

De viktiga frågorna koncentrerar sig på det som betyder allra mest: vår himmelske Faders plan och Frälsarens försoning. Vårt sökande bör leda till att vi blir goda, kärleksfulla, förlåtande, tålmodiga och hängivna lärjungar. Vi måste vara villiga, som Paulus lärde, att "[bära] varandras bördor, så uppfyller [vi] Kristi lag".<sup>13</sup>

Att bära varandras bördor innebär att hjälpa, stötta och förstå alla: de som är sjuka, svaga, fattiga i anden och kroppen, den som söker och den som är bekymrad och också andra medlemmar som försöker vara Kristi lärjungar, samt kyrkans ledare som kallats av Herren att verka en tid.

Bröder och systrar, stanna i båten, använd flytväst och håll er fast er med båda händerna. Undvik allt som avleder er uppmärksamhet! Och om någon av er har fallit ur båten, ska vi leta efter er, hitta er, hjälpa er och dra upp er på det gamla skeppet Sion i säkerhet, där Gud vår Fader och Herren Jesus Kristus står vid rodret och leder oss rätt. Det vittnar jag i ödmjukhet om i Jesu Kristi namn, amen. ■

#### SLUTNOTER

1. *Kyrkans presidenters lärdomar: Brigham Young* (1997), s. 82.
2. Brigham Young, "Discourse", *Deseret News*, 27 jan. 1858, s. 373.
3. Brigham Young, "Remarks", *Deseret News*, 18 nov. 1857, s. 291.
4. Alma 5:26.
5. M. Russell Ballard, "Mission Leadership" (tal hållet under seminarium för nya missionspresidenter, 25 juni 2014), s. 8.
6. M. Russell Ballard, "Bli stilla och besinna att jag är Gud" (KUV:s brasafton, 4 maj 2014); lds.org/broadcasts.
7. Se Alma 17:2.
8. Alma 17:3.
9. Brev från första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum, 28 juni 2014.
10. Joseph Smith, *Elders' Journal*, juli 1838, s. 44; se också Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith, s. 49.
11. 2 Nephi 31:20.
12. Brev från första presidentskapet och de tolv apostlarnas kворum, 28 juni 2014.
13. Gal. 6:2.



Äldste Richard G. Scott  
i de tolv apostlarnas kворum

## Sätt utövandet av din tro främst

*Trots alla negativa utmaningar vi har i livet måste vi ta oss tid att aktivt utöva vår tro.*

När Adam och Eva var i Edens lustgård blev de rikligt välsignade med allt som de behövde för sitt dagliga uppehälle. De hade inga svårigheter, utmaningar eller smärtor. Eftersom de aldrig hade upplevt svåra tider visste de inte att de kunde vara lyckliga. De hade aldrig upplevt oro, så de kunde inte känna frid.

Så småningom överträdde Adam och Eva budet att inte äta av frukten från trädet med kunskap om gott och ont. Därför var de inte längre kvar i ett tillstånd av oskuld. De började uppleva motsatsens princip. De började råka ut för sjukdomar som försvagade deras hälsa. De började känna sorg såväl som glädje.

Genom att Adam och Eva åt av den förbjudna frukten introducerades kunskapen om gott och ont i världen. Deras val gjorde det möjligt för var och en av oss att komma till jorden för att bli prövade.<sup>1</sup> Vi har välsignats med handlingsfriheten, som är förmågan att fatta beslut och att ta ansvar för dessa beslut. Fallet möjliggjorde känslor av både glädje och sorg i våra liv. Vi vet vad frid är eftersom vi kan känna oro.<sup>2</sup>

Vår Fader i himlen visste att det här skulle ske med oss. Allt är en del

av hans fullkomliga lycksalighetsplan. Han förberedde en väg genom sin fullkomligt lydige Son, Jesus Kristus, vår Frälsare, vars försoning kan övervinna varje svårighet vi upplever under jordelivet.

Vi lever i svåra tider. Jag behöver inte nämna alla källor till ont i världen. Det är inte nödvändigt att beskriva alla de utmaningar och sorger som är en del av jordelivet. Vi är alla väl förtrogna med vår egen kamp mot frestelser, smärta och sorg.

Vi fick lära att avsikten med att vi skulle komma hit var att vi skulle prövas och utvecklas.<sup>3</sup> Vi visste att vi skulle möta motståndarens ondska. Ibland kan det kännas som om vi är mer medvetna om jordelivets negativa sidor än om dess positiva. Profeten Lehi lärde: "Ty det måste nödvändigtvis finnas en motsats till allting."<sup>4</sup> Trots alla negativa utmaningar vi har i livet måste vi ta oss tid att aktivt utöva vår tro. Sådant utövande inbjuder den positiva, trosfyllda kraften i Jesu Kristi försoning till våra liv.

Vår Fader i himlen har gett oss verktyg för att hjälpa oss komma till Kristus och utöva tro på hans

försoning. När de här verktygen blir till grundläggande vanor visar de den enklaste vägen till att finna frid i jordelivets utmaningar. I dag har jag valt att ta upp fyra av dessa verktyg. När jag talar, utvärdera då gärna ditt eget, personliga bruk av varje verktyg. Sök sedan Herrens vägledning för att avgöra hur du bättre kan använda vart och ett av dem.

### Bönen

Det första verktyget är bönen. Välj att samtala ofta med din Fader i himlen. Ta dig tid att varje dag dela dina tankar och känslor med honom. Berätta för honom om allt som rör dig. Han är intresserad av de viktigaste såväl som de mest triviala sidorna av ditt liv. Dela hela skalan av känslor och upplevelser med honom.

Eftersom han respekterar din handlingsfrihet tvingar han dig aldrig att be till honom. Men när du utövar handlingsfrihet och tar med honom i varje aspekt av ditt dagliga liv börjar ditt hjärta fyllas av frid, jublande frid. Den friden belyser dina svårigheter med ett evigt ljus. Den hjälper dig hantera de här utmaningarna med ett evigt perspektiv.

Föräldrar, hjälp till att skydda era barn genom att rusta dem morgon och kväll med familjbönens kraft. Barnen bombarderas dagligen av ondska: begär, girighet, stolthet och många andra syndfulla beteenden. Skydda era barn från det dagliga världsliga inflytandet genom att rusta dem med familjbönens mäktiga välsignelser. Familjbön borde vara en daglig prioritet som inte är förhandlingsbar.

### Skriftstudier

Det andra verktyget är att studera Guds ord i skrifterna och de levande profeternas ord. Vi talar med Gud genom bön. Han svarar oss oftast



genom sitt skrivna ord. Om du vill veta hur den gudomliges röst låter och känns, läs då hans ord, studera skrifterna och begrunda dem.<sup>5</sup> Gör dem till en väsentlig del av det dagliga livet. Om du vill att dina barn ska känna igen, förstå och handla enligt Andens maningar måste du studera skrifterna med dem.

Fall inte för Satans lögn att du inte har tid att studera skrifterna. Välj att ta dig tid till att studera dem. Att dagligen mätta sig med Guds ord är viktigare än sömn, skola, arbete, teveprogram, videospel eller sociala media. Du kan behöva prioritera annorlunda för att få tid att studera Guds ord. I så fall, gör det!

Det finns många profetiska löften om välsignelserna som kommer av dagliga studier i skrifterna.<sup>6</sup>

Jag instämmer och lovar dig: Om du avsätter tid varje dag, personligen och med din familj, till att studera Guds ord så kommer frid att råda i ditt liv. Den friden kommer inte utifrån världen. Friden kommer inifrån ditt hem, inifrån din familj inifrån ditt eget hjärta. Den är en Andens gåva. Den strålar ut från dig och påverkar andra i världen omkring dig. Du gör något mycket betydelsefullt när du bidrar till den ökande friden i världen.

Jag säger inte att du inte får några fler provningar. Kom ihåg att när Adam och Eva var i lustgården var de fria från utmaningar, men de kunde inte uppleva glädje, lycka och frid.<sup>7</sup> Provningar är en viktig del av jordelivet. Genom dagliga, ihärdiga skriftstudier finner du frid i tumultet omkring dig och styrka att motstå

frestelser. Du utvecklar en stark tro på Guds nåd och vet att genom Jesu Kristi försoning kommer allt att ställas tillrätta efter Guds tidsplan.

### Familjens hemafton

När du arbetar på att stärka din familj och främja frid, kom då ihåg det tredje verktyget: familjens hemafton varje vecka. Var försiktig så att inte hemaftonen bara blir till något som du drar ihop efter en hektisk dag. Bestäm att på måndagskvällen ska din familj vara tillsammans hemma. Låt inte jobbkrav, idrott, aktiviteter, läxor eller något annat bli viktigare än tiden du tillbringar tillsammans hemma med din familj.

Hur kvällen struktureras har inte lika stor betydelse som den investerade tiden. Evangeliet bör undervisas både formellt och informellt. Gör det till en meningsfull upplevelse för varje familjemedlem. Familjens hemafton är ett värdefullt tillfälle att bära vittnesbörd i en trygg miljö, att lära sig undervisa, planera och organisera, att stärka familjebanden, att utveckla familjetraditioner, att samtala med

varandra och framförallt att ha riktigt roligt tillsammans!

På generalkonferensen i april förkunnade syster Linda S. Reeves djärvt: ”Jag [måste] vittna om välsignelserna av dagliga skriftstudier och bön och hemafton varje vecka. Det är just de här vanorna som tar bort stressen, ger våra liv inriktning och beskyddar våra hem.”<sup>8</sup> Syster Reeves är en mycket klok kvinna. Med kraft uppmanar jag er att söka få ett eget vittnesbörd om de här tre avgörande vanorna.

### Tempelbesök

Det fjärde verktyget är att besöka templet. Vi vet alla att det inte finns någon plats på jorden som är mer fridfull än Guds tempel. Om du inte har en tempelrekommendation, uppfyll kraven för att få en. När du har en rekommendation, använd den ofta.<sup>9</sup> Planera tid att regelbundet vara i templet. Låt inte någon eller något hindra dig från att vara där.

När du är i templet, lyssna till orden i förrättningarna, begrunda dem, be om dem och sök att förstå deras innebörd.

Templet är en av de bästa platserna för att förstå kraften i Jesu Kristi försoning. Sök *honom* där. Kom ihåg att du kan välsignas på många fler sätt om du tar med dig egna släktnamn till templet.

De här fyra verktygen är grundläggande vanor som förankrar ditt liv i Jesu Kristi försonings kraft. Kom ihåg att Frälsaren är Fridsfursten. Frid i detta jordiska liv kommer genom hans försoningsoffer. När vi konsekvent ber morgon och kväll, studerar skrifterna dagligen, har hemafton varje vecka och besöker templet regelbundet följer vi aktivt hans inbjudan att ”komma till honom”. Ju mer vi utvecklar de här vanorna, desto mer angelägen är Satan att skada oss, men desto mindre är hans förmåga att göra det. Genom att använda de här verktygen utövar vi vår handlingsfrihet till att ta emot alla försoningsoffers gåvor.

Jag påstår inte att alla livets svårigheter försvinner när du gör det här. Vi kom till jordelivet just för att växa genom prövningar. Prövningar hjälper oss att bli mer lika vår Fader i himlen och Jesu Kristi försoning gör det möjligt för oss att uthärda de här utmaningarna.<sup>10</sup> Jag vittnar om att när vi aktivt kommer till honom kan vi uthärda varje frestelse, varje sorg, varje utmaning vi möter, i Jesu Kristi namn, amen. ■

### SLUTNOTER

1. Se Mose 5:11.
2. Se Mose 4–5.
3. Se Abraham 3:25.
4. 2 Nephi 2:11.
5. Se L&F 18:36; se också v. 34–35.
6. Här är några exempel:

President Thomas S. Monson sa: ”När vi läser och begrundar skrifterna upplever vi Andens ljuva viskningar till våra själar. Vi kan finna svar på våra frågor. Vi lär oss om välsignelserna som kommer av att hålla Guds bud. Vi får ett säkert vittnesbörd om vår himmelske Fader och vår Frälsare Jesus Kristus och om deras kärlek till oss. När skriftstudier samverkar med våra böner kan vi med säkerhet veta att Jesu Kristi evangelium är sant ... Om vi



**Cuahtémoc, Mexiko**





minns bönen och tar oss tid att vända oss till skrifterna, blir våra liv oändligt mer välsignade, och våra bördor görs lättare" ("Vi vandrar aldrig ensamma", *Liahona*, nov. 2013, s. 122).

President Gordon B. Hinckley sa: "Utan reservation lovar jag er att om var och en av er följer detta enkla program, oavsett hur många gånger ni har läst Mormons bok tidigare, så kommer ni att känna Herrens ande i större mått i ert liv och ert hem, en starkare beslutsamhet att vandra i lydnad mot hans bud och ett starkare vittnesbörd om att Guds Son verkligen lever." ("Ett levande och sant vittnesbörd", *Liahona*, aug. 2005, s. 6).

President Howard W. Hunter sa: "Familjerna får stora välsignelser när kloka fäder och mödrar samlar barnen omkring sig och läser ur skrifterna tillsammans och sedan otvunget och på ett sätt som är förstäligt för alla diskuterar de vackra berättelserna och de intryck de efterlämnar. Ofta har de unga och de små förvånande insikter i och uppskattning av religionens grundläggande litteratur" (se "Att läsa skrifterna", *Nordstjärnan*, maj 1980, s. 97).

President Ezra Taft Benson sa: "Vi gör ofta stora ansträngningar för att försöka öka aktiviteten i våra stavar. Vi arbetar flitigt med att öka närvaron på sakramentsmötena. Vi arbetar på att få fler unga män att gå på mission. Vi strävar efter att få ett större antal att gifta sig i templet. Allt det här är berömvärda insatser och viktigt för rikets tillväxt. Men när enskilda medlemmar och familjer fördjupar sig i skrifterna regelbundet och konsekvent, förbättras dessa andra områden automatiskt. Vittnesbörden växer. Beslut stärks. Familjer

beskyddas. Personlig uppenbarelse flödar" (se "Ordets makt", *Nordstjärnan*, nr 6 1986, s. 82–83).

President Spencer W. Kimball förkunnade: "Jag märker att när jag blir försumlig i mitt förhållande till gudomen, och när det verkar som om inget gudomligt öra hör och ingen gudomlig röst talar, då är jag långt, långt borta. Om jag då fördjupar mig i skrifterna krymper avståndet och andligheten kommer tillbaka. Jag märker att jag känner större kärlek till dem jag måste älska av allt mitt hjärta, själ, sinne och styrka, och när jag älskar dem mer finner jag det lättare att följa deras råd" (*Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W. Kimball* [2006], s. 68–69).

President Marion G. Romney sa: "Jag är övertygad om att om föräldrar i våra hem läser Mormons bok, regelbundet och i en anda av bön, själva och tillsammans med sina barn, så kommer andan i denna underbara bok att genomsyra våra hem och alla som bor där. Vörnaden ökar liksom den ömsesidiga respekten och hänsynen för varandra. Missämja upphör. Föräldrar undervisar sina barn med större kärlek och visdom. Barnen blir mer mottagliga för sina föräldrars råd och följer dem mer. Rättfärdigheten tilltar. Tro, hopp och kärlek – Kristi rena kärlek – råder då i våra hem och i våra liv och skänker oss frid, glädje och lycka" (se "Mormons bok", *Nordstjärnan*, okt. 1980, s. 121).

President Boyd K. Packer sa: "Sann lärdom, som blir förstädd, förändrar attityder och beteende. Att studera evangeliets lärdomar förbättrar beteendet snabbare än studier av själva beteendet" ("Frukten icke", *Liahona*, maj 2004, s. 79).

Äldste David A. Bednar sa: "Varje familjebön, varje gång familjen studerar skrifterna tillsammans och varje hemafton är ett penseldrag på vår själs målarduk. Kanske finns det inte någon enskild händelse som tycks imponerande eller minnesvärd. Men precis som de gula och guldgula och bruna penseldragen kompletterar varandra och skapar ett imponerande mästerverk, så kan det här att vi konsekvent gör till synes små saker leda till betydande andliga resultat" ("Flitigare och mer omtänksamma hemma", *Liahona*, nov. 2009, s. 19–20).

7. Se 2 Nephi 2:13.

8. Linda S. Reeves, "Skydd mot pornografi – ett hem med Kristus i centrum", *Liahona*, maj 2014, s. 17.

9. President Howard W. Hunter sa: "I denna anda inbjuder jag de sista dagars heliga att se på Herrens tempel som en stor symbol för ert medlemskap. Det är mitt hjärtas djupaste önskan att alla medlemmar i kyrkan blir värdiga att gå in i templet. Det skulle behaga Herren om alla vuxna medlemmar vore värdiga – och hade – en giltigt tempelrekommendation. De saker som vi måste göra och inte får göra för att vara värdiga en tempelrekommendation är samma saker som garanterar att vi blir lyckliga både som individer och familjer. Låt oss bli ett tempelbesökande folk. Kom till templet så ofta som personliga omständigheter tillåter. Sätt upp en bild på ett tempel i ert hem så att era barn ser det. Lär dem om ändamålen med Herrens hus. Få dem att under sina tidigaste år planera att åka till templet och sedan förbli värdiga denna välsignelse" ("Dyrbara och mycket stora löften", *Nordstjärnan*, jan. 1995, s. 7).

10. Se 2 Nephi 2:2.