



Biskop Gary E. Stevenson
presiderande biskop

Dina fyra minuter

Försoningens under kan uppväga ofullkomligheter i vårt framträdande.

Olympiska vinterspelen som nyligen ägde rum fängslade världen när idrottsutövare som representerade 89 länder tävlade i 98 olika grenar. Det är anmärkningsvärt att tio av dessa idrottare var medlemmar i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga, och tre av dem som vann medaljer omnämndes nyligen i *Church News*: Christopher Fogt, Noelle Pikus-Pace och Torah Bright.¹ Vi gratulerar dem och alla idrottare som tävlade. Bra gjort!

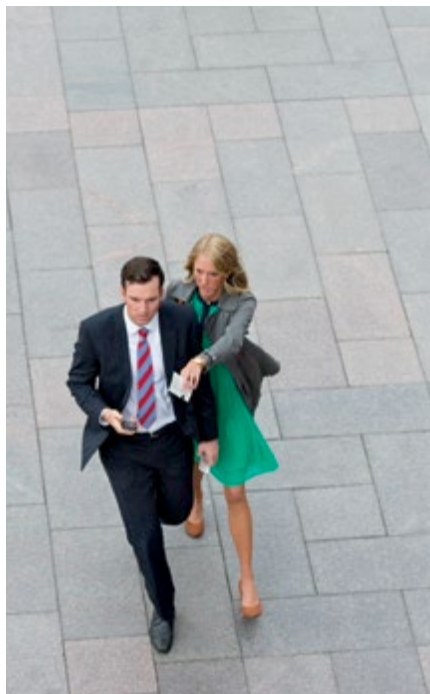
Jag riktar mitt tal om dessa spel den morgonen till er unga män, unga kvinnor och unga ensamstående vuxna – ni som är i den kritiska ålder som ger riktning åt livet. Jag känner mig mycket angelägen att få tala till er.

För att ni ska förstå hur angelägen jag är vill jag först berätta om Noelle Pikus-Pace, en av idrottarna som tillhör kyrkan. Noelle tävlar i skeleton, där man tar fart genom att springa med en kälke och sedan slänger sig ner på den med huvudet före. Med ansiktet bara några centimeter ovanför isen susar man nerför en slingrande isbana i en fart av upp till 145 kilometer i timmen.

Anmärkningsvärt nog anses åren av förberedelse vara antingen en framgång eller en besvikelse beroende på vad som sker under loppet av fyra intensiva 60-sekundersåk.

Noelles tidigare drömmar om OS 2006 krossades när hon bröt benet i en svår olycka. I OS 2010 gick hennes drömmar återigen i stöpet när hon var bara drygt en tiondels sekund från pris pallan.²

Kan ni föreställa er spänningen hon kände när hon väntade på sitt första åk under OS 2014? År av förberedelser skulle kulminera i ett ögonblick. Totalt fyra minuter. Hon hade förberett



sig i flera år för dessa fyra minuter och skulle ha resten av livet att tänka tillbaka på dem.

Noelles finalåk var praktiskt taget felfria! Vi glömmer aldrig hur hoppade ut bland publiken för att krama om familjen efter att ha passerat mållinjen och utbrast: "Vi gjorde det!" År av förberedelser hade gett resultat. Vi såg hennes Unga kvinnor-medaljong runt halsen när silvermedaljen hängdes bredvid.³

Det kan verka orättvist att Noelles hela olympiska dröm hängde på vad hon gjorde under endast fyra korta, kritiska minuter. Men hon visste det, och därför förberedde hon sig så noggrant. Hon insåg storheten och betydelsen av sina fyra minuter och vad de skulle innebära för resten av hennes liv.

Vi minns också Christopher Fogt, som med sitt lag tog brons i fyrmansbob. Han kunde ha gett upp efter en förödande krasch under OS 2010, men han valde att fortsätta. Efter ett fantastiskt comeback-åk vann han det pris som han så ivrigt eftersträvat.⁴

Fundera nu över hur din väg till evigt liv liknar de här idrottsutövarnas "fyraminuters prestation". Du är en evig varelse. Du var en ande innan du föddes. I en kärleksfull himmelsk Faders närhet tränade och förberedde du dig för att komma till jorden under ett kort ögonblick och, så att säga, prestera. Det här livet är dina fyra minuter. Medan du är här avgör dina gärningar om du vinner det eviga livets pris. Profeten Amulek sade: "Detta liv är tiden ... att bereda sig att möta Gud, ja se, detta livets dag är dagen ... att utföra [dina] verk."⁵

På sätt och vis har dina fyra minuter redan påbörjats. Klockan tickar. Aposteln Paulus ord verkar passa bra: att springa loppet så att du vinner priset.⁶



På samma sätt som vissa moment är avgörande i den olympiska idrottarens mycket korta framträdande – skridskoåkarnas eller snowboardåkarnas hopp eller trick, bobåkarnas svängar eller slalomåkarnas bana genom portarna – på samma sätt är vissa saker absolut avgörande i våra liv – kontrollstationer som tar oss igenom vårt andliga framträdande på jorden. Dessa andliga markörer är de livsviktiga gudagivna förrättningarna i evangeliet: dopet, den Helige Andens gåva, ordinationer inom prästadömet, tempelförrättningar och att ta del av sakramentet varje vecka.

”Gudaktighetens kraft [är] uppenbar i [dessa] förordningar.”⁷

Och på samma sätt som träningsdisciplin förbereder och kvalificerar idrottsutövaren för att utföra moment i sin gren på högsta nivå, är vi, om vi håller buden, kvalificerade att ta emot de här frälsande förrättningarna.

Känner ni hur angeläget det är?

Mina unga vänner, var ni än befinner er i er ”fyraminuters

prestation” vill jag att ni ställer er frågan: ”Vad behöver jag göra härnäst för att se till att jag vinner min medalj?” Kanske har Anden viskat till er under den här konferensen vad det kan vara: att mer målmedvetet förbereda er för en förrättning i framtiden eller att ta emot en förrättning ni borde ha tagit emot för länge sedan. Vad det än må vara, gör det nu. Vänta inte. Era fyra minuter går snabbt förbi och ni har evigheten på er att tänka på vad ni gjorde i det här livet.⁸

Självdisciplin behövs. Daglig bön, skriftstudier och närvaro i kyrkan måste utgöra grunden för er träning. Ni måste konsekvent lyda buden, hålla de förbund ni ingått och följa Herrens normer som återfinns i *Vägledning för de unga*.

Kanske är ni medvetna om sådant i era liv som hotar att fördröja eller hejda er andliga tillväxt. Följ i så fall det här rådet från skrifterna: ”Låt oss ... lägga bort allt som tynger, och särskilt synden som snärjer oss så hårt, och löpa uthålligt i det lopp som vi har framför oss.”⁹

Än är det inte för sent att omvända sig. Men det kan snart vara det, för ingen vet riktigt när ens fyra minuter är över.

Nu kanske någon tänker för sig själv, ”Jag har redan sumpat chansen. Mina fyra minuter är redan en katastrof. Jag kan lika gärna ge upp.” I så fall: Sluta tänka så och tänk aldrig så igen. Försoningens under kan uppväga ofullkomligheter i vårt framträdande. Som äldste Jeffrey R. Holland sagt:

”Till er ... som kanske fortfarande tvekar ... vittnar jag om den förnyande kraften i Guds kärlek och om hans mirakulösa nåd ...

Det är *aldrig* för sent så länge som vingårdens Herre säger att det finns tid ... Dröj inte.”¹⁰

Kom ihåg att ni inte är ensamma. Frälsaren har lovat att han inte ska lämna er utan tröst.¹¹ Ni har också familj, vänner och ledare som önskar er framgång.

Även om jag i mitt tal har riktat mig till kyrkans ungdomar vill jag säga följande till föräldrar och far- och morföräldrar:



Nyligen beskrev äldste David A. Bednar ett enkelt sätt att göra en utvärdering i familjen där man märker ut varje viktig förrättning på förbundets stig. Allt som behövs är ett pappersark med två kolumner: "namn" och "plan för nästa eller nödvändig förrättning". Jag gjorde det här nyligen och skrev upp personerna i min släkt. Bland dem noterade jag en nyfödd sonson som snart ska välsignas, en sexårig sonson vars förberedelser för dopet var viktiga och en son som fyller 18 vars förberedelser för prästadöme och tempelbegåvning stod för dörren. Alla på listan behövde sakramentets förrättning. Denna enkla övning hjälpte Lesa och mig att uppfylla vårt ansvar att hjälpa varje familjemedlem längs förbundets stig, med en handlingsplan för var och en. Kanske det här något som kan leda er till samtal i familjen, hemaftonslektioner, förberedelser och till och med inbjudningar till nödvändiga förrättningar i er familj?¹²

Eftersom jag själv åker skidor och snowboard blev jag djupt imponerad av den australiensiska snowboardåkaren och medlemmen Torah Brights "fyraminuters prestation" under hennes silvermedaljåk i halfpipe.

Hon bländade världen med ett praktiskt taget felfritt åk som kulminerade i en backside rodeo 720. Men vad som var ännu mer imponerande och överraskande för världen var hennes sätt att visa kristuslik kärlek mot sina medtävlare. Hon lade märke till att den amerikanska snowboardåkaren Kelly Clark, som gjorde ett dåligt första åk i sin finalomgång, verkade nervös inför andra åket. "Hon kramade om mig", minns Clark. "Hon bara höll om mig tills jag faktiskt lugnade ner mig tillräckligt och andades långsammare. Det kändes bra att få en kram av en vän." Kelly Clark fick senare följa med Torah upp på prispallen som bronsmedaljör.

När Torah tillfrågades om denna ovanligt vänskapliga gest mot en motståndare som kunde ha äventyrat hennes silvermedalj, svarade hon bara: "Jag är en tävlingsmänniska – jag vill göra mitt bästa – men det vill jag att mina medtävlare ska kunna göra också".¹³

Med tanke på detta, finns det någon som behöver er uppmuntran? En familjemedlem? En vän? En klasskamrat eller en medlem i ert kворum? Hur kan ni hjälpa dem med deras fyra minuter?

Kära vänner, ni befinner er mitt i en spännande resa. Ni susar bildligt talat ner längs halfpipen eller isbanan, och det kan vara svårt att utföra varje moment eller navigera varje sväng längs vägen. Men kom ihåg att ni har förberett er för det här i årtusenden. Tiden för ert framförande är nu. Det här är era fyra minuter! Tiden är nu!

Jag vill uttrycka mitt största förtroende för era förmågor. Ni har världens Frälsare på er sida. Om ni söker hans hjälp och följer hans ledning, hur kan ni då misslyckas?

Jag avslutar med mitt vittnesbörd med vilken välsignelse det är att ha en levande profet, president Thomas S. Monson, och om Jesus Kristus och hans roll som vår Frälsare och Återlösare, i hans heliga namn, i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Christine Rappleye, "Mormons in the Olympics: 3 Medals for LDS Athletes at the Winter Games", deseretnews.com/article/865597546/Mormons-in-the-Olympics-3-medals-for-LDS-athletes-at-the-Winter-Games.html.
2. Se Christine Rappleye, "Mormons in the Olympics".
3. Se Sarah Petersen, "Noelle Pikus-Pace Wears LDS Young Women Necklace throughout Olympics", deseretnews.com/article/865596771/Noelle-Pikus-Pace-wears-LDS-Young-Women-necklace-throughout-Olympics.html.
4. Se Amy Donaldson, "Army, Faith Helped Push Mormon Bobsledder Chris Fogt to Olympic Success", deseretnews.com/article/865597390/Army-faith-helped-push-Mormon-bobsledder-Chris-Fogt-to-Olympic-success.html.
5. Alma 34:32.
6. Se 1 Kor. 9:24.
7. Se Läran och förbunden 84:20.
8. Se Alma 34:31–33.
9. Hebr. 12:1.
10. Jeffrey R. Holland, "Arbetarna i vingården", *Liahona*, maj 2012, s. 33.
11. Se Joh. 14:18.
12. David A. Bednar, samtal med författaren.
13. Vidya Rao, "Snowboarder Kelly Clark: Hug from Competitor Helped Me Win Bronze", today.com/sochi/snowboarder-kelly-clark-hug-competitor-helped-me-win-bronze-2D12108132.