

er gode eller de er onde» (3 Nephi 27:14). En som lever et innviet liv, prøver ikke å utnytte en annen. Men han vil snarere heller vende det annet kinn til, og om han blir bedt om å gi ham sin kappe, vil han gi ham kjortelen også (se Matteus 5:39-40). Frelserens strengeste irettesettelse var rettet mot hyklerne. Hykleri er fryktelig ødeleggende, ikke bare for hyklerin, men også for dem som ser eller kjenner til hans eller hennes adferd, ikke minst barn. Det er trosnedbrytende, mens æresfølelse er den gode jord som troens frø vokser i.

Et innviet liv er noe vakkert. Dets styrke og uforstyrrelighet er «lik et meget fruktbart tre som er plantet i god jord ved en klar bekk og bærer meget dyrebar frukt» (L&p 97:9). Spesielt betydningsfull er en innviet manns eller kvinnes innflytelse på andre, særlig de som er nærest og kjærest. De manges innvielse som har gått foran oss, og andres som lever blant oss, har vært med på å legge grunnvullen for vår lykke. På samme måte vil fremtidige generasjoner fatte mot på grunn av deres innviede liv, og erkjenne at de står i gjeld til dere for alt som virkelig betyr noe. Måtte vi innvie oss som Guds sønner og døtre, «så vi, når han viser seg, skal være lik ham for vi skal se ham som han er, så vi kan ha dette håp» (Moroni 7:48; se også 1 Johannes 3:2). Dette er min bønn i Jesu Kristi navn. Amen. ■

#### NOTER

1. *Man's Search for Happiness* (hefte, 1969), 4-5.
2. B. H. Roberts: «Brigham Young: A Character Sketch», *Improvement Era*, juni 1903, 574.
3. Thomas Carlyle: *Past and Present* (1843), 251.
4. Se Thomas S. Monson: «Forberedelse gir velsignelser», *Liahona* og *Ensign*, mai 2010, 64-67.
5. «Familien – En erklæring til verden», *Liahona*, okt. 2004, 49; *Ensign*, nov. 1995, 102.



Av president Dieter F. Uchtdorf

Annenrådgiver i Det første presidentskap

## Det som betyr mest

*Hvis livet og dets oppjagede tempo og mange påkjenninger har gjort det vanskelig å føle glede, er kanskje tiden inne til å rette fokus mot det som betyr mest.*

Det er bemerkelsesverdig hvor mye vi kan lære om livet ved å studere naturen. Forskere kan for eksempel se på ringene i en trestamme og foreta en kvalifisert gjetning om klima og vekstvilkår for hundrevis eller til og med tusenvis av år siden. Noe av det vi lærer av å studere trærns vekst, er at når forholdene er ideelle, vokser trær i normal hastighet. Når vekstforholdene ikke er ideelle, bremser imidlertid trærne sin vekst og bruker sin energi på de grunnleggende elementer som trengs for å overleve.

Nå tenker kanskje noen av dere: «Det er vel og bra, men hva har dette med flygning å gjøre?» Det skal jeg si dere.

Har dere noensinne vært på flytur og opplevd turbulens? Den vanligste årsaken til turbulens er en brå endring i luftens bevegelse, noe som får flyet til å krenge, dreie og rulle. Selv om flyet er bygget for å tåle langt kraftigere turbulens enn noe man vil oppleve på en vanlig flygning, kan det likevel være foruroligende for passasjerene.

Hva tror dere flygere gjør når de møter turbulens? En flygerelev tror kanskje det kan være lurt å øke hastigheten fordi det vil få dem raskere gjennom turbulensen. Men det er

kanskje ikke så lurt. Profesjonelle flygere forstår at det finnes en optimal hastighet for flygning i turbulens som vil begrense turbulensens negative virkninger. Som regel innebærer det å redusere hastigheten. Det samme prinsippet gjelder fartsdumper i veien.

Derfor er det lurt å bremse ned litt, stabilisere kursen og fokusere på det viktigste når man opplever vanskelige forhold.

#### Det moderne livs tempo

Dette er en enkel, men avgjørende lærdom å tilegne seg. Det kan virke logisk når vi sammenligner med trær eller turbulens, men det er overraskende hvor lett det er å ignorere denne lærdommen når vi skal anvende disse prinsippene i hverdagen. Når stressnivået stiger, når vi føler ubehag, når tragedier rammer, prøver vi altfor ofte å holde det samme febrilske tempoet eller til og med øke det. Vi tror kanskje at jo høyere tempo vi holder, jo bedre vil vi få det.

Noe av det som kjennetegner livet i våre dager, synes å være at vi beveger oss i stadig høyere tempo, uten hensyn til turbulens eller hindre.

For å være ærlig – det er ganske lett å ha det travelt. Vi kan alle lage en oppgaveliste som vil overvelde vår



timeplan. Noen tenker kanskje til og med at deres egenverd er knyttet til lengden på listen over gjøremål. De oversvømmer de åpne rommene i sin tid med møter og bagateller – selv når de er stressede eller slitne. Ettersom de gjør livet unødig innviklet, føler de ofte større frustrasjon, mindre glede og for lite mening i livet.

Det sies at enhver dyd, når den overdrives, kan bli en last. Overplanlegging av våre dager er et godt eksempel på dette. Det kan gå så langt at milesteiner blir kvernsteiner, og ambisjoner blir åk om vår hals.

### Hva er løsningen?

De kloke forstår og anvender de lærdommer som årringer og luftturbulens gir oss. De motstår fristelsen til å bli revet med av hverdagens kjas og mas. De følger rådet: «Livet består av mer enn å øke hastigheten.»<sup>1</sup> Kort sagt, de fokuserer på det som er viktigst.

Eldste Dallin H. Oaks sa nylig på en generalkonferanse: «Vi må avstå fra enkelte gode ting for å kunne velge andre som er bedre eller best, fordi de utvikler tro på Herren Jesus Kristus og styrker vår familie.»<sup>2</sup>

Jakten på det beste fører uvegerlig til de grunnleggende prinsipper i Jesu Kristi evangelium – de enkle og vakre sannheter som er åpenbart til oss av en omsorgsfull, evig og allvitende himmelsk Fader. Selv om disse sentrale læresetningene og prinsippene er enkle nok til at et barn kan forstå dem, gir de svar på livets mest innfløkte spørsmål.

Det ligger en skjønnhet og klarhet

i enkelhet som vi noen ganger ikke verdsetter i vår tørst etter intrikate løsninger.

Det var for eksempel ikke lenge etter at astronauter og kosmonauter ble sendt i jordomløp, at de oppdaget at kulepenn er ikke virket i verdensrommet. Dermed satte noen veldig smarte mennesker i gang med å løse problemet. Det tok tusenvis av timer og kostet millioner av dollar, men til slutt utviklet de en penn som kunne skrive hvor som helst, uansett temperatur og på nesten enhver overflate. Men hvordan klarte astronautene og kosmonautene seg før problemet ble løst? De brukte ganske enkelt blyant.

Leonardo da Vinci skal ha sagt at «enkelhet er det ypperste raffinement». <sup>3</sup> Når vi ser på grunnprinsippene i lykkens plan, frelsesplanen, kan vi se og verdsette i dens klarhet og enkelhet det elegante og det vakre i vår himmelske Faders visdom. Når vi gjør våre veier til hans veier, ser vi starten på vår visdom.

### Styrken i det grunnleggende

Det fortelles at den legendariske treneren Vince Lombardi i amerikansk fotball hadde et ritual han utførte på første trening. Han holdt opp en fotball, viste den til utøverne som hadde drevet med sporten i mange år, og sa: «Mine herrer, ... *dette* er en fotball!» Han snakket om dens størrelse og form, hvordan den kan sparkes, bæres eller sentres. Han tok laget med ut på den tomme banen og sa: «Dette er en fotballbane.» Han gikk rundt med dem og beskrev dimensjonene, formen,

reglene og hvordan spillet foregår. <sup>4</sup>

Denne treneren visste at selv disse erfarne spillerne, og laget som sådan, bare kunne bli fremragende ved å mestre det grunnleggende. De kunne trene på innviklede lurestrategier, men før de mestret spillets grunnprinsipper, ville de aldri vinne et mesterskap.

Jeg tror de fleste av oss intuitivt forstår hvor viktige grunnprinsippene er. Men noen ganger blir vi distraherert av så mange ting som virker mer forlokkende.

Trykt materiale, en rekke mediekilder, elektroniske redskaper og innretninger – alt sammen nyttig ved rett bruk – kan bli skadelige avledninger eller hjerteløse eneceller.

Men midt blant alle røstene og valgene står den ydmyke mannen fra Galilea med utstrakte hender og venter. Hans budskap er enkelt: «Kom så og følg meg.» <sup>5</sup> Og han taler ikke med en kraftig megafon, men med en stille, lav røst. <sup>6</sup> Det er så lett for evangeliets grunnleggende budskap å forsvinne i flommen av informasjon som treffer oss fra alle kanter.

De hellige skrifter og levende profeters uttalte ord understreker evangeliets grunnleggende prinsipper og læresetninger. Grunnen til at vi vender tilbake til disse grunnprinsippene, den rene lære, er at de er portalen til sannheter av uutgrunnelig betydning. De er døren til opplevelser av opphøyd viktighet som ellers ville vært utenfor vår fatteevne. Disse enkle grunnprinsippene er nøkkelen til å leve i harmoni med Gud og mennesker. De er nøklene som åpner himmelens sluser. De leder oss til den fred, glede og forståelse som vår himmelske Fader har lovet sine barn som hører og adlyder ham.

Mine kjære brødre og søstre, vi gjør lurt i å bremse ned litt og fortsette i den optimale hastighet for

våre omstendigheter, fokusere på det viktige, heve blikket og virkelig se det som betyr aller mest. La oss være oppmerksomme på de grunnleggende rettesnorer vår himmelske Fader har gitt sine barn, og som vil danne grunnvol-len for et rikt og fruktbart jordeliv med løfter om evig lykke. De vil lære oss å gjøre alt dette «i visdom og orden, for det forlanges ikke at [vi] skal løpe hurtigere enn [vi] har styrke til. Likevel er det nødvendig for [oss] å være flittig[e] for å vinne belønningen.»<sup>7</sup>

Brødre og søstre, når vi flittig gjør de tingene som betyr mest, vil dette lede oss til verdens Frelser. Det er derfor «vi taler om Kristus, vi gleder oss i Kristus, vi forkynner om Kristus, vi profeterer om Kristus, så [vi] kan vite hvilken kilde [vi] kan se hen til for å få forlatelse for [våre] synder».<sup>8</sup> I vår tids kompleksitet, forvirring og hastverk er dette en «enda bedre vei».<sup>9</sup>

#### Hva er så grunnprinsippene?

Når vi vender oss til vår himmelske Fader og søker hans visdom angående det som betyr mest, lærer vi om og om igjen viktigheten av fire nøkkelforhold: til vår Gud, til vår familie, til våre medmennesker og til oss selv. Når vi evaluerer vårt liv med et villig sinn, ser vi hvor vi har avveket fra den enda bedre vei. Vår forstands øyne vil bli åpnet, og vi vil forstå hva som må gjøres for å rense vårt hjerte og få vårt liv på rett spor igjen.

Først, vårt forhold til Gud er det helligste og viktigste. Vi er hans ånde-barn. Han er vår Fader. Han ønsker at vi skal være lykkelige. Når vi søker ham, idet vi lærer om hans Sønn Jesus Kristus og åpner vårt hjerte for Den hellige ånds innflytelse, blir vårt liv mer stabilt og trygt. Vi opplever større fred, glede og tilfredsstillelse når vi gjør vårt beste for å leve ifølge Guds evige plan og holde hans bud.

Vi forbedrer vårt forhold til vår himmelske Fader ved å lære om ham, ved å kommunisere med ham, omvende oss fra våre synder og aktivt følge Jesus Kristus, for «ingen kommer til Faderen uten ved [Kris-tus]».<sup>10</sup> For å styrke vårt forhold til Gud trenger vi litt meningsfylt tid alene med ham. Hvis vi stille fokuserer på daglig personlig bønn og skriftstudium og alltid prøver å være verdige til en gyldig tempelanbefaling – er dette kloke investeringer

av vår tid og innsats for å komme nærmere vår himmelske Fader. La oss følge oppfordringen i Salmene: «Hold opp, og kjenn at jeg er Gud!»<sup>11</sup>

Vårt andre nøkkelforhold er til vår familie. Ettersom ingen annen suksess kan oppveie at vi svikter her<sup>12</sup>, må vi prioritere familien høyt. Vi utvikler dype og kjærlige familieforhold ved å gjøre enkle ting sammen, som å spise middag, ha familiens hjemmeaften og bare ha det moro sammen. I familieforhold staves egentlig *kjærlighet*



*t-i-d*, tid. Å ta seg tid til hverandre, er nøkkelen til harmoni i hjemmet. Vi snakker med, istedenfor om hverandre. Vi lærer av hverandre og setter pris på både likheter og ulikheter. Vi knytter et guddommelig bånd til hverandre når vi nærmer oss Gud sammen gjennom familiebønn, studium av evangeliet og deltagelse i kirken på søndag.

Vårt tredje nøkkelforhold er til våre medmennesker. Vi utvikler dette forholdet én person om gangen – ved å være oppmerksomme på andres behov, hjelpe dem og gi av vår tid og våre talenter. Jeg ble dypt imponert over en søster som var nedtynget av alder og sykdom, men som bestemte seg for at selv om hun ikke kunne gjøre så mye, så kunne hun lytte. Hver uke så hun derfor etter mennesker som virket bekymrede eller motløse, og hun tilbragte tid med dem og lyttet. Hun ble til stor velsignelse for mange mennesker.

Det fjerde nøkkelforholdet er til oss selv. Det kan virke underlig å snakke om å ha et forhold til oss selv, men det har vi. Noen kommer ikke overens med seg selv. De kritiserer og forkleiner seg selv hele dagen til de begynner å hate seg selv. La meg foreslå at dere reduserer jaget og maset og tar dere tid til å bli litt bedre kjent med dere selv. Gå i naturen, se på en soloppgang, nyt Guds skaperverk, grunn på sannhetene i det gjengitte evangelium, og finn ut hva de betyr for dere personlig. Lær å se dere selv slik deres himmelske Fader ser dere – som hans dyrebare sønner eller døtre med guddommelige muligheter.

### Gled dere over det rene evangelium

Brødre og søstre, la oss være kloke. La oss vende oss til Jesu Kristi gjengitte evangeliums rene doktrinære vann. La oss glede oss over det i sin



**Dublin, Irland**

enkelhet og lettfattelig. Himlene er åpne igjen. Jesu Kristi evangelium finnes igjen på jorden, og dets enkle sannheter er en rik kilde til glede!

Brødre og søstre, vi har virkelig god grunn til å fryde oss. Hvis livet og dets oppjagede tempo og mange påkjenninger har gjort det vanskelig å føle glede, er kanskje tiden inne til å rette fokus mot det som betyr mest.

Styrke kommer ikke av frenetisk aktivitet, men av å stå på en sikker grunnvoll av sannhet og lys. Styrke kommer av å rette vår oppmerksomhet og innsats mot grunnprinsippene i Jesu Kristi gjengitte evangelium. Styrke kommer av å følge med på de guddommelige ting som betyr mest.

La oss forenkle livet litt. La oss gjøre de nødvendige forandringer for igjen å fokusere på den opphøyde skjønnhet i den kristne disippel

enkle og ydmyke vei – veien som alltid fører til et liv fylt av mening, glede og fred. Dette ber jeg om, idet jeg gir dere min velsignelse, i Jesu Kristi hellige navn. Amen. ■

### NOTER

1. Mahatma Gandhi, i Larry Chang: *Wisdom for the Soul* (2006), 356.
2. Dallin H. Oaks: «Bra, bedre, best», *Liahona*, nov. 2007, 107.
3. Leonardo da Vinci, i John Cook, red.: *The Book of Positive Quotations*, 2. utg. (1993), 262.
4. Vince Lombardi, i Donald T. Phillips: *Run to Win: Vince Lombardi on Coaching and Leadership* (2001), 92.
5. Lukas 18:22.
6. Se 1 Kongebok 19:12.
7. Mosiah 4:27.
8. 2 Nephi 25:26.
9. 1 Korinterbrev 12:31; Ether 12:11.
10. Johannes 14:6.
11. Salmene 46:10.
12. J. E. McCulloch, *Home: The Savior of Civilization* (1924), 42; se også Conference Report, april 1935, 116.