Kristus kunde ha i mitt liv och hur jag genom att ta emot hans försoning skulle kunna överlämna min börda av synd och smärta till honom. Jag började be om insikter, styrka och tålamod med mig själv. Genom att lita på Gud lite mer och förbättra mig lite varje dag, återknöt jag gradvis kontakten med Frälsarens ljus.

Genom att samarbeta med biskopen och lära mig mer om min Frälsare, fördjupades mitt vittnesbörd om min identitet som dotter till min himmelske Fader. Jag förstod att min kärleksfulle Återlösare aldrig skulle be mig avlägsna mig från honom, men att Satan skulle försöka få mig att känna att jag inte hörde hemma i templet. Med den här insikten kände jag mig så småningom redo att gå in i Guds hus igen.

JAG ÅTERVÄNDE TILL TEMPLET

Med en slät och nyvikt rekommendation i handen gick jag mot templet för första gången på flera år, och blev plötsligt rädd att jag inte hörde hemma i Guds hus. Ju närmare porten jag kom, desto mer fylldes jag av

osäkerhet. Skulle jag göra bort mig genom att inte veta vart jag skulle gå eller vad jag skulle göra? Var jag för gammal för att komma till templet och utföra dop?

Mannen vid rekommendationsdisken log när jag kom in, och han välkomnade mig till templet. Den morgonen upplivade mig andligen tack vare tempeltjänare som förvissade mig om att jag hörde hemma i Guds hus.

När jag lämnade templet vinkade en av tempeltjänarna till mig när jag gick i korridoren för att lämna dopavdelningen. Med viskande, glädjefylld röst sa han: ”Tack för att du kom till templet i dag – vi behövde dig här!” Jag lovade honom att jag skulle komma tillbaka nästa vecka, för jag såg fram emot att känna värmen i templet igen.

Tack vare vår gudomliga identitet som döttrar och söner till himmelska föräldrar kan var och en av oss känna sig hemma i templet. Det finns inget som för alltid kan hålla oss borta från Guds kärleksfullt utsträckta armar om vi vill vara i hans närhet. Han vill ha oss där, och när vi tar små steg för att bli mer som vår Frälsare varje dag kan vi rätta våra liv efter honom och alltid förbli tempelvärdiga. Jag vet att vi tack vare Jesu Kristi försoning kan inträda i Guds heliga hus och ta emot välsignelserna som väntar oss där.

Och min erfarenhet är att dessa välsignelser är värda allt. ■

Författaren bor i Utah, USA.

SLUTNOT

1. Se Dieter F. Uchtdorf, ”Han lägger dig på sina axlar och bär dig hem”, *Liahona*, maj 2016, s. 102.

JAG ÖVERVANN MIN RÄDSLÅ FÖR ATT BESÖKA TEMPLET

Vi behöver inte låta rädsla hindra oss från att ta emot templets välsignelser.

Love Sabine Lucien

Nyligen anförtrödde jag min stavsresident att även om jag alltid har haft en giltig tempelrekommendation höll en gnagande rädsla mig tillbaka från att inträda genom portarna till denna heliga plats.

Som medlem i Kommunikationstjänsten i Haiti hjälpte jag till och med till med evenemangen i samband med invigningen av templet i Port-au-Prince. Så när min stavsresident frågade varför jag inte ville besöka templet, försäkrade jag honom om att det inte var av brist på tro utan en perfektionistisk oro som jag inte kunde övervinna. Jag förklarade också att fastän jag hade vuxit upp i ett hem där evangeliet stod i centrum och jag fortfarande strävade efter äkta lärjungeskap, hindrade denna rädsla mig från att ta nästa steg.

Den höll mig på avstånd, trots min uppriktiga önskan att träda in där. Min stavsresident lyssnade och uppmanade mig att be Gud skingra rädslan som blockerade min andliga tillväxt. När jag bad och reflekterade över mina nyårsloften insåg jag att det var dags att sluta beröva mig själv Guds utlovade välsignelser på grund av rädsla och tveksamhet. Jag fattade ett beslut om att besöka templet och utföra förrättningar.

Så jag satte som mål att delta i konfirmationer, och berättade om mina planer för stavsresidenten.

Med rörande vänlighet svarade han med ord som fortfarande talar till mig: ”Må Kristi ljus lysa upp dina steg när du vandrar på förbundsstigen och

övervinner din rädsla.” Dessa ord, så fulla av mildhet och tro, gav mig styrka och tillförsikt att inte se det här tempelbesöket som en utmaning utan som ett nödvändigt steg på min andliga resa.

JAG HANDLADE I TRO

Hjärtat bankade när jag förberedde mig för att följa med min mamma till templet. Det blev en dag som har etsat sig fast i mitt minne som ett av de viktigaste andliga ögonblicken i mitt liv. En del av mig var fortfarande nervös, men en starkare del såg fram emot hur det skulle kännas.

Bara några minuter innan jag gick in i templet lyste ett oväntat telefonsamtal upp min morgon. Jag fick bekräftelse på att ett resetillstånd som jag hade bett till Gud om äntligen hade godkänts. Om det inte hade godkänts skulle jag ha missat ett viktigt läkarbesök utomlands.

Den nyheten var en gudomlig bekräftelse på att Herren hade hört mina böner. Mitt hjärta fylldes av så mycket glädje. Jag tog ett glädjeskutt när jag insåg att Gud alltid svarar oss, även när han verkar vara tyst.

Stärkt av detta gick jag slutligen in genom templets port, där jag välkomnades av tempelpresidenten och hans fru. De var medvetna om hur betydelsefullt det här ögonblicket var för mig, och visste att jag tidigare hållits tillbaka på grund av rädsla. Deras varma välkomnande och uppmantran skingrade de sista spåren av min oro. Jag kände verkligen en obeskrivlig frid.



När jag deltog i konfirmationerna kändes varje ord så rätt, för de gav mig klarhet och glädje och påminde mig om att jag befann mig på en helig plats. När förrättningen var färdig följde tempelpresidenten med mig till utgången. Den här enkla men så omtänksamma gesten fick mig att känna mig ännu mer välkommen i Herrens hus.

JAG BEGRUNDADE GUDOMLIG VÄGLEDNING

Jag förstod att Herren ville se till att jag inte tvivlade på hans vilja för mig, och då kom jag att tänka på president Russell M. Nelsons (1924-2025) ord: ”Låt oss aldrig tappa ur sikte det som Herren gör för oss nu. Han gör sina tempel mer tillgängliga. Han ökar takten på vårt byggande av tempel. Han stärker vår förmåga att samla Israel. Han gör det också lättare för oss var och en att bli andligt förädlad. Jag lovar att mer tid i templet kommer att välsigna er på sätt som inget annat kan göra.”¹

Jag har insett att templet verkligen är en tillflykt, en helig fristad där vi kan få tydliga svar och oändliga välsignelser. Den upplevelsen förändrade mitt liv. Min himmelske Fader hjälpte mig att övervinna en rädsla som länge hade hållit mig tillbaka, och han påminde mig också om den nåderika vägledning han erbjuder dem som litar på honom.

Mitt hjärta är fullt av tacksamhet och jag vet nu att templet är en plats jag kommer att återvända till om och om igen för att söka ljus, vägledning och frid. ■

Författaren bor i Port-au-Prince, Haiti.

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, ”Fokusera på templet”, *Liahona*, nov. 2022, s. 121.

UPPTÄCK MER I UV: AKTUELLT

Ta en titt på *UV: Aktuellt*, kyrkans officiella digitala tidskrift för unga vuxna i Evangeliebiblioteket under Tidskrifter eller Vuxna > Unga vuxna.

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

Redaktör: Robert M. Daines

Biträdande redaktör: Yoon Hwan Choi

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

Redaktionschef: Martin Baron

Biträdande redaktionschefer: Brittany Beattie, Ryan Carr,

C. Matthew Flitton, Mindy Selu, DB Troester

Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh

Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

Redaktionspraktikanter: Kimmy Badal, Paige Winegar

Fetzer, Maddy Poll

Art director: Michael Dunford

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

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

Edgar Mauricio Montes Chicaiza, Jared Martínez Sánchez

Designpraktikant: Nate Wilde

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.)

© 2026 by Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved.
Printed in the United States of America.

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

For Readers in the United States and Canada: LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue, old and new address must be included. **Hjälplinje för prenumeration: 001-800-537-5971.** (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



KYRKANS TIDSKRIFTER FINNS FÖR ALLA ÄLDRAR PÅ MÅNGA SPRÅK.

UV: AKTUELLT

Se fler artiklar för unga vuxna. Gå till [Evangeliebiblioteket > Tidskrifter > UV: Aktuellt](#).

VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Hitta artiklar som uppmuntrar och inspirerar ungdomar. Gå till [MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org](#) för att få en kostnadsfri prenumeration på den tryckta versionen. Gå till [Evangeliebiblioteket > Tidskrifter > Vägledning för de unga](#) för att se den digitala versionen.

VÄNNEN

Hitta artiklar och roligt innehåll för barn. Gå till [MagazineSubscriptions.ChurchofJesusChrist.org](#) för att få en kostnadsfri prenumeration på den tryckta versionen. Gå till [Evangeliebiblioteket > Tidskrifter > Vännen](#) för att se den digitala versionen.

KONTAKTA OSS

Använd länken på [liahona.JesuKristiKyrka.org](#) för att dela frågor, feedback eller upplevelser.

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

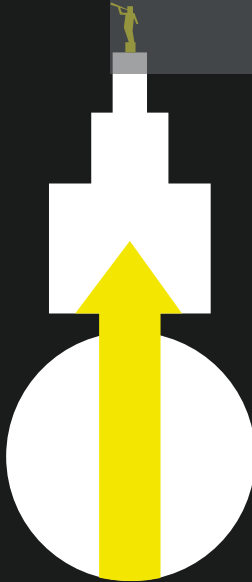
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT
84150-0023, USA



FÖRBUNDEN SOM KOMPASS

Min mans bakgrund gav honom många anledningar till att lämna evangeliet bakom sig, men det gjorde han inte. Vår familj är nu byggd på en grund av tro på Jesus Kristus.

40



PÅSKEN

13 sätt att utvidga
firandet

12

DE KÄNDE FRÄLSAREN

Johannes den älskade
och Nikodemus

20, 22

FÖRÄLDRAR

Det bästa vi kan lära
våra barn

32



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

