

LÄRDOMAR I GAMLA TESTAMENTET OM ATT
HÖRA HERRENS RÖST, S. 2

VÄLJ TRO I TIDER AV UTMANING OCH
FÖRÄNDRING, S. 8

HUR ABORIGINSK KONST KAN UNDERVISA OM
EVANGELIET, S. 32

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

JUNI 2026

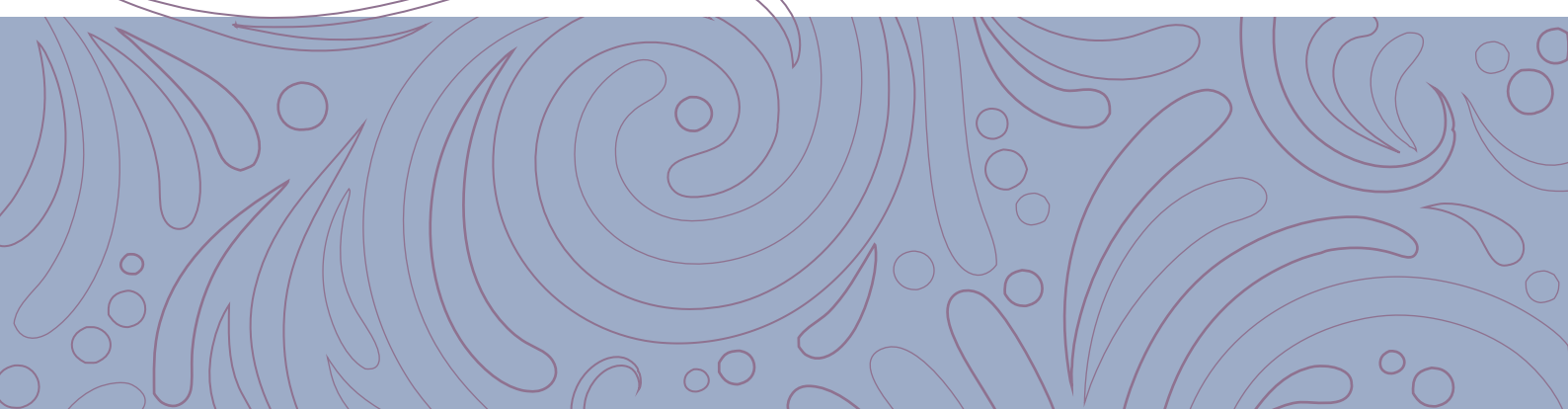




”Gud Fadern vakar över oss, fyller
våra hjärtan med andlös glädje,
mildrar våra mörkaste stunder med
välsignad frid, skänker vårt sinne
dyrbara sanningar, leder oss genom
kvalets stund, gläds när vi gläds och
besvarar våra rättfärdiga vädjanden.”

President Dieter F. Uchtdorf

(”Guds kärlek”, Liahona, nov. 2009, s. 22.)





INNEHÅLL

"Herren vill att vi ska höra och lyssna till den befriande sanningen att vår mest autentiska, varaktiga identitet är den som ett Guds barn, förbundets barn och Kristi lärjunge."

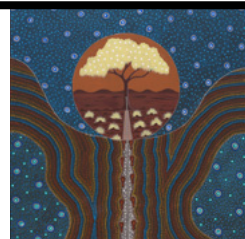
– Äldste Gerrit W. Gong, sidan 2

- 2 **Kom och följ mig: "Tala Herre, din tjänare hör"**
Äldste Gerrit W. Gong
- 8 **Förbundskvinnor: Hur man kommer närmare Gud i tider av förändring**
Syster Kristin M. Yee
- 12 **Hur vi lär oss att lita på Herren tillsammans**
Äldste Hans T. Boom och syster Marjan Boom
- 16 **Psalmer för hemmet och kyrkan: Finn enighet i Kristus genom andlig musik**
Melanie Jex
- 22 **Kom och följ mig: Ruts återlösning**
Olivia Winward
- 25 **Porträtt av tro: Min klippa och himmelska vän**
Samantha Merritt
- 28 **Sista dagars heliga berättar**
Av olika författare

- 32 **Heliga i varje land: Konstverk hjälper aboriginer i Australien att "höra" det återställda evangeliet**
Laura Paulsen Howe

- 40 **Från UV: Aktuellt: 6 saker att känna till när man arbetar på att övervinna pornografianvändning**
Bálint Klinger

- 45 **Från UV: Aktuellt: Hur man bygger tillit till Herren, till andra och till sig själv**
Redaktionen på UV: Aktuellt



OMSLAG

Livets träd, av
Marie Christine
Ryder Pengarte

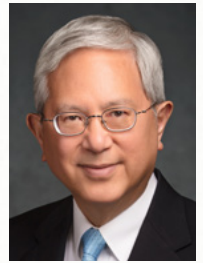
VI VILL HÖRA IFRÅN DIG

Liahona vill ha bidrag om vad du har lärt dig av president Dallin H. Oaks. Har du känt dig inspirerad av ett tal han har hållit eller en princip han har undervisat om? Hur har det påverkat ditt liv? Gå till liahona.ChurchOfJesusChrist.org och välj "Submit Your Story". Logga in på ditt kyrkkonto och fyll i formuläret. Skriv "President Oaks" i fältet "Artikels titel" och begränsa din berättelse till 600 ord.





KOM OCH FÖLJ MIG
1 Samuëlsboken; 1 Kungaboken



**Äldste
Gerrit W. Gong**

i de tolv
apostlarnas
kvorum

TALA HERRE, DIN TJÄNARE HÖR

*När vi uppriktigt försöker
lyssna och hörsamma kan
Herren visa till vårt hjärta
och förstånd genom sin Ande.*

Vikten av att höra och lyssna illustreras av en berättelse som jag alltid har älskat och som berättades av president Marion G. Romney (1897–1988), som verkade som rådgivare i första presidentskapet i flera år. När president Romney och hans kära hustru Ida blev äldre var han orolig för att hon höll på att förlora hörseln, och han nämnde detta för en läkare.

”Doktorn frågade mig hur illa det var, och jag sa att det visste jag inte. Han sa till mig att jag skulle gå hem och ta reda på det. Doktorn beordrade mig att gå in i ett rum som låg avsides och tala till henne. Sedan skulle jag flytta mig närmare och närmare tills hon verkligen hörde vad jag sa. Allt enligt doktors instruktioner började jag prata med henne när jag var i sovrummet och hon i köket – inget svar. Jag gick närmare och sa något igen – inget svar. Då gick jag rakt fram till köksdörren och sa: ’Ida, kan du höra mig?’ Hon svarade: ’Vad är det, Marion – jag har svarat tre gånger.’”¹

Som en specialist sa till en patient som kom för att kontrollera sin hörsel: ”Din hörsel är bra, men du kanske har problem med att lyssna.” När det gäller evangeliet får vi alla ett tillfälle att lyssna när vi lär oss att höra och lyssna, ge akt på och hörsamma och villigt lyda Herren.

I 1 Samuelsboken och 1 Kungaboken lär vi oss om att höra, lyssna och hörsamma Herrens ord, röst och vilja. Herren hör oss i sin tur och lyssnar uppmärksam på oss, vare sig vår bön är ”uttalad eller stum”.² Och med sin oändliga visdom och medkänsla bemöter han varje behov, förhoppning och omständighet i våra liv, i sin tid och på sitt sätt.

Kom och se hur vi kan höra och ge akt på Herrens ord i de här älskade kapitlen i Gamla testamentet.



**Med sin
oändliga visdom
och medkänsla
bemöter han
varje behov,
förhoppning och
omständighet i
våra liv, i sin tid
och på sitt sätt.**

HÖR OCH HÖRSAMMA

Samuel, som blev en stor profet, lärde sig som ung pojke att höra Herren. När Samuel hör en röst ropa på honom tror han att det är Eli, templets överstepräst. Tre gånger svarar Samuel: "Här är jag" (1 Samuelsboken 3:5, 6, 8).³

När Eli förstår att det är Herren som kallar på den unge pojken, säger han till Samuel: "Gå och lägg dig, och om han ropar på dig, så säg: Tala Herre, din tjänare hör." Med ett barns tro och lydnad "gick [Samuel] och lade sig på sin plats".

"Då kom Herren och ställde sig där och ropade som förut: 'Samuel! Samuel!' Och Samuel svarade: 'Tala, din tjänare hör'" (1 Samuelsboken 3:9–10). (Lägg märke till orden ställde sig där. Samuel verkade inte höra en avlägsen, okroppslig röst.)

"Och Samuel växte upp, och Herren var med honom och lät inget av allt han sagt falla till marken" (1 Samuelsboken 3:19).

Under hela sitt liv hör Samuel Herren och lär följande: "Se bara till att ni fruktar Herren och tjänar honom troget av hela ert hjärta, för se, han har gjort stora ting med er" (1 Samuelsboken 12:24). Här tycks orden "fruktar Herren" ha samma innebörd som "ger akt på och vördar Herren".⁴

När vi fortsätter att läsa lär vi oss något viktigt av kung Saul. På Herrens befallning säger Samuel till Saul och hans efterföljare att de inte ska ta fiendens "kor och får, kameler och åsnor" (1 Samuelsboken 15:3) som byte. Saul och hans efterföljare rationaliserar och behåller det bästa av fiendens boskap. De säger att de ska offra fåren och korna åt Herren.

Samuel frågar sedan: "Behagar det Herren med brännoffer och slaktoffer lika mycket som att man

lyssnar till Herrens röst? Se, lydnad är bättre än offer och lyhördhet bättre än baggars fett" (1 Samuelsboken 15:22).

Herren ber oss inte att välja mellan lydnad och uppoffringar. I stället vill han att vi ska inse att det är bättre att lyda och hörsamma hans vilja än att offra rituellt. När vi hör och lyder Herren kan han välsigna oss. Det är alltid bättre än att följa våra egna ritualer eller offer, eller att vara rädd för folket och lyssna till deras röst, som Saul bekräftade att han gjorde (se 1 Samuelsboken 15:24).

SE TILL HJÄRTAT

Att höra och hörsamma Herren upprepas i ytterligare en lärdom från Samuel när han skulle utse och smörja en ny kung åt Israel. När Ishais söner kommer fram, en efter en, undervisar Herren Samuel: "Se inte på hans yttre och hans resliga gestalt ... för det går inte efter vad en människa ser. En människa ser det som är för ögonen, men Herren ser till hjärtat" (1 Samuelsboken 16:7).

Detta betyder inte att vi bör försumma vår personliga hygien. Men, särskilt i vår "insta-perfekta" värld, kan vi fokusera mindre på en ytlig och filtrerad fullkomlighet. Herren vill att vi ska höra och lyssna till den befriande sanningen att vår mest autentiska, varaktiga identitet är den som ett Guds barn, förbundets barn och Kristi lärjunge.⁵ Den här sanningen gäller inte bara hur vi ser på oss själva utan också hur Herren uppmanar oss att se på och behandla varandra.

Kort efter att den unge David hade kallats och smorts utmanade en filisteisk krigare som hette Goliat Israels härar. Goliat var en jättelik man som kan ha varit över två och en halv meter lång. Ni känner till berättelsen. Jag hoppas att ni

undervisar om den tro som ligger till grund för berättelsen om David och Goliat för era barn och barnbarn.

David sa till Goliat: "Du kommer mot mig med svärd och spjut och kastspjut, men jag kommer mot dig i Herren Sebaots namn" (1 Samuelsboken 17:45).

David var modig, inte bara på slagfältet utan också i sitt sätt att lyssna och höra på Herrens ord i sitt dagliga liv. Som befälhavare för kung Sauls härar "lyckades [David] väl i allt han gjorde och Herren var med honom" (1 Samuelsboken 18:14).

SÖK VISHET OCH FÖRSTÅND

Vi fortsätter att lära oss hur man hör och hörsammar Herren i 1 Kungaboken. Salomo får möjlighet att be Herren om vad han vill. Av allt Salomo hade kunnat välja bad han om vishet.

"Gud gav Salomo vishet och mycket stort förstånd och kunskap så rik som sanden på havets strand" (1 Kungaboken 4:29).

När vi fokuserar på det som betyder mest kan vi vara redskap i Herrens hand. Då kan Herren också välsigna oss (och genom oss andra) på många fler sätt (se 1 Kungaboken 3:12–13).

Genom att söka vishet och förstånd blev Salomo förberedd av Herren för att bygga ett tempel. Herren sa:

"Med huset som du bygger ska detta ske: Om du vandrar efter mina stadgar och följer mina föreskrifter och håller fast vid alla mina bud och lever efter dem, ska jag med dig uppfylla mitt ord ...

Jag ska bo mitt ibland Israels barn och inte överge mitt folk Israel" (1 Kungaboken 6:12–13).

För oss är Herrens hus ytterst inriktat på att vi lär oss att höra och hörsamma, vilket i huvudsak handlar om att säga: "Tala Herre, din tjänare hör."

FÖRVISSNING, TRÖST, VÄGLEDNING, UNDERVISNING

I 1 Kungaboken läser vi också att en annan stor profet kommer till Israel – Elia. I en tid av hungersnöd och brist på både dagg och regn (se 1 Kungaboken 17:1) och på att hörsamma Herrens ord i landet, blir Elia bevarad och en änka i Sarefat välsignad eftersom båda ger akt på Herren.

Mitt i livets hungersnöd och torka ger Herrens ord löfte om hopp och räddning. På Elias tid kom löftet om "suset av regn" (1 Kungaboken 18:41). Det här skulle vara en bra titel för de välsignelser som kommer i Herrens tid och på hans sätt när vi säger: "Tala Herre, din tjänare hör."

Jag avslutar med en lärdom till från Elia. Under en svår period i sitt liv sörjer Elia inför Herren:

"Israels barn har övergett ditt förbund, rivit ner dina altaren och dödat dina profeter med svärd. Jag ensam är kvar, och de försöker ta mitt liv.

Herren sade: 'Gå ut och ställ dig på berget inför Herren.' Då gick Herren fram där, och en stor stark storm som ryckte loss berg och bröt sönder klippor gick före Herren. Men Herren var inte i stormen. Efter stormen kom en jordbävning. Men Herren var inte i jordbävningen.

Efter jordbävningen kom en eld. Men Herren var inte i elden. Efter elden hördes ljudet av en svag susning" (1 Kungaboken 19:10–12).

Det är ofta där vi slutar läsa – med "ljudet av en svag susning" – men trots att susningen var svag fortsatte Herren att ge Elia den förvisning, tröst, vägledning och undervisning han sökte och behövde (se 1 Kungaboken 19:13–16).

Det här är Herrens löfte: När vi uppriktigt försöker lyssna och hörsamma kan Herren viska till vårt hjärta och förstånd genom sin Ande. Han kan tala genom sin

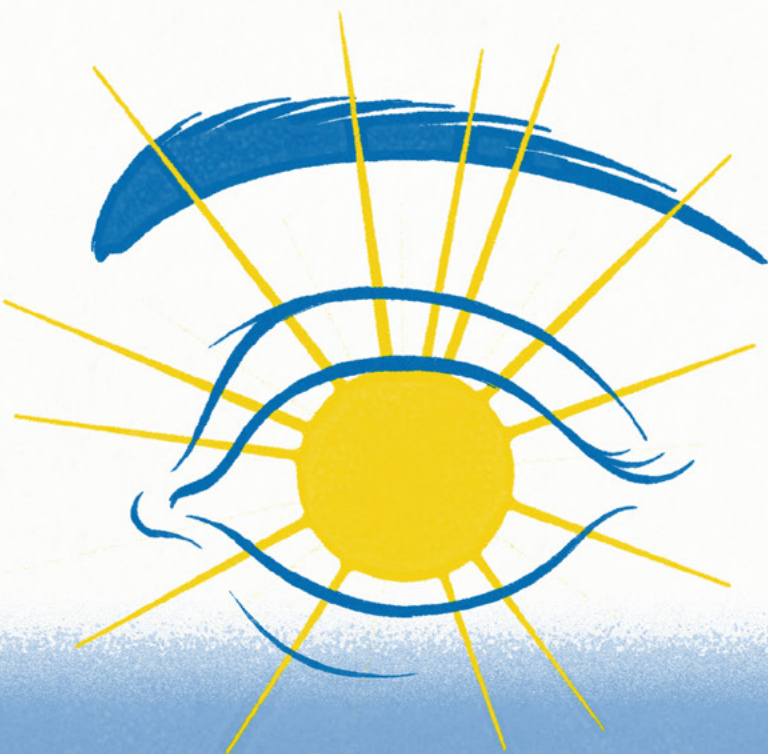
röst och sina profeters röst. Han kan påverka genom ny inspiration i nattens drömmar och i dagens första ljus.

Vi är hans barn. Genom sin oändliga och eviga visdom och medkänsla älskar och lyssnar och hör och svarar Gud vår evige Fader och hans älskade Son Jesus Kristus oss – alltid. Särskilt när vi med tro, ödmjukhet och ärligt uppsåt säger: ”Tala Herre, din tjänare hör.” ■

SLUTNOTER

1. Marion G. Romey, i F. Burton Howard, Marion G. Romney: His Life and Faith (1988), s. 144–145; se även Russell M. Nelson, ”Lyssna för att lära”, Nordstjärnan, juli 1991, s. 23.
2. ”Bönen är själens längtan sann”, Psalmer nr 86.
3. I 3 Nephi 11:3–5 ropar också vår himmelske Fader tre gånger innan folket ”öppna[r] sina öron” och kan höra att det är Gud som talar till dem.
4. Se Bible Dictionary, ”Fear”.
5. Se Russell M. Nelson, ”Val för evigheten” (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.

**Vår mest
autentiska,
varaktiga identitet
är den som
ett Guds barn,
förbundets barn
och Kristi lärjunge.
Den här sanningen
gäller inte bara hur
vi ser på oss själva
utan också hur
Herren uppmanar
oss att se på och
behandla varandra.**

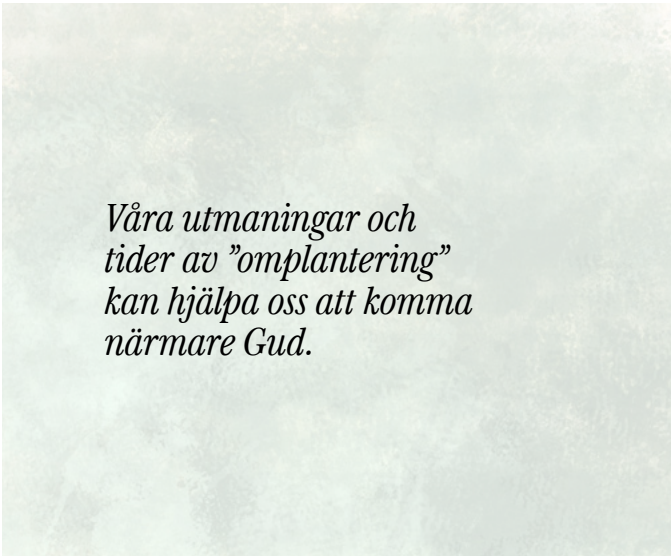




HUR MAN KOMMER NÄRMARE GUD I TIDER AV FÖRÄNDRING

Syster Kristin M. Yee

andra rådgivare i Hjälpföreningens
generalpresidentskap



*Våra utmaningar och
tider av "omplantering"
kan hjälpa oss att komma
närmare Gud.*

Som förbundstroagna kvinnor och män har ni troligen utmaningar eller får utmaningar som ni aldrig tidigare upplevt. Om så är fallet, håll ut och håll fast lite längre.

Spring inte från det svåra; luta dig i stället mot Herren. Håll fast vid honom och hans kärlek. Håll fast vid hans förbundslöften. Han älskar dig. Och eftersom han älskar dig missar han aldrig ett tillfälle att älska och välsigna dig, bland annat möjligheten att hjälpa dig växa.

Tack och lov har vi förmånen att samarbeta med Herren genom vår förbundsrelation med honom och rådgöra med honom "i allt vad [vi] gör" (Alma 37:37). Vi kan välja att anförtro honom vårt liv varje dag och att ta emot hans utlovade frid och hans "helande och stärkande kraft"¹ när vi lever efter våra förbund.

GUD KAN GÖRA MYCKET MED ETT VILLIGT HJÄRTA

Det fanns mycket som Nephi befalldes att göra som han aldrig hade gjort förut. Bland annat befalldes Nephi att bygga ett fartyg. Nephi skrev:

"Vi bearbetade virket med utsökt konstfärdighet. Och Herren visade mig *tid efter annan* på vad sätt jag skulle bearbeta fartygsvirket.

Nu bearbetade inte jag, Nephi, virket på det sätt som lärts av människor, inte heller byggde jag fartyget på människors sätt, utan jag byggde det på det sätt som Herren hade visat mig" (1 Nephi 18:1–2; betoning tillagd).

Ditt liv, dina ansträngningar och prioriteringar skiljer sig från världens när du håller dina förbund, söker uppenbarelse och "bearbetar virke med utsökt konstfärdighet" i ditt eget liv. Människans vägar är inte Guds vägar (se Jesaja 55:9).

Herren ser inte till ditt CV lika mycket som ditt hjärta. Han kan göra mycket med ett villigt hjärta (se Läran och förbunden 64:34). Och av det till synes "ringa", som ett villigt hjärta, kan "det som är stort" komma. (Läran och förbunden 64:33).

BYGG UPP DIN RELATION MED GUD

Även om Israels barn irrade omkring i 40 år gav Gud dem inte ett förråd av manna för 40 år på en gång, inte heller för varje år eller vecka, utan han gav dem vad de behövde *dagligen*. Deras dagliga portion gav dem inte bara nödvändig timlig näring utan också andlig näring eftersom den fick dem att lita till Gud för vad de behövde varje dag.

Jag tror att Herren är mer intresserad av att bygga en relation med dig och mig än han är av vår bekvämlighet med vetenskapen om vad som ligger framför oss.

Han har lovat oss sin kraft, sitt perspektiv och sin frid när vi prioriterar våra förbund och vår tid med honom – i personlig bön, genom att studera hans ord, omvända oss ofta, tjäna i hans namn, engagera oss i hans helande släktforskningsarbete och tillbe Gud i hans hus, Herrens hus.

Jag har lärt mig att tro, även om det är stor tro, inte hindrar oss från att se våra svagheter och möjligheter till förändring. Faktum är att ju närmare vi kommer Kristus och blir mer som han, desto mer "ser" vi genom Anden vad vi behöver förändra.

När vi vänder oss till honom i vår ödmjukhet och svaghet byggs tillit och kärlek.

När vi ökar vår tro på Kristus så ökar vår frid i Kristus.

Herren, vår Återlösare, sa: "Vänd er till mig i varje tanke, tvivla inte, frukta inte" (Läran och förbunden 6:36).

Vänd dig till han som ser dig, han som vet vad som finns i ditt hjärta. Du är *inte* ensam. Hela himlen är med dig när du strävar efter att göra hans vilja och att göra gott. Vandra med din Herre och Gud. För han är med dig och håller sig till dig, och han vill att *du* ska hålla dig till honom (se Jakob 6:5).²

VÄLJA TRO NÄR VI "OMPLANTERAS"

Förra sommaren planterade jag en rabatt med tomatplantor, 14 stycken faktiskt. Jag planterade dem vid en tidpunkt då man vanligtvis inte planterar rabatter, i mitten av juli, i sommarhettan.

Jag tog de små plantorna från deras små tillfälliga behållare och satte dem i en stor jordplätt. Och som de flesta växter som omplanteras såg de till en början lite ledsna ut och lutade åt ena sidan. De sa förmodligen: "Varför drog du upp mig ur min bekväma, välbekanta behållare och satte ner mig i den här nya och obekanta jorden med växter jag inte ens känner?"

Jag tog mycket bra hand om de små plantorna, och gissa vad som hände med tiden. De här spåda små



plantorna började "slå rot" och växa sig starkare (se Alma 32:37). Och det som var en liten grupp ömtåliga tomatplantor växte upp till en rejäl tomatdjungel!

När vi omplanteras till nya platser – med nya upplevelser, människor och relationer – tar det lite tid för oss att acklimatisera oss och, i vissa fall, att förstå varför vi är där. Men när vi litar på Herren, lyssnar efter hans vägledning och söker efter hans manna dag för dag, så vandrar han med oss, undervisar oss och hjälper oss att bära våra bördor. Han ger näring åt och stärker våra rötter när dagen är som hetast.

Tänk om tomatplantorna aldrig omplanterades från sina ursprungliga behållare. Deras utveckling skulle ha hämmats och de skulle ha varit mer sårbara för stress och sjukdomar.

HÅLL FAST VID EVIGA KONSTANTER

Även om tillväxt och förändring är viktiga delar av vår utveckling och det vi slutit förbund om att göra, finns det tack och lov några välbekanta konstanter i våra liv som balanserar och förankrar oss i tider av förändring. Dessa eviga konstanter är vår himmelske Fader och vår Frälsare Jesus Kristus – deras fullkomliga kärlek till dig, deras fullständiga medvetenhet om dig, deras kraft och förbundsloften (se Jesaja 54:10).

Det är dem vi håller fast vid när världen förändras och skiftar och när bedrövelse och osäkerhet tränger sig in. Guds kraft och kärlek kan råda i våra liv om vi väljer att lita på honom och om vi håller våra förbund av hela vårt hjärta.

Jag kan med säkerhet säga att vår sanna stabilitet finns i vår Frälsare Jesus Kristus. Han är oföränderlig, allsmäktig och oändligt kärleksfull.

När vi litar på Gud och sätter vår förbundsrelation med honom främst, samverkar alla möjligheter och utmaningar som kommer i vår väg till vårt bästa (se Läran och förbunden 122:7; Romarbrevet 8:28). Vi kan då se tillbaka på vårt liv och prisa honom för hans godhet mot oss.

Det finns ingen plan B för dem som håller sina förbund. Herrens utlovade välsignelser gäller inte

"om" utan "när" enligt Herrens visdom och tidsplan då vi strävar efter att följa honom. President D. Todd Christofferson, andre rådgivare i första presidentskapet, har sagt: "Ingen är förutbestämd att få mindre än *allt* vad Fadern har för sina barn."³

Jag vet att vår Fader i himlen älskar dig och vill välsigna dig med allt som han har (se Lukas 12:32). Han sände sin Son Jesus Kristus att visa oss vägen och att lida och dö för våra synder så att vi kan få hjälp med våra behov och ta del av hans största gåva – evigt liv tillsammans med dem vi älskar. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Templet och din andliga grund", *Liahona*, nov. 2021, s. 94.
2. Se även Josua 23:8; Läran och förbunden 11:19.
3. D. Todd Christofferson, "Varför gifta sig? Varför bilda familj?", *Liahona*, maj 2015, s. 52; betoning tillagd.



Från "Believe in God", ett tal under en andakt vid Brigham Young University–Idaho den 28 januari 2025. Skanna koden för att se eller läsa hela talet.



HUR VI LÄR OSS ATT LITA PÅ HERREN TILLSAMMANS

*Det är underbart hur
Herren hjälper oss att
forma oss till det han
vet att vi kan bli när vi
sätter vår lit till honom.*

Äldste Hans T. Boom och syster Marjan Boom

Äldste Boom är
generalauktoritetssjuttio.

När vår äldste son Joshua var 18 månader gammal blev han sjuk. Vi visste inte vad problemet var, men hans matsmältningssystem fungerade inte som det skulle. Han ville inte äta. Det var en ständig kamp bara att få honom att äta.

Vi tog Joshua till sjukhuset flera gånger och prövade mediciner. Vi såg inga förbättringar på över ett år. Under den tiden vädjade vi ständigt till Herren och frågade: "Kan du bota vår lille pojke?"

Vid en punkt trodde vi att vi skulle förlora honom. Vi ville att Josua skulle bli botad, men vi började tänka, som skrifterna säger: "Men om inte" (Daniel 3:18). Om Josua *inte* skulle bli botad, och vi behövde förbereda oss för ett annat resultat, vad skulle vi då göra?



Vi kom fram till att Herren visste vad som var bäst. Vår vädjan ändrades från "kan du bota vår son?" till "Herre, om det är det här som behövs, om du behöver ha Joshua tillbaka, så accepterar vi det". Efter en tid började Joshua bli bättre. Tack och lov förlorade vi honom inte.

Den här erfarenheten hjälpte oss tidigt i vårt äktenskap att rätta till våra prioriteringar. Vi bestämde oss för att vår tro inte ska rubbas när livets utmaningar kommer.

Vad som än händer kommer vi att förlita oss på Herren.

DET BÖRJAR MED TRO

När vi får prövningar numera tänker vi tillbaka på upplevelsen med Joshua och vet att vi klarar det så länge vi har tro på Jesus Kristus – även om det vi hoppas och ber om inte händer.

För var och en av oss är tro ett val. Äldste Neil L. Andersen i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Tro på Jesus Kristus är en gåva från himlen som kommer om vi väljer att tro och söker och håller fast vid den."¹ Vid en viss punkt i livet måste vi bestämma oss för om vi bara ska lita till vår egen styrka, låta tvivel och rädsla ta över, eller gå framåt med tro på honom.

Vi har lärt oss att tro inte bör baseras på resultat utan på tillit. När vi håller oss nära Herren och litar på honom, välsignar han oss med det vi behöver. Det kanske inte alltid blir det vi vill ha just då, men vi kan *alltid* lita på honom. När vi gör det stärks vår tro och tillit.

TÅLAMOD OCH TILLIT

För många år sedan verkade äldste Boom som grenspresident. Våra pojkar var små och vi hade just flyttat från en lyhörd lägenhet som inte låg i den bästa

delen av staden till en plats som behövde en omfattande renovering. Vi hade sannerligen mycket att göra.

I sitt ämbete ville äldste Boom besöka alla i grenen. Under ett besök blev han hotad. Efter det hade han mycket ångest och det påverkade hans hälsa. Äldste Boom besökte en läkare som sa till honom: "Du behöver sakta ner. Du behöver vila."

Vi lärde oss av den här upplevelsen att det är viktigt att vi balanserar vår tid och styrka. Det finns bara så mycket vi kan göra vid ett och samma tillfälle. Herren hjälper oss att åstadkomma det som behövs om vi litar på honom. En viktig del av att lita på honom är att ha tålamod, särskilt när saker och ting inte händer när eller som vi tror att de borde hända, fastän vi har gjort vårt bästa.

Vi vet inte alltid hur Herren ska bygga upp vår tro och stärka oss inför nästa steg i livet. Det är där tillit kommer in. Om vi litar på att Herren vet och vill vårt bästa, bör vi låta honom vägleda oss. Han hjälper oss att gå framåt.

BEHÅLLA RÄTT PERSPEKTIV

I sitt tal under generalkonferensen i april 2025 talade äldste Boom om sin fars upplevelse i ett koncentrationsläger som ung man under andra världskriget.² Han led oerhört där. I flera år arbetade han hårt så att han inte skulle behöva tänka på den upplevelsen. Men när äldste Boom var ute som missionär kom dagen då minnena kom forsande över hans far. Han led av posttraumatisk stress och kunde inte fungera på flera år. Det var en fruktansvärd tid i hans liv. Tack och lov övervann han den prövningen med Herrens hjälp. Många år senare gav den här upplevelsen honom styrkan och perspektivet att uthärda förlusten av sin käresta i Alzheimers sjukdom efter 65 års äktenskap.³



För oss var den här upplevelsen med äldste Booms mor en utmaning eftersom vi var långt hemifrån på uppdrag i kyrkan. Hans syskon besökte och tog hand om henne, men vi kände att vi inte kunde göra vår del. När vi besökte henne varje sommar var det svårt att se att hon mentalt sett var borta. Innan hon gick bort i februari 2025 bad vi och frågade Herren varför hon hade behövt lida i sex långa år. Vi vet fortfarande inte varför, men vi har lärt oss att lämna sådana frågor i Herrens händer.

Vi är här för att uppleva både glädje och sorg så att vi kan lära och utvecklas. Vi ropade av glädje i förutgången över den möjligheten (se Job 38:7). Om vi skulle vara skyddade från allting så skulle vi inte lära oss något. Vi måste lita på Herren om vi ska kunna ta emot de största välsignelser han har i beredskap åt oss. Vi kan behålla rätt perspektiv när vi ständigt litar på och följer honom.

SE FRAMÅT MED FRID OCH GLÄDJE

Herren Jesus Kristus är vår Frälsare och vän i allt. Med honom kan vi känna frid mitt i livets utmaningar. I Getsemane trädgård betalade han priset för våra synder, sorger och vedermödor. Han bad tre gånger att hans Fader skulle låta bågaren gå förbi honom, men sa: "Men inte som jag vill, utan som du vill"; "ske din vilja" (se Matteus 26:39, 42, 44). Han betalade villigt priset för oss.

Vi kommer aldrig att behöva betala det pris som Frälsaren betalade. Tack vare honom kommer vi att leva igen. Om vi ser till honom och följer honom har vi löftet om evigt liv med honom, vår himmelske Fader och våra nära och kära. Detta ger oss frid.

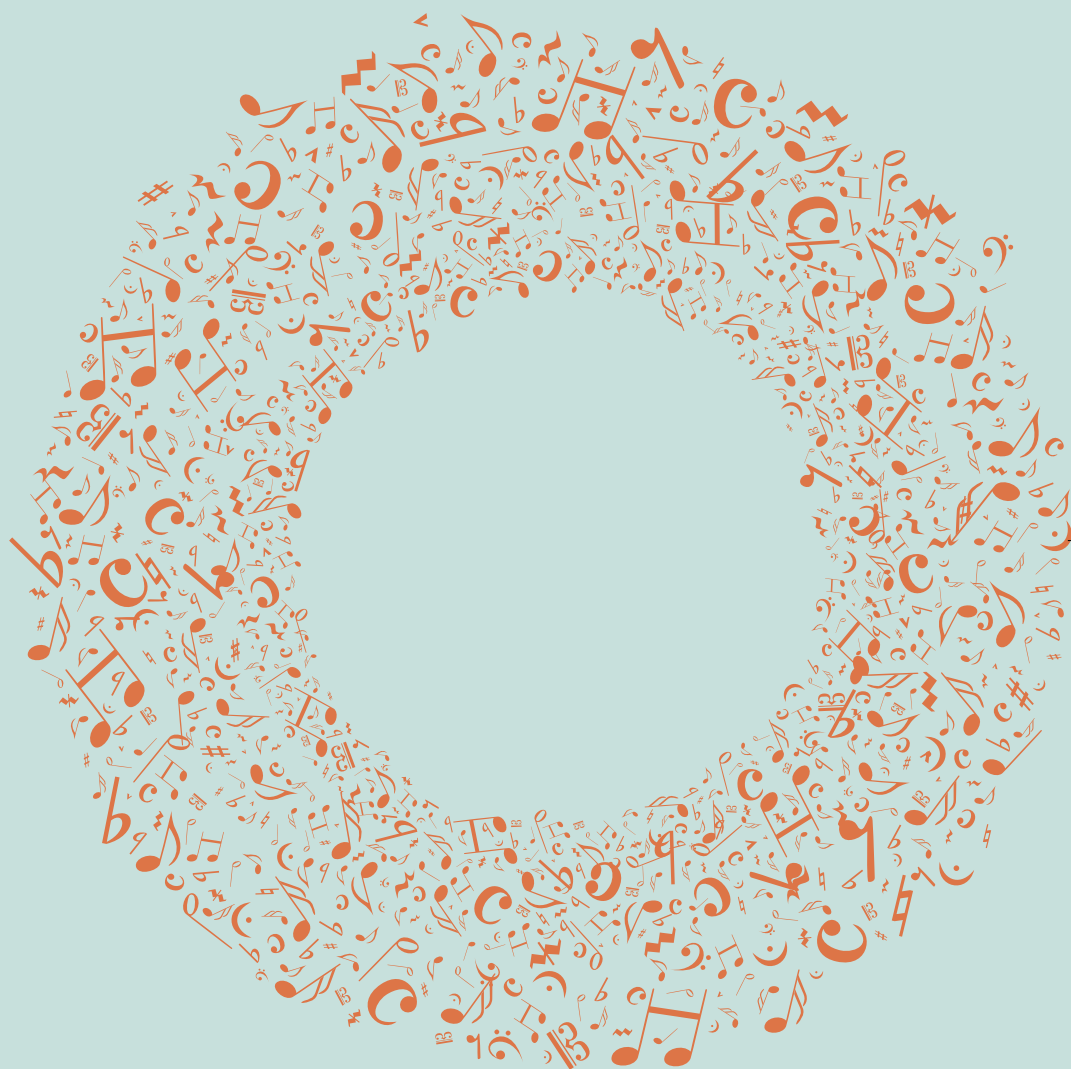
Det ger oss också glädje hela livet, även i smärtsamma och osäkra tider. Som president Russell M. Nelson

(1924–2025) sa: "När vårt fokus i livet är 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. Han är källan till all glädje ... För sista dagars heliga är Jesus Kristus glädje!"⁴

Att lita på Herren är ett underbart sätt att leva. Att välja tro framför rädsla och omfamna tålamod, frid och glädje kan ge hopp mitt i motgångar. Med vår tillit till Jesus Kristus kan han forma oss till allt det han vet att vi kan bli. ■

SLUTNOTER

1. Neil L. Andersen, "Tro är ingen tillfällighet, det är ett val", *Liahona*, nov. 2015, s. 65.
2. Se Hans T. Boom, "Fasta i tron våra fäder förfäktat", *Liahona*, maj 2025, s. 48.
3. Se Hans T. Boom, "Fasta i tron våra fäder förfäktat", s. 48.
4. Se Russell M. Nelson, "Glädje och andlig överlevnad", *Liahona*, nov. 2016, s. 82.



FINN ENIGHET I KRISTUS GENOM ANDLIG MUSIK

Ny psalmbok: *Heliga i hela världen kommer att kunna sjunga samma psalmer på sitt eget språk för att tillbe vår himmelske Fader och Jesus Kristus.*

Melanie Jex
Kyrkans musikteam



Som förberedelse för generalkonferensen övar en multikulturell kör in nummer ur kyrkans nya psalmbok i konferenscentret den 27 september 2025.

I september 2025 samlades en multikulturell kör bestående av 360 medlemmar från dussintals nationaliteter i konferenscentret på Temple Square i Salt Lake City. Den här globala kören övade in sånger från kyrkans nya, enhetliga psalmbok, *Psalmer för hemmet och kyrkan*, som skulle sjungas på generalkonferensen i oktober några dagar senare.

Dirigenterna gav anvisningar på engelska, men mjuka viskningar gick genom kören när medlemmarna översatte åt varandra. Som uppvärmning sjöng kören ”Tack, Gud, att profeter du sänder”¹ på sina olika modersmål. Röster ljöd på bland annat tagalog, koreanska, kinesiska, franska och portugisiska. Ingen översättning behövdes. Orden varierade, men musiken och budskapet var allmänt förstådda. Kören var av ett hjärta och ett sinne.

Kvällen efter den här Sion-liknande uppvärmningen avled president Russell M. Nelson. Nästa dag återvände kören till repetitionen med ömma hjärtan och medlemmarna kände hur kraften i den andliga musiken tröstade och förenade dem när de sjöng:

*Låt oss lyfta våra hjärtan och våra röster
tills vi möts i vårt himmelska hem.²*

Under flera veckors repetitioner blev de nya psalmerna en del av körens gemensamma berättelse, ett enande band mellan främlingar som blivit vänner.

EN NY PSALMBOK

Det har inte alltid funnits en sådan flerspråkig enighet i psalmerna. Kyrkan har publicerat över 100 psalmböcker på olika språk, men antalet psalmer och urvalet har varierat beroende på språk. En del psalmböcker har bara några få psalmer medan andra har hundratals.

2018 försökte dock första presidentskapet att förena kyrkans musikaliska gudsdyrkan genom att leda skapandet av en ny psalmbok. ”Syftet var att öka tron på och tillbedjan av vår himmelske Fader och Jesus Kristus i hemmen och i kyrkan och att förena medlemmar över hela världen”, säger äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum.³

Psalmer för hemmet och kyrkan, som släpps under 2027, ger medlemmar runt om i världen tillgång till samma sånger på sitt eget språk (se Läran och förbunden 90:11). Psalmernas musikstilar utökas för att bättre representera de olika kulturerna och erfarenheterna i en världsomfattande kyrka.

Samlingen kommer att innehålla texter som ursprungligen skrivits på språk från många länder, vilket återspeglar rika kulturella influenser. I och med att psalmbokens digitala samling växer i framtiden kommer ännu fler språk och nationaliteter att representeras.

En del av psalmerna kommer att vara mindre bekanta för många medlemmar i kyrkan. Det är en av anledningarna till att kyrkan fortsätter att släppa digitala



omgångar med de nya psalmerna i förväg. ”Familjer och församlingar runt om i världen bör börja använda alla de här psalmerna genast”, säger äldste Renlund.⁴

Den tryckta psalmboken släpps först på engelska, spanska, portugisiska och franska, vartefter den översätts till andra språk. Boken kommer att innehålla omkring 375 psalmer och sånger.

Till varje psalm finns också skriftställehänvisningar för att fördjupa förståelsen av läran. Ytterligare resurser förbereds, bland annat psalmernas bakgrundsinformation, evangelieprinciper som lärs ut, frågor att begrunda, studievägledning och familjeaktiviteter. De här resurserna tas fram på engelska först och kan bli tillgängliga på fler språk. De blir tillgängliga digitalt genom att man väljer ”Om den här psalmen” längst ner på varje psalmsida.

ETT AV ANDENS SPRÅK

”Jag hoppas att ni tar vara på möjligheten ni har fått att glädjas åt de här nya psalmerna”, säger äldste Renlund. ”Musik är ett av Andens språk och kan fördjupa er kärlek till och uppskattning för Gud och hans gudomlige Son och Herrens kyrkas återställelse i dessa sista dagar.”⁵

Psalmer i den nya psalmboken är mer än vackra melodier. De är böner, vittnesbörd och uttryck för tro som sträcker sig över generationer och kulturer. När vi sjunger de här psalmerna tillsammans i våra hem och i kyrkan så undervisar de oss, tröstar oss och för oss

närmare himlen, precis som den mångkulturella kören upplevde. Sions sånger hjälper oss att förena våra hjärtan och ha fokus i våra liv när vi förbereder oss för Jesu Kristi andra ankomst. Som Herren lovade: ”För min själ gläder sig åt hjärtats sång, ja, de rättfärdigas sång är en bön till mig, och den ska besvaras med en välsignelse på deras huvuden” (Läran och förbunden 25:12). ■

SLUTNOTER

1. ”Tack, Gud, att profeter du sänder,” *Psalmer*, nr 10.
2. ”Oh, How Great is Our Joy”, *Hymns for Home and Church*, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
3. Dale G. Renlund, video, i ”About This Collection: *Hymns for Home and Church*”, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
4. Dale G. Renlund, video, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
5. Dale G. Renlund, video, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
6. Dale G. Renlund, video, Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
7. Se *Saints: The Story of the Church of Jesus Christ in the Latter Days*, vol. 1, *The Standard of Truth, 1815–1846* (2018), s. 549; se även ”En sorgbetyngd och fattig man”, *Psalmer*, nr 18.
8. ”Preface”, *Collection of Sacred Hymns* (1835), s. iv.

VÄLJA NYA PSALMER

När den nya psalmboken tillkännagavs 2018 uppmanades medlemmarna att skicka in egenkomponerade psalmer. Över 17 000 originalbidrag togs emot och över 25 000 psalmer beaktades. Den nya psalmboken bygger på dessa, tillsammans med älskade psalmer och sånger från kyrkans nuvarande psalmböcker, tidigare publicerade psalmer av sista dagars heliga sångtextförfattare och andlig musik från andra kristna traditioner runt om i världen.

Som vägledning i urvalsprocessen fastställde och godkände första presidentskapet fem strategiska mål för utvärdering och inkludering av psalmerna i samlingen:

1. stärka tron på och tillbedjan av vår himmelske Fader och hans Son Jesus Kristus
2. undervisa om evangeliets grundläggande lära med kraft och tydlighet
3. uppmuntra till glädjesång hemma och i kyrkan
4. trösta de trötta och inspirera medlemmarna att hålla ut i tro
5. förena medlemmarna i hela kyrkan.

Om en psalm inte uppfyllde de här målen i hög grad rekommenderades den inte. Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kворum betonar att "varje psalm har godkänts av första presidentskapet och de tolv, och detta godkännande har tagits på stort allvar".⁶





Hur man får tillgång till den nya psalmboken

- Digitalt i appen Evangeliebiblioteket
- Online på music.ChurchofJesusChrist.org

Ljudinspelningar – sång, piano och gitarr – gör det lättare för medlemmarna att lära sig och sjunga de nya sångerna.

BYGGA VIDARE PÅ DET FÖRFLUTNA

I alla tider har psalmer gett Kristi lärjungar frid och mod. Till och med Frälsaren tog en paus för att sjunga en psalm med sina lärjungar innan han gick in i Getsemane örtagård (se Matteus 26:30). På liknande sätt fick profeten Joseph Smith och Hyrum Smith tröst under sina sista ögonblick i Carthagefängelset när deras käre vän John Taylor sjöng "En sorgbetyngd och fattig man".⁷

Andlig musik har alltid varit en del av den återställda kyrkan. Några veckor efter att kyrkan organiserats 1830 fick Emma Smith i uppdrag att sammanställa en psalmbok. Fem år senare publicerades den första utgåvan av psalmerna. De flesta psalmerna i Emmas psalmbok från 1835 kom från andra kristna traditioner, men Emma och andra såg fram emot dagen när kyrkan skulle "välsignas med en riklig variation av Sions sånger".⁸ Den dagen är äntligen här. I den nya psalmboken har 74 procent av alla psalmer och sånger minst en källperson (sångtextförfattare, kompositör eller arrangör) som är en sista dagars helig.



Ruts återlösning

Moses lag som Boas följde leder oss till Jesus Kristus.

Olivia Winward | Kyrkans tidskrifter

Förespråkare. Förstfödd. Guds Son. Av de många namn och titlar som Jesus Kristus har i skrifterna har ett av dem en djup innebörd för hela mänskligheten: *Återlösare*.

President D. Todd Christofferson, andre rådgivare i första presidentskapet, kallade detta ”en av de mest betydande av de titlar som beskriver Jesus Kristus”.¹ Århundraden av historia och mosaik lag ger mening och djup åt ordet *återlösare*.

Som Amulek i Mormons bok lärde är ”lagens hela innebörd” att peka ”på detta stora och sista offer ... Guds Son” (Alma 34:14).

Ruts bok, som ingår i våra *Kom och följ mig*-studier den här månaden, hjälper till att illustrera detta. Boas uppfyllelse av en aspekt av Moses lag ger insikt om betydelsen av ordet *återlösare*, och riktar israeliternas blickar mot Kristus århundraden före hans jordiska verksamhet.

Återlösning enligt lagen

Rut och hennes svärmor Noomi var barnlösa änkor i Ruts hemland Moab. När Noomis make Elimelek och hennes

två söner hade dött fanns det inte någon som kunde försörja eller beskydda Rut och Noomi.

Men Moses lag erbjöd en lösning. Enligt lagen kunde en död mans bror – eller nära manlig släkting – gifta sig med mannens barnlösa änka för att föra hans släktlinje vidare (se 5 Moseboken 25:5–6). Den förste sonen i det äktenskapet ansågs vara den avlidne makens son och arvinge. För att ge ett arv till arvtagaren hade brodern eller den manliga släktingen rätt att inlösa, eller köpa, sin avlidne släktings mark.²

Uttrycket ”*nära släkting*” kommer från det hebreiska ordet *go'el*, som betyder ”återlösare”.³

Problemet var att Noomi inte hade några andra söner som Rut kunde gifta sig med. En återlösning verkade ouppnåelig.

Sök skydd under Herrens vingar

När Noomi bestämde sig för att återvända till Betlehem i sitt hemland, uppmuntrade hon Rut och sin andra svärdotter Orpa, som också var änka, att stanna kvar i Moab med sina familjer. Men Rut följde trofast med Noomi och lämnade sitt hemland bakom sig.





”Dit du går, går också jag, och där du stannar, stannar jag. Ditt folk är mitt folk och din Gud är min Gud” (Rut 1:16).

Noomi och Rut hade svårt att försörja sig själva i Betlehem. För att kunna överleva, och i enlighet med lagen, plockade Rut upp överbliven säd från skördade åkrar (se 5 Moseboken 24:19).

En man som hette Boas lade märke till Rut på sin åker. När han fick veta att hon var änka efter hans släkting och att hon hade lämnat Moab för att vara trogen Noomi, uppmanade han Rut att fortsätta plocka ax på hans åker. Han såg till att hon var trygg och gav henne och Noomi extra mat. (Se Rut 2:8–9, 16.)

”Må du få full lön från Herren, Israels Gud”, sa Boas, ”som du har kommit till för att söka skydd under hans vingar” (Rut 2:12).

Boas uttalade inte bara en välsignelse; han hjälpte till att uppfylla den. Hans omsorg om Rut visade att han trofast följde lagen att sörja för de fattiga och för änkan. Han gav skydd och underhåll åt Rut, precis som Kristus, lagens upphovsman, ger oss sin kärlek och barmhärtighet.

Sökandet efter en Återlösare

Noomi insåg att Herren inte hade glömt dem (se Rut 2:20) och uppmanade Rut att gifta sig med Boas. Rut lydde och vädjade i all enkelhet till Boas: ”Bred ut din mantelflik över din tjänarinna, för du är min återlösare” (Rut 3:9). Hon sökte återlösning från Boas enligt lagen.

Vad gäller Boas visste han att Rut hade tro på Herren och var lojal mot Noomi. Han berömde henne också för hennes klokhet att söka hans hjälp i stället för att trakta efter yngre män. Han lovade att hjälpa Rut på alla sätt hon behövde, eftersom han kände till hennes rykte som en ärbär kvinna. (Se Rut 3:10–11.)

Även om Boas var en nära släkting tillföll det inte honom plikten och rätten att inlösa, eller köpa, Elimeleks arvslott av mark och samtidigt gifta sig med Rut. Det fanns en annan manlig släkting som var närmare släkt med Elimelek.

Boas träffade den andre släktingen, som först gick med på att lösa in marken. Men när han förstod att han

också måste gifta sig med Rut, vägrade han att gifta sig med henne eftersom det skulle skada hans egen arvslott (se Rut 4:6).

Boas, som var den näst närmaste manliga släktingen, valde att uppfylla den delen av lagen. Han gifte sig med Rut och återlöste arvet, liksom Kristus uppfyllde hela lagen och återlöser dem som förtröstar på honom och följer hans bud.

Han som ger nytt liv

När Boas uppfyllde den här delen av Moses lag såg han till att Elimeleks släktlinje kunde fortsätta.

När Rut och Boas son Obed föddes, sa Noomis grannar att han ”ska ge dig nytt liv” och att han skulle försörja Noomi på hennes ålderdom (se Rut 4:15). Noomi och Rut skulle tas om hand – men Ruts efterkommande skulle också bli viktiga för hela mänskligheten.

Ruts bok slutar med dessa ord: ”Salmon [blev far] till Boas, Boas till Obed, Obed till Ishai och Ishai till David” (Rut 4:21–22). Flera hundra år senare skulle ett annat barn födas i Betlehem genom Davids släktlinje: Jesus Kristus.

Ruts berättelse om återlösning pekar mot den store Återlösaren. Hon sökte återlösning genom lagen, och Boas erbjöd nåd och uppfyllde slutligen alla lagens krav för att återlösa Rut.

Precis som Boas uppfyllde Moses lag genom att återlösa sin släkting, uppfyllde Kristus – lagstiftaren, Davids son, vår Frälsare – lagen om att erbjuda återlösning till sina släktingar genom sitt stora försoningsoffer. ■

SLUTNOTER

1. D. Todd Christofferson, ”Återlösningen”, *Liahona*, maj 2013, s. 109.
2. Se *Old Testament Seminary Teacher Manual* (2015), s. 286, 288.
3. Se *Gamla testamentet – Seminariets lärarhandledning* (2026), s. 267.

MÖT **SAMANTHA MERRITT**

Kalifornienmissionen San Diego



Min klippa och himmelska vän

Samantha Merritt, Kalifornienmissionen San Diego

Jag kämpar mot cystisk fibros och skulle inte kunna verka som missionär utan den kärlek och välsignelse som jag fick av Frälsaren.

När jag var 18 månader gammal fick jag diagnosen cystisk fibros. På den tiden hade personer med denna genetiska sjukdom en medellivslängd på cirka 30 år.

När jag hade blivit inlagd på sjukhus första gången besökte mamma templet. Medan hon var i det celestiala rummet hörde hon Anden tala till henne med en tydlig röst. ”Du behöver inte oroa dig”, hörde hon. ”Sammie kommer att leva ett långt och friskt liv.”

Men för att ens klara mig tills jag fyllde 30 var jag tvungen att följa ett strikt schema med mediciner och andningsbehandlingar. Att gå på läkarbesök var tredje månad och träffa olika specialister var det som gällde för mig. Jag behövde få andningsbehandlingar två gånger om dagen, varje dag, och ta oräkneliga mediciner.

Beslutet att verka som missionär var lätt, men hur skulle jag kunna balansera andningsbehandlingar och läkarbesök med ett strikt missionärsschema? För att inte tala om att resa med den tunga utrustning som behövdes för mina behandlingar.

OMSLUTEN AV HERRENS KÄRLEK

När jag hade skickat in mina missionspapper väntade jag ivrigt på min kallelse. Men när den inte kom så snabbt som väntat blev jag lite missmodig. Jag hade siktet inställt på en undervisande mission, men det kändes som om förseningen innebar att det var komplikationer med min kallelse på grund av min hälsa. När jag kom hem från jobbet en dag bestämde jag mig för att läsa skrifterna eftersom jag visste att det skulle hjälpa mig att känna Anden.



FOTON: AMELIA LYON



När jag hade läst färdigt blundade jag och kunde föreställa mig min Frälsare stå framför mig med utsträckta händer. Jag kände mig omsluten av hans kärlek. Den upplevelsen gav mig obeskrivlig frid.

Jag blev överlycklig när jag fick min kallelse till Kalifornienmissionen San Diego. Precis innan jag skulle åka ut på missionen fick jag nyheter som förändrade mitt liv. På grund av nyare mediciner som jag tog och hur mycket friskare jag hade blivit, behövde jag plötsligt inte längre andningsbehandlingar varje dag. I stället skulle jag bara behöva behandlingar vid behov om jag blev sjuk.

Jag blev chockad när jag fick veta detta. Det kändes som om en tyngd hade lyfts bort från mig. Hur stora är oddsen för att det här skulle hända precis innan jag åkte iväg som missionär? Det var ingen tillfällighet; det var ett underverk.

Jag vet att böner och prästadömsvälsignelser också spelade en stor roll i mitt underverk. Min förväntade livslängd har nu förlängts med flera årtionden. Jag vet att Gud är medveten om mig och välsignar mig på fler sätt än jag kan räkna.

Tio år efter mammas upplevelse i templet ser jag hennes uppenbarelse ske.

"VID MIN SIDA"

När jag går igenom prövningar och utmaningar vet jag att jag kan sitta och vänta med min Frälsare. Han kan och kommer att lugna alla mina rädslor. Han har varit med mig under hela den här resan och kommer att fortsätta att finnas vid min sida. Han är min klippa och min himmelska vän. Han är den första jag sträcker mig till när jag har det svårt. Jag kunde inte verka som missionär utan honom.

Frälsarens evangelium och försoningen har blivit det jag tycker bäst om att studera. Jag har fått en bättre uppfattning om vikten av hans försoning och förstår hans offer bättre.

Jesu Kristi försoning har blivit personlig och individuell för mig. När han var i Getsemane trädgård och led för våra synder och lidanden (se Alma 7:11), visste han vad jag skulle gå igenom. Hans försoning "är oändlig, evig och allomfattande i sin bredd och sitt djup men helt och hållet personlig och individuell i sin innebörd".¹ Vetskapen om att Kristus genomled det han gjorde så att vi inte skulle behöva gå igenom våra svårigheter ensamma visar att han älskar oss.

ETT STEG I TRO

Tro har spelat en stor roll i min resa, särskilt under de senaste månaderna på missionsfältet. Min tro har prövats mer än jag någonsin hade förväntat mig.

Jag älskar när Nephi pratar om att han inte på förhand vet vad han ska göra (se 1 Nephi 4:6). Men jag älskar nästa vers ännu mer: "Ändå gick jag framåt" (v. 7). Före min mission hade jag inte tagit det där steget i tro som krävs när man inte kan se vad som ligger framför en. Att visa den tron är vad jag fokuserar på.

Pappa sa till mig: "Vetskapen om att utmaningen närmar sig är halva striden. Det gäller inte *om* utan *när*." Utmaningar kommer till oss alla oavsett hur rättfärdiga vi försöker vara. Men jag tror att om något är svårt så är det oftast värt det.

Och jag vet att det är värt besväret att bära mitt vittnesbörd om Frälsaren och hans evangelium. ■

SLUTNOTER

1. Michael John U. Teh, "Vår personlige Frälsare", *Liahona*, maj 2021, s. 99.

Syster Merritt (i mitten) och hennes kamrat, syster Meraflor Joan Davila, pratar med Amy Jones, medlem i kyrkan. Syster Merritt säger att under missionen "har Jesu Kristi försoning blivit personlig och individuell för mig".

Tacksam att få återvända

Letitia Rule, Hertfordshire, England

Jag blev medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga när jag var 18 år. Jag älskade evangeliet, men av någon anledning som jag inte minns lämnade jag kyrkan efter sex år.

Jag var under en period lycklig när jag uppfostrade min son ensam, men sedan började jag fråga mig själv: "Är det här allt som finns i livet?" Jag funderade på att komma tillbaka till kyrkan men oroade mig för att andra skulle döma mig. Men jag kunde inte sluta tänka på att komma tillbaka.

En söndag när jag var ledig från jobbet bestämde jag mig för att besöka kyrkan. Jag var nervös men fast besluten att smyga in på sakramentsmötet i hopp om att ingen skulle känna igen mig. Jag ville se om kyrkan var det jag hade letat efter, men jag ville gå dit och sedan gå därifrån utan att någon såg mig.

Efter att Primär hade presenterat ett program på sakramentsmötet övertalade heltidsmissionärerna mig att gå till Hjälpföreningen. Jag satt långt bak och lyssnade på lektionen. Det kändes så underbart att vara där, som om det var det här jag hade saknat, det var här jag hörde hemma.

Efteråt försökte jag snabbt ta mig därifrån men blev stoppad av medlemmar jag kände och några som jag aldrig hade träffat. De välkomnade mig kärleksfullt och kunde inte ha varit vänligare.

När jag bestämde mig för att komma tillbaka till kyrkan behövde jag göra en del stora förändringar – några var lätta, andra svåra. Jag förlorade några vänner men gick vidare med vetskapen om att jag var på rätt väg. Evangeliet var mitt liv nu och något jag inte skulle ge upp. Som äldste S. Mark Palmer i presidentskapet för de sjuttio har sagt: "Resan tillbaka är ofta inte enkel eller bekväm, men den är värd besväret."¹

Senare i mitt liv fick jag veta att jag hade njurcancer och behövde opereras. Jag vet att Herren hjälpte mig igenom den här svåra tiden. Gamla och nya vänner i min församling stöttade mig. Jag lärde mig att hålla mig nära min himmelske Fader och Frälsaren. Evangeliet förde kärlek och frid tillbaka in i mitt liv, och jag fick se min son döpas.

Jag är tacksam för att Herren hjälpte mig att återvända och förändrade mitt liv. Min tro och mitt vittnesbörd har vuxit. Det finns ingen annan plats jag hellre vill vara på än tillbaka i fällan. ■

SLUTNOTER

1. S. Mark Palmer, "Återvänd till mig ... så att jag kan hela er", *Liahona*, maj 2025, s. 38.

Jag oroade mig för att andra skulle döma mig när jag kom tillbaka till kyrkan, men Herren ledde mig tillbaka till sig.

Böner för vårt framträdande

Ninni Bautista, Stockholm, Sverige

Som sångare åker jag ofta ut på turnéer och uppträder. Ett år var jag med i ett band som åkte på turné med flera andra artister. Under vår resa insjuknade en av scenarbetarna i covid-19.

Inom ett dygn hade flera andra scenarbetare också smittats av sjukdomen. Jag började bli orolig. Om någon av artisterna blev sjuk skulle vår föreställning behöva ställas in. Jag behövde pengarna och såg fram emot att få uppträda.

”Okej”, tänkte jag, ”vi behöver be.”

Jag bad innerligt i tro om att min himmelske Fader skulle hjälpa föreställningen att kunna fortsätta. Jag sms:ade min familj och mina vänner och bad dem be om att ingen annan skulle bli sjuk så att vi kunde fortsätta vår turné.

Nästa dag var det *ingen* som mådde dåligt. Alla var friska. Vi kunde fortsätta föreställningen trots allt. Det var ett underverk!

Jag berättade genast för mina vänner om välsignelserna som våra böner hade fört med sig. De blev förvånade och ville lära sig mer om kyrkan och min tro.

När jag kämpar med något, eller när det blir tufft, vet jag att jag alltid kan be (se Läran och förbunden 90:24). Min himmelske Fader är där. Han lyssnar på mig. Jag är aldrig ensam. Han är alltid med mig. Han bryr sig om det som jag bryr mig om – som en turné.

President Jeffrey R. Holland (1940–2025), president för de tolv apostlarnas kvorum har sagt:

”Gud hör *varje* bön vi ber och besvarar var och en av dem i enlighet med den väg han har utstakat för vår fulländning ...

Om vi ’inte ber orätt’ [2 Nephi 4:35] finns det inga gränser för när, var eller om vad vi ska be. Enligt uppenbarelserna ska vi ’ständigt ... be’ [Lukas 21:36; se även Alma 13:28; 34:27; Läran och förbunden 23:6].”¹ ■

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, ”Den dolda eld som himlen fann”, *Liahona*, maj 2024, s. 7, 8.

*När några
av våra
scenarbetare
fick covid-19
bad jag om att
föreställningen
skulle kunna
fortsätta.*



Tacksam för kärlek och tjänande

Carolyn Winger Asplund, Utah, USA

När jag begrundade veckans lektion i *Kom och följ mig* funderade jag över hur människor omkring mig ”verkar med iver för en god sak” (se Läran och förbunden 58:27) när de utför Herrens verk. Jag tänkte än mer på hur de ser vad som behöver göras och att de, utan att bli ombedda eller tillfrågade, ofta ger av sig själva för att uppfylla det behovet eller den hjälpen, oavsett hur liten den är.

Jag har ”essentiell tremor”, något som har blivit besvärligare ju äldre jag blir. Med tiden började jag få svårt att ta sakramentet. Jag kunde ta sakramentsbrödet, men det var svårt för mig att ta den lilla vattenmuggen från brickan eller lyfta den till läpparna utan att spilla ut vattnet i knät.

En söndag delades sakramentet ut i pappmuggar i stället för i plastmuggar. Det var omöjligt för mig att

ta upp muggen utan att klämma ihop den. Efter flera försök och efter att ha spillt vattnet blev jag generad. Jag kände att jag störde vördnaden under mötet och orsakade besvär och fördröjning genom att inte skicka brickan vidare. Jag började gråta, vilket gjorde mig ännu mer generad. För att göra saken ännu värre började mina händer att skaka ännu mer.

Då tog systemen bredvid mig upp en mugg och sträckte fram den till mig. Jag kunde sedan fatta muggen med båda händerna och dricka vattnet.

Systemen viskade sedan tyst i mitt öra att hon hädanefter skulle räcka mig muggen med vatten. Hon verkade med iver för att tjäna både mig och Herren. Hon såg mitt behov och handlade kärleksfullt. Utan att bli ombedd eller tillfrågad såg den här underbara systemen till att jag inte skulle ha några svårigheter att ta del av sakramentet. Hon fanns vid min sida – precis där Herren hade placerat henne – eftersom hon iakttog och lyssnade.

En ung pojke som suttit bakom mig den dagen väntade på mig efter mötet för att ge mig en lapp som han hade skrivit på. Ovanför hans namnteckning stod det: ”Jag älskar dig. Du är bäst.”

Runt om orden hade han ritat hjärtan, stjärnor och ett glatt ansikte. Jag har fortfarande kvar den där lappen på kylskåpet, tacksam för dem som älskar och tjänar ”av egen fri vilja” (Läran och förbunden 58:27). ■

Jag kände att jag störde den vördnadsfulla känslan under sakramentsmötet tills en vänlig syster kom till min hjälp.



Välkommen till församlingen

Zoey Diede, Utah, USA

När jag och min man flyttade till en ny församling var jag nervös. Vi hade fått många goda vänner i vår förra församling och var vana vid den. Det var svårt för oss att gå vidare. Jag visste inte hur vår nya församling skulle kunna bli lika fantastisk som vår förra.

Söndagen kom och vi körde till den nya församlingsbyggnaden. Innan vi klev ur bilen bad vi: ”Käre himmelske Fader, hjälp oss att känna oss hemma här. Välsigna oss med modet att träffa nya människor och få vänner.”

Vi gick in i kapellet omkring 10 minuter innan mötet skulle börja och satte oss ner. När mötet började tittade jag nervöst ut över vår nya församling. Jag blev besviken när jag upptäckte att de flesta av medlemmarna i vår församling var mycket äldre än vi. ”Hur ska vi kunna få vänner när ingen är i vår ålder?” undrade jag.

Efter sakramentsmötet blev vi praktiskt taget överfallna av församlingsmedlemmar. ”Hej, välkomna till församlingen! Vi är så glada att ni är här!” sa en medlem. ”Jag har aldrig sett er här förut. Vad heter ni?” frågade en annan.

De och många andra kärleksfulla församlingsmedlemmar välkomnade oss och hjälpte oss att känna oss hemma. En syster krokade glatt arm med mig och bad mig sitta bredvid henne på Hjälpföreningen.

Efter den andra timmen i kyrkan hände samma sak igen. Vi betjänades av våra underbara nya församlingsmedlemmar. Flera personer ville till

och med komma och hälsa på oss. Jag blev rörd – den nya församlingens välkomnande överträffade alla mina förväntningar.

Våra nya församlingsmedlemmar visade oss vad det innebär att vara Kristi lärjungar: att älska och tjäna andra, alltid utan att bli ombedda.

”Vi behöver verkligen all vår medkänsla, empati och kärlek när vi bemöter människorna omkring oss”, har äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum sagt. Han lade till: ”Vårt jobb är att älska – att älska och tjäna på ett sådant sätt att andra dras till Jesus Kristus.”¹

Gud besvarade våra böner genom medlemmar i kyrkan som tjänade. Eftersom de visste att det var deras uppgift att älska, hjälpte de mig att komma närmare Frälsarens ljus. ■

SLUTNOTER

1. Dale G. Renlund, ”Kristi läras kraftfulla positiva spiral”, *Liahona*, maj 2024, s. 82–83.

”Himmelske Fader, hjälp oss att känna oss hemma här”, bad vi när vi kom till vår nya församling.

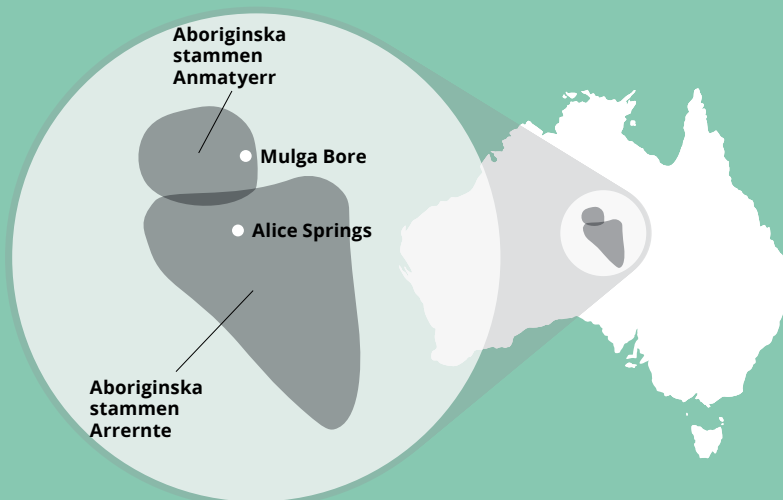


KONSTVERK HJÄLPER ABORIGINER I AUSTRALIEN ATT "HÖRA" DET ÅTERSTÄLLDA EVANGELIET

De berör hjärtan och sinnen genom ett visuellt språk som de förstår.

Laura Paulsen Howe

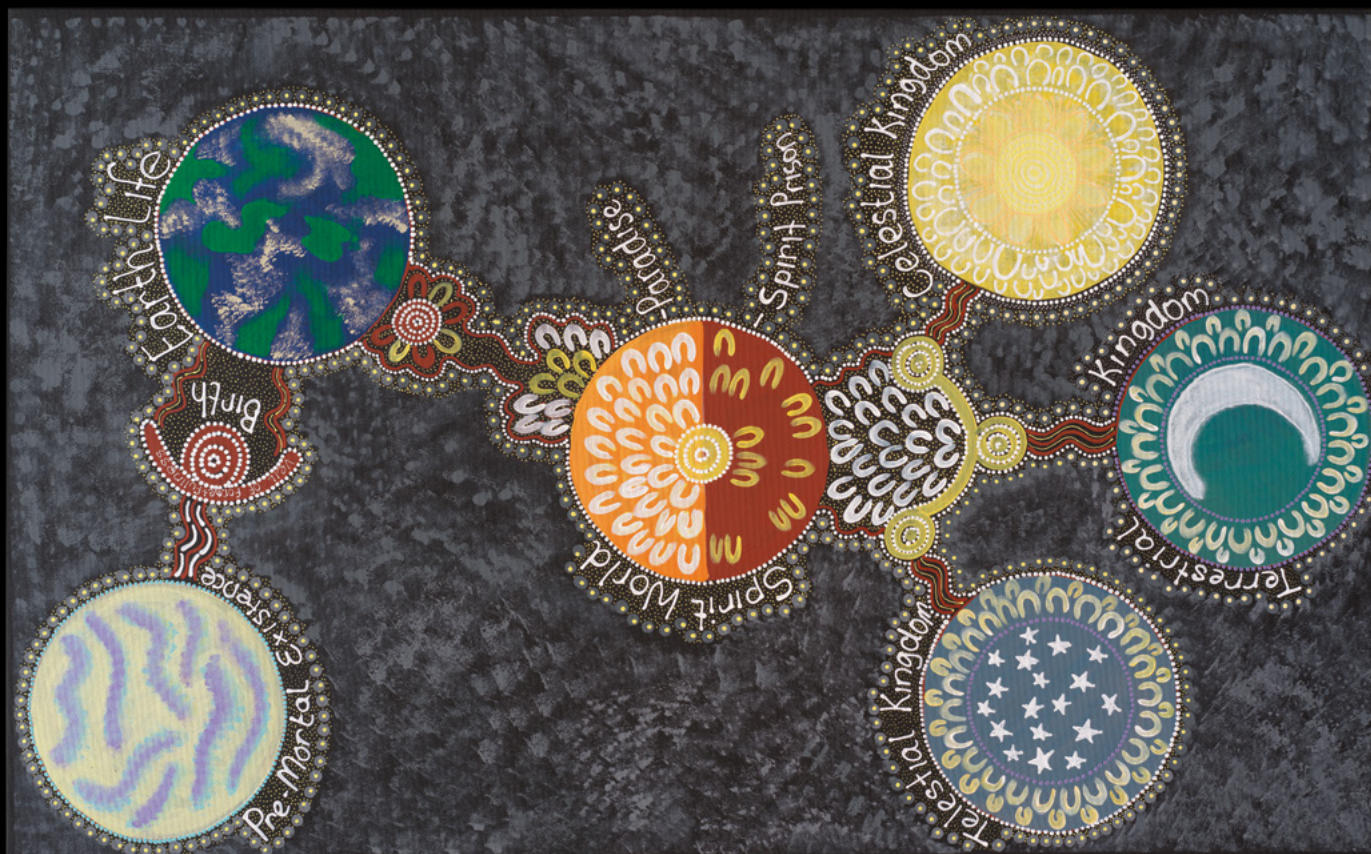
Kyrkans historiska avdelning





***Irrernte-arenye* (2024), akryl på duk, av Rose Coleena Wallace Nungari (Anmatyerr, född 1974).**

På aboriginernas visuella språk är målningarna tänkta att ses ovanifrån, som man skulle läsa en karta, där människor representeras av U-formade figurer. I denna målning avbildar Coleena sina förfäder. Det nära band som aboriginerna har till sina förfäder är en av anledningarna till att det återställda evangeliet, med dess lärdomar om frälsning för de döda, ofta slår an en sträng hos dem.



Frälsningsplanen (2024), akryl på duk, av Rose Coleena Wallace Nungari (Eastern Arrernte, född 1974).

Konstnären använder ett fågelperspektiv för att skildra lärdomar om frälsningsplanen. Längst ner till vänster målar hon förutttillvaron. Koncentriska cirklar representerar platsen för inträde till jordelivet och utgångsplats när jordelivet är över. Människor som formats som U:n samlas runt dessa cirklar när nära och kära som har gått vidare välkomnar personer till andevärlden. De gula koncentriska cirkelarna representerar uppståndelsen, när individer får celestia, terrestriala och telestia kroppar.

I den australiska aboriginiska stammen Anmatyerr målar Gary Bird Mpetyane och hans familj berättelser som har förts vidare genom generationer i tusentals år – berättelser om inhemska mulgaträd, honungsmyror och vild sötpotatis.

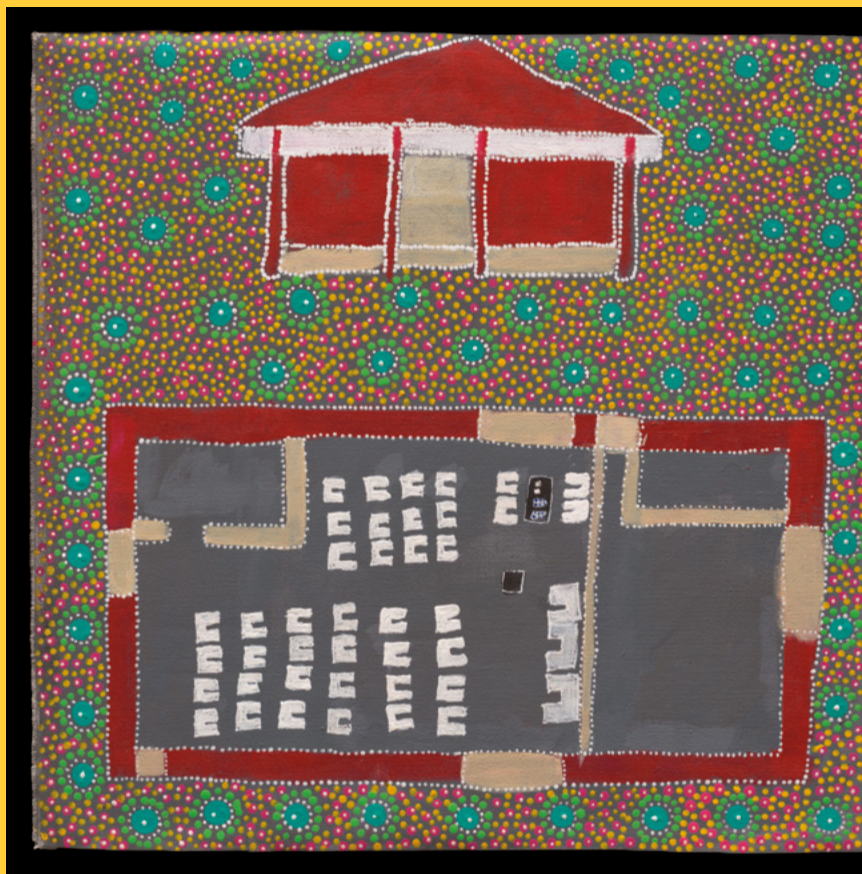
De målar också evangeliescener och scener från återställelsen. Konstverken har hjälpt en del aboriginiska vänner att "höra" evangeliet på sitt eget visuella språk (se Läran och förbunden 90:11).

"De förstår bilderna", säger Gary. "De känner det." Gary, hans syster Maggie Bird Mpetyane och andra familjemedlemmar målar berättelserna för ett folk som i århundraden har samexisterat med naturen i detta

avlägsna område i Northern Territory. På aboriginernas visuella språk är målningarna tänkta att ses ovanifrån, som man skulle läsa en karta.

En målning skildrar profeten Joseph Smiths första syn och bygger på aboriginernas historia där vattenhål fungerar som samlingsplatser. På målningen går fotsteg från vattenhål till vattenhål, vilket symboliserar Josefs resa från kyrka till kyrka när han sökte efter sanningen.

Fotstegen leder till en glänta som symboliserar den heliga lunden där vår himmelske Fader och Jesus Kristus, sedda ovanifrån, representeras av U-formade figurer. Deras konturer går i gult för att representera deras härlighet när de visade sig för den unge Joseph, som



Kapellet i Mulga Bore (2024), akryl på duk, av Gary Bird Mpetyane (Anmatyerr, född 1983).

Gary Bird Mpetyane.

Gary gör en målning av utomhuskapellet där han presiderar varje vecka medan han och hans familj förnyar sina löften att följa Frälsaren. Kapellet sett i normalperspektiv överst i målningen och sett i fågelperspektiv nederst i målningen. De U-formade figurerna är inte en allmän avbildning av människor utan representerar verkliga medlemmar i församlingen.

vittnade om att han såg ”två personer, vilkas glans och härlighet trotsar all beskrivning” (Joseph Smith – Historien 1:17).

Precis som vår himmelske Fader kallade Joseph vid namn, hjälper konstverket människorna i den här delen av Australien att känna sig personligt förstådda och hjälper dem sedan att fokusera på Kristus för att höra honom.

KONSTEN FÖRENAR

Genom Garys flitiga ansträngningar att undervisa människorna i sin närhet och leva efter evangeliet, inspirerar och förenar hans tro sista dagars heliga runt om i världen och stärker hans familj. ”Det är därför jag tecknar på duken ... Det är därför jag målar Jesus Kristus och Jesu Kristi försoning”, säger han.

Sida 36–37: Aweyle for Alpar (2024), akryl på duk, av Maggie Bird Mpetyane (Anmatyerr, född 1973)

Maggie, Gary Birds syster, blev medlem i kyrkan 1998 och beseglades till sin familj i Sydney tempel i Australien i oktober 2023. I den här scenen samlas kvinnor i en cirkel i mitten och mal alparfröet till pulver för att göra damper, eller snabbbröd. I en mer allmän bemärkelse representerar målningen familjer som samlas på heliga platser och delar kunskap; den bekräftar att Maggie har fått kunskap som hon kommer att föra vidare till kommande generationer.





Familjen är själva navet i Anmatyerr-folkets sätt att leva. Garys familj förvaltar delar av marken och har ansvar som kräver att de flyttar mycket. Det gör det svårt att delta i typiska aktiviteter i kyrkan, som sakramentsmötet varje vecka.

Han och hans släkt bor en stor del av tiden i Mulga Bore. Denna deras förfäders mark ligger tre timmars bilfärd tvärs över den röda öknen från Alice Springs, där kyrkans närmaste kapell finns. Gary och hans familj talar arrernte, med engelska som andraspråk. Det finns 1 800 personer som talar arrernte, vilket gör det till ett av de mest talade inhemska språken i Australien. Men det finns inget kyrkomaterial på arrernte. De inhemska konstverken hjälper till att fylla detta viktiga behov.

LEDA I KYRKAN

År 2005, när Gary var 21 år och just hade återvänt från en korttidsmission i Australienmissionen Adelaide, bad seniormissionärerna som gav stöd i hans område honom att leda kyrkan på hans förfäders markområden Mulga Bore och Angkula. Det var ett stort ansvar, men han tackade ja. ”Jag kände mig glad”, säger han. ”Jag måste ta ansvar och leda min familj till Gud.”

Gary är nu gruppleddare¹ i Alice Springs gren. Han hjälper de unga männen i sin grupp att dela ut sakramentet varje söndag. Han undervisar i Söndagsskolan på arrernte och använder konstverken han själv skapat för att undervisa om Jesus Kristus och hans försoning. Han håller hemafton och uppmuntrar ungdomarna att delta, även när de känner sig blyga. Han berättar för andra i Anmatyerr om evangeliet

och presenterar dem för heltidsmissionärerna. Han undervisar tillsammans med missionärerna och bär sitt vittnesbörd genom konst och på arrernte.

DEN SLUTLIGA INSAMLINGEN

I oktober 2023 besökte Gary och andra medlemmar i familjen Bird templet i Sydney i Australien för att beseglas som familj. ”Jag visste att vi skulle lyckas komma till templet eftersom jag verkligen ville att min familj skulle beseglas för evigheten”, säger han. ”När jag hörde vad vi skulle göra blev jag jätteglad.” Missionärerna berättar att vänner till familjen Bird nu kommer till dem med en önskan att lära sig evangeliet så att de kan träda in i templet.

Och Gary inbjuder alla att följa med till kyrkan i Angkula. ”Jag vill träffa alla i hela världen”, säger han. ”Det gör oss glada.” ■

SLUTNOTER

1. Se *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 37.7, Evangeliebiblioteket.



Skanna koden för att se mer konst av Gary Bird Mpetyane och hans familj eller besök history.ChurchofJesusChrist.org/landing/museum.

UTSTÄLLNING MED ABORIGINSK KONST

Familjens konstverk kommer att visas till och med juli 2026.

VAR

Church History Museum, 45 North West Temple Street, Salt Lake City, Utah

TIDER

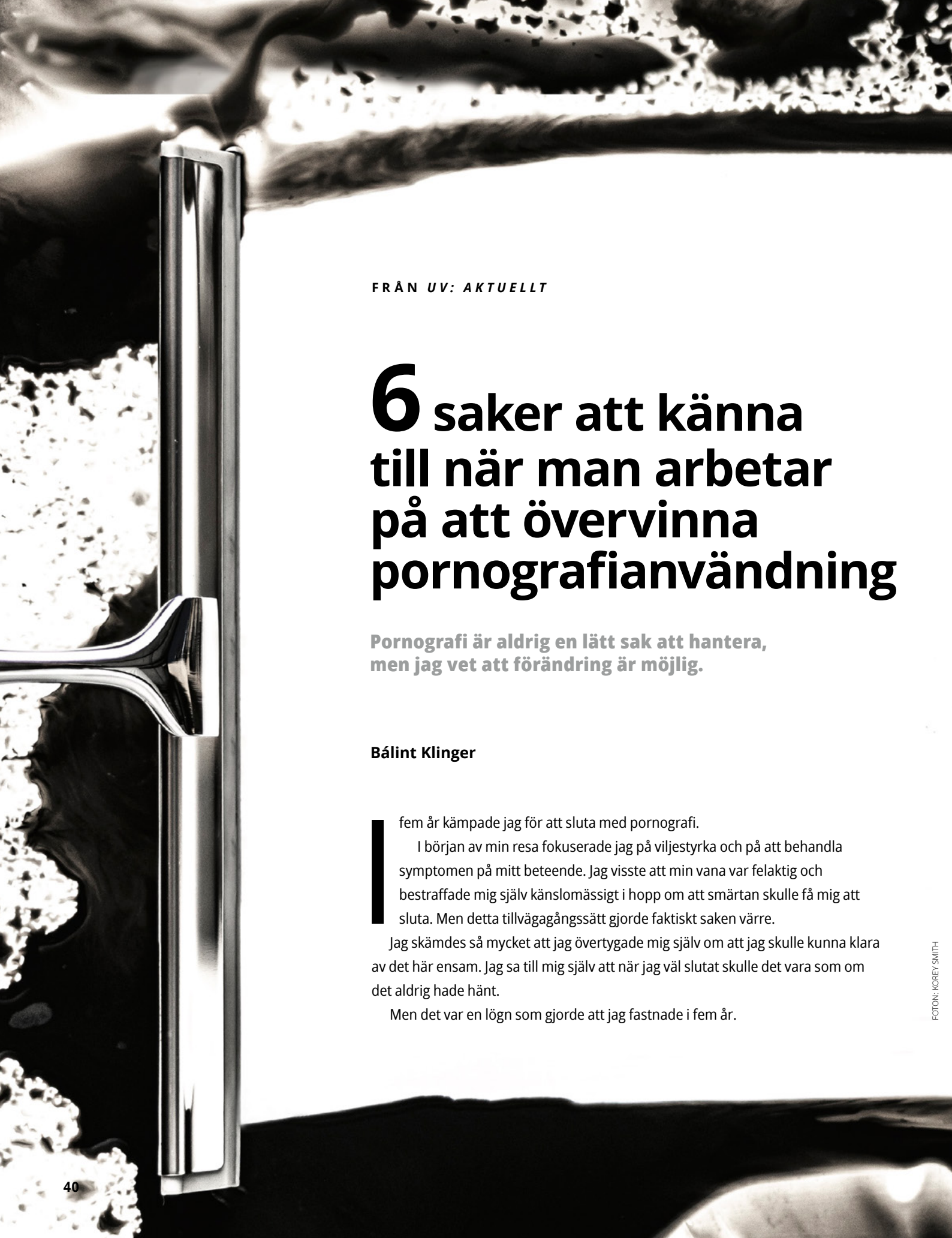
10.00–18.00, måndag, fredag, lördag

10.00–20.00, tisdag, onsdag, torsdag



Livets träd (2024), akryl på duk, av Marie Christine Ryder Pengarte (Anmatyerr, född 1966).

Baserat på Lehis och Nephis syner i Mormons bok är trädet målat i normalperspektiv och reser sig från ett rött landskap som efterliknar landsdelen där familjen Bird bor. Från trädet sträcker sig en ledstäng av järn, som ses ovanifrån i resten av målningen. På motsatta sidan av ledstängen finns en familj – föräldrar, tre söner och en dotter, vars kön anges med rosa och blå U-former – vars framtida väg längs ledstängen av järn indikeras av de fotspår som leder till trädet, eller bort från det.



FRÅN UV: AKTUELLT

6 saker att känna till när man arbetar på att övervinna pornografianvändning

Pornografi är aldrig en lätt sak att hantera, men jag vet att förändring är möjlig.

Bálint Klinger

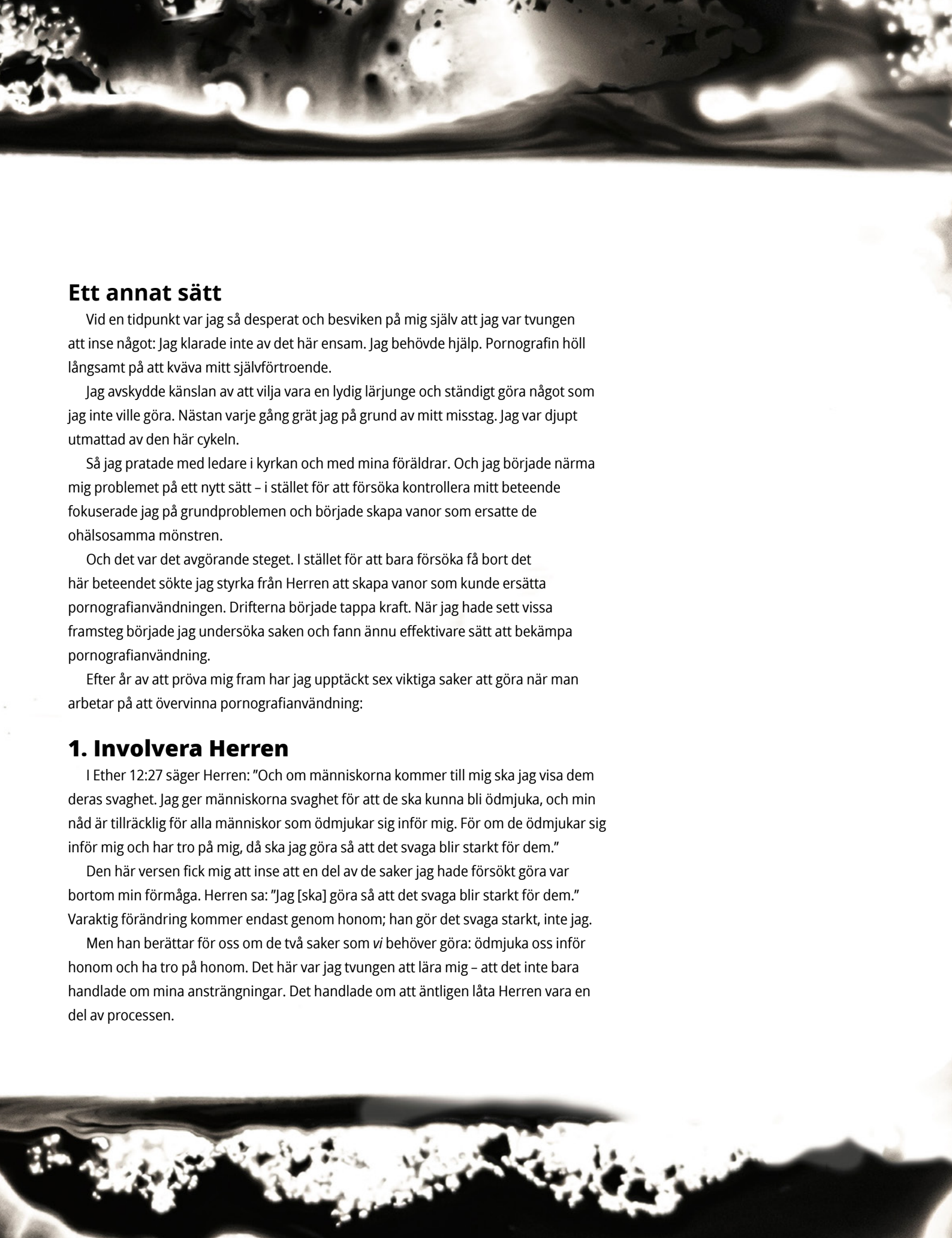
fem år kämpade jag för att sluta med pornografi.

I början av min resa fokuserade jag på viljestyrka och på att behandla symptomen på mitt beteende. Jag visste att min vana var felaktig och bestraffade mig själv känslomässigt i hopp om att smärtan skulle få mig att sluta. Men detta tillvägagångssätt gjorde faktiskt saken värre.

Jag skämdes så mycket att jag övertygade mig själv om att jag skulle kunna klara av det här ensam. Jag sa till mig själv att när jag väl slutat skulle det vara som om det aldrig hade hänt.

Men det var en lögn som gjorde att jag fastnade i fem år.

FOTON: KOREY SMITH



Ett annat sätt

Vid en tidpunkt var jag så desperat och besviken på mig själv att jag var tvungen att inse något: Jag klarade inte av det här ensam. Jag behövde hjälp. Pornografin höll långsamt på att kväva mitt självförtroende.

Jag avskydde känslan av att vilja vara en lydig lärjunge och ständigt göra något som jag inte ville göra. Nästan varje gång grät jag på grund av mitt misstag. Jag var djupt utmattad av den här cykeln.

Så jag pratade med ledare i kyrkan och med mina föräldrar. Och jag började närma mig problemet på ett nytt sätt – i stället för att försöka kontrollera mitt beteende fokuserade jag på grundproblemen och började skapa vanor som ersatte de ohälsosamma mönstren.

Och det var det avgörande steget. I stället för att bara försöka få bort det här beteendet sökte jag styrka från Herren att skapa vanor som kunde ersätta pornografianvändningen. Drifterna började tappa kraft. När jag hade sett vissa framsteg började jag undersöka saken och fann ännu effektivare sätt att bekämpa pornografianvändning.

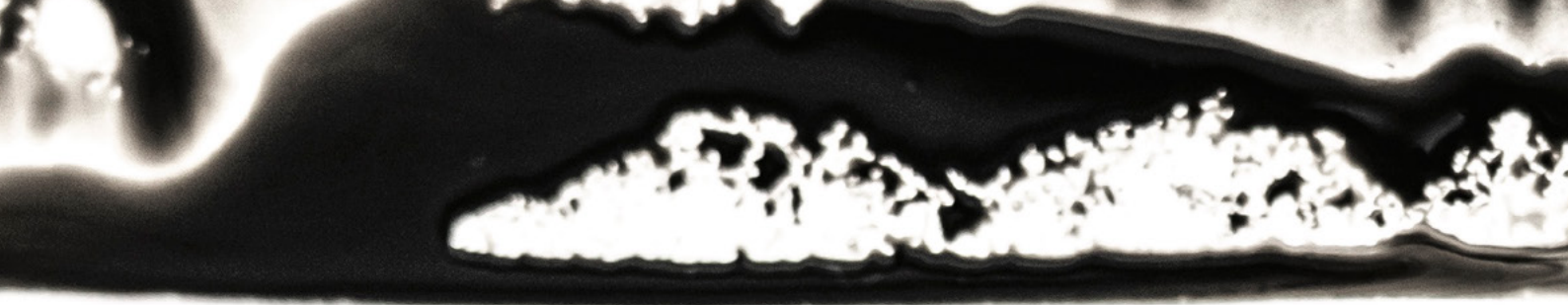
Efter år av att pröva mig fram har jag upptäckt sex viktiga saker att göra när man arbetar på att övervinna pornografianvändning:

1. Involvera Herren

I Ether 12:27 säger Herren: "Och om människorna kommer till mig ska jag visa dem deras svaghet. Jag ger människorna svaghet för att de ska kunna bli ödmjuka, och min nåd är tillräcklig för alla människor som ödmjukar sig inför mig. För om de ödmjukar sig inför mig och har tro på mig, då ska jag göra så att det svaga blir starkt för dem."

Den här versen fick mig att inse att en del av de saker jag hade försökt göra var bortom min förmåga. Herren sa: "Jag [ska] göra så att det svaga blir starkt för dem." Varaktig förändring kommer endast genom honom; han gör det svaga starkt, inte jag.

Men han berättar för oss om de två saker som vi behöver göra: ödmjuka oss inför honom och ha tro på honom. Det här var jag tvungen att lära mig – att det inte bara handlade om mina ansträngningar. Det handlade om att äntligen låta Herren vara en del av processen.



Mitt desperata behov av kontroll över varje del av mitt beteende visade på väldigt lite tillit till min Återlösares makt. Jag agerade som om han inte ens var där för att hjälpa mig. Jag behövde lära mig att vara ödmjuk och läraktig och lita på att Herren skulle göra sin del.

Vi kan mer fullständigt ta del av hans kraft när vi inser att "utan [honom] kan [vi] ingenting göra" (Johannes 15:5). När vi förstår det kan vi på riktigt börja föra in Frälsarens kraft i våra liv genom sakramentet, tempeltjänst, flitiga skriftstudier, bön och omvändelse.

2. Förstå att frestelser inte är samma sak som synd

Jesus led "frestelser av alla slag" (Alma 7:11) men var också syndfri, vilket visar oss att det inte är en synd att uppleva frestelser.

Här är ett exempel på ett ohälsosamt kretslopp vi ofta går igenom när vi klandrar oss själva för frestelser:

1. Vi upplever skam.
2. Skam förändrar hur vi ser på vår identitet. Vi börjar tänka: "Jag är en dålig och svag människa."
3. Vår uppfattning om vår identitet förändrar vårt beteende. Så när vi tror att vi är dåliga människor fortsätter vi att göra dåliga saker.

Och så fortsätter kretsloppet.

Om det nu låter som om jag rättfärdigar lustfyllda tankar, låt mig klargöra något: även om du inte alltid kan styra över vilka frestelser du får, kan du välja att inte låta dem styra över dig.

I sin syn om livets träd såg Lehi den stora och rymliga byggnaden, fylld med människor som "föreföll håna och peka

finger åt dem som hade kommit fram och som åt av frukten" (1 Nephi 8:27).

Lehis reaktion på hånet var revolutionerande för mig. I 1 Nephi 8:33 står det: "Men vi gav inte akt på dem." Jag gjorde ofta raka motsatsen. När frestelserna kom var jag fientlig. Jag sa till mig själv hur hemskt det var att jag kom att tänka på sådant.

Lehi gjorde inget av detta. Han erkände helt enkelt att det fanns en negativ åsikt, utan att försöka ändra den eller fly från den. Han kunde ha skrikit tillbaka till människorna i byggnaden att sluta håna dem, men det gjorde han inte. Vad han i stället gjorde var att fokusera på trädet.

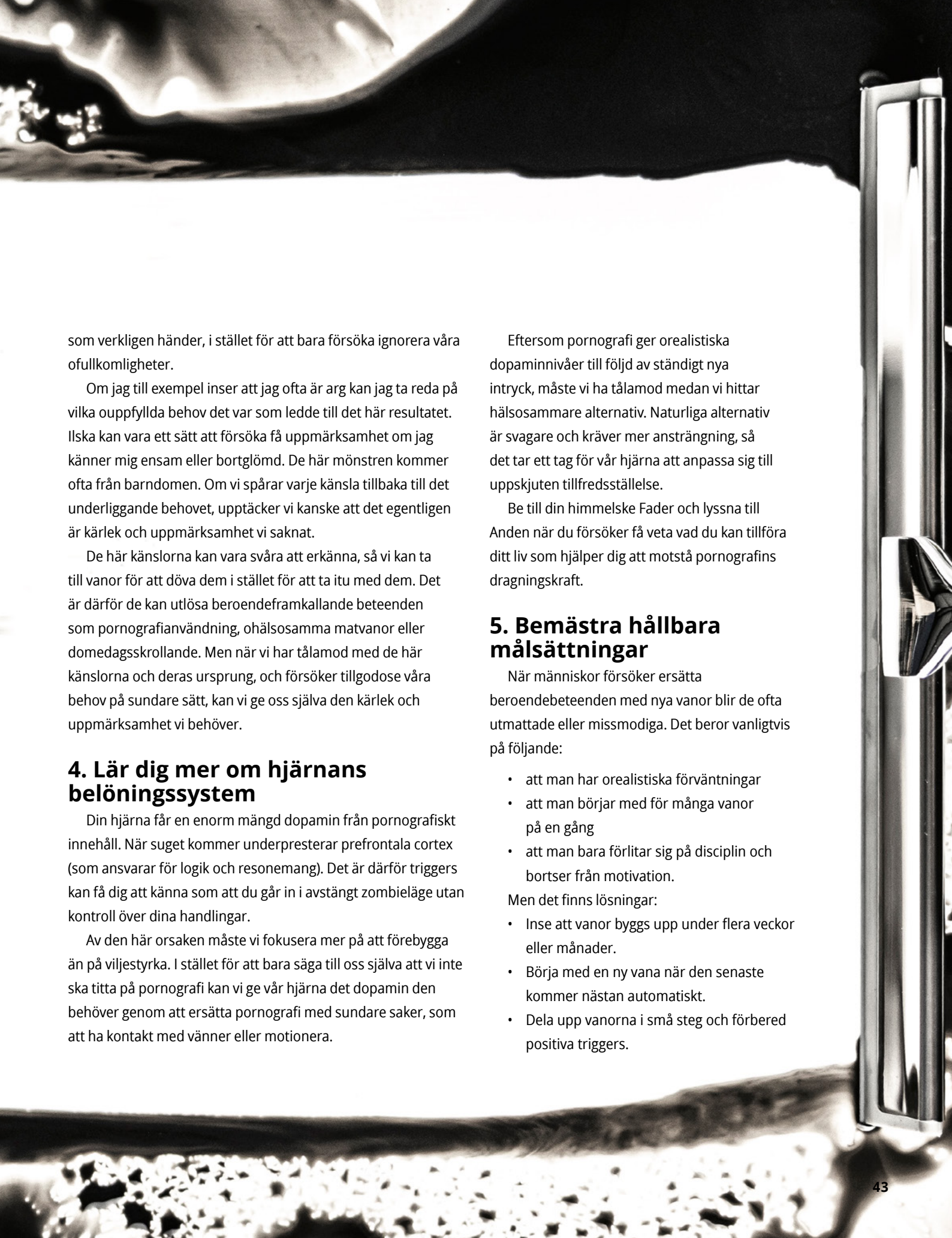
När frestelser kommer kan vi erkänna dem utan att döma oss själva och sedan fokusera på det som verkligen betyder något: Jesus Kristus.

3. Ta itu med dina känslor och sådant som trigger dig

En trigger är ett stimulus som framkallar en reaktion i hjärnan. Här är ett exempel: när vi tittar på mat får vår hjärna oss att börja producera saliv.

När det gäller beroendebeteenden utgörs triggers ofta av någon form av känslomässig smärta. Om vi känner oss ensamma tycker inte vår hjärna om det, så den säger: "Okej, vi hittar på något som distraherar dig." Och sedan tar vi ofta till de beteenden som tillfälligt får oss att må bättre.

Medan jag återhämtade mig från mina problem med pornografi lärde jag mig om ett begrepp som kallas "skuggarbete". Metoden utforskar möjligheten att möta de delar av oss själva som vi inte tycker om och lära oss att ta reda på vad



som verkligen händer, i stället för att bara försöka ignorera våra ofullkomligheter.

Om jag till exempel inser att jag ofta är arg kan jag ta reda på vilka ouppfyllda behov det var som ledde till det här resultatet. Ilska kan vara ett sätt att försöka få uppmärksamhet om jag känner mig ensam eller bortglömd. De här mönstren kommer ofta från barndomen. Om vi spårar varje känsla tillbaka till det underliggande behovet, upptäcker vi kanske att det egentligen är kärlek och uppmärksamhet vi saknat.

De här känslorna kan vara svåra att erkänna, så vi kan ta till vanor för att döva dem i stället för att ta itu med dem. Det är därför de kan utlösa beroendeframkallande beteenden som pornografianvändning, ohälsosamma matvanor eller domedagsskrollande. Men när vi har tålamod med de här känslorna och deras ursprung, och försöker tillgodose våra behov på sundare sätt, kan vi ge oss själva den kärlek och uppmärksamhet vi behöver.

4. Lär dig mer om hjärnans belöningssystem

Din hjärna får en enorm mängd dopamin från pornografiskt innehåll. När suget kommer underpresterar prefrontala cortex (som ansvarar för logik och resonemang). Det är därför triggers kan få dig att känna som att du går in i avstängt zombieläge utan kontroll över dina handlingar.

Av den här orsaken måste vi fokusera mer på att förebygga än på viljestyrka. I stället för att bara säga till oss själva att vi inte ska titta på pornografi kan vi ge vår hjärna det dopamin den behöver genom att ersätta pornografi med sundare saker, som att ha kontakt med vänner eller motionera.

Eftersom pornografi ger orealistiska dopaminnivåer till följd av ständigt nya intryck, måste vi ha tålamod medan vi hittar hälsosammare alternativ. Naturliga alternativ är svagare och kräver mer ansträngning, så det tar ett tag för vår hjärna att anpassa sig till uppskjuten tillfredsställelse.

Be till din himmelske Fader och lyssna till Anden när du försöker få veta vad du kan tillföra ditt liv som hjälper dig att motstå pornografins dragningskraft.

5. Bemästra hållbara målsättningar

När människor försöker ersätta beroendebeteenden med nya vanor blir de ofta utmattade eller missmodiga. Det beror vanligtvis på följande:

- att man har orealistiska förväntningar
- att man börjar med för många vanor på en gång
- att man bara förlitar sig på disciplin och bortser från motivation.

Men det finns lösningar:

- Inse att vanor byggs upp under flera veckor eller månader.
- Börja med en ny vana när den senaste kommer nästan automatiskt.
- Dela upp vanorna i små steg och förbered positiva triggers.



Jag lärde mig vikten av att sätta upp små, uppnåeliga mål. Som äldste Michael A. Dunn i de sjuttios kворum frågade: "Tänk om vi skulle begränsa vårt fokus ... ? I stället för att försöka göra allting perfekt, tänk om vi bara tog oss an en sak?"¹

I stället för att säga: "Mitt mål är att träna i två timmar nu på morgonen", kanske jag börjar med målet att träna i fem minuter. Och samma sak gällde mitt problem med pornografi – jag behövde arbeta på en sak i taget.

När du arbetar på att ersätta dina oönskade vanor med sundare beteenden, ha då tålamod med dig själv. Resultaten kommer att dröja, kanske längre än du förväntar dig, men i det långa loppet kommer du att se faktiska förändringar.

6. Känn till Herrens sätt att förlåta

När vi misslyckas gång på gång kanske vi känner att vi inte förtjänar förlåtelse av Jesus Kristus.

Omvändelse innebär bland annat att vi har tro på Jesus Kristus och hans försoning, känner sorg över våra synder, bekänner, överger våra synder, gottgör dem och försöker leva rättfärdigt.²

Men tänk om vi inte kan sluta och fastnar i samma synder? Om vi omvänder oss men sedan gör samma sak på nytt, förtjänar vi då Herrens förlåtelse?

Tänk på äktenskapets förbundsrelation. Inom äktenskapet skulle vi inte göra något för vår äkta hälft endast när han eller hon förtjänade det. Vårt förbund med Herren fungerar på samma sätt. När vi omvänder oss gör han gott för oss som vi inte förtjänar.

President Nelson (1924–2025) har sagt att "alla som har ingått ett förbund med Gud har tillgång till en särskild slags kärlek och nåd".²

Jag förundrades över den kärlek jag fick av Herren när jag fortsatte att försöka omvända mig. Jag kunde verkligen "ej förstå all den nåd han förkunnar mig".⁴ Kristus kan välja att förlåta som han vill. Och han förlät mig – även när jag inte kände att jag räckte till. Det insikten fick mig att gråta.

Fortsätt sträva

Pornografi är aldrig en lätt sak att hantera, men jag vet att förändring är möjlig. Det tog mig flera år att komma på och genomföra alla sex stegen och behålla mina goda vanor. De här sakerna, tillsammans med mindfulness och meditation, hjälpte mig att vända mig till Frälsaren och att se faktisk förändring.

Syster Kristin M. Yee, andra rådgivare i Hjälpföreningens generalpresidentskap, påminde oss: "Om du kämpar med en situation som du tycker att du borde ha övervunnit vid det här laget, ge inte upp. Ha tålamod med dig själv, håll dina förbund, omvänd dig ofta, sök hjälp av dina ledare om så behövs och besök Herrens hus så regelbundet du kan. Lyssna efter och följ maningarna han sänder dig. Han överger inte sin förbundsrelation med dig."⁵

Herren vet att förändring är möjlig. Ge inte upp – himlen hejar på dig, och det gör jag också. ■

Författaren bor i Budapest i Ungern.

SLUTNOTER

1. Michael A. Dunn, "En procent bättre", *Liahona*, nov. 2021, s. 106.
2. Se Ämnen och frågor, "Omvändelse" [Repentance], Evangeliebiblioteket, med engelska som förvalt språk.
3. Russell M. Nelson, "Det eviga förbundet", *Liahona*, okt. 2022, s. 5.
4. "Oändlig är kärleken", *Psalmer*, nr 125.
5. Kristin M. Yee, "Glädjen i vår återlösning", *Liahona*, nov. 2024, s. 58.



HUR MAN BYGGER TILLIT TILL HERREN, TILL ANDRA OCH TILL SIG SJÄLV

Redaktionen på UV: Aktuell

När du lär känna din himmelske Fader och Jesus Kristus får du veta med säkerhet att du helt och hållet kan lita på dem.



Har du någonsin brutit ett löfte som du gav dig själv? Eller blivit sårad av någon som inte var ärlig? Eller tvivlat på att Guds löften faktiskt ska uppfyllas?

Med jordelivets alla utmaningar kan det kännas svårt att utveckla – eller återfå – tillit till sig själv och andra. Men det är också nödvändigt för att bygga sunda relationer och att få känna glädje.

Här är några sätt att börja bygga tillit inom alla områden i livet.



Tillit till vår himmelske Fader och Jesus Kristus

Det kan vara svårt att lita på Gud när utlovade välsignelser förblir ouppfyllda, prövningar kommer eller världen blir allt mörkare.

President Russell M. Nelson (1924–2025) vittnade en gång om denna fina sanning: "Om allt annat och alla andra i världen som du litar på sviker, så sviker Jesus Kristus och hans kyrka dig *aldrig*."¹

Du är älskad av en himmelsk Fader och en Frälsare som håller sina löften (se Mormon 8:22), som aldrig ändrar sig (se Hebreerbrevet 13:8) och som inte kan ljuga (se Ether 3:12).

Hur kan du vara säker på det? Genom att bygga en relation med dem.

Här är några förslag på hur du kan göra det:

Tillbringa kvalitetstid med dem genom att be, studera skrifterna, läsa din patriarkaliska välsignelse och besöka templet.

Lär dig mer om Frälsarens försoning och omvänd dig dagligen, bland annat genom att be om förlåtelse när du har gjort något fel.

Ingå, håll och begrunda dina förbund (löften som Gud inte kan bryta).

Sök efter sätt som de visar sin kärlek till dig personligen.

När du lär känna din himmelske Fader och Jesus Kristus får du veta med säkerhet att du helt och hållet kan lita på dem.

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.

Tillit till andra

När du arbetar på att utveckla nära relationer, kom då ihåg denna sanning: "På deras frukt ska ni känna igen dem" (Matteus 7:16). Att vara uppmärksam på "frukterna" hos de personer du umgås med kan hjälpa dig veta om de är värda din tillit.

Äldste Gerrit W. Gong i de tolv apostlarnas kворum har sagt: "Tillit blir en verklighet när vi gör svåra saker med tro. Tjänande och uppoffringar ökar förmågan och förädlar hjärtan."² Tro, tjänande och uppoffringar – det är så vi kan bygga tillit till andra.

Så här kan det se ut i praktiken:

Tro på andra när de erbjuder sig att göra något för dig. Om en vän, församlingsmedlem eller stödbroder eller stödsyster frågar om de kan hjälpa till i en svår situation, låt dem då göra det.

Tjäna människor omkring dig på stora och små sätt. Du gör något modigt när du försöker lyfta någon annan, och det kan föra er båda närmare varandra.

Offra ditt högmod. När någon frågar hur det går för dig, svara ärligt, även om det inte går så bra för dig. Sträck dig utåt när du behöver stöd och var uppriktig när du berättar om dina utmaningar.

Tillit till dig själv

Du är den person som du ständigt kommer att vara tillsammans med på din jordiska resa. Så du behöver utveckla tillit till din förmåga att lyssna på Anden, fatta bra beslut och bygga ett bra liv.

Kom ihåg att din himmelske Fader vill att du ska lita på att du kan navigera det här livet med hans hjälp. (Det var därför han gav dig handlingsfrihet!)

Som äldste Sandino Roman i de sjuttios kворum har sagt: "[Din] lojalitet, kärlek och tillit till Kristus kommer att forma [din] karaktär och identitet efter hans. [Du] kommer att få självtillit och styrka att övervinna Satans attacker."³

Här är några förslag på hur man kan bygga upp den gudomliga tilliten:

Lär dig mer om din gudomliga identitet och potential.

Inse att misstag är en del av jordelivet.

Välj små modiga handlingar, som att räcka upp handen under Söndagsskolan eller presentera dig för någon i kyrkan.

Välj ett löfte att hålla fast vid, som att läsa skrifterna varje dag eller ta en promenad varje dag.

När du är i samklang med Anden och lever i harmoni med dina förbund kan du känna större tillit till att du är en duglig och pålitlig lärjunge till Kristus, att du inte är ensam och att det är möjligt att utveckla gudomliga relationer byggda på tillit i denna fallna värld. ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, "Kristus har uppstått – tro på honom förflyttar berg", *Liahona*, maj 2021, s. 104.
2. Gerrit W. Gong, "Känna tillit igen", *Liahona*, nov. 2021, s. 98).
3. Sandino Roman, "Tro: Ett band av tillit och lojalitet", *Liahona*, maj 2025, s. 41–42.

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

Redaktör: Robert M. Daines

Biträdande redaktör: Yoon Hwan Choi

Rådgivare: J. Anette Dennis, David P. Homer, Jörg Klebingat, Gabriel W. Reid

Verkställande chef: Jason J. Mitchell

Chef för kyrkans tidskrifter: Adam C. Olson

Chef för förlagsverksamheten: Lee Gibbons

Verksamhetschef: Garff Cannon

Samordnare: Clark Miles

Redaktionschef: DB Troester

Biträdande redaktionschefer: Ryan Carr, Mindy Selu

Publikationsassistent: Nancy Sutton

Medredaktörer: Garrett H. Garff, Chakell Wardleigh

Herbert, Michael R. Morris, Alison R. Wood

Redaktionspraktikant: Olivia Winward

Art director: Michael Dunford

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

Produktionschef: Ammon Harris

Produktion: Emily Jo Blanchard, Baylie Escamilla, Derek Washburn, Edgar Mauricio Montes Chicaiza, Jared Martínez Sánchez, Constanza T. Pérez Arrate, Thomas Bruce Robertson

Tryckerichef: Steven T. Lewis

Distributionschef: Nelson Gonzalez

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

Liahona (en term i Mormons bok som betyder "kompass" eller "vägledare") ges ut på 50 språk och distribueras över hela världen. Hur ofta den utkommer varierar för olika språk.

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

Copyrightinformation: Om inget annat anges får material från *Liahona* kopieras för personligt, icke kommersiellt bruk, inklusive för kyrkans ämbeten. Den här rättigheten kan upphävas när som helst. Visuellt material får inte kopieras om restriktioner för detta anges intill bildmaterialet. Vid copyrightfrågor, skicka e-post till Intellectual Property Office: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: LIAHONA (USPS 311-480) English (ISSN 1080-9554) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue, old and new address must be included. Subscription helpline: 1-800-537-5971. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



KYRKANS TIDSKRIFTER FINNS FÖR ALLA ÅLDRAR PÅ MÅNGA SPRÅK.

UV: AKTUELLT

Se fler artiklar för unga vuxna. Gå till Evangeliebiblioteket > Tidskrifter > UV: Aktuellt.

VÄGLEDNING FÖR DE UNGA

Hitta artiklar 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.ChurchofJesusChrist.org för att dela frågor, feedback eller upplevelser.

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

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



DIT DU GÅR (RUT OCH NOOMI), AV SANDY FRECKLETON GAGON, MED TILLSTÅND AV HAVENLIGHT, KOPIERING FÖRBJUDEN

KOM OCH FÖLJ MIG

Hur riktar berättelsen om Rut
och Boas vår blick mot Jesu
Kristi roll som vår Återlösare?

22



FÖRTRÖSTA PÅ HERREN

Hur man finner hopp i motgångar

12

NY PSALMBOK

Hur och varför den tas fram

16

HUR MAN ÖVERVINNER PORNOGRAFIANVÄNDNING

6 saker man kan göra

40



JESU KRISTI
KYRKA
AV SISTA DAGARS HELIGA

