

försöker inte dra fördel av en annan person utan vänder hellre den andra kinden till, och om någon kräver hans livklädnad ger han honom sin mantel också (se Matt 5:39–40). Frälsarens strängaste tillrättavisning gällde hyckleri. Hyckleri är oerhört nedbrytande, inte bara för hycklaren utan för alla som iakttar eller känner till hans eller hennes uppförande, särskilt barnen. Det bryter ner tron, medan heder är den rika myllan där trons frö blomstrar.

Ett helgat liv är något vackert. Dess styrka och stillhet är "som ett mycket fruktbart träd som är planterat i ett bördigt land vid en klar ström och som bär mycket dyrbar frukt" (L&F 97:9). Av särskilt stort värde är inflytandet en helgad man eller kvinna har över andra, särskilt över dem som står dem närmast. De många helgade personer som gått före oss, och andra som lever ibland oss nu, har hjälpt till med att lägga grundvalen för vår lycka. På samma sätt kommer framtida släkten att hämta mod från ditt helgade liv och erkänna sin tacksamhetsskuld till dig för att de har fått det som verkligen betyder något. Må vi helga oss själva som Guds söner och döttrar så att vi, "när han visar sig, skall bli lika honom, ty vi skall se honom sådan han är, så att vi kan ha detta hopp" (Moroni 7:48; se också 1 Joh 3:2). Det ber jag om i Jesu Kristi namn, amen. ■

#### SLUTNOTER

1. *Man's Search for Happiness* (broschyr, 1969), s. 4–5; se också "Människans sökande efter lycka", art. nr. 56779.180.
2. B. H. Roberts, "Brigham Young: A Character Study", *Improvement Era*, juni 1903, s. 574.
3. Thomas Carlyle, *Past and Present* (1843), s. 251.
4. Se Thomas S. Monson, "Förberedelse medför välsignelser", *Liahona* maj 2010, s. 64–67.
5. "Familjen: Ett tillkännagivande för världen", *Liahona*, okt. 2004, s. 49.



**President Dieter F. Uchtdorf**

andre rådgivare i första presidentskapet

## Det som betyder mest

*Om livet med dess hektiska tempo och många stressmoment har gjort det svårt för er att känna glädje, så kanske bästa tiden är nu för att åter få in det som betyder mest i fokus.*

Det är anmärkningsvärt hur mycket vi kan lära oss om livet genom att studera naturen. Vetenskapsmän kan till exempel se på trädens årsringar och göra kvalificerade gissningar om klimat och växtförhållanden för hundratals eller till och med tusentals år sedan. Något av det vi lär oss när vi studerar trädens växtsätt är att under perioder med ideala förhållanden växer träden i normal takt. Men under perioder då växtförhållandena inte är ideala saktar träden ner sin tillväxt och ägnar sin energi åt det som är grundläggande för deras överlevnad.

Vid det här laget tänker ni kanske "det är ju bra men vad har det att göra med att flyga flygplan"? Nåväl, det ska jag berätta.

Har ni suttit i ett flygplan och upplevt turbulens? Den vanligaste orsaken till turbulens är en plötslig förändring i luftens rörelse, vilken gör att planet kränger, girar eller rollar. Även om flygplan byggs för att motstå mycket starkare turbulens än något ni kan tänkas uppleva under en normal flygning, kan det ändå vara obehagligt för passagerarna.

Vad tror ni att piloterna gör när de råkar ut för turbulens? En pilot-aspirant kanske tror att en ökning

av farten är en god strategi eftersom man då snabbare kommer ur turbulensen. Men det kan visa sig vara fel. Erfarna piloter förstår att det finns en optimal hastighet med vilken man tar sig igenom turbulensen för att minimera de negativa effekterna. Och i de flesta fall innebär det att man sänker hastigheten. Samma princip kan också tillämpas på vägnarnas fartgupp.

Ett gott råd är därför att sakta ner lite, säkra kursen och fokusera på det viktiga när man upplever ogynnsamma förhållanden.

#### Det moderna livets tempo

Det här är en enkel men livsviktig lärdom. Den verkar kanske logisk när det handlar om träd eller turbulens, men det är förvånansvärt lätt att missa denna lärdom när det gäller att tillämpa dessa principer på vardagen. När stressnivåerna ökar, när oron dyker upp, när tragedi drabbar oss, så försöker vi alltför ofta att hålla samma hektiska tempo eller till och med att öka det. På något sätt tror vi att ju mer vi ökar tempot ju bättre går det.

Något som är utmärkande för det moderna livet verkar vara att vi rör oss i en ständigt ökande takt, oavsett turbulens eller hinder.



Låt oss ärligt erkänna att det är ganska lätt att leva hektiskt. Vi kan alla tänka ut en lista över uppgifter som spräcker vår tidsplan. Vissa kanske till och med tror att deras eget värde beror på längden på att-göra-listan. De fyller upp sina lediga stunder med listor på möten och smådetaljer — till och med under tider av stress och utmattning. Eftersom de i onödan komplicerar livet känner de ofta ökande frustration, avtagande glädje och alltför lite känsla av mening i livet.

Det har sagts att vilken dygd som helst kan, när den överdrivs, bli till en last. Det stämmer bra in på oss när vi pressar in för mycket i dagsschemat. Man kommer till en punkt när milstenar blir stötestenar och ambitioner blir till kvarnstenar runt halsen.

### Vad är lösningen?

De som är visa förstår och tillämpar årsringarnas och luftturbulensens lärdomar. De motstår frestelsen att svepas med i vardagslivets hektiska tempo. De följer rådet: "Livet handlar inte bara om att öka farten."<sup>1</sup> Kort sagt, de fokuserar på det som betyder mest.

Äldste Dallin H. Oaks lärde i ett generalkonferenstal nyligen: "Vi måste avstå från en del bra saker för att välja de som är bättre eller bäst eftersom det utvecklar tro på Herren Jesus Kristus och stärker vår familj."<sup>2</sup>

Att söka efter det bästa leder oundvikligen till de grundläggande principerna i Jesu Kristi evangelium — de enkla och sköna sanningar som uppenbarats för oss av en omtänksam, evig och allvetande Fader i himlen.

Dessa grundläggande lärdomar och principer ger, även om de är enkla nog för ett barn att förstå, svaren på livets mest komplexa frågor.

Det finns en skönhet och klarhet i enkelheten som vi ibland inte uppskattar i vår törst efter invecklade lösningar.

Det dröjde till exempel inte länge efter det att astronauter och kosmonauter åkt runt jorden innan de insåg att kulspetspennor inte fungerade i rymden. Så några riktigt smarta personer började arbeta på att lösa problemet. Det krävdes tusentals timmar och miljontals dollar, men till slut utvecklade de en penna som kunde användas varsomhelst, i alla temperaturer och på nästan alla ytor. Men hur klarade sig astronauterna och kosmonauterna tills problemet var löst? De använde helt enkelt blyertspennor.

Det sägs att Leonardo da Vinci sade att "ingenting är så sofistikerat som enkelheten."<sup>3</sup> När vi ser på grundprinciperna i lycksalighetsplanen, frälsningsplanen, kan vi i dess enkelhet se och uppskatta elegansen och skönheten i vår himmelske Faders visdom. Om vi sedan låter hans väg bli vår väg, är det ett tecken på att vi börjar bli visa.

### Kraften i grundprinciperna

Det berättas att den legendariske tränaren i amerikansk fotboll, Vince Lombardi, hade en ritual som han utförde på träningens första dag. Han brukade hålla upp en fotboll, visa den för idrottsmännen som hade utövat sporten i många år, och säga "mina

herrar, det *här* är en fotboll"! Han talade om dess storlek och form, hur den kunde sparkas, bäras eller passas. Sedan tog han ut laget på den tomma planen och sade: "Det här är en fotbollsplan." Han gick runt med dem och beskrev dimensionerna, formen, reglerna och hur matchen spelas.<sup>4</sup>

Tränaren visste att även dessa erfarna spelare, och laget som helhet, bara kunde bli stora genom att bemästra grundprinciperna. De kunde använda sin tid till att öva invecklade strategier, men de kunde inte bli ett mästarlag förrän de bemästrade grundprinciperna i spelet.

Jag tror att de flesta av oss intuitivt förstår hur viktiga grundprinciperna är. Det är bara så att vi ibland distraheras av så många andra saker som verkar mer lockande.

Tryckt material, olika typer av media, elektroniska apparater och prylar — som alla är bra när de används på rätt sätt — kan bli skadliga tidsfördriv eller hjärtlösa isoleringsceller.

Men, mitt i myllret av röster och val, står den ödmjuka mannen från Galileen med utsträckta händer och väntar. Hans budskap är enkelt: "Kom ... följ mig."<sup>5</sup> Och han talar inte med en kraftfull megafon utan med en stilla röst.<sup>6</sup> Det är så lätt hänt att evangeliets grundläggande budskap går förlorat i störtfloden av information som når oss från alla håll.

De heliga skrifterna och de levande profeternas ord understryker evangeliets grundläggande principer och lärdomar. Anledningen till att vi återvänder till dessa grundprinciper, till de rena lärdomarna, är att de är inkörsporerna till sanningar av djup betydelse. De är dörren till upplevelser av storslagen vikt som annars skulle vara bortom vår förmåga att förstå. Dessa enkla grundprinciper är nyckeln

till att leva i harmoni med Gud och människa. De är nycklarna som öppnar himlens fönster. De för oss till den frid, glädje och förståelse som vår himmelske Fader har utlovat till de av hans barn som lyssnar på och lyder honom.

Mina bröder och systrar, det är bra om vi saktar ner lite grann och går vidare med den optimala hastigheten för våra omständigheter, fokuserar på det som är viktigt, lyfter våra ögon och verkligen ser de ting som betyder mest. Låt oss följa de grundläggande förhållningsregler som vår himmelske Fader gett sina barn, som lägger grunden till ett rikt och fruktbart jordeliv med löften om evig lycka. De lär oss att se till att "allt detta sker med visdom och ordning, ty det krävs inte att vi löper fortare än vi har krafter till. Men det är nödvändigt att vi är flitiga så att vi därigenom kan vinna priset."<sup>7</sup>

Bröder och systrar, att flitigt göra det som betyder mest leder oss till världens Frälsare. Det är därför "vi talar om Kristus, vi gläds i Kristus, vi predikar om Kristus, vi profeterar om Kristus ... så att [vi] skall kunna veta till vilken källa [vi] kan se för att få förlåtelse för [våra] synder."<sup>8</sup> I det moderna livets komplexitet, förvirring och brådska, så är detta "vägen som vida överträffar alla andra."<sup>9</sup>

### Så vilka är grundprinciperna?

När vi vänder oss till vår himmelske Fader och söker hans visdom i det som betyder mest, lär vi om och om igen betydelsen av fyra grundläggande relationer: till vår Gud, till våra familjer, till våra medmänniskor och till oss själva. När vi utvärderar vårt eget liv med ett villigt sinne ser vi var vi har drivit iväg från vägen som vida överträffar alla andra. Vårt förstånds ögon öppnas och vi kommer att se vad som behöver göras för att rena vårt hjärta och åter fokusera vårt liv.

För det första: vårt förhållande till Gud är det allra heligaste och viktigaste. Vi är hans andebarn. Han är vår Fader. Han vill att vi ska vara lyckliga. När vi närmar oss honom, när vi lär av hans Son Jesus Kristus, när vi öppnar vårt hjärta för den Helige Andens inflytande, blir vårt liv stabilare och tryggare. Vi upplever större frid, glädje och tillfredsställelse när vi gör vårt bästa för att leva efter Guds eviga plan och hålla hans bud.

Vi förbättrar vårt förhållande till vår himmelske Fader genom att lära oss av honom, genom att kommunicera med honom, omvända oss från våra synder och aktivt följa Jesus Kristus, för "ingen kommer till Fadern utom genom [Kristus]."<sup>10</sup> För att vi ska kunna stärka vårt förhållande till Gud krävs det att vi har meningsfulla stunder ensamma med honom. Att i tysthet

fokusera på daglig personlig bön och skriftstudier och alltid sträva efter att vara värdig en gällande tempelrekommendation, är några kloka investeringar av tid och ansträngning som för oss närmare vår himmelske Fader. Låt oss följa uppmaningen i Psaltaren: "Bli stilla och besinna att jag är Gud."<sup>11</sup>

Vår andra grundläggande relation är till vår familj. Eftersom "ingen framgång kan uppväga ett misslyckande"<sup>12</sup> här, måste vi prioritera våra familjer högt. Vi skapar djupa och kärleksfulla familjeband genom att göra enkla saker tillsammans, som familjemiddagar och familjens hemafton, och genom att bara trivas tillsammans. I förhållande till familjen stavas *kärlek* egentligen *t-i-d*, tid. Att ägna tid åt varandra är nyckeln till harmoni i hemmet. Vi talar med, hellre än om, varandra. Vi lär av varandra och vi



uppskattar våra olikheter och det vi har gemensamt. Vi skapar ett gudomligt band till varandra när vi närmar oss Gud tillsammans genom familjebön, evangeliestudier och söndagens gudsdyrkan.

Den tredje grundläggande relationen är den vi har till våra medmänniskor. Vi bygger den relationen med en person i taget — genom att vara öppna för andras behov, tjäna dem och ge av vår tid och våra talanger. Jag imponerades mycket av en syster som var tyngd av åldrandets och sjukdomars bördor men som kom fram till att även om hon inte kunde göra så mycket så kunde hon lyssna. Så varje vecka höll hon utkik efter människor som såg nedtyngda eller missmodiga ut och hon umgicks med dem och lyssnade. Vilken välsignelse hon var för så många människor.

Den fjärde relationen är den till oss själva. Det kanske verkar konstigt att ha en relation till sig själv, men det har vi. En del människor står inte ut med sig själva. De kritiserar och förringar sig själva dagarna i ända tills de börjar avsky sig själva. Får jag föreslå att ni drar ner på takten och tar lite extra tid till att lära känna er själva bättre. Vandra i naturen, se på soluppgången, njut av Guds skapelser, begrunda det återupprättade evangeliets sanningar och ta reda på vad de betyder för er personligen. Lär er att se er själva som vår himmelske Fader ser er — som sin dyrbara dotter eller son med gudomlig potential.

### Gläds åt det rena evangeliet

Bröder och systrar, låt oss vara kloka. Låt oss vända oss till den rena källa av lärdom som det återupprättade Jesu Kristi evangelium är. Låt oss med glädje ta del av det i dess tydlighet och enkelhet. Himlarna är öppna igen. Jesu Kristi evangelium finns åter



### Dublin, Irland

på jorden och dess enkla sanningar är en riklig källa till glädje!

Bröder och systrar, vi har verkligen stor anledning att glädja oss. Om livet med dess hektiska tempo och många stressmoment har gjort det svårt för er att känna glädje, så är kanske just nu bästa tiden att åter lägga fokus på det som betyder mest.

Styrka kommer inte av febril aktivitet utan av att vara rotad i en fast grund av sanning och ljus. Den kommer när man ägnar uppmärksamhet och ansträngning åt grundprinciperna i Jesu Kristi återupprättade evangelium. Den kommer när man uppmärksammar de gudomliga ting som betyder mest.

Låt oss förenkla våra liv lite grann. Låt oss göra nödvändiga förändringar för att åter fokusera våra liv på den storslagna skönheten i det kristna

lärjungeskapets enkla, ödmjuka stig — den stig som alltid leder till ett liv med mening, glädje och frid. Detta är min bön och jag ger er min välsignelse, i Jesu Kristi heliga namn, amen. ■

### SLUTNOTER

1. Mahatma Gandhi, i Larry Chang, *Wisdom for the Soul* (2006), s. 356.
2. Dallin H. Oaks, "Bra, bättre, bäst", *Liahona*, nov 2007, s. 107.
3. Leonardo da Vinci, i *The Book of Positive Quotations*, sammanst. av John Cook, 2 utg. (1993), s. 262.
4. Vince Lombardi, i Donald T. Phillips, *Run to Win: Vince Lombardi on Coaching and Leadership* (2001), s. 92.
5. Luk 18:22.
6. Se 1 Kung 19:12.
7. Se Mosiah 4:27.
8. 2 Nephi 25:26.
9. 1 Kor 12:31; Ether 12:11.
10. Joh 14:6.
11. Ps 46:11.
12. J. E. McCulloch, *Home: The Savior of Civilization* (1924), s. 42; se också Conference Report, apr. 1935, s. 116.