



Äldste Per G. Malm
i de sjuttios kvorum

Ro för era själar

Att finna ro för våra själar innebär att känna frid i sinne och hjärta, och det är en följd av att vi lär och följer Kristi lärdomar.

I centrala Göteborg finns det en bred gata med vackra träd på varje sida. En dag såg jag ett hål i stammen på ett av de höga, stora träden, så jag tittade nyfiket in och såg att hela trädet var ihåligt. Ihåligt, ja, men tomt, nej! Det var fyllt med allt slags skräp.

Jag blev förvånad över att trädet fortfarande kunde stå upprätt. Därför tittade jag upp och såg då ett brett stålband som var monterat runt översta delen av stammen. Flera stålvaror var fästa vid bandet, och de i sin tur var fastspända och förankrade vid närliggande byggnader. På avstånd såg det här trädet ut som de andra träden. Det var bara när man tittade inuti som man såg att det var ihåligt i stället för att ha en stark och stabil stam. Många år tidigare hade något påbörjat processen att försvaga stammen, en liten bit här och en liten bit där. Det hände inte över en natt. Men precis som ett ungt träd bit för bit växer och blir ett kraftigt träd, så kan vi steg för steg växa i vår förmoda att bli stabila och fyllda inifrån och ut i motsats till det ihåliga trädet.

Det är genom Jesu Kristi helande försoning som vi kan få kraften att stå raka och starka och få våra själar fyllda — med ljus, kunskap, glädje och kärlek. Han inbjuder "alla att komma till honom och ta del av hans godhet.

Och han avvisar ingen som kommer till honom" (2 Nephi 26:33). Hans löfte lyder:

"Kom till mig, alla ni som arbetar och bär på tunga bördor, så skall jag ge er vila.

Ta på er mitt ok och lär av mig, ty jag är mild och ödmjuk i hjärtat. Då skall ni finna ro för era själar" (Matt 11:28–29).

Om denna ro eller vila sade president Joseph F. Smith: "För mig innebär det att inträda i Guds kunskap och kärlek, med tro på hans syften och hans plan i sådan utsträckning att vi vet att vi har rätt och att vi inte jagar efter någonting annat. Vi störs inte av varje vindkast i läran eller av människors lister och ränker vilka ligger i försåt för att bedra. Vi vet om läran att den är av Gud och vi frågar inte någon om den. Andra får gärna ha sina åsikter, sina egna tankar och sina påfund. Men den människa som nått denna grad av tro på Gud, så att allt tvivel och all fruktan vikit bort från henne, har ingått i 'Guds vila'" (*Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph F. Smith* [1999], s. 56).

Att finna ro för våra själar innebär att känna frid i sinne och hjärta, och det är en följd av att vi lär och följer Kristi lärdomar samt blir Kristi

utsträckta händer i att betjäna och hjälpa andra. Att tro på Jesus Kristus och följa hans lärdomar ger oss ett solitt hopp, och det hoppet blir ett fast ankare för våra själar. Vi kan bli ståndaktiga och orubbliga. Vi kan få en varaktig, inre frid. Vi kan gå in i Herrens vila. Bara om vi vänder oss bort från ljus och sanning kommer känslan av tomhet, i likhet med trädet, att fylla vår själs innersta rum, och vi kanske till och med försöker fylla det tomrummet med sådant som saknar varaktigt värde.

Med tanke på vår tillvaro som andebarn innan vi kom till jorden och på odödligheten i livet härefter, utgör livet här på jorden faktiskt bara ett kort ögonblick.

Det är emellertid en prövotidens dag, men den är också en möjligheternas dag när vi väljer att acceptera inbjudan att inte slösa bort vår prövotids dagar (se 2 Nephi 9:27). De tankar som vi uppehåller oss vid i våra sinnen, de känslor vi hyser i våra hjärtan, och de handlingar vi väljer att göra får alla en avgörande inverkan på vårt liv, både här och i livet härefter.

En god vana är att lyfta blicken varje dag för att hålla kvar ett evigt perspektiv på det som vi planerar och gör, särskilt om vi upptäcker en tendens att vänta till en "framtidig morgondag" med att göra det som vi vet vi bör utföra medan vi har vår "nuvarande idag".

På vår vandring får vi hjälp i våra val genom Andens stärkande inflytande. Om vi väljer att handla i strid med det ljus och den kunskap vi har får vi dåligt samvete, och det känns naturligtvis inte bra. Men ett dåligt samvete är en välsignelse på så sätt att vi genast påminns om att det är dags för omvändelse. När vi är ödmjuka och önskar göra det som är rätt, blir vi ivriga att genast ändra vårt



beteende, medan de som är högmodiga och som kanske försöker "vara sin egen lag" (L&F 88:35) låter Satan leda "dem vid halsen med ett rep av lin till dess han binder dem med sina starka rep för evigt" (2 Nephi 26:22), om inte omvändelsens anda tränger in i deras hjärtan. Att följa onda inflytanden kan aldrig resultera i en känsla av frid, helt enkelt för att frid är en gåva från Gud och den kommer bara genom Guds Ande.

"Ogudaktighet har aldrig inneburit lycka" (Alma 41:10).

I vårt dagliga liv är det ofta de små och enkla tingen som har en bestående inverkan (se Alma 37:6–7). Det vi säger, hur vi handlar och hur vi väljer att reagera påverkar inte bara oss själva utan också dem i vår omgivning. Vi kan bygga upp, eller vi kan riva ner. Ett enkelt och positivt exempel är en berättelse om min farmor. Hon skickade ett av sina yngsta barn

för att köpa några ägg. Barnet som fått förtroendet var troligen mycket glad på vägen hem, men när hon kom fram var de flesta äggen knäckta. En vän till familjen var på besök och uppmanade min farmor att ge barnet en utskällning för att hon uppfört sig så illa. I stället sade farmor lugnt och klokt: "Nej, det gör inte att äggen blir hela igen. Vi får helt enkelt använda det vi kan och göra några pannkakor som vi kan njuta av tillsammans."

När vi lär oss att hantera vardagens små och enkla ting på ett vist och inspirerat sätt, resulterar det i ett positivt inflytande som förstärker harmonin i våra själar och bygger upp och stärker alla i vår omgivning. Det blir följderna eftersom allt som inbjuder till att göra gott "kommer genom Kristi kraft och gåva, varför [vi] med fullkomlig visshet kan veta att det är av Gud" (Moroni 7:16).

I dag står inte det ihåliga trädet kvar som jag berättade om. Några ungdomar lade smällare i tomrummet, vilket fick trädet att börja brinna. Det gick inte att rädda, och man blev tvungen att fälla det. Se upp med sådant som förgör inifrån och ut, vare sig det är stort eller litet! Det kan explodera och orsaka andlig död.

Låt oss i stället koncentrera oss på sådant som bidrar till varaktig frid i hjärta och sinne. Då skall vår "självtillit växa sig stark i Guds närhet" (L&F 121:45). Löftet om att få gå in i Herrens vila, att få fridens gåva, är långt ifrån en tillfällig, världslig tillfredsställelse. Det är i sanning en himmelsk gåva: "Frid lämnar jag efter mig åt er. Min frid ger jag er. Inte ger jag er en sådan frid som världen ger. Låt inte era hjärtan oroas och var inte modlösa" (Joh 14:27). Han har kraften att hela och stärka själen. Han är Jesus Kristus, om vilken jag vittnar i Jesu Kristi namn, amen. ■