

Liahona

VISAR OSS ALLA VÄGEN TILL JESUS KRISTUS

ÄLDSTE RENLUND: LÄRDOMAR FRÅN
FORNTIDA OCH NUTIDA PSALMER, S. 2

DEN SANNA KRAFTEN I FASTELAGEN, S. 8

FINN FRID I JESUS KRISTUS, S. 14





”Herren är mitt **ljus** och
min **frälsning**. Vem
skulle jag frukta? Herren
försvarar mitt liv. Vem
skulle jag vara rädd för?”

Psaltaren 27:1



INNEHÅLL

"Herren är den ende som kan fylla en bitter kalk med sötma, som aldrig upphör med att hela oss och som helgar vår djupaste sorg. Han överger oss inte."

– äldste Dale G. Renlund, sidan 2

- 2 **Kom och följ mig:** Psaltaren: Frälsarens barmhärtighet, förlåtelse och hjälp är uppenbar

Äldste Dale G. Renlund

- 8 **Lärjungaskap och fastelagen**

Äldste Steven D. Shumway

- 14 **Förbundskvinnor: Finn frid i Jesus Kristus**

Syster J. Anette Dennis

- 18 **Förberedelse för evigt äktenskap: En global inbjudan till glädje**

Äldste John "Keoni" S.K. Kauwe III och Monica S. Kauwe

- 25 **Porträtt av tro: Det här är inte för evigt**

Kimberly Decker Wakley

- 28 **Sista dagars heliga berättar**

Av olika författare

- 32 **Himmelsk hjälp på min resa**

Joshua Thamizhmaran

- 34 **Se Kristus i Bibeln**

John Hilton III

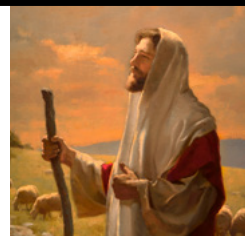
- 38 **Från UV: Aktuellt: Världens kaos kontra den gudomliga ordningen i Kristi kyrka**

Joy Elizabeth Oluwabiya

- 42 **Från UV: Aktuellt: Visste jag på riktigt att kyrkan var sann?**

Amberleigh Bigler

- 46 **Kyrkan i Finland**



OMSLAG

Den gode herden,
av Michael Malm,
får endast kopieras
för kyrkligt bruk





Äldste Dale G. Renlund

i de tolv apostlarnas kворum

PSALTAREN:

FRÄLSARENS BARMHÄRTIGHET,
FÖRLÅTELSE OCH HJÄLP
ÄR UPPENBAR

*Psalmer för hemmet och kyrkan
och Psaltaren inspirerar oss att
förtrösta på Frälsaren på grund av
hans kärlek och medkänsla.*

Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga håller på att ta fram en ny musiksamling som heter *Psalmer för hemmet och kyrkan* och som ersätter befintliga psalmböcker och barnens sångböcker. När det här projektet är slutfört kommer det att återspegla vårt sätt att som sista dagars heliga se på och tillbe vår himmelske Fader och Jesus Kristus. På liknande sätt fungerade Psaltaren i Gamla testamentet som den tidens psalmbok för Guds förbundsfolk, och visade hur de kände för Jehova och sin relation med honom.

Psaltaren är i grund och botten mer fokuserad på Jesus Kristus och citeras oftare i Nya testamentet än någon annan bok i Gamla testamentet.¹ Jesu Kristi egenskaper, särskilt hans barmhärtighet och nåd, betonas upprepade gånger.

Psaltaren och *Psalmer för hemmet och kyrkan* vittnar om Frälsarens villighet att förlåta våra synder och misstag, och att hjälpa oss när vi behöver honom. Båda böckerna uppmuntrar oss att lita på honom på grund av hans kärlek och medkänsla.



FÖRLÅTELSE

Tänk på de här verserna i Psaltaren:

”Barmhärtig och nådig är Herren, sen till vrede och stor i nåd ...

Han behandlar oss inte efter våra synder och lönar oss inte efter våra missgärningar ...

Så långt som öster är från väster, så långt avlägsnar han våra synder från oss” (Psaltaren 103:8, 10, 12).

Med nutida ord lider vi inte så som vi förtjänar, tack vare hans barmhärtighet. När vi uppriktigt omvänder oss tar Frälsaren bort våra synder, och vi ådrar oss inte det straff som vi annars skulle förtjäna. Frälsaren har betalat priset så att vi inte behöver göra det.

Tack vare sin obegränsade försoning erbjuder Frälsaren oss sin förunderliga nåd överallt i världen, ”både låg och hög, rik som fattig” (Psaltaren 49:3). Hans försoningsoffer är den rad händelser som han genomlevde från Getsemane till Golgata och uppståndelsen. Han ”har lidit detta för *alla*, för att de inte ska behöva lida om de omvänder sig” (Läran och förbunden 19:16; betoning tillagd). President Dallin

H. Oaks har sagt att ”den uppenbarade läran i den återställda Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är att *alla Guds barn*² ... slutligen ärver ett av tre härlighetsriken, av vilka även det lägsta ’övergår allt förstånd’ [Läran och förbunden 76:89]”.³

Psaltaren lovar och prisar Jesus Kristus för hans villighet att förlåta. Genom honom kan alla vår himmelske Faders barn frälsas (se Läran och förbunden 76:43). Kan han frälsa alla så kan han frälsa var och en, vem som helst, inte minst dig och mig. En av psalmerna i *Hymns for Home and Church* [Psalmer för hemmet och kyrkan] ger likaså uttryck för denna storslagna lära:

*Se Jesu händers djupa sår,
i sidan märkt han var.
Betänk att synden, den var vår,
sitt kors han för oss bar.
Vi kan ej se vår gode Gud,
som från oss bördan tog.
Av spik och trä vår Kristus har
byggt troner åt envar.⁴*



HJÄLP

Om barmhärtighet är att vi inte får det vi faktiskt förtjänar (i fråga om straff), är nåd att vi får det vi inte förtjänar (i fråga om belöningar).⁵ På grund av sin nåd hjälper han oss. När vi upplever prövningar inspirerar Psaltaren oss att minnas vad Gud tidigare har gjort för oss med orden:

”Jag minns Herrens gärningar, jag minns dina forna under.

Jag tänker på alla dina verk och begrundar det du har gjort ...

Du är den Gud som gör under, du har visat din makt bland folken.

Med din arm har du återlöst ditt folk” (Psaltaren 77:12–13, 15–16).

Psaltaren bekräftar att Herren i nödens stund erbjuder en tillflykt och styrka åt dem som har ett förkrossat hjärta.

En psalm i *Psalmer för hemmet och kyrkan* belyser också Frälsarens villighet att hjälpa oss:

*I flodens våg, i oväns svek,
räds ej.*

*I stormens dån, i eldens lek,
räds ej.*

*Se till Herren, han är där
med sällsam kraft han ömt oss när.*

*Gå ut i tro, nå himlens sfär,
räds ej.*⁶

Herren är den ende som kan fylla en bitter kalk med sötma⁷, som aldrig upphör med att hela oss⁸ och som helgar vår djupaste sorg. Han överger oss inte.⁹ Vi kan förlita oss på honom.



FÖRTRÖSTAN PÅ HERREN

Psaltaren försäkrar oss om att den som förtröstar på Herren "är som ett träd, planterat vid vattenbäckar, som bär sin frukt i rätt tid och vars löv inte vissnar. Och allt han gör, det lyckas väl" (Psaltaren 1:3). Med andra ord behöver vi inte vara rädda när vi förtröstar på Herren, inte ens när vi "vandrar i dödsskuggans dal" (Psaltaren 23:4). Herrens "godhet och nåd" ska följa oss i alla våra livsdagar (Psaltaren 23:6).

Eftersom Herren är vårt ljus och vår frälsning kan vi känna tillförsikt när vi ställs inför fiender, och vi behöver inte frukta någon. Han är ju trots allt vår styrka. (Se Psaltaren 27:1–2.) Tack vare hans nåd kan vi "bli stilla och besinna att [han] är Gud" (Psaltaren 46:11).

Vi kan förlita oss på Herren, för vi vet hur vår berättelse slutar. Jag har vänner som läser de sista kapitlen i en roman så att de vet vad som kommer att hända redan innan de läser början av boken. Deras

resonemang är att de trots berättelsens spänning inte behöver känna sig ängsliga, och därför kan njuta mer av läsupplevelsen.

Jag har andra vänner som entusiastiskt hejar på sina favoritlag. De spelar in pågående matcher men ser inte på dem i realtid. I stället kollar de resultatet när matchen är över. Om deras lag förlorade raderar de inspelningen. Om deras lag vann ser de på inspelningen. Att se sitt lag spela är alltid roligt för dem. Även om det inte ser så bra ut för deras lag vet de att det vinner till slut. De kan titta utan att bli stressade.

Slutet på vår berättelse kan vara underbart – evigt liv i vår himmelske Faders närhet. Eftersom vi redan vet hur den slutar behöver vi inte känna alltför stor oro eller stress, även om resan känns oviss ibland.



*När vi förtröstar på Herren
behöver vi inte vara rädda,
inte ens när vi "vandrar i
dödsskuggans dal".*

Psaltaren lär oss att vi kan vara optimistiska och hoppfulla, trots svårigheter. En barnsång i *Psalmer för hemmet och kyrkan* lär oss att vi blir välsignade när vi litar på Herren:

*Jag vill likna Jesus, lyssna till hans ord,
som han lärde ut när han var här på jord.
Jesus ger mig styrka, ger mig frid och tröst.
Jag ska alltid lyssna till hans milda röst.¹⁰*

Ja, barmhärtighet är att inte få det vi faktiskt förtjänar. Nåd är att få det vi inte förtjänar. Tack vare Herrens barmhärtighet och nåd kan vi få förlåtelse och hjälp. Vi blir inte bara frälsta, utan vi kan också bli upphöjda; vi kan bli "fullkomliggjorda genom Jesus, det nya förbundets medlare, som åstadkom denna fullkomliga försoning genom att utgjuta sitt eget blod" (Läran och förbunden 76:69).

Psaltaren var en källa till tröst och glädje för det forna Israel och kan vara det för oss – eftersom "Herren är nådig och barmhärtig, sen till vrede och stor i nåd.

Herren är god mot alla och förbarmar sig över alla sina verk" (Psaltaren 145:8–9). ■

SLUTNOTER

1. Se Bible Dictionary, "Psalms".
2. Med undantag som är alltför få för att nämnas här.
3. Dallin H. Oaks, "Härlighetsriken", *Liahona*, nov. 2023, s. 26, se Johannes 14:2.
4. Fri översättning av "Behold the Wounds in Jesus' Hands", *Hymns for Home and Church* [Psalmer för hemmet och kyrkan], Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
5. Många kristna författare har uttryckt den här förnimmelsen. Den är inte unik för mig.
6. Fri översättning av "Look unto Christ", *Hymns for Home and Church* [Psalmer för hemmet och kyrkan], Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk.
7. Se "Savior, Redeemer of My Soul", *Hymns* (1985), nr 112.
8. Se "Var skall jag finna frid", *Psalmer* (1993), nr 75.
9. Se "En grundval blev lagd", *Psalmer* (1993), nr 38 (texten tillskrivs Robert Keen).
10. Se "I Will Walk with Jesus", *Hymns for Home and Church*, Evangeliebiblioteket med engelska som förvalt språk ["Jag vill gå med Jesus, Musik för barn, Musikbiblioteket; appen Andlig musik; Liahona feb. 2020, s. V3].



FOTO: CHRISTINA SMITH



LÄRJUNGASKAP OCH FASTELAGEN



Äldste Steven D. Shumway

i de sjuttios kvorum

*Genom att leva efter fastelagen visar vi vårt
lärljungaskap och får utlovade välsignelser.*

Jag deltog nyligen i ett möte där äldste David A. Bednar berättade om en upplevelse som fördjupade min förståelse av fastelagen. Efter att ha kallats till de tolv apostlarnas kvorum fick äldste Bednar uppdraget att överse kyrkans verksamhet i Afrika. Han beskrev ett hjälpföreningsmöte där en nyomvänd kvinna sa: "Många dagar har vi inget att äta. Det är inte att fasta. Vi kan bara fasta en dag när vi har mat och kan välja att inte äta."

Äldste Bednar sa: "Jag var en 55-årig Herren Jesu Kristi apostel som fick lära mig om fastelagens sanna kraft av en ny medlem som ofta bara hade mat till en måltid om dagen."

Alldeles för många av Guds barn, våra bröder och systrar, lever i brist på mat, kläder eller en trygg plats att sova på. Vi kanske inte helt förstår djupet av de här behoven, men det gör vår

kärleksfulle himmelske Fader. Han gav oss fastelagen som ett sätt för oss att hjälpa honom att ”lösa okets band [och] släppa de förtryckta fria” (se Jesaja 58:6).

FASTELAGEN OCH DE TVÅ STÖRSTA BUDEN

Fastelagen hjälper oss att leva efter de två största buden: att älska Gud och att älska vår nästa (se Matteus 22:37–40). När vi lever efter den här lagen utvecklar vi gudomliga egenskaper och uppnår därigenom ett av Guds syften med den här lagen – att bli mer som han. Genom att välja att leva efter fastelagen uttrycker vi vår kärlek till Lagstiftaren och återspeglar vår trohet till honom (se Johannes 8:31; 14:15; 15:14).

Att leva efter fastelagen och ge offergåvor är också ett viktigt sätt för oss att visa kärlek till vår nästa genom att ”i allt [komma] ihåg de fattiga och behövande, de sjuka och lidande” (Läran och förbunden 52:40) och att besöka dem ”och ge dem lindring” (Läran och förbunden 44:6).

När vi ödmjukt lever efter den här lagen ger Herren oss andliga ögon till att se och verka som redskap i hans händer för att ”mätta den längtande själen och fylla den hungrande själen med [hans] goda” (se Psaltaren 107:9).

Med en önskan om att mätta den längtande själen beviljade äldste Robert C. Gay, som verkade som generalauktoritetssjuttio, och flera medarbetare lån för att hjälpa fattiga familjer i Indien. En kvinna byggde upp ett litet, framgångsrikt företag. Äldste Gay berättade:

”Vi frågade henne vad hon skulle göra med sina nya inkomster. Hon svarade: ’Jag tänker köpa tillbaka min son från slaveri.’

Jag har aldrig glömt hennes ord. I desperation efter mat hade familjen sålt sin son som kontraktsslav.”¹

Genom att leva efter den heliga fastelagen får vi hjälp att utveckla de gudomliga egenskaperna empati och ödmjukhet. Omsorgen om de behövande är en grundläggande del av vårt lärjungaskap. Herren förkunnade: ”Den som inte gör detta, han är inte min lärjunge” (Läran och förbunden 52:40).

HUR LEVER VI EFTER DEN HÄR LAGEN?

Herren sa: ”Det är min avsikt att sörja för mina heliga, för allting är mitt. Men det måste ske på mitt eget sätt” (Läran

och förbunden 104:15–16). Fastelagen är ett av Herrens sätt att sörja för sina barn.

I ett brev daterat den 17 maj 1845 lärde de tolv apostlarnas kворum att ”när de fattiga svälter bör de som inte lider brist fasta och ge vad de annars skulle ha ätit till biskoparna för de fattigas räkning. Då kommer alla att ha nog under en lång tid”.²

En typisk fasta består av tre delar:

- 1. meningsfull bön**
- 2. att vara utan mat och dryck i 24 timmar (om hälsan tillåter)**
- 3. att ge ett generöst fasteoffer.³**

Även om vi oftast tänker på att avstå från mat och dryck kan meningsfulla böner och generösa offergåvor vara som andliga ankare som länkar samman vår fasta med både himlen och dem som står i behov.

En fasta förenad med bön är ytterst kraftfull. Äldste Joseph B. Wirthlin (1917–2008) i de tolv apostlarnas kворum lärde att ”i skrifterna är fastan nästan alltid sammanlänkad med bönen. Utan bönen är fastan inte fullständig, den betyder då bara att man går hungrig. Om vi vill att vår fasta ska betyda något mer än att bara gå utan mat, måste vi upplyfta våra hjärtan, våra sinnen och våra röster i bön till vår himmelske Fader.”⁴

Fastelagen inbegriper också att frivilligt ge generösa fasteoffer för att hjälpa behövande. Vårt fasteoffer är ett mått på vår tacksamhet och kärlek till Gud och till andra. President Jeffrey R. Holland (1940–2025), president för de tolv apostlarnas kворum, uppmanade oss att värdesätta den heliga förmånen att leva efter fastelagen minst en gång i månaden och att vara ”så generösa som [våra] omständigheter tillåter i [vårt] fasteoffer”. President Holland sa att ”jag lovar er att Gud kommer att vara generös tillbaka och de ni hjälper kommer att välsigna ert namn evinnerligen” om vi är det.⁵

VARFÖR LEVER VI EFTER DEN HÄR LAGEN?

När vi lever efter fastelagen får vi själva och andra storslagna välsignelser. Tre välsignelser och principer knutna till den här lagen har haft en särskild inverkan på mitt liv och stärkt min relation till Frälsaren.

NÄR VI ÖDMJUKT LEVER
EFTER FASTELAGEN GER
HERREN OSS ANDLIGA
ÖGON TILL ATT **SE OCH
VERKA SOM REDSKAP
I HANS HÄNDER.**



1. NÄR VI LEVER EFTER FASTELAGEN FÖRBEREDS VI FÖR ATT MÖTA FRÄLSAREN.

Som liknelsen om fåren och getterna visar, samlar Kristus in alla folk och sedan ska han ”ställa fåren på sin högra sida och getterna på den vänstra” (Matteus 25:33). Äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum förklarar att de på Kristi högra sida blir arvingar till hans rike medan de på hans vänstra sida inte får någon arvedel. Det som då skiljer dem åt är om de tjänade Kristus genom att ge de hungriga att äta, de törstiga att dricka, ge husrum åt främlingar, klä de nakna och besöka de sjuka eller fängslade.⁶

2. FASTELAGEN INBJUDER FRÄLSAREN I VÅRA LIV.

I 3 Nephi läser vi att ”lärjungarna samlades och förenades i mäktig bön och fasta” när ”Jesus åter visade sig för dem” (se 3 Nephi 27:1–2). När vi fastar och ber och erbjuder det vi har till Guds verk, inbjuder vi Herrens inflytande till vårt förstånd och hjärta.

3. FASTELAGEN STÄRKER OSS SÅ ATT VI KAN ÖVERVINNA FRESTELSER.

Jesaja lärde att efterlevnad av den här lagen hjälper oss att ”lossa orättfärdiga bojor” (Jesaja 58:6). Varje gång vi fastar får vi större kontroll över världsliga böjelser och begär, och utvecklar kraft att övervinna frestelser. Äldste James E. Talmage (1862–1933) i de tolv apostlarnas kvorum sa: ”Anfäktas du av någon svaghet, något syndigt begär, som du förgäves försökt att övervinna? Din synd är kanske ... av det slag som inte kan drivas ut genom något annat än bön och fasta.”⁷

Vi lever efter fastelagen för att visa vår kärlek till Gud och för att hjälpa andra. Och han ger oss då stora välsignelser för våra offer.

FASTELAGEN FÖRENNAR OSS MED LAGSTIFTAREN

Jesus sa: ”Allt vad ni har gjort för en av dessa mina minsta bröder, det har ni gjort för mig” (Matteus 25:40). President Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet, har sagt att ”när vi erbjuder oss att hjälpa någon, är det för Frälsaren som om vi sträcker oss ut för att hjälpa honom”.⁸

Jag är tacksam för fastelagen som ger var och en av oss ett litet sätt att tjäna och visa vår kärlek till Jesus Kristus. När vi mer fullständigt tar den till oss upptäcker vi glädjen i att bli mer som Jesus Kristus – Lagstiftaren.

Som Jesu Kristi lärjungar har vi det heliga ansvaret och förmånen att använda de gåvor, talanger och resurser som Gud har anförtrott oss för att tjäna Gud och andra. Varje dag står vi vid ett vägskäl: att tjäna oss själva eller att tjäna andra. Jag vittnar om att vi får ett liv i glädje och andligt överflöd när vi, vid det vägskälet, väljer att frikostigt ge. ■

SLUTNOTER

1. Robert C. Gay, ”Your Journey of Giving”, *Ensign*, sep. 2014, s. 58.
2. Brev från de tolv till kyrkans medlemmar, 17 maj 1845, i *History of the Church*, 7:413.
3. Se *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga*, 22.2.2, Evangeliebiblioteket.
4. Joseph B. Wirthlin, ”Fastelagen”, *Liahona*, juli 2001, s. 89.
5. Jeffrey R. Holland, ”Är vi inte alla tiggare?” *Liahona*, nov. 2014, s. 42.
6. Se Dale G. Renlund, ”Personliga förberedelser för att möta Frälsaren”, *Liahona*, maj 2025, s. 44.
7. James E. Talmage, *Jesu Kristus* (1964), s. 387, kommentar 2; se Markus 9:14–29.
8. Henry B. Eyring, ”Detta är den fasta jag vill ha”, *Liahona*, maj 2015, s. 22.



Syster J. Anette Dennis

första rådgivare i Hjälpföreningens
generalpresidentskap

FINN FRID I Jesus Kristus

När ni går framåt i tro kan ni välsignas med gudomlig frid och med en styrka och kapacitet som trotsar logik och förstånd.

När min man och jag kallades som missionsledare för den nya Ecuadormissionen Guayaquil Väst blev vi bekymrade. Ingen av oss hade utfört en mission som ung, så vi hade noll erfarenhet! Vi hade ingen aning om hur en mission sköts. När vi uttryckte vår oro för president Henry B. Eyring, som kallade oss, sa han att det inte var något problem. Han försäkrade oss att Herren skulle vara med oss i varje liten del av vår missionärstjänst om vi sökte hans vägledning.

Trots att min man och jag var mycket osäkra på vår förmåga att leda en mission, fann vi stor frid när vi vände oss till Herren för riktning och vägledning. Jag vittnar om att vi alla kan finna frid mitt i ovissheten – en frid som kan komma tack vare vår tro på och tillit till Jesus Kristus. Det är en frid vi kan känna trots vår osäkerhet inför framtiden eller vår egen förmåga. Det är en frid som ofta trotsar logik och förstånd.

Frälsaren sa: ”Frid lämnar jag åt er. Min frid ger jag er. Jag ger er inte det som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och tappa inte modet” (Johannes 14:27).



”Frid lämnar jag åt er.

HAN ÄR MED ER

Tiden som ung vuxen är en tid av viktiga beslut i livet. Många kan känna stor osäkerhet inför framtiden, precis som min man och jag kände stor osäkerhet inför vår förmåga att leda en mission. De flesta har inte haft någon erfarenhet i de här områdena när de överväger viktiga beslut som att gifta sig och skaffa barn. Men precis som Herren var med oss i varje liten del av vår mission när vi sökte hans vägledning, lovar jag att han också är med er i varje liten del av era liv när ni går framåt i tro och inbjuder honom att vandra med er.

När ni ser framåt på vägen mot er framtid – de möjligheter ni kommer att få och de beslut ni kommer att behöva fatta – ta då inte dessa beslut utifrån en känsla av rädsla bara för att ni saknar erfarenhet och för att ni känner ovisshet. Tillåt inte världens röster – inte ens rösterna omkring er – att tala om för er vad ni bör och inte bör göra om det försvagar er tro på och tillit till Herren och de tjänare han kallat.

Kom ihåg vad en Guds profet sa: ”Det finns ingen gräns för hur mycket Frälsaren kan hjälpa dig.”¹ Kom ihåg vad Herren själv har sagt: ”Var inte rädd, för jag är med dig, se dig inte ängsligt om, för jag är din Gud. Jag styrker dig, jag hjälper dig, jag stöder dig med min rättfärdighets högra hand” (Jesaja 41:10). Herren har också sagt:

”Om du går genom vatten är jag med dig, eller genom strömmar så ska de inte dränka dig. Om du går genom eld ska du inte bli svedd, lågan ska inte bränna dig.

För jag är Herren din Gud, Israels Helige, din Frälsare ...

Var inte rädd, för jag är med dig” (Jesaja 43:2–3, 5).

Det kommer att finnas många beslut som kräver att ni går framåt utan att säkert veta hur det ska gå. Men jag

vittnar om att när ni går framåt i tro på det som Anden vägleder er att göra – samt hörsammar levande profeters ord och litar på Herren – kan ni välsignas med gudomlig frid och med en styrka och kapacitet som trotsar logik och förstånd. Ni är inte ensamma. Det finns änglar runt omkring er på båda sidor om slöjan som hjälper er och lyfter er. Lita på er Fader i himlen; lita på er Frälsare.

President Jeffrey R. Holland (1940–2025), president för de tolv apostlarnas kvorum, sa: ”Jag vittnar om änglar, både himmelska och jordiska. När jag gör det vittnar jag om att Gud aldrig lämnar oss ensamma eller utan hjälp när vi står inför svårigheter ... Ibland kan vi, både globalt och personligt, känna oss avlägsna från Gud, utestängda från himlen, vilsegångna och ensamma på mörka och dystra platser. Ofta kan sådana problem ha orsakats av oss själva, men även då får vi skydd och hjälp från allas vår Fader. Och det finns alltid änglar som kommer och går runt omkring oss, synliga eller osynliga, kända eller okända, jordiska eller odödliga.”²

VÅRT LJUS OCH VÅR STYRKA

Jag vet att det finns de som inte har fått möjlighet att gifta sig och få barn, men som verkligen önskar få de välsignelserna. Och det finns andra som har möjlighet till äktenskap och familj men som hindras från att gå vidare av rädsla för hur det kan gå. Jag upplevde också lite av den rädslan, men när jag ser tillbaka är jag så tacksam över att jag valde äktenskap när möjligheten dök upp, trots stor ovisshet inför framtiden.

Min man och jag hade ingenting materiellt i början, men Herren var med oss och på något sätt ordnade sig alltid allting. Jag är så tacksam för möjligheten vi hade att ta emot barn till världen, trots att vi var unga och så osäkra på vår förmåga att vara föräldrar eller försörja

Min frid ger jag er.”

våra barn. Herren var med oss då och han är fortfarande med oss. Vi gick framåt med tro på honom, och på något sätt välsignades vi alltid med det vi behövde. Jag vittnar om att det verkligen medför stor glädje och lycka att få avkomlingar, precis som Herren uppmanar oss att göra i beseglingsförrättningen. Vi fann stor glädje i att vara föräldrar, och den glädjen mångdubblades när vi blev far- och morföräldrar.

Snälla, missförstå mig inte. Jag säger inte att livet har varit lätt för oss! Förutom normala upp- och nedgångar i äktenskap och barnuppfostran har vår familj också gått igenom perioder av allvarlig fysisk och emotionell ohälsa, år av infertilitet, perioder av arbetslöshet och ekonomisk otrygghet, och till och med perioder då det varit svårt att ha tro. Under årens lopp har vi oroat oss och bett för våra barn på grund av de allvarliga utmaningar de hade, och nu ber vi även för våra barnbarn. Vi har upplevt stor glädje såväl som stor sorg. Allt detta är en del av jordelivets resa.

Men jag vittnar om att vi trots livets alla glädjeämnen och sorger aldrig har varit ensamma, inte ens när det ibland kändes som om vi var det. Vi har så ofta sett tillbaka och insett hur mycket Herren stöttade oss, även om det inte kändes så just då. Han visste vad vi behövde för vår tillväxt och utveckling. Han visste hur mycket han skulle låta oss kämpa för att kunna uppnå den tillväxten. Jag är honom evigt tacksam för livets glädjeämnen såväl som för svårigheter och sorg, för det är genom de här utmaningarna som jag har fått lärdom, vuxit och blivit den jag är i dag. Jag hoppas kunna fortsätta lära och växa och en dag bli som han.

*”Min Gud är mitt ljus, vad fruktar jag då?
I stormarnas brus jag trygg är ändå.”³*

Jag vittnar om att Herren är ert ljus och er styrka i tider av osäkerhet om ni väljer honom. Det är ert val. Jag uppmanar er att använda er handlingsfrihet till att välja att ha tro och gå framåt mot er framtid med tro på och tillit till Jesus Kristus. Jag lovar er att han är med er! ■

SLUTNOTER

1. Russell M. Nelson, ”Herren Jesus Kristus ska komma tillbaka”, *Liahona*, nov. 2024, s. 122.
2. Jeffrey R. Holland, ”Änglabetjäning”, *Liahona*, nov. 2008, s. 31.
3. ”Min Gud är mitt ljus”, *Psalmer*, nr 51.



Från ”Finding Peace Amidst Uncertainty”, ett tal på en andakt på Brigham Young University den 10 december 2024. Skanna koden för att se eller läsa hela talet.

FÖRBEREDELSE FÖR EVIGT ÄKTENSKAP: EN GLOBAL INBJUDAN TILL GLÄDJE



Äldste John "Keoni" S.K. Kauwe III och Monica S. Kauwe

Äldste Kauwe är områdessjuttio och rektor för Brigham Young University – Hawaii

Tro, förberedelse och kommunikation gör dejting, äktenskap och familj till några av de mest glädjefyllda och heliga delarna av vår jordiska resa.





Dejting kan vara komplicerat och ibland hjärtslitande. Men när vi förstår glädjen som beseglingsförrättningen ger är alltihop värt det.

I ”Familjen: Ett tillkännagivande för världen” står det: ”Familjen är instiftad av Gud. Äktenskap mellan man och kvinna är en nödvändig del av hans eviga plan.”¹ Varje medlem i kyrkan bör planera för och förbereda sig för att ingå detta heliga förbund.

SANNINGEN SOM FÖRENAR OSS ALLA

President Dallin H. Oaks har sagt att ”äktenskapet är centralt för avsikten med jordelivet och det som kommer efteråt”. Syster Kristen M. Oaks tillade: ”Äktenskapet är verkligen en gåva. Äktenskapet ger oss inte bara möjlighet att få barn, utan det ger oss också möjlighet och motivation att påbörja en resa av tillväxt med varandra. Vi lär oss att offra och tjäna på sätt som få andra saker kan lära oss.”²

President Russell M. Nelson (1924–2025) har sagt att ”äktenskapet ger större möjligheter till lycka än någon annan mänsklig relation”.³

Det här är inte bara uppmuntrande ord. De återspeglar eviga sanningar om vårt syfte och den glädje som är möjlig när vi följer Guds plan.

Kulturella bakgrunder och traditioner skiljer sig åt, men en sanning förblir densamma: Varje människa är ett älskat barn till Gud med en gudomlig bestämmelse. Denna bestämmelse innefattar möjligheten att beseglas för tid och all evighet till en evig livskamrat i Herrens hus.

(Hoppa inte över resten av artikeln om du redan är gift. De här lärdomarna gäller även när du fortsätter att uppvakta och fördjupa din relation med din make eller maka.)

SÅ FÖRBEREDER DU DIG FÖR ÄKTENSKAP OCH FORTSATT UPPVAKTNING

President Nelson uppmanade oss att ”sträva efter att stå för principer i stället för popularitet” och att prioritera andlig tillväxt framför världsliga angelägenheter.⁴ Det

innefattar att planera för rättfärdig uppvaktning och förbundsäktenskap.

Att förbereda sig för evigt äktenskap handlar inte om att bestämma ett datum – det handlar om att bli en Jesu Kristi lärjunge som ingår och håller heliga förbund.

Precis som Jesus växte ”i vishet, ålder och välbehag inför Gud och människor” (Lukas 2:52) bör vår förberedelse innefatta ansträngningar mot andlig, social, fysisk och intellektuell utveckling.

Syster Oaks har sagt: ”Om ni bara sitter av tiden och väntar på en äktenskapskandidat, sluta vänta och börja förbereda er. Förbered er för livet – genom utbildning, upplevelser och planering. Vänta inte på att lyckan ska kasta sig över er. Sök möjligheter till tjänande och lärdom. Och viktigast av allt, förtrösta på Herren ... Och jag lovar att när ni gör det kommer lyckan att komma till er.”⁵

En central del av förberedelserna för äktenskap och fullständig trohet i äktenskapet är att sträva efter moralisk renhet och daglig omvändelse. Genom att hålla Herrens kyskhetslag får vi ytterligare andlig kraft. Frihet från den sexuella syndens och pornografins bojar gör att vi kan känna Anden, skapa tillit och förbereda oss för en evig relation som grundas på ärlighet och respekt. Om du har haft svårigheter på det här området ska du veta att det är möjligt att helas. Genom uppriktig omvändelse och Jesu Kristi kraft kan du bli ren, hel och redo att gå vidare med frid.

Kom ihåg hur djupt älskad du är som ett Guds barn. President Nelson bad dig att ha denna ”eviga sanning inpräntad i [ditt hjärta]”.⁶ Grubbla inte över dina ofullkomligheter. När du blir bättre på att hedra dina förbund och följa Jesus Kristus förhöjs även ditt fysiska, känslomässiga, sociala, intellektuella och andliga välbefinnande.

GRUNDLÄGGANDE PRINCIPER FÖR DEJTING

Att dejta är ett heligt och glädjefyllt steg i förberedelserna för eviga relationer. Låt oss göra det enkelt för oss. Ett dejt bör:

- få de två personerna att lära känna varandra⁷
- följa en plan som du presenterar för den andra personen i förväg
- äga rum i en trygg miljö och på en allmän plats
- innefatta en sund aktivitet som inbjuder till ledig konversation
- ha en tydlig, förutbestämd slutpunkt.

Tänk dessutom på följande:

- En enda dejt innebär inte att ni gifter er. Det betyder inte att du inte kan träffa andra. Det betyder att ni lär känna varandra som vänner med potential.
- Du kan lära dig något av, och till och med tycka om att dejta någon som du inte ser som din eviga partner.
- Med det sagt är det skäligt att gå på en dejt med någon och vara på det klara med att det räckte med den dejten.
- Dejting är inte en statusuppdatering för skvaller, spekulationer eller ovänlighet. Ett säkert sätt att sabotera dina framtida möjligheter att dejta är att prata nedsättande om någon du dejtat eller som bjöd ut dig på en dejt.
- ”De flesta människor du träffar som missionär är för närvarande inte intresserade av att få veta något om kyrkan. De flesta människor du dejtad kommer inte att gifta sig med dig ... och det är okej.”⁸

NÅGOT VIKTIGT ATT KOMMUNICERA OM: FYSISKA UTTRYCK

Fysiska uttryck för tillgivenhet eller romantiskt intresse som ryms inom Guds kyskhetslag, såsom att hålla varandra i handen, kramas eller kyssas, ska föregås av tydlig kommunikation och uttryckligt samtycke. Det här kan särskilt gälla i slutet av en dejt. Här är några grundläggande principer för samtycke och respekt:

- Handlingsfriheten är grundläggande i Guds plan.
- Förtroende kan inte skapas där handlingsfriheten ignoreras. Du kan inte påstå att det är kärlek om tvång och manipulation finns med i bilden.
- Man bör genom tydliga ord eller handlingar visa att fysiska uttryck för tillgivenhet tillåts.
- Frånvaron av ett ”nej” betyder inte ”ja”, och samtycke vid ett tillfälle betyder inte att samtycke gäller från och med det tillfället.
- Allt som kränker någon annans handlingsfrihet är en synd. Övergrepp av något slag – känslomässigt, fysiskt, sexuellt, andligt – är ett brott mot förbunden och helt i strid med Jesu Kristi lärdomar.⁹



BETYDELSEN AV KOMMUNIKATION (OCH DÅLIG KOMMUNIKATION)

Grunden för sund dejting, äktenskap, familjer – egentligen alla relationer – är vänlig, uppriktig, konsekvent och tydlig kommunikation.

Efter flera dejting börjar du kanske undra om du är i ett förhållande. Gör inga antaganden om status eller vart er relation är på väg. Det finns bara ett sätt att få veta. Ni måste prata om det!

Säg det du menar; utgå inte från att den andra personen kan lista ut vad du tänker men inte säger. De försöker göra det, men det blir ofta fel.

Vi var själva med om att göra det.

Som Keoni minns det: "Första gången jag bjöd ut Monica på en dejt sa hon nej. Vad jag inte visste var att hon dejtade någon annan. Strax efter att ha gjort slut frågade hon om jag ville ut och springa tillsammans. Vi hade båda tränat inför ett maraton men våra löppartners hade hoppat av.

Jag trodde fortfarande att hon inte var intresserad, utan bara behövde någon att springa med! Och jag tänkte inte riskera att se fånig ut eller känna mig dum igen. Jag såg till att fokusera på löpningen när vi var tillsammans."

Som Monica minns det: "Vi hade inte ens varit på dejt än, och redan hade vi kommunikationsproblem! Det tog mig några veckor att äntligen hitta en anledning att berätta att jag inte längre hade någon pojkvän, i hopp om att han skulle förstå att han kunde bjuda ut mig."

En kort tid efter det samtalet bjöd Keoni ut Monica på en dejt.

Som Keoni minns det: "Efter några månader ringde Monica mig och sa: 'Vi behöver prata.' Vi körde till tempelområdet. Min enda tanke var att hon skulle göra slut med mig.

Hon uttryckte oro för vad vår relation hade för framtid. Vi hade inte diskuterat vad nästa steg var med tanke på mina planer att åka i väg för en doktorandutbildning cirka sex månader senare. Hon frågade: 'Kan du se dig själv som gift med mig?'

Jag blev glatt överraskad. Jag svarade: 'Självklart. Det är därför vi fortfarande dejting, eller hur?' Vi hade dejtat i flera månader och kunnat kommunicera bra om många saker, men inte just det här!"

FRÅN DEJTING TILL BESEGLING: STEG VÄGLEDDE AV ANDEN

I vår roll på Brigham Young University – Hawaii hör vi ofta studenter prata om sina första dejting och spirande relationer. Varje elev tar med sig unika personliga och kulturella erfarenheter när de dejting, uppvaktar varandra och gifter sig.

Oavsett deras bakgrund har vi förundrats över deras starka önskan och tro på att beseglas i Herrens hus och få uppleva välsignelserna av ett lyckligt äktenskap och en lycklig familj.

Var omtänksam och målmedveten när du dejting. Sök efter någon som delar din trohet mot Jesus Kristus och hans återställda kyrka, hörsammar levande profeter, hedrar sina förbund, prioriterar tempeltjänst och beseglingsförrättningen, förlåter andra och visar en stark arbetsmoral. Försäkra dig om att du kan fostra barn tillsammans med den personen i en familj med Kristus i centrum. Fysisk attraktion är viktigt; andlig samhörighet och ett gemensamt syfte är av största vikt.

När dejting leder till ömsesidig förståelse och en gemensam vision kan det gå vidare till uppvaktning och förlovning efter böner och noggrant övervägande.

Kom ihåg att beslutet att gifta sig är ett ömsesidigt beslut. Att säga till någon att han eller hon bör gifta sig med dig för att du har fått en uppenbarelse om det avviker från Herrens mönster för uppenbarelse eller handlingsfrihet.

Det är minst lika viktigt att ni dejting och vårdar er relation efter er besegling. President Nelson har sagt: "Harmoni i äktenskapet uppstår endast när vår makas [eller makes] välbefinnande är en av våra högsta prioriteringar."¹⁰

Vi är medvetna om att många av er fortfarande väntar, fortfarande hoppas och förbereder er för att träffa er eviga livskamrat och beseglas tillsammans. Detta är inte ett misslyckande. Om du kommer på dig själv med att vänta som syster Oaks beskrev, så gör det målmedvetet. Håll dina förbund. Bygg upp ditt vittnesbörd om Jesus Kristus, utveckla dina talanger och tjäna andra. Sök, be, utvecklas och lita på Herren. Då, som president Nelson sa, "kommer [er] framtid att vara mer stimulerande än något ni kan tro just nu".¹¹

KRAFTEN I BESEGLINGSFÖRRÄTTNINGEN

Beseglingsmakten som återställdes genom profeten Joseph Smith är verklig. Och den är till för dig – du som undrar om din önskan om att bilda familj kommer att förverkligas; du som kommer från en splittrad familj; du som är rädd att tåget har gått. Var och en av er. Allihop.

Från Argentina till Armenien, från Tonga till Thailand, från Uganda till Utah utgör ensamstående vuxna i kyrkan en global samling i de sista dagarna. Din förberedelse, din tro och ditt mod att förbereda dig för och aktivt sträva efter ett evigt äktenskap, är en välsignelse för dig själv och för andra, och allt detta är ett meningsfullt offer till din himmelske Fader. Han och din Frälsare Jesus Kristus ser just dig. De älskar dig. De vägleder dig i dina förberedelser för att ingå och ära heliga förbund.

Gå framåt med tro och tillförsikt. Sträva efter att ingå och ära eviga förbund, inte minst att beseglas till din eviga livskamrat i Herrens hus.

Tro, förberedelse och kommunikation gör dejting, äktenskap och familj till några av de mest glädjrika och heliga delarna av din vandring på jorden.

Vi vittnar om att när du vandrar på den här förbundsstigen med tro och förberedelse, vägleder Herren dig mot sin utlovade glädje. Genom Jesus Kristus och hans återställda evangelium gör beseglingsförrättningen eviga familjer möjliga.

Var du än befinner dig på den här stigen mot beseglingsförrättningen ska du veta att Herren hedrar dig för din önskan att följa honom. Den här artikeln är en uppmaning till dig att vandra i tro, förbereda dig målmedvetet och lita på hans tidsplan. Kom ihåg att evig

glädje inte är förbehållen några få lyckligt lottade. Den är ett löfte till alla hans förbundstroga barn. ■

SLUTNOTER

1. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", Evangeliebiblioteket.
2. Dallin H. Oaks och Kristen M. Oaks, "Stå för sanningen" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 21 maj 2023), Evangeliebiblioteket.
3. Russell M. Nelson, "Värda er om äktenskapet", Liahona, maj 2006, s. 36.
4. Se Sarah Jane Weaver, "During Rome Italy Temple Youth Devotional, President Nelson Shares 'Things to Know' and 'Things to Do'", Church News, 9 mars 2019, thechurchnews.com.
5. Dallin H. Oaks och Kristen M. Oaks, "Stå för sanningen", Evangeliebiblioteket.
6. Russell M. Nelson, "Val för evigheten" (världsomfattande andakt för unga vuxna, 15 maj 2022), Evangeliebiblioteket.
7. Se Dallin H. Oaks och Kristen M. Oaks, "Stå för sanningen", Evangeliebiblioteket; Dallin H. Oaks, "Dating versus Hanging Out", Ensign, juni 2006, s. 13, 14.
8. Aaron Curtis, "Bring Them Hither" (andakt vid Brigham Young University – Hawaii, 17 jan. 2023), speeches.byuh.edu.
9. Om du har utsatts för övergrepp ska du veta att det inte är ditt fel, och Frälsaren är medveten om ditt lidande. Jesus Kristus har makten att hela varje sår, återställa varje förlust och göra din framtid hel och vacker. Du är inte ensam. Du är inte bortglömd. Och du är aldrig utom räckhåll för hans återlösande kärlek.
10. Russell M. Nelson, "Celestialt äktenskap", Liahona, nov. 2008, s. 94.
11. Russell M. Nelson, "Val för evigheten", Evangeliebiblioteket.



Från andaktstalen "Dating and Marriage: Let's Talk!" och "(Mis) Communication in Dating and Marriage" som hölls på Brigham Young University – Hawaii den 7 maj 2024 och 6 maj 2025. Skanna koden för att se eller läsa talen i sin helhet.

MÖT **KIMBERLY DECKER WAKLEY**
Idaho, USA



Det här är inte för evigt

Kimberley Decker Wakley, Idaho, USA

"Jag ska ... kasta mig i Frälsarens famn och tacka honom", sa Cole. "Och då kommer han att hela mig."

I stället för att ta min son Cole till fotbolls- eller basebollträningar varje dag efter skolan hjälpte jag honom upp ur rullstolen och upp på ett löpband. När vi funnit balansen höll jag försiktigt upp honom, stöttade upp varje steg när han satte igång med att försöka trampa bort de försämrande sviterna av cerebral pares.

Vi hade gjort det här hundra gånger tidigare, men den här dagen gav Coles kropp upp. Hans 1,85 meter långa lekamen föll ihop och drog mig med sig. Vi låg båda på mattan med tårar strömmande nerför kinderna och kände oss besegrade.

I årtal hade vår familj arbetat tillsammans på att ta hand om Cole och hålla honom så frisk och stark som vi bara kunde. Vi visste alla att om Cole inte kunde följa sin terapi så skulle vår tid på jorden med honom börja ebba ut.

"SNÄLLA, GE MIG ORDEN"

Jag ropade till min himmelske Fader från mattan och vädjade om hjälp. Tidigare, när vår dotter Shay var tre år, hade vår familj förlorat henne i en smärtsam kamp mot cancer. När hon gick bort var jag fruktansvärt oförberedd och önskade att jag hade kunnat göra mer.

Jag vädjade till min himmelske Fader och bad att om det var hans plan att Cole bara skulle vara med oss en kort tid till, då skulle han ge mig orden som kunde hjälpa mig att förbereda honom för att möta Frälsaren och finna frid i vår Frälsares löften och syfte under sina återstående dagar. Stillsamt började orden komma medan jag torkade bort min sons tårar.

"Cole, det här är inte för evigt", sa jag. "Din rullstol, de här krampanfallen, alla sjukhusvistelser och

sömnlösa nätter – de är inte för evigt. Din himmelske Fader har en otrolig plan för dig."

Sedan berättade jag om vår Frälsares mäktiga löfte i 3 Nephi 17:7: "Har ni några som är sjuka bland er? För dem hit. Har ni några som är lama eller blinda eller halta eller krymplingar ... eller som lider på något sätt? För dem hit så ska jag bota dem, för jag hyser medlidande med er, mitt inre är fyllt av barmhärtighet ...

De här orden stärkte Cole. Närhelst han led eller kände oro inför det som komma skulle, vände han sig från och med den stunden till mig och sa: "Det här är inte för evigt, mamma, eller hur?" Jag svarade: "Nej, Cole, det är det inte." Andra gånger sträckte Cole upp näven i luften och ropade: "Ge aldrig upp!"

Omkring en vecka innan Cole gick bort, precis innan han fyllde 13 år, frågade jag honom om han ville bära sitt vittnesbörd för mig. Ett stort leende lyste upp hans ansikte när han började göra det.

"Jag älskar min pappa för att han beskyddar mig, och min mamma för att hon tar hand om mig", sa han. Han tillade att när han blev stor ville han bli som sin äldre bror Ky, och som sin syster Tayla, som han kallade sin bästa vän.

Efter att ha vittnat om templet, Mormons bok och profeten Joseph Smith sa Cole: "Jag tycker om det här livet, men det ska bli spännande med nästa liv eftersom jag får se Frälsaren då. När jag ser honom ska jag ... kasta mig i hans famn och tacka honom. Och då kommer han att hela mig."

Cole visste att även om han behövde släpa sig fram med armar och ben genom det här livet, så skulle han slutligen få se Frälsaren och bli helad. Han hade funnit



Efter att ha förlorat ett barn i hjärncancer och ett till i cerebral pares säger Kimberly: "Min själ får hjälp att helas när jag kan hjälpa andra att finna samma frid, mening och förberedelse i Kristus som Cole fann."

den frid, den meningsfullhet och den förberedelse som jag hade vädjat om den dagen då vi låg på mattan.

FRÄLSARENS MEDKÄNSLA OCH HOPP

Sedan Coles bortgång har jag försökt föra familj, vänner, mina seminarie- och institutelever, servicemissionärer, kamratstödjure och andra närmare Jesus Kristus genom Coles budskap: "Det här är inte för evigt." Min själ får hjälp att helas när jag kan hjälpa andra att finna samma frid, mening och förberedelse i Kristus som Cole fann.

Med teknikens makt arbetar jag på att dela Frälsarens medkänsla och hopp med barn och ungdomar som är

bundna vid hemmet eller ligger på sjukhus. Jag delar med mig av löftet från president Russell M. Nelson (1924–2025): "Uppståndelsens gåva är Herrens största helande handling. Tack vare honom ska varje kropp återställas till sin rätta och fullständiga form [se Alma 11:43; 40:23]. Tack vare honom är ingenting hopplöst. Tack vare honom har vi ljusare dagar framför oss, här och i evigheten. Sann lycka väntar var och en av oss – på andra sidan sorgen."¹ ■

SLUTNOT

1. Russell M. Nelson, "Jesus Kristus – den store läkaren", *Liahona*, nov. 2005, s. 87–88.

Jag fann Frälsaren i templet

Robert Dil, Auckland, Nya Zeeland

Jag verkade framgångsrikt som missionär i Filippinerna, men när jag kom hem drabbades jag av fysisk och mental ohälsa. Jag utvecklade en depression som blev till en 18 år lång kamp.

Under en lång tid kände jag inte min himmelske Faders närhet även om jag visste att han fanns där. En gång i tiden hade jag vetat att kyrkan var sann. Jag hade för egen del fått veta det och hoppades kunna känna det igen.

Under en lång tid tyckte jag inte om att besöka templet. Depressionen hindrade mig från att finna Frälsaren där, men jag visste att jag behövde fortsätta åka dit. Jag höll mig kvar med hjälp av min fru.

För fyra år sedan tackade jag ja till ämbetet som sångledare i staven – mitt första stora ämbete på många år. Min stavspresident berättade för mig att han hade en vision av hur bra mitt liv kunde bli genom det här ämbetet och de positiva förändringar som skulle ske i mitt liv till följd av det.

När jag tackade ja till ämbetet släppte jag andra musikaliska ambitioner. Jag gjorde rum för mer tid till Herren och hans musik. Jag kallades också att verka i subkommittén för musiken under öppet hus för Aucklands tempel i Nya Zeeland. Att vara involverad i livemusiken där gav mig en fridfull och god känsla. Jag ville uppleva den hela tiden.

Efter att ha genomlidit ett allvarligt hälsoproblem kände jag att min himmelske Fader också ville att jag skulle ta hand om min fysiska hälsa. På grund av ångest och depression hade jag inte ätit så bra, och inte tränat och gjort det jag behövde för att må bra fysiskt.

Allteftersom jag gjorde förändringar genomgick jag en fysisk och andlig förvandling och upplevde en mäktig förändring i hjärtat (se Mosiah 5:2; Alma 5:14).

Detta, tillsammans med mediciner, hjälpte mig att börja känna mig normal igen. De här förändringarna gjorde att jag kunde känna Anden mer och känna mig mycket närmare min himmelske Fader och Frälsaren, vilket gjorde livet mer glädjefyllt.

Ibland behöver vi alla något att hålla fast vid, vare sig det är att tacka ja till ett ämbete eller luta sig mot någon annans vittnesbörd tills det egna väcks till liv igen. Min himmelske Fader lärde mig att lita på att glädjen skulle komma.

I dag ser jag fram emot att besöka templet, utföra ställföreträdande förrättningar och ta med våra barn. Min stavspresidents vision uppfylldes. Nu hittar jag regelbundet Frälsaren i hans hus. ■

Min himmelske Fader lärde mig att lita på att glädjen skulle komma.



Det brann i hjärtat

Mike Lesner, Hessen, Tyskland

När jag träffade systermissionärerna en kväll när jag var ute och handlade, bjöd de in mig till en hemafton. Jag fick ett ryck och gick dit.

Aktiviteten var trevlig och systrarna gav mig en Mormons bok. Jag tyckte om att prata om våra olika trosuppfattningar, så jag började träffa dem. Jag var inte kristen och tänkte inte så mycket på religion, men jag tänkte att det kanske fanns en högre makt.

Missionärerna besvarade mina frågor och uppmanade mig att be om deras budskap. Jag bestämde mig för att följa Moroni 10:4 och uppriktigt fråga Gud om deras undervisning var sann. Jag var inte säker på att jag skulle få ett svar, och trodde att jag pratade med en vägg, men jag fick en brinnande känsla i hjärtat.

”Det finns någon sanning i det här”, medgav jag.

Senare bjöd systrarna med mig till ett dop. Jag bad: ”Gud, om du ger mig ett svar ska jag också döpas.” Och då kände jag: ”Det här är sanningen.”

Jag visste vad jag behövde göra. Jag tänkte: Du kan ljuga för dig själv, men nu vet du något som du inte visste förut.

Systrarna frågade: ”Kände du något?” Jag *hade* känt något, men jag ville inte säga det till dem.

Jag fick ännu ett svar efter en institutlektion med ett äldre par och två systermissionärer. Alla fyra bar kraftfulla vittnesbörd och jag kände hur det brann i hjärtat. När jag fick frågan om jag hade känt något, svarade jag ”nej” igen. Jag ville fortfarande inte erkänna vad jag kände.

När jag träffade missionärerna igen ville de prata med mig om ett ämne i evangeliet. Men jag svarade: ”Nej, det går inte i dag.”



*Jag ville inte erkänna
vad jag kände, men
jag kunde inte ljuga
för mig själv längre.*

Sedan gav jag dem ett papper med detaljer om min dopgudstjänst. Det förvånade dem, men jag kunde inte längre förneka sanningen i det jag kände.

Vardagslivet blev annorlunda efter mitt dop. Jag minns fortfarande hur fri och stark jag kände mig, som om jag hade kunnat utmana de bästa boxarna i hela världen.

När vi håller buden tänker vi kanske att de begränsar oss, men de ger oss faktiskt mer frihet. Utan Jesus Kristus vet jag att vi inte kan bli fullkomliga. Genom att följa hans lärdomar får vi sann frihet och glädje (se Johannes 8:32, 36; 15:10–11). ■

Vi ber dig

Jennifer Mackley, Washington, USA

När den unge mannen för första gången ställde sig på knä bakom sakramentsbordet kändes det som om vi som församling höll andan.

Senaste gången han hade försökt hålla tal hade han gått han till talarstolen med sitt handskrivna tal, men hade stått tyst med nedböjt huvud. Under flera plågsamma minuter hade han skiftat vikt mellan fötterna och rätat ut sitt papper. Allt vi hörde hade varit ett par djupa andetag och sedan en lång suck. Till slut hade hans pappa gått fram och försiktigt lagt armen om pojken och förklarat att han själv skulle läsa de ord som hans son hade hoppats få dela med sig av.

Det hade gått nästan två år sedan dess. Nu stod hans son på knä, tyst med nedböjt huvud.

Efter några sekunder kom jag att tänka på orden från president Henry B. Eyring, förste rådgivare i första presidentskapet: "Du kan förena din tro med dem som ber."¹

Så jag bad. Jag bad att den här unge mannen skulle känna vår kärlek, att han skulle förstå sin egen styrka och att vår himmelske Fader skulle välsigna honom på grund av hans rättfärdiga önskningar. Jag visste att jag inte var den enda i församlingen som förenade min tro med hans.

Snart hörde vi en stavelse och ännu en lång tystnad. Sedan började han försiktigt be, ett betydelsefullt ord i taget: "O ... Gud ... du ... evige ... Fader."

Aldrig tidigare hade jag lyssnat så uppmärksam på sakramentsbönen eller begrundat orden mer noggrant än jag gjorde i det att han långsamt men perfekt uttalade vart och ett av dem. Den dagen fick ordet *vi* en helt ny innebörd: "O Gud, du evige Fader, *vi* ber dig i din Sons, Jesu Kristi, namn att välsigna och helga detta vatten för varje själ som dricker därav, så att de kan göra det till minne av din Sons blod, som utgöts för dem ..." ((Läran och förbunden 20:79; betoning tillagd).



Den dagen på sakramentsmötet fick ordet "vi" en helt ny innebörd.

Jag har många gånger blivit välsignad genom min familjs och församlings gemensamma tro, fasta och böner. Jag har också bidragit med min tro och mina böner till andras böner för en vän eller granne. Men medan tårar av tacksamhet strömmade nerför mångas ansikten var det under det sakramentsmötet som jag för första gången verkligen förstod kraften i "*vi* ber dig". ■

SLUTNOTER

1. Henry B. Eyring, "Prästadömet och personlig bön", *Liahona*, maj 2015, s. 87.

Hur kan vi känna glädje?

Olivia Winward, kyrkans tidskrifter

"Syster, sakta ner!"

Men när jag sa det hade vi redan kört förbi mannen som satt i en hammock. Jag tvekade och tänkte på alla anledningar till att det skulle vara obekvämt att stanna till. Men hur skulle vi bara kunna köra förbi honom?

"Jag tror vi behöver gå och prata med killen där borta", sa jag.

Min kamrat i baksätet ryckte på axlarna. Min kamrat i förarsätet vände bilen och vi letade efter en parkeringsplats på den myllrande gatan. Vi parkerade bilen, bad och gick fram till mannen.

Det spelade ingen roll vad vi sa – Brad vägrade tro på att det fortfarande fanns hopp i världen.



Jag insåg snart att jag gjort en felbedömning. Alla människor som sitter och njuter av solen är inte vänliga. Mannens inställning till vår munterhet kunde sammanfattas med tre ord: Hur vågar ni?

Mannen (jag kallar honom Brad) började räkna upp allt som var fel i världen. Vid den tidpunkten var bensinpriserna skyhöga, covid-19 fortsatte spridas och krig rasade.

Brad förstod inte hur vi kunde vara glada. Han sa att när vi kom upp i hans ålder skulle vi förstå att världen inte är en bra plats.

Tung i hjärtat lyssnade jag på hur Brad kritiserade en av mina kamraters tro efter att hon frimodigt burit sitt vittnesbörd om Jesus Kristus. Det spelade ingen roll vad vi sa – han vägrade tro på att det fortfarande fanns hopp i världen.

Jag fortsatte att tänka på den här upplevelsen länge efter min mission. Brads negativitet var inte trevlig men grundades ändå på faktiska omständigheter. Varför krossades inte mitt hopp av hans ord? Varför kände jag frid trots att mycket i världen var "i uppror" (Läran och förbunden 88:91)?

Svaret jag till slut landade i överraskade mig: Det var för att jag trodde på en levande profet.

Jag kom att tänka på ett skriftställe som jag hade studerat i seminariet många år tidigare. Herren har lovat att om vi följer profeten ska "helvetets portar inte få överhand över [oss]" och Herren "ska skingra mörkrets makter framför [oss]" (Läran och förbunden 21:6).

Jag känner frid eftersom jag vet att Gud vägleder oss genom en levande profet. Om jag lyssnar på profetens ord och följer hans råd vet jag att jag är på rätt väg för att hitta fram i denna värld så full av konflikter och utmaningar. ■

HIMMELSK HJÄLP PÅ MIN RESA

Joshua Thamizhmaran

Äldste och syster Burke, ett äldre missionärspär som verkade i Chennai och som hade haft ett stort inflytande på min andliga tillväxt, behövde en tjänst. De berättade att missionärerna i sydöstra Delhi hade akut behov av Mormons bok och Bibeln.

”Boka biljetten”, sa jag. ”Jag tar med böckerna till Delhi.”

Men när de försökte skaffa en biljett åt mig var tåget redan fullbokat. Jag skulle bli tvungen att resa

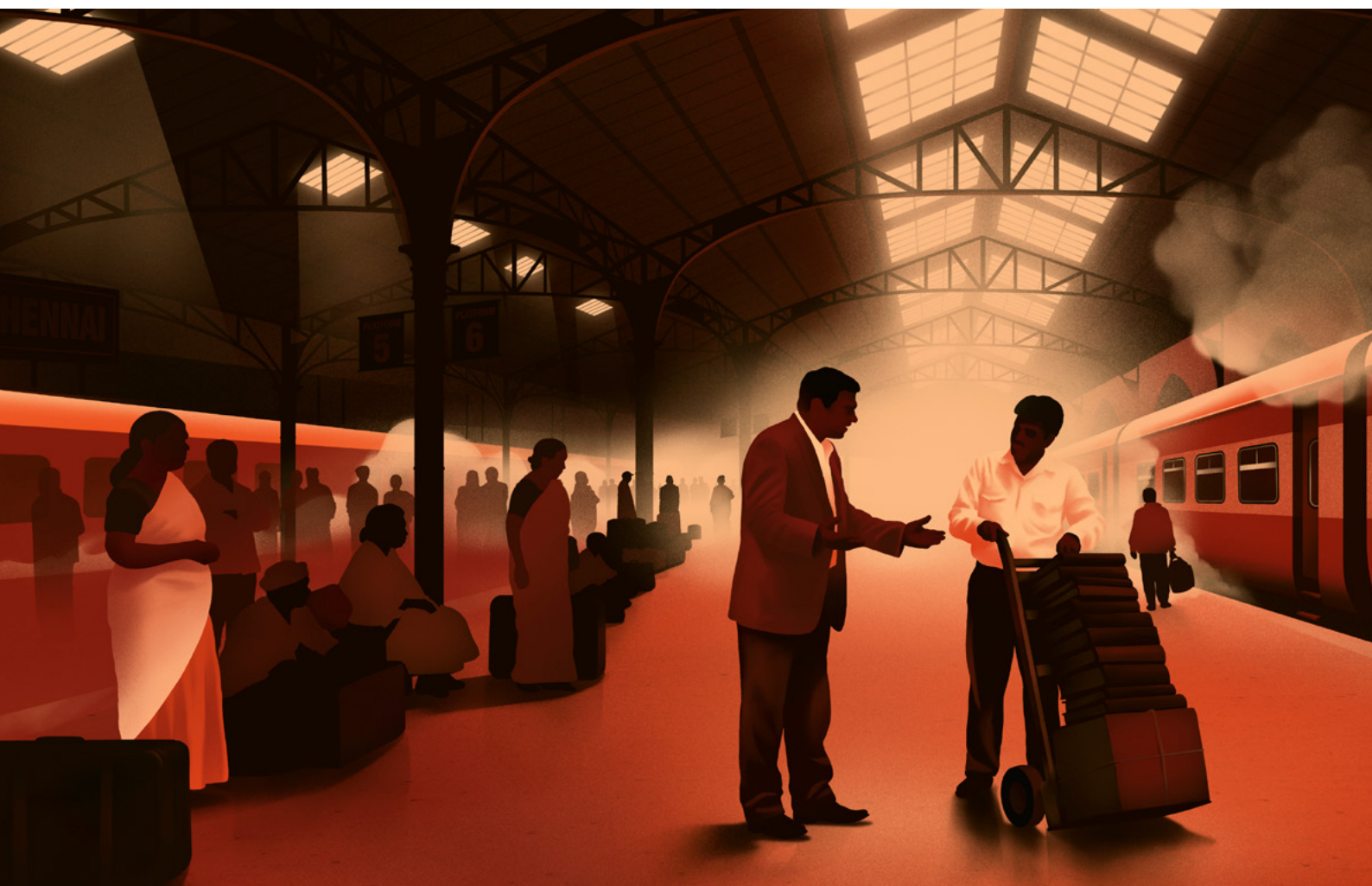
utan bokad sittplats. Den 220 mil långa resan skulle bli obekvämlig, men jag kände mig välsignad att få göra den här lilla uppoffringen för att stötta Herrens verk.

Missionärsparet gav mig 600 rupier för resan från Chennai till Delhi, returresan och mat. De gav mig också pengar till att täcka transporten av böckerna till tågstationen. Sammanlagt vägde böckerna 260 kilo.

När jag kom fram till stationen sa en konduktör att biljetten bara inkluderade 40 kilo bagage. Jag var tvungen att betala extra för resten av böckernas vikt.

”Du måste ge mig 700 rupier för din biljett, bagageavgifter och för min hjälp med att tryggt lasta alla böcker ombord på tåget”, sa han.

Jag sa att jag bara hade 600 rupier och öppnade plånboken för att bevisa det. Konduktören såg min situation och gick med på att hjälpa mig. Senare var han godhjärtad nog att ge mig tillbaka 40 rupier. Det var de enda pengarna jag hade kvar för min resa.



*När jag tittade upp
från min bön på tåget
satte sig en man mitt
emot mig och sa: "Jag
tar hand om allt."*



ILLUSTRATION: ALBERTO ARAGÓN

MIN HIMMELSKE FADER VAR MED MIG

När tåget började röra sig blev jag orolig. Jag pratade tamil och kunde varken engelska eller hindi. Jag var ensam och visste inte vad jag skulle göra när jag kom till Delhi. Jag bad tyst till min himmelske Fader om att han skulle hjälpa, vägleda och beskydda mig på min resa. Jag kände frid, för jag visste att han var med mig.

När jag tittade upp från min bön såg jag en person som satte sig mitt emot mig. Han sa att han hette Ignatius. När vi pratade fick jag veta att han gjorde militärtjänst och också skulle till Delhi.

Jag berättade för honom om min belägenhet och bad honom om hjälp. Ignatius sa till mig att jag inte skulle oroa mig.

"Jag ska se till att alla de här böckerna kommer dit de ska", sa han. "Inte förrän dess kommer jag att lämna dig."

Vi satt på tåget i 36 timmar – två nätter och en dag. Det var den varmaste månaden på hela året och jag hade ingenstans att sova. Men varje gång tåget stannade på en station köpte Ignatius mat och kalla drycker åt mig. När vi kom fram till Delhi erbjöd han sig att lasta av mina tunga lådor från tåget.

"Du ska inte bära något", sa han. "Jag tar hand om allt."

Ignatius bar ut dem en låda i taget på sitt huvud och lastade in alla lådorna i en taxi. Sedan åkte vi till Defense Colony, området där missionärerna bodde. När vi hade lastat av lådorna hemma hos dem tackade jag Ignatius och bjöd honom att komma in, men han tackade nej.

Just när jag skulle gå in kände jag något inom mig. Vem var den här personen som hade hjälpt och tjänat mig det senaste ett och ett halvt dygnet? Jag vände mig om och tittade efter Ignatius på gatan, men han hade försvunnit. Jag såg honom ingenstans. Jag är övertygad om att den här mannen som hjälpte mig var en ängel som sänts från Gud som svar på mina böner.

President Jeffrey R. Holland (1940–2025), president för de tolv apostlarnas kворum, sa att "Gud aldrig lämnar oss ensamma eller utan hjälp när vi står inför svårigheter ... Och det finns alltid änglar som kommer och går runt omkring oss, synliga eller osynliga, kända eller okända, jordiska eller odödliga."¹

Jag vittnar om att vår himmelske Fader vet vilka behov vi har och sänder hjälp på sätt som vi ofta inte förväntar oss. Jag vet att Herren vakar över sitt verk och sina tjänare. ■

Författaren bor i Chennai, Tamil Nadu, Indien.

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, "Änglabetjäning", *Liahona*, nov. 2008, s. 31.





SE KRISTUS I BIBELN

Olika översättningar av Bibeln kan hjälpa oss att förstå evangeliet och föra oss närmare Jesus Kristus.

John Hilton III

Lektor i forntida skrifter vid Brigham Young University

Yeira Cervantes från Puebla i Mexiko började nyligen använda en modern bibelöversättning vid sidan av kyrkans publicerade utgåva som hon hade växt upp med. Först tvekade hon att testa något annorlunda. Men när hon väl började jämföra skriftställen upptäckte hon hur den moderna översättningen hjälpte henne att förstå betydelser som hon inte hade lagt märke till.

”Det har gjort stor skillnad i mina skriftstudier”, säger hon. ”Vissa verser som förr kändes svåra att förstå talar nu tydligare till mig.” Kombinationen av de båda översättningarna hjälpte henne att fördjupa sin tro och förståelse av Frälsarens lärdomar.

Det har gjort skriftställena mer effektfulla och relevanta, säger hon. ”Det har också fått mina övriga studier att kännas smidigare, vilket har gett mig mer tid att fokusera på Herrens barmhärtighet i skrifterna och ökat min tacksamhet för honom.”

Skriftstudier handlar inte om att avkoda vokabulär eller dechifrera betydelser. Det handlar om att se Jesus Kristus tydligare. Det finns en del uppriktiga läsare i alla åldrar som tycker att Bibelns formuleringar är svåra, och det är svårt att få andliga insikter från skrifterna när man inte förstår dem.

År 2025 betonade en uppdatering av *Allmän handbok: Tjåna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga* att även om vi i allmänhet bör använda den bibelöversättning som kyrkan publicerat eller bibelöversättningar som föredras på kyrkans möten, kan även andra översättningar användas. I *Allmän handbok* står det: "En del personer kan ha nytta av översättningar som är doktrinärt tydliga och dessutom lättare att förstå. Exempel på sådana översättningar finns i kyrkans Holy Bible list [lista över biblar]." Om medlemmar stöter på doktrinära skillnader mellan bibelöversättningar, råder *Allmän handbok* medlemmar att "vända sig till Mormons bok, Läran och förbunden, Den kostbara pärlan och nutida profeters lärdomar."¹

ATT FÖRSTÅ SKRIFTERNA

"Herren sa att han talar till män och kvinnor 'enligt deras språk, för att de skulle kunna förstå' (Läran och förbunden 1:24)", säger äldste Dale G. Renlund i de tolv apostlarnas kvorum. "Det är uppenbart att Guds barn är mer benägna att ta emot och följa hans lärdomar när de kan förstå dem."²

En del medlemmar i kyrkan runt om i världen upptäcker att deras skriftstudier kan fördjupas och Frälsarens lärdomar komma närmare deras hjärta och förstånd när de läser flera olika bibelöversättningar. I vissa fall kan medlemmar på så sätt få större kunskap och fördjupa sin relation med Frälsaren.

"Vi är välsignade med att leva i en tid när flera olika bibelöversättningar finns på de flesta språk", säger äldste Renlund. "Ingen av dem är perfekt, men flera har visat sig vara värdefulla."³

President Camille N. Johnson, Hjälpföreningens generalpresident, har sagt: "Om vi vill att enskilda individer ska utveckla en vana att läsa skrifterna, om vi vill att mödrar och fäder ska läsa skrifterna med sina barn, är det bra om de har möjlighet att använda en bibelöversättning som undervisar om läran på ett sätt som de kan förstå.

Det innebär inte ett avsteg från ... de översättningar som kyrkan föredrar", tillägger hon. "Vi märker helt enkelt att vissa medlemmar har nytta av alternativa översättningar."⁴

ATT KÄNNA ANDEN MED ETT MODERNT SPRÅK

Alysia Burdge, en ung vuxen från Coupeville i Washington, USA, har alltid haft lässvårigheter. "Jag har ADHD", säger hon, "och ibland är det svårt att helt förstå vad jag läser." Hon kände ofta att Bibeln var särskilt svår att förstå.

När hon gick på high school fick Alysia en bibel i en modern översättning som var lättare att läsa. Denna enkla gåva förändrade hennes förmåga att förstå Bibeln. "Det känns som om jag verkligen kan förstå Guds ord", säger hon, "och det hjälper mig att känna Anden djupare."

Ibland jämför hon olika bibelöversättningar. "Det hjälper mig att upptäcka djupare betydelser och stärker mitt vittnesbörd eftersom jag förstår verserna."

DÖRRAR ÖPPNAS

Seth (namnet har ändrats) från Utah i USA är pappa till tre barn med NPF-diagnoser, två med ADHD och ett med autism. När hans barn var yngre älskade de böcker med illustrerade bibelberättelser och engagerade sig ivrigt i lektionerna. Allteftersom de blev äldre blev en del av språket i King James version av Bibeln en utmaning för hans barn.

"Språket och meningsuppbyggnaden var helt enkelt för svåra för dem", säger Seth.

När familjen började läsa hemma från en översättning som var lättare att förstå, förändrades saker och ting. "Plötsligt kunde mina barn turas om att läsa högt och faktiskt förstå vad de sa, och prata om vad det betydde", förklarar Seth. "Skriftstudierna blev till en normal konversation."

För Seth och hans familj handlar användandet av tydliga, sanningsenliga översättningar inte om att sänka normerna. Det handlar om att öppna dörrar. "För individer med autism, ADHD, dyslexi eller andra inlärningsolikheter", säger han, "kan enklare översättningar betyda skillnaden mellan att känna sig utestängd från Guds ord och att verkligen kunna ta det till sig."

TYDLIG UNDERVISNING

Marc De La Peña Barredo, institutlärare i Bacolod City i Filippinerna, fick höra talas om några bra verktyg som ger tillgång till olika bibelöversättningar. Han imponerades av hur de här verktygen gjorde det möjligt för honom att studera olika versioner sida vid sida. "Det var en enkel upptäckt", säger han, "men den gav mig nya sätt att utforska och förstå skrifterna på djupet."

Marc har märkt att hans självförtroende som lärare har stärkts av att han gör jämförelser mellan olika bibelöversättningar. "När vi har tittat på olika översättningar i klassen har mina elever reagerat med entusiasm – de engagerar sig mer aktivt i diskussioner, ställer insiktsfulla frågor och nämner ofta att skrifterna känns lättare att relatera till och inspireras av."

Jämförelser av bibelöversättningar berikade signifikant Marcs sätt att förbereda och hålla lektioner. "Det har gett mig kraft att undervisa tydligare och mer målmedvetet, och att hjälpa mina elever att komma närmare Frälsaren genom skrifterna", säger han.

NÄRMA SIG FRÄLSAREN

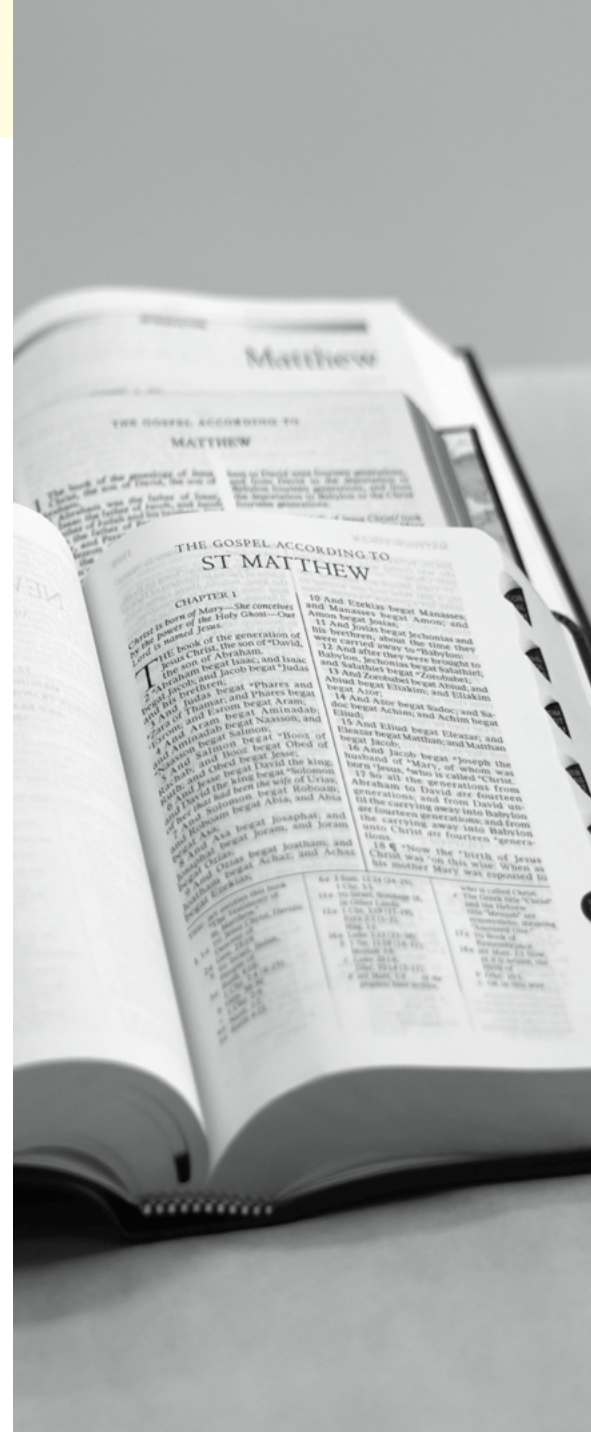
När Frälsarens ord blir lättare att förstå, blir de också lättare att uppleva och följa. Ju tydligare vi förstår skrifterna, desto tydligare kan vi se Jesus Kristus.

"Alla kan vi ha nytta av översättningar som våra kristna bröder och systrar gör för att förbättra våra studier och vår tro som lärjungar till Kristus", säger syster Tamara W. Runia, första rådgivare i Unga kvinnors generalpresidentskap. "Vår förhoppning är att alla ska känna sig välkomna och respekterade, oavsett vilken översättning de känner mest för och väljer att använda. Det som betyder mest är hur skrifterna talar till vår ande och för oss närmare Gud i vår dagliga läsning."⁵

Nephis ord för länge sedan gäller än i dag: "Min själ gläds åt tydlighet ... för Herren Gud ... talar till människorna på deras språk så att de förstår" (2 Nephi 31:3). ■

SLUTNOTER

1. *Allmän handbok: Tjäna i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga* 38.8.40.1, Evangeliebiblioteket.
2. Dale G. Renlund, i "New Guidance on Bible Translations for Latter-day Saints", Newsroom, 16 dec. 2025, newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
3. Intervju med Dale G. Renlund, 3 nov. 2025.
4. Intervju med Camille N. Johnson, 3 nov. 2025.
5. Tamara W. Runia, i "New Guidance on Bible Translations for Latter-day Saints", newsroom.ChurchofJesusChrist.org.



Skanna koden för att se kyrkans bibellista, eller gå till scriptures.ChurchofJesusChrist.org och välj "Translations and Formats".







Världens kaos kontra den **gudomliga ordningen** **i Kristi kyrka**

Joy Elizabeth Oluwabiya

Det fanns en specifik del av kyrkan som fick mig att inse att det här verkligen är Jesu Kristi återställda kyrka.

När min pappa sa till familjen att vi behövde komma tillbaka till kyrkan efter att ha varit inaktiva i flera år, ville jag inte göra det. Jag hade lyssnat till en hel del kritik mot evangeliet under årens lopp, och eftersom vi var de enda medlemmarna i kyrkan i vårt närområde var jag tveksam.

De flesta i området där jag bor förstår inte kyrkans normer, vad som förväntas av medlemmar, eller att vi tillber Jesus Kristus. Och när man försöker förklara sanningen för dem bryr de sig oftast inte om att lyssna eller förstå.

Trots det kom jag tillbaka eftersom pappa ville att vi skulle göra det.

Jag hade bara varit ett barn när min familj lämnade kyrkan, så först var allt med den obekant för mig. Det kändes som att jag släpades med till mötena, men med tiden ville jag vara med på dem. Allteftersom jag studerade och lärde mig mer om evangeliets sanningar kände jag hur mitt vittnesbörd växte. Jag såg hur mycket vår familj välsignades av att följa Kristus och hur jag blev en bättre människa genom att leva efter evangeliet.



**HERRENS KYRKA ÄR DEN
ENDA KYRKAN MED EN
LEVANDE PROFET SOM TAR
EMOT UPPENBARELSE OCH
LEDER OSS SOM HERRENS
SPRÅKRÖR, OCH GER OSS
GUDOMLIG VÄGLEDNING FÖR
ALLA BEKYMMER I VÄRLDEN.**

Och det fanns en specifik del av kyrkan som fick mig att inse att det här verkligen är Jesu Kristi kyrka – sanningen att vi har en levande profet och gudomligt kallade ledare som vägleder oss.

Ordning i en kaotisk värld

Efter att ha kommit tillbaka till kyrkan började jag tro på att allt där var organiserat på det sätt som vår himmelske Fader och Jesus Kristus hade avsett att det skulle vara.

Jag har besökt så många andra kyrkor som inte har någon upprättad ordning vad gäller ledare eller lärande. Vem som helst kan kalla sig pastor och hävda att kallet att predika kommer från Herren, och det gör det mycket svårt att veta vem man kan lita på i denna kaotiska värld.

Men som medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga har vi prästadömet's gudomliga ordning.

Från biskopar till patriarker till hjälpföreningspresidenter har dessa villiga tjänare kallats av vår himmelske Fader och avskilts under ledning av någon som innehar prästadömsnycklar. Som Herrens kyrka är den också den enda kyrkan med en levande profet som tar emot uppenbarelse och leder oss som Herrens språkrör, och ger oss gudomlig vägledning för alla bekymmer i världen.

Herrens kyrka är den enda kyrkan med en levande profet som tar emot uppenbarelse och leder oss som Herrens språkrör genom att ge oss gudomlig vägledning för alla bekymmer i världen. Jag fick det här vittnesbördet när jag lärde mig mer om president Russell M. Nelson (1924–2025). Jag tog mig tid att läsa om honom och fick insikter om hans yrke, hans familjeliv och hans livsstil även utanför hans tjänande i kyrkan. Utöver hans fina budskap och ledarskap var det ärligt talat hans muntra

sinnelag och hans leende mitt ibland världens problem som fick mig att förstå att han var Guds profet.

Med tanke på hans nyliga bortgång har det varit fantastiskt att se hur Herren inte vill att vi ska vara utan trofasta avskilda ledare, och att hans kyrka är organiserad så att vi aldrig saknar prästadömsnycklar.

När jag såg generalkonferensen i oktober 2025 blev jag så ledsn över att inte se president Nelson där. Men när jag insåg att de tolv apostlarnas kvorum presiderade över mötena fällde jag tårar av tacksamhet. Allt jag såg var gudomlig ordning och organisation, och jag insåg att vår himmelske Fader och Jesus Kristus verkligen leder den här kyrkan.

Jag minns att jag tänkte: Varför kan inte alla se det jag ser? Varför vill inte alla gå med i den här kyrkan? Det är så trösterikt att veta att Frälsaren leder oss genom dessa underbara ledare och att han alltid kommer att se till att det finns gudomliga profeter och ledare som visar oss vägen till honom.

Vägledning genom profeternas liv

Det har varit förunderligt att se hur Herren förberedde president Dallin H. Oaks att iklä sig manteln av att bli vår nuvarande profet. Att se honom ta emot och erhålla sitt ämbete som profet fyllde mig med kärlek till kyrkan och dess ledare. I sitt första tal som profet sa president Oaks ödmjukt:

"Jag vet bortom allt jag är säker på i mitt liv att det här är Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga, återställd med evangeliets fullhet som Gud har valt att uppenbara i denna tidens fullhets utdelning och som har letts av profeter till nuvarande tid ...

Jag vittnar om att Herren talar till apostlarna i sin kyrka och genom apostlarna i sin kyrka, enligt den organisation som har uppenbarats för att tjäna oss i dessa sista dagar ...

Herren talar fortfarande till oss genom sina tjänare. Det finns mycket att göra, för vårt uppdrag att tjäna gäller alla Guds barn på hela jorden. Vi ber för alla, vi strävar efter att tjäna alla, och vi nedkallar Herren Jesu Kristi välsignelser över alla som önskar tjäna honom, att de ska kunna göra det med värdighet, hängivenhet och optimism.

Vi har inte svaren på alla världens problem. De har inte uppenbarats. Men det vi vet är att vi alla är barn till himmelska föräldrar och att vi har kallats att tjäna alla Guds barn i denna underbara återställda Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga."¹

Att höra det gav mig hopp i den här galna världen. Vi har välsignats med att ha levande profeter som inte bara delar med sig av evangeliet från en talarstol utan också är exempel på sanning och plikttrogenhet i sina dagliga liv. Allt de gör, från sitt tjänande till de val de gör, till kärleken de har till sina familjer och sin nästa, återspeglar deras djupa hängivenhet mot Jesus Kristus. Jag vet att de har kallats av Gud.

Jag kommer aldrig att ångra att jag återvände till kyrkan, och nu, när andra talar illa om min tro eller när jag känner mig ensam, får jag den frid, den gudomliga vägledning och det hopp jag behöver av dessa levande profeters ord. ■

Författaren bor i Nigeria.

SLUTNOTER

1. Dallin H. Oaks, i "Dallin H. Oaks Named 18th President of The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints", Newsroom, 14 okt. 2025, [newsroom.ChurchofJesusChrist.org](https://newsroom.churchofjesuschrist.org).





VISSTE JAG PÅ RIKTIGT ATT KYRKAN VAR SANN?

Amberleigh Bigler

Kyrkans tidskrifter

"Jag vet att den här kyrkan
är sann", sa de. Kunde jag
verkligen drista mig till att
säga det?

Troligen har du hört det på varje faste- och vittnesbördsmöte du någonsin varit på: "Jag vet att den här kyrkan är sann."

Och pliktskyldigt instämmer du alltid med ett "amen". För självklart är den sann. Det är förstås därför du är här och sitter på en kyrkbänk i *den här* kyrkan, Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Du vet till 100 procent, utan tvivel, att det här är den enda sanna kyrkan på jorden i dag ... eller?

Jag var inte helt säker.

Mina föräldrar blev medlemmar i kyrkan när jag var nio år. Jag fick missionärslektionerna och valde att bli döpt, men det innebar inte att jag var färdig med min omvändelse. Det fanns så mycket jag fortfarande behövde lära mig. Det kändes som om jag lärde mig ett nytt språk med all denna kyrkjargong, och som om alla lärdomar jag försökte ta till mig inte var nog, kände jag ibland att jag aldrig helt skulle kunna förstå evangeliet.

Jag insåg också snabbt att mitt medlemskap i kyrkan medförde ett utanförskap. Efter att vi gått med i kyrkan ville många av våra släktingar inte ha något med oss att göra längre. Jag blev ofta retad av mina klasskamrater för min tro och upptäckte snart att andra omkring mig verkade ha samma uppfattning: i vår kyrka var vi galna.

Så hur kunde jag säga att det här var den enda sanna kyrkan? Hur kunde jag försvara en hel kyrka när jag fortfarande brottades med mitt eget vittnesbörd? Och vad gjorde den här kyrkan annorlunda egentligen? Vad skulle göra den inte bara till den *sannaste* kyrkan utan den *enda* sanna kyrkan?

På high school kände jag mig färdig med att försöka förstå det. Jag var redo att ta examen och aldrig se mig tillbaka, att långsamt sluta gå i kyrkan och avsluta det kapitel i mitt liv där jag stämplades som "galen mormon".

Men sedan föll allt på plats.

MED EN GRUNDVAL AV TRO, BYGGD PÅ JESU KRISTI FÖRSONING OCH MED KUNSKAP OM HANS KÄRLEK **LANDADE JAG I EN ENKEL MEN ÄNDÅ DJUP SLUTSATS: JAG VET ATT DEN HÄR KYRKAN ÄR SANN.**



Jag förstod Frälsarens försoning

Årligt talat går skrifterna ibland rakt över huvudet på mig. Jag läser massor av verser, men berättelserna går inte riktigt ihop för mig. Så närhelst vi pratade om viktiga ämnen som Jesu Kristi försoning i kyrkan nickade jag bara och läste verser när det var min tur, men inget av det fastnade.

En dag när jag kände mig särskilt ointresserad av allt som hade med kyrkan att göra, bad pappa mig att tillsammans med honom studera boken *The Infinite Atonement* [Den obegränsade försoningen] av Tad R. Callister. Motvilligt gick jag med på det, och där fanns det: svaret som jag hade letat efter sedan jag var nio år.

”Om [Jesu Kristi] försoning är grunden till vår tro (och det är den) bör ingen nöja sig med att bara ytligt bekanta sig med den här läran.” Vidare stod det: ”Det verkar paradoxalt att just den lära som är nödvändig för vår frälsning också är en av kristenhetens minst förstådda läror.”¹

Om jag bara kunde förstå Frälsarens försoning, tänkte jag, så kanske allt annat också skulle falla på plats.

Jag läste boken från pärm till pärm. I slutet av varje kapitel berättade jag för pappa vad jag hade fått veta.

Och under läsningens gång insåg jag något så kraftfullt, så livsförändrande, och ändå något som det talas så ofta om, att

det kan börja kännas meningslöst om man inte vet det för egen del: Kristus älskar *dig*.

Som broder Callister skrev: ”Frälsarens kärlek var inte uteslutande en kärlek till de rättfärdiga – hans kärlek var inte abstrakt; inte heller uttrycktes den med en enda offergärning och inte mer än så. Tvärtom var hans kärlek uppenbar dag för dag, timme för timme och ögonblick för ögonblick! Det var en kärlek som sträckte sig från förut till varon in i evigheten ... en kärlek som flödade fram ur varje por, varje tanke, varje handling. Lika naturligt och oavbrutet som vi behöver luft, sökte han tillfällen att välsigna oss.”²

Ju mer jag förstod Frälsarens offer, desto bättre förstod jag min kyrkas lära. Jag insåg att jag inte genast behövde förstå precis alla grundläggande lärosatser helt och fullt, för nu visste jag varför jag trodde.

Plötsligt spelade det ingen roll vad andra tänkte om mig eller min tro, därför att jag för första gången i mitt liv visste att jag *hade* en tro.

Den enda sanna kyrkan

Men trots mitt starka vittnesbörd kändes det ändå lite galet att påstå att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga är den enda sanna kyrkan på jorden i dag.

Efter att i årtal ha förföljts och utfrysts på grund av min religion kunde jag inte tänka mig att säga till någon med en annan religion att den var fel.

När äldste J. Devn Cornish verkade som medlem i de sjuttio, sa han: "Vi respekterar och värdesätter den strålande godhet vi ser i så många andra kyrkor, och vi kritiserar inte någon grupps eller enskild individs tro. Men det är dåraktigt att föreställa sig att vi kan tro på Jesus Kristus och de bud han undervisade om och till fullo få ta del av de välsignelser och förrättningar som endast är tillgängliga i hans återställda kyrka utan att tro på, förespråka och försvara den kyrkan."³

Jag trodde på att Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga hade upprättats av Kristus själv. Jag trodde på att den hade återställts i sin helhet av Joseph Smith, under ledning av vår himmelske Fader och Jesus Kristus. Och jag trodde på att den var den enda kyrkan på jorden med myndighet att utföra de heliga förrättningar som är nödvändiga för att vi ska nå upphøjelse.

De här anspråken var ganska djärva i sig. De var övertygelser som behövde stärkas med tiden, efter år av tvivel, böner och studier. Så att göra anspråk på att det här var den enda sanna kyrkan skulle kräva en hel del av mig.

Jag upptäckte två principer:

1. Jag kunde inte göra anspråk på att tro på Kristus utan att också försvara hans kyrka.
2. Att försvara Kristi återställda kyrka innebar inte att jag också måste förringa andras tro.

Med detta i åtanke, och med en grund av tro byggd på Jesu Kristi försoning och kunskap om hans kärlek, landade jag i en enkel men ändå djup slutsats:

Jag vet att den här kyrkan är sann.

Vet du att kyrkan är sann?

Kanske är du en av dem som ställer sig i talarstolen första söndagen varje månad för att frimodigt förkunna: "Jag vet att den här kyrkan är sann."

Jag hoppas att du vet vad det innebär. Jag hoppas att du förstår Frälsarens försoning. Jag hoppas att du vet att Kristus älskar dig – inte så lättsamt som vissa bildekaler låter påskina – utan på det sätt som förändrar varje aspekt av ditt liv till det bättre.

Och om du inte vet att kyrkan är sann hoppas jag att du inte slutar försöka ta reda på det. Bli inte missmodig om du känner att du ännu inte vet tillräckligt om evangeliet för att kunna försvara det. Börja med frågan: varför? Jesu Kristi försoningsoffer är mitt "varför", och det kan också bli ditt.

När du tar dig tid att fokusera på din omvändelse får du styrka bortom alla gränser. Du tillhör Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Du är inte en utomstående. Jesus Kristus älskar dig. ■

SLUTNOTER

1. Tad R. Callister, *The Infinite Atonement* (2000), s. 11, 12.
2. Tad R. Callister, *The Infinite Atonement* s. 159.
3. J. Devn Cornish, "Vad menar vi när vi säger att kyrkan är sann?" *Liahona*, juni 2024, s. 20–21.

UPPTÄCK MER I UV: AKTUELLT

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

Kyrkan i **Finland**

På 1850- och 1860-talet anslöt sig en grupp finländare till Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga när de bodde utomlands. År 1875 sändes de första missionärerna till Finland för att predika. Inte många människor blev medlemmar i kyrkan förrän efter andra världskriget. Den första översättningen till finska av Mormons bok till publicerades 1954. Sedan dess har kyrkan vuxit i det här landet till att omfatta:



4 900 medlemmar (ungefär)



**3 stavar, 18 församlingar,
11 grenar, 1 mission**



1 tempel (Helsingfors)





Han finner samhörighet

Ilkka Aura (ovan, med sin fru Paula) ser Jesu Kristi evangelium som en kärleksfull vägledning i vårt liv av förbund, och han finner glädje i samhörigheten med andra. "Jag är helt förundrad över de underbara människor som Jesu Kristi evangelium och kyrka har medfört i mitt liv i och utanför kyrkan – de dyrbaraste relationerna är de med min familj för tid och all evighet", säger han.

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.

Hjälplinje för prenumeration: 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, 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 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



FÖRBEREDA SIG FÖR ÄKTENSKAP

Vad är grunden för sund
dejting?

18

BÖNENS KRAFT

När himmelsk hjälp kommer i
nödens stund

32

NUTIDA BIBELÖVERSÄTTNINGAR

Ännu större klarhet i forntida
texter

34

DEN ENDA SANNA KYRKAN

Vad det innebär att komma till
insikt om att kyrkan är sann

38, 42

