

Som föräldrar kan vi hjälpa till att i våra barn inpränta vanan och kraften i att hålla morgonbön.

Vi kan också lära våra barn att använda tiden på ett klokt sätt. Ibland, precis som Sonya Carson, behöver vi sätta ner foten, kärleksfullt men bestämt, för att begränsa våra barns tid framför teven och andra elektroniska enheter som i många fall börjar ta över deras liv. Istället kan vi behöva styra deras tid till mer produktivt, evangelieinriktat, arbete. Det kanske möter motstånd i början, en del klagomål, men liksom Sonya Carson behöver vi ha visionen och beslutsamheten att hålla fast vid det. En dag kommer våra barn att förstå och uppskatta det vi har gjort. Om vi inte gör detta, vem kommer då göra det?

Vi kan alla fråga oss själva: Ger vi våra barn våra bästa andliga, intellektuella och kreativa insatser, eller får de det som blir över av vår tid och våra talanger sedan vi har gett allt i våra ämbeten i kyrkan eller i vårt yrke? I livet härefter vet jag inte om titlar som biskop eller hjälpföreningens president kommer att finnas kvar, men jag vet att titlarna man och hustru, far och mor kommer att finnas kvar och vördas, i evighet. Det är en anledning till att det är så viktigt att hedra vårt ansvar som föräldrar här på jorden, så att vi kan förbereda oss för ännu större, men liknande, ansvar i livet härefter.

Som föräldrar kan vi gå vidare med vetskapen att Gud aldrig lämnar oss ensamma. Gud ger oss aldrig ett ansvar utan att erbjuda gudomlig hjälp – om det kan jag vittna. Må vi i vår gudomliga roll som föräldrar, i samarbete med Gud, bli våra barns främsta lärare och exempel i evangeliet. Det ber jag om i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOT

1. Se Ben Carson, *Gifted Hands: The Ben Carson Story* (1990).



Äldste Jörg Klebingat
i de sjuttios kворum

Att närma sig Guds tron med tillförsikt

Genom att tillämpa Jesu Kristi försoning kan du börja öka din andliga tillförsikt idag, om du är villig att lyssna och handla.

På en skala från ett till tio, hur skulle du rangordna din andliga tillförsikt inför Gud? Har du ett personligt vittnesbörd om att dina nuvarande uppoffringar som en sista dagars helig räcker till för att arva evigt liv? Kan du inom dig säga att din himmelske Fader är nöjd med dig? Vilka tankar skulle dyka upp om du skulle ha en personlig intervju med din Frälsare om en minut? Skulle synden, ångern och bristen dominera din självbild eller skulle du bara känna dig glatt förvåntansfull? Skulle du möta eller undvika hans blick? Skulle du dröja vid dörren eller tillitsfullt gå fram till honom?

Närhelst motståndaren inte kan övertala ofullkomliga men ändå strävsamma heliga som dig att överge din tro på en personlig och kärleksfull Gud, driver han en ondskefull kampanj för att skapa så stort avstånd som möjligt mellan dig och Gud. Motståndaren vet att tro på Kristus – en sådan tro som leder till en ständig ström av barmhärtighet och till och med mäktiga underverk – går hand i hand med en personlig förtröstan på att man strävar efter att välja det rätta. Av den anledningen söker han nå ditt hjärta så att han säga lögnen – lögnen som

att vår himmelske Fader är besviken på dig, att försoningen inte kan hjälpa dig, att det inte ens är värt att försöka, att alla andra är bättre än du, att du är ovärdig, och tusen variationer på samma ondskefulla tema.

Så länge du tillåter dessa röster att urholka din själ kan du inte närma dig Guds tron med sann tillförsikt. Vad du än gör, vad du än ber om, vilka förhoppningar om ett under du än må ha, finns det alltid tillräckligt med självtvivel som tär på din tro – inte endast din tro på Gud utan också din självtillit. Att leva efter evangeliet på det här sättet är inte roligt, och inte heller är det särskilt hälsosamt. Framför allt är det helt onödigt! Beslutet att förändra dig är ditt, och bara ditt.

Jag vill ta upp sex praktiska förslag som om de används skingrar dessa ondskefulla röster och återställer det slags frid, den förvissning och den andliga tillförsikt som du kan ha om du bara vill. Oavsett var du placerade dig på skalan mellan ett och tio kan du genom att tillämpa Jesu Kristi försoning börja öka din andliga tillförsikt i dag, om du är villig att lyssna och handla. Jag ska tala frispråkigt och hoppas kunna bygga upp och inte förnärma.



1. *Ta ansvar för ditt eget andliga välbefinnande.* Sluta skylla dina omständigheter på andra, sluta rättfärdiga och komma med ursäkter för varför du kanske inte fullt ut strävar efter att vara lydlig. Inse att du är "fri i köttet" och "fri att välja frihet och evigt liv" (se 2 Nephi 2:27). Herren känner till allt om dina omständigheter, men han vet också om du helt enkelt väljer att inte fullständigt leva efter evangeliet. Om så är fallet, var då ärlig nog att erkänna det och sträva efter att vara fullkomlig efter dina egna förutsättningar. *Den andliga tillförsikten ökar när man tar ansvar för sitt eget andliga välbefinnande genom att tillämpa Jesu Kristi försoning dagligen.*

2. *Ta ansvar för ditt eget fysiska välbefinnande.* Din själ består av din kropp och ande (se L&F 88:15). Om vi ger näring till anden men försummar kroppen, som är ett tempel, leder det till andlig dissonans och minskad självaktning. Om du inte är i form, om du känner dig obekvämt i din egen

kropp och kan göra något åt det, så gör det! Äldste Russell M. Nelson lärde att vi bör "betrakta vår kropp som vårt eget tempel" och att vi bör "äta sunt och motionera för fysiskt välbefinnande" ("Vi är Guds barn", *Liahona*, jan. 1999, s. 103).

President Boyd K. Packer lärde att "anden och kroppen är förenade på ett sådant sätt att kroppen är ett verktyg för vårt sinne och grunden till vår karaktär" ("The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character", [KUV:s brasafton, 2 feb. 2003], s. 2; speeches.byu.edu). Därför ber jag dig använda gott omdöme när det gäller vad och speciellt hur mycket du äter, och regelbundet ge din kropp den motion den behöver och förtjänar. Om det är fysiskt möjligt, bestäm dig i dag för att ta kontroll över dig själv och påbörja ett regelbundet, långsiktigt motionsprogram, anpassat efter din förmåga och kombinerat med en sundare kost. *Den andliga tillförsikten växer när din ande, med Frälsarens hjälp, verkligen*

styr den naturliga människan i dig.

3. *Gör frivillig, helhjärtad lydnad till en del av livet.* Inse att du inte kan älska Gud utan att också älska hans bud. Frälsarens måttstock är tydlig och enkel: "Om du älskar mig, håller du fast vid mina bud" (se Joh. 14:15). Selektiv lydnad leder till selektiva välsignelser och att välja något dåligt i stället för något sämre är fortfarande fel val. Man kan inte se en dålig film och vänta sig att känna sig dygdig för att man inte såg en *mycket* dålig film. Trofast efterlevnad av vissa bud rättfärdigar inte försummelse av andra. Abraham Lincoln sa med rätta: "När jag gör gott känner jag mig väl till mods och när jag gör ont känner jag mig illa till mods" (i William H. Herndon och Jesse William Weik, *Herndon's Lincoln: The True Story of a Great Life*, 3 vol. [1889], 3:439).

Gör också rätt saker av rätt anledning. Herren, som "fordrar hjärtat och ett villigt sinne" (L&F 64:34) och som "urskiljer hjärtats tankar och avsikter"



(L&F 33:1), vet varför du går i kyrkan, om du bara är kroppsligt närvarande eller om du verkligen tillber Gud. Vi kan inte på söndagen sjunga "O Babylon, o Babylon, farväl nu, farväl" och sedan söka eller tolerera dess sällskap kort därpå ("Gån, Israels äldste", *Psalmer*, nr 200). Kom ihåg att det har aldrig inneburit lycka att ta lätt på andliga ting. Gör kyrkan och det återställda evangeliet till hela ditt liv, inte bara en del av ditt yttre eller sociala liv. Att välja i dag vem du vill tjäna är bara tomma ord tills du faktiskt börja leva på det sättet (se Jos. 24:15). *Andlig tillförsikt ökar när du verkligen strävar, av rätt*

anledning, att leva ett helgat liv trots dina ofullkomligheter!

4. *Se till att bli riktigt, riktigt bra på att omvända dig helt och snabbt.* Eftersom Jesu Kristi försoning är mycket praktisk bör du tillämpa den generöst dygnet runt, för den tar aldrig slut. Ta till dig Jesu Kristi försoning och omvändelsen som något som ska välkomnas och tillämpas dagligen enligt den store Läkarens ordination. Utveckla en inställning av fortgående och glädjeric omvändelse genom att göra den till din självvalda livsstil. När du gör det, vad då vaksam mot frestelsen att skjuta upp, och förvänta dig inte att världen ska heja på. Fäst

blicken på Frälsaren och bry dig mer om vad han tycker om dig, vad än följderna bliva. *Den andliga tillförsikten ökar när du frivilligt och glatt omvänder dig från både små och stora synder, allt eftersom, genom att tillämpa Jesu Kristi försoning.*

5. *Se till att bli riktigt, riktigt bra på att förlåta.* "Jag, Herren, förlåter den jag vill förlåta, men av er krävs det att ni förlåter alla människor" (L&F 64:10). Förlåt alla och allting, hela tiden, eller försök åtminstone göra det för att på så sätt släppa in förlåtelsen i ditt eget liv. Hys inte agg, var inte lättstött, förlåt och glöm snabbt och tro aldrig att du är undantagen från det budet. *Andlig tillförsikt ökar när du vet att Herren vet att du inte hyser agg mot någon annan själ.*

6. *Finn dig i prövningar, bakslag och "övertäckningar" som en del av den jordiska upplevelsen.* Kom ihåg att du är här för att prövas, "för att se om [du] kommer att göra allt vad Herren [din] Gud befäller [dig]" (Abraham 3:25) – och jag vill tillägga, "under alla omständigheter". Miljontals av dina bröder och systrar har ju prövats eller håller på att prövas, så varför skulle du vara undantagen? En del prövningar kommer av din egen olydnad eller försumlighet. Andra prövningar kommer på grund av andras försumlighet eller helt enkelt för att det här är en fallen värld. När dessa prövningar kommer börjar motståndarens hantlangare att trumpeta ut att du har gjort något fel, att det här är ett straff, ett tecken på att din himmelske Fader inte älskar dig. Ignorera det! Försök att i stället le, se upp mot himlen och säga: "Jag förstår, Herre. Jag vet vad det här är. Ett tillfälle att visa vad jag går för, eller hur?" Slå dig sedan ihop med honom för att kunna hålla ut till änden. Andlig tillförsikt ökar när du inser att "prövningar och svårigheter ofta uppstår

i [ditt liv] på grund av det som [du] gör rätt" (Glenn L. Pace, "Crying with the Saints" [andligt möte vid Brigham Young-universitetet, 13 dec. 1987], s. 2; speeches.byu.edu).

När jag presiderade över Ukraina-missionen Kiev frågade jag en gång en av våra trognaste systrar varför hon alltid var så hård mot sig själv, varför hon alltid klankade ner på sig själv för de mest obetydliga ting. Hennes svar var ett klassiskt exempel på att lyssna till fel röst: "Så att ingen annan hinner före mig."

Bröder och systrar, mitt råd till den här missionärssystem är mitt råd till er: Erkänn och ta itu med era svagheter, men låt dem inte förlama er, för en del av dem följer er tills ni lämnar det här jordelivet. Oavsett var ni nu befinner er, kommer Frälsarens försoning, i samma ögonblick som ni frivilligt väljer ärlig, glädjefull, daglig omvändelse genom att sträva efter att helt enkelt göra och vara ert bästa jag, att omsluta och följa er var än ni går. När ni lever på det sättet kan ni i sanning "alltid behålla era synders förlåtelse" (Mosiah 4:12) varje timme av varje dag, varje sekund av varje minut, och på så sätt vara helt ren och värdig inför Gud *hela tiden*.

Det är er förmån, om ni vill ha den, att själva få veta, idag eller snart, att ni behagar Gud trots era brister. Jag vittnar om en kärleksfull Frälsare som förväntar sig att vi efterlever buden. Jag vittnar om en kärleksfull Frälsare som är mycket angelägen om att förläna oss sin nåd och barmhärtighet. Jag vittnar om en kärleksfull Frälsare som gläder sig när vi tillämpar hans försoning dagligen med den lugna och glada tillförsikten om att vi går åt rätt håll. Jag vittnar om en kärleksfull Frälsare som är angelägen om att er "själv tillit [skall] växa sig stark i Guds närhet" (L&F 121:45). I Jesu Kristi namn, amen. ■



Äldste Eduardo Gavarret
i de sjuttios kворum

Ja, Herre, jag vill följa dig

Herren inbjuder oss med olika verb: "Kom till mig", "Följ mig", "Vandra med mig". I vart och ett av fallen är det inte en passiv inbjudan utan en inbjudan till handling.

"**T**y se, Herren låter alla nationer få människor från sitt eget land att på sitt eget språk undervisa om hans ord."¹ Idag uppfylls detta skriftställe återigen då jag har möjlighet att uttrycka mina känslor på mitt modersmål.

Det var 1975 och jag var en ung missionär i Uruguay-Paraguaymissionen. Under min första månad i missionen anordnade zonledarna en aktivitet för att belysa en evangelieprincip. Varje missionär i zonen fick ögonbindel och de sa att vi skulle följa en väg som ledde till kulturhallen. Vi skulle följa en viss ledares röst, en röst vi hörde innan vi började gå. Men vi blev varnade för att vi under vandringen skulle höra flera röster som skulle försöka förvirra oss och få oss att avvika från vägen.

Efter att i några minuter hört oväsen, prat, och – mitt i allt – en röst som sa: "Följ mig", kände jag mig säker på att jag följde den rätta rösten. När vi kom fram till kappellets kulturhall fick vi ta av ögonbindeln. När jag gjorde det insåg jag att det fanns två grupper där och att jag var i gruppen som hade

följt fel röst. "Den lät så lik den rätta", sa jag till mig själv.

Den upplevelsen för 39 år sedan gjorde ett bestående intryck på mig. Jag sa till mig själv: "Jag ska aldrig mer följa fel röst." Sedan sa jag för mig själv: Ja, Herre, jag vill följa dig.

Jag vill jämföra den upplevelsen med Frälsarens milda inbjudan till oss: "Jag är den gode herden, och jag känner mina får ..."

Mina får lyssnar till min röst, och jag känner dem, och de följer mig."²

Inbjudan att "följa honom" är den enklaste, mest direkta och kraftfulla inbjudan vi kan få. Den kommer från en tydlig röst som man inte kan ta fel på.

Herren inbjuder oss med olika verb: "Kom till mig", "Följ mig", "Vandra med mig". I vart och ett av fallen är det inte en passiv inbjudan utan en inbjudan till handling. Den riktar till alla människor av den som är profeternas profet, lärarnas lärare, Guds Son, Messias.

Inbjudan "Kom till mig"

"Kom till mig, alla ni som arbetar och bär på tunga bördor så skall jag ge er vila."³