



SLÅ TILLBAKA MOT VÄRLDEN

Äldste Dallin H Oaks

i de tolv apostlarnas kворum
med syster Kristen M Oaks

KUV:s brasafton för Unga vuxna • 4 november 2007 • Pocatello religionsinstitut

Syster Oaks och jag är glada att vara här i Pocatello och i institutet för en utsändning i kväll som når många platser i världen. Till förmån för vår stora publik vill jag berätta vilken stor grupp unga vuxna vi har i Pocatelloområdet. Det är omkring 10 000, och 7 000 av dessa är elever vid Idaho State University vars president, Arthur Vailes, är med oss här ikväll tillsammans med sin hustru. Totalt 14 000 elever är inskrivna vid Idaho State University och omkring femtio procent av dessa är sista dagars heliga. Det är en anmärkningsvärd grupp sista dagars heliga i sydöstra Idaho och vi känner oss särskilt välsignade över att få vara här vid utsändningen av KUV:s brasafton.

Mer om dejting och umgänge i grupp

När jag talade till den här publiken vid en brasafton i maj 2005, talade jag om dejting och att bara umgås. Talet fick så många reaktioner att jag tror jag borde säga något om det ämnet innan jag går vidare till kvällens huvudämne.

För er som inte hört talas om det talet och för att friska upp minnet för dem som har det, ger jag en kort sammanfattning av mitt tidigare tal.

Först instämde jag i andras oro över att många ungdomar i vår tid skjuter upp ansvaret att gifta sig och bilda familj.

För det andra sade jag att väl informerade människor berättar att dejting nästan försvunnit från universiteten och bland unga vuxna i allmänhet. Den har ersatts av något som kallas att man "hänger" tillsammans. Jag beskrev det sättet att umgås, och vad det innebär att dejta, för den som eventuellt inte förstår det ena eller andra begreppet. Ett av breven jag fick efter talet — jag tror det kom från en kvinna här i Idaho — gav en ny och bättre definition. Att "hänga", sade hon, är att "slappa i grupp".

För det tredje tog jag upp anledningar till varför dejting har blivit svårt och mer impopulärt.

Sedan gav jag följande råd, som jag citerar från talet:

"Män, om ni återvänt från er mission och fortfarande följer det mönster för umgänge mellan en pojke och en flicka som ni råddes att följa när ni var 16 år, så är det dags för er att bli vuxna. Samla mod och leta efter någon som ni kan bli ett par tillsammans med. Börja med att dejta olika unga kvinnor, och när ni fått fram någon lämplig börjar ni med uppvaktningen. Det är giftasdags. Det är detta Herren avser för sina unga vuxna söner och döttrar. Männerna har initiativet, och ni män bör sätta igång. Om ni inte vet vad en dejt är, kan den här definitionen kanske vara till hjälp. Jag hörde detta från en artonårig dotterdotter. En dejt måste omfatta tre saker: Den ska vara (1) planerad, (2) betald och (3) ske parvis.

Unga kvinnor, undvik för mycket umgänge i grupp, och uppmuntra dejter som är enkla, billiga och sker regelbundet. Gör det inte lätt för de unga männen att umgås i en miljö där ni kvinnor står för maten. Sponsra inte snyltgäster. En gruppaktivitet då och då är okej, men när ni ser män som ser umgänge i grupp som främsta sättet att umgås med motsatta könet, tycker jag ni ska sätta lås på kylskåpet och regla ytterdörren.

Om ni gör detta, häng då också ut en skylt: 'Öppet för dejting', eller liknande. Och, unga kvinnor ... Om vi ska kunna övertala de unga männen att bjuda ut flickor oftare, måste vi etablera en ömsesidig förståelse för att en dejt inte innebär något fortsatt åtagande ...

Mina ensamstående unga vänner, vi råder er att företa ert umgänge med det motsatta könet med hjälp av ett sådant dejting-mönster som kan leda till äktenskap, inte umgänge gruppvis som bara kan mogna till lagsporter som fotboll eller rugby. Äktenskap är ingen gruppaktivitet — åtminstone inte förrän barnen kommit i större antal." (*Livets största åtagande*, KUV:s brasafton, 1 maj 2005)

Det var slutet på mina citat från mitt tal för två och ett halvt år sedan.

Vad hände sedan? Jag fick en del tackbrev, mest från kvinnor. "Du slog huvudet på spiken", sade många. En del bekräftade det som en kallade "den beklagliga dejting-situationen ... bland singlar i allmänhet". Några män klagade över att kvinnor ofta tackade nej till dejter eller att det var kvinnorna som inte ville gå vidare till att binda sig i äktenskap.

I ett brev sades det att "många unga ensamstående i kyrkan är frustrerade över umgängeskulturen ... men känner att de inte har makt att förändra hela systemet på egen hand". Kvinnan tackade mig för att jag, som hon kallade det, lade ansvaret på var och en att handla och tillade att hon kunde se tre sätt att "minska på gruppslappandet och i stället uppmuntra till en dejting-kultur". Som exempel på detta fanns i ett annat brev (en av mina favoriter) en bild på skylten utanför hennes lägenhet. Det stod: "Jag öppnar om det gäller dejting!!!"

En annan kvinna skriver att hennes syster gifte sig med en man hon mött vid umgänge i grupp. De hade inte dejtat så mycket, så ingen av dem var van vid att umgås parvis. Nu hade de problem i äktenskapet eftersom båda fortsätter att umgås, han med grabbarna och hon med tjejerna.

Vi har inte tid att ta upp många fler av de här breven, men jag tar ett till eftersom det belyser en förmodligen typisk upplevelse. Det brevet kom ungefär ett år efter mitt tal. Det var undertecknat av ett par som tackade mig för sitt lyckliga äktenskap. De berättar att båda hade studerat på universitetet och varit vänner i en församling för ensamstående. Han frågade henne om hon ville dejta för skojs skull och för att bli bättre bekanta. Efter att ha tänkt efter några dagar talade hon om att hon inte var intresserad.

Det gick några månader, och sedan gav mitt brasaftonstal det hela en puff i rätt riktning. De skrev: "Under brasaftonen sade du att 'en del av att göra [dejting] lättare är att undvika antydningar om att en dejt är något mycket allvarligt. Om vi ska övertala unga män att bjuda ut flickor oftare, måste vi etablera en ömsesidig förståelse för att en dejt inte innebär något fortsatt åtagande.'

Omedelbart efter brasaftonen", fortsätter brevet, "gick [hon] fram till [honom] och frågade om hon fick prata med honom." Hon berättade att hon tänkt om i fråga om dejting och att om han fortfarande var intresserad, kunde hon ge det en chans. "Vi hade fortfarande mycket att lära om varandra", skrev de,

"och många förändringar att genomgå. Dina direkta och tydliga råd hjälpte oss inse att dejting var en möjlighet att lära känna varandra bättre och inte ett omedelbart ingående i ett långvarigt förhållande eller äktenskap." Precis!

Som jag sade i mitt tal: "Enkla och oftare förekommande dejter tillåter både män och kvinnor att se sig om på ett sätt som gör att de bättre kan bedöma möjligheterna. Den gammalmodiga dejten var ett underbart sätt att bli bekant med en medlem av motsatta könet. Den uppmuntrade till samtal. Den lät dig se hur du behandlar andra och hur du behandlas i situationer på tu man hand. Den gav tillfällen att lära sig hur man inleder och uppehåller en mogen relation. Inget av detta händer vid umgänge i grupp." (*Livets största åtagande*)

Nu vill jag presentera min egen dejt till det här evenemanget: min hustru Kristen.

Syster Kristen M Oaks

God kväll. Jag är så glad att äldste Oaks fortfarande ser mig som sin dejt. Flickor, hoppet är evigt, och män, det gäller er också. Vi älskar er och känner oss så hedrade över att få vara med kyrkans stora och ädla uppväxande släkte. Ni är framtiden och ni är underbara. Ni har så mycket glädje och skönhet att se fram emot.

Vi vet också att ensamstående ställs inför unika prövningar — beslut som gäller utbildning, äktenskap och hängivenhet mot er familj och er religion. Jag vill ta upp fyra punkter ikväll som jag har på hjärtat: (1) Er förmåga att stärka hemmet och familjen, (2) er förmåga att uppbygga och upplyfta varandra, (3) er tid i en församling för ensamstående, eller ensamstående i en hemförsamling och (4) beslut om vilka ni ska dejta.

För det första: Herren litat på att ni hjälper honom upphöja er eviga familj. Syster Mary N Cook talade om detta ämne under generalkonferensen i oktober 2007. Hon sade: "Alla familjer, från den mest idealiska till den mest problematiska, behöver stärkas. Denna styrka kan *ni* ge." ("Stärk hemmet och familjen", *Liahona*, nov 2007, s 11)

Jag vittnar om att det hon sade är sant. Er energi, er entusiasm och ert exempel har stor inverkan på er familj — även om det bara sker i form av brev eller telefonsamtal. De unga ensamstående i min familj

är till stor glädje, och deras tillgivenhet, hängivenhet, sinne för humor och tro utgör det lim som bokstavligt talat håller samman vår familj. För att citera syster Cook: "Ditt rättfärdiga liv stärker din familj." (*Liahona*, nov 2007, s 11) Ni har stor betydelse och spelar en stor roll.

För det andra: Var snälla mot varandra. Vi är i desperat behov av vänliga, uppmuntrande ord. Dessa ord kan komma från era läppar. Börja nu och använd dem så blir de till evig välsignelse.

Bröder, jag talar nu till er: Var aldrig rädda för att bygga upp dem omkring er. Det ni säger kommer de att minnas länge. Äldste Oaks skrev några beundrande ord i sin skolårsbok till en ung kvinna som när hon blev vuxen kallades som generalpresident för en biorganisation i kyrkan. Över femtio år efter det att han hade skrivit orden använde hon dem i sin biografi.

Vi behöver alla upplyftas. Systrar, ni är omgivna av så många stiliga, goda och rättfärdiga unga män. (Jag påmindes om detta när jag åkte igenom drive-in-banken förra veckan och såg två ädla prästdömsbärare i kameran.) Men systrar, era uppmuntrande ord och er vision av andras potential och godhet, särskilt hos männen omkring er, kommer att ge stor utdelning. Vi växer och blommar ut när vi får beröm och värdesätts. Vänliga, uppriktiga ord är en gåva ni ger er själva och andra och detta fortsätter i ert äktenskap.

För det tredje: Många av er tillhör församlingar för ensamstående. Det finns ingen separat kyrka för ensamstående. Det kan finnas församlingar och grenar eller kurser för ensamstående, men vi är alla en del av samma kyrka. Det kan ge stor glädje att tillhöra en församling för ensamstående — aktiviteter, fester, tjänandeprojekt och andlig vägledning. Ni får tillfälle att umgås med andra som har liknande intressen och ålder, och få nya vänner. Men i denna miljö med möjliga framtida makar och begränsad tid, använder en del ensamstående nästan all sin energi åt ett frenetiskt sökande efter en man eller hustru. I stället för att njuta av denna speciella tid då de kan umgås med andra i samma situation är deras tankar helt upptagna av en naggande rädsla för att äktenskapet kan gå dem förbi. De blir mer frustrerade och bekymrade över sin situation som ensamstående.

Ni är i era bästa år — inga rynkor, all tid till ert förfogande och en värld full av alternativ och möjligheter. Ni vill fatta beslut som varar. Men ibland kan det

kännas mycket svårt att fatta dessa beslut. Varför är det så svårt?

Jeffrey R Holland tog upp detta problem när han talade till missionärer om deras prövningar på missionsfältet. Han talade om priset vi måste betala för att kunna återvända till vår himmelske Fader. Hans råd gäller alla som strävar efter att lära känna och tjäna Gud. Många av missionärerna han talade till var frustrerade. De hade ingen större framgång och undrade om deras mission var något värd. De frågade: "Varför är det så svårt? Varför går det inte bättre? Varför kan vi inte få större framgång fortare? Varför blir inte fler människor medlemmar i kyrkan? Det är sanningen ... Vi måste lita till underverk. Varför flockas inte människor till [kyrkan] för att bli medlemmar? ... Varför är det inte lättare?"

Äldste Holland svarade: "Jag har tänkt på det här en hel del. Detta är min personliga uppfattning. Det är inte kyrkans lära ... Jag är övertygad om att missionärsarbete är så svårt eftersom frälsning inte är något billigt." (Och jag skulle vilja tillägga att er universitetsutbildning, eller denna livserfarenhet, inte är något billigt.) "Frälsning har aldrig varit lätt. Vi är Jesu Kristi kyrka. Detta är sanningen, och han är vårt stora, eviga överhuvud. Varför skulle vi tro ... att det ska vara lätt för oss när det aldrig var lätt för honom? ... Hur skulle vi kunna bära ett rörande, varaktigt vittnesbörd om försoningen om vi aldrig har känt av den? Som [medlemmar och] missionärer är vi stolta över att säga att vi är Kristi lärjungar — och det är vi. Men märk väl. Det innebär att [vi] måste vara redo att till viss del vandra på den väg han vandrade, känna en del av smärtan han kände och åtminstone ibland fälla några av de sorgetårar han fällde." (*The Atonement* [tal under ett seminarium för nya missionspresidenter, 26 jun 2007], s 8)

Frälsning är inte något billigt och vi bör komma ihåg det. Låt aldrig några prövningar komma emellan dig och din himmelske Fader. Låt aldrig någon förolämpning eller svårighet hindra dig från att ta del av sakramentet eller leda till andlig svaghet eller andlig död. Stå fasta och kom ihåg det som ni vet är sant.

För det fjärde: Bestäm vilka ni ska dejta. Äldste Oaks och jag vet mycket väl hur det är att vara ensamstående i kyrkan. Han var änkling i två år och jag var ensamstående i över femtio år. (Det känns som ett världsrekord!) Vi vet vad ensamhet innebär och hur det känns att gråta på kvällarna tills kudden blir våt.

Så många gånger på senaste tiden har vi fått samma fråga. Den lyder ungefär så här: "Det finns ingen att dejta. Vad ska jag göra? Vad föreslår ni?" En ensamstående syster berättade för en nära vän att hon var trött på att vänta på äktenskap. Hon var trött på att vara ensam, trött på att försörja sig själv, trött på att fatta alla beslut själv, trött på att vänta på sina drömmar. Denna väntan ledde ingenstans. Hon ville ha allt det som var rätt. Hon ville vara hustru och mor. Hon ville ha en familj, men i ren desperation gick hon helt fel tillväga. Hon bestämde sig för att gifta sig med en man som inte delade hennes värderingar — och det kan vara vem som helst, systrar. Hon upptäckte för sent att hennes kompromiss bara hade lett till djup smärta, självförakt och förtvivlan. Hon upptäckte för sent att hennes väntan på Herren skulle ha varit värd sitt pris för att få uppleva personlig frid och lycka.

Återigen frågan: "Det verkar inte finnas någon för mig att dejta. Vad ska jag göra?" Jag vill uppmana er ikväll att besvara den frågan själva.

Vad har ni för önskemål för er själva och för er framtida maka och för era barn? Vi lever i den största av alla tidsutdelningar och vi bör veta varför det är så underbart och vad vi hoppas kunna uppnå. Jag ska be er ikväll att skriva ett brev till er själva som bara ni ska läsa — ett brev till ert framtida jag och till era framtida barn som ni vill ha, ett brev som besvarar frågor och speglar ert hjärtas önsknings. När ni vet vilka ni är och vad ni vill och letar efter så hittar ni det.

Vill ni att era framtida barn ska veta att de har en himmelsk Fader som älskar dem, som är starkt engagerad i deras liv och som vakar över dem? En himmelsk Fader som besvarar deras böner? En himmelsk Fader som bryr sig om varje andetag de tar och till och med antalet hårstrån på deras huvud? En himmelsk Fader som vakar över dem när de går hemifrån på morgonen och återvänder på kvällen, och fattar beslut om rätt och fel?

Vill ni ha en maka som ingår eviga förbund med vår himmelske Fader — förbund att vara lojal och trogen och stå vid er sida när livet är svårt? En gång sades det till mig i en välsignelse att "om du inte kan utstå prövningarna med att vara ensamstående så kan du inte utstå pressen i ett äktenskap". Jag vittnar om att det är sant. Herren stärker er och upplyfter er.

Vill ni att er framtida make eller hustru och era barn ska känna sin Frälsare och Återlösare Jesus Kristus

som led "plågor, bedrövelse och frestelser av alla slag, och detta på det ordet skall uppfyllas, vilket säger: Han skall påtaga sig sitt folks plågor och sjukdomar, [depressioner och sorg]"? (Alma 7:11) Vill ni ha allt detta eller vill ni vara ensamma?

Vill ni att era familjemedlemmar ska vara eniga i sitt vittnesbörd om Joseph Smith och om Mormons bok och känna den stora styrka som detta vittnesbörd kan ge er familj? Vet ni bestämt att ni tillhör Kristi sanna kyrka på jorden och att ni har full tillgång till det eviga livets och lyckans välsignelser? Älskar och stöder ni president Gordon B Hinckley som en Guds profet på jorden?

I kväll när det passar skriver ni ett brev till er själva. Ni skriver till era framtida nära och kära och låter dem veta vad ni vill angående ert äktenskap, vilka normer ni har, sättet ni klär er och dejtår på och den kärleksfulla godhet ni vill att de ska få uppleva. Gör detta så kommer era frågor att besvara sig själva. Ni har kraften inom er. Ni vet svaren och ni vill känna er evigt lyckliga, fridfulla och trygga. Ni har svaren inom er.

Jag älskar er så mycket. Jag är så tacksam över att vara medlem i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagars Heliga. Jag vill att ni ska veta att jag vet att denna kyrka är sann och att den är en säker fyr i en mycket mörk värld. Och jag säger detta i Jesu Kristi namn, amen.

Slå tillbaka mot världen

Tack, Kristen. Innan jag fortsätter med mitt förberedda tal vill jag bara säga hur välsignad jag känner mig över att vara gift med en världsrekordhållare. Nu till mitt huvudämne.

Det här är en tid av utmaningar för er ungdomar. Varje dag angrips vi av saker att oroa oss för: global uppvärmning, krig och rykten om krig, möjliga världsepidemier och risk för ekonomisk nedgång. Kuststäder oroar sig för höjd havsnivå, som för oceanens tidvatten till deras trösklar eller över. Men hur allvarligt allt detta än är, oroar jag mig mer för ondskans tidvåg i världen omkring oss.

Jag ser alla de här svårigheterna som uppfyllelsen av fader Lehis profetiska undervisning: Det måste finnas "en motsats till allting". (2 Nephi 2:11) Mitt ibland alla dessa svårigheter borde vi lita på Herrens stora löften. Han har lärt oss att han inte begär något av oss utan att bereda en utväg för oss att utföra det.

(Se 1 Nephi 3:7.) Han har visat oss att även om han inte genast besvarar våra böner om befrielse från svårigheter, så stärker han oss så att vi kan bära de bördor som läggs på oss. (Se Mosiah 24:14–15.) Och han har också lärt oss: "Om I ären beredda skolen I icke frukta." (L&F 38:30)

Vi är omgivna av ondska i litteratur, musik, underhållning, på filmer och video, på Internet, i skolorna och i köpcentrer. Vi kan inte förändra de onda krafter som oundvikligen pressar oss och våra familjer, men vi kan öka vår kraft att klara av dem. Vi måste försöka skapa egna öar av lugn och glädje och stärka våra skyddsvallar mot de krafter som belägrar oss i våra skyddade områden. Vi borde, kort sagt, *slå tillbaka mot världen*.

Den här tanken att slå tillbaka mot världen innebär inte att vi stödjer en revolution eller tar avstånd från våra grannar eller är otrevliga mot dem vi har att göra med. Det innebär bara att vi inom våra resurser av tid och inflytande tar ställning, gör vår åsikt känd och försöker övertala andra om dess fördelar, åtminstone för oss.

Som exempel på vad jag menar med att slå tillbaka vill jag återge en personlig upplevelse som jag tidigare inte berättat offentligt om. Det hände för över 50 år sedan. Jag var sergeant i Utah National Guard och hade uppnått 21 års ålder och hade fullgjort alla krav på utbildning som ställdes för att bli stamofficer, löjtnant i artilleriet — alla krav utom ett. Jag måste genomgå en läkarundersökning.

Jag inställde mig vid en militär läkarstation. Dess personal var reservare som jag, vilket kanske förklarar det som hände. En korpral gav mig ett test för färgblindhet. Han visade mig omkring ett dussin sidor täckta med olivfärgade prickar och frågade mig vilken siffra jag såg i prickarna på respektive sida. Efter avslutat test stängde han boken bestämt och sade: "Sergeant, ni kan inte bli officer, för ni är färgblind."

Jag var helt förbluffad. Om jag var färgblind, var det här första gången jag fick veta det.

Besviken och en smula förolämpad bestämde jag att om jag som sergeant inte skulle klara av läkarundersökningen för att bli officer, så skulle jag i varje fall inte bli underkänd av en korpral, som ju hade lägre grad än jag. Jag krävde att få träffa kaptenen, en läkare som jag såg sitta vid sitt skrivbord tvärsöver rummet. Jag slogs mot systemet och gjorde det så envist att korpralen motvilligt tog med mig till kaptenen.

"Vad har vi för problem?" frågade den här läkaren. Jag förklarade och han tog boken med färgade prickar från korpralen och skötte till min lättnad testet själv. Sedan jag sagt alla siffrorna jag såg bland de färgade prickarna, talade han direkt till oss båda. "Sergeant, ni är godkänd. Korpral, *ni* är färgblind."

På så sätt kvalificerade jag mig som löjtnant i Utah National Guard, vilket öppnade andra dörrar för mig och ledde till andra viktiga upplevelser i mitt liv. Det finns tillfällen när man ska kämpa emot.

Vi lever i en farofylld tid, och det finns stor anledning till oro. Ändå bör ungdomar i den här tiden — liksom under många svåra tider i det förgångna — gå framåt med optimism och förbereda sig för ett långt och strävsamt liv. Gift er. Skaffa barn. Skaffa er en utbildning. Ha tro.

I en nyligen utgiven bok, *Peace, Happiness, and Joy*, har äldste Richard G Scott ett kapitel med titeln "Att leva väl mitt ibland växande ondska". Jag citerar ur det kapitlet:

"Du har ett val. Du kan vrida händerna och uppslukas av oro för framtiden, eller också kan du välja att följa det råd Frälsaren gett för att leva i frid och lycka i en värld som översköls av ondska. Om du väljer att koncentrera dig på den mörka sidan, är det den du ser ...

Se nu på den ljusa sidan. Trots fickor av ondska är världen på det hela taget majestätiskt vacker, fylld av många goda och uppriktiga människor. Gud har gett oss ett sätt att leva i den här världen utan att smittas av de nedbrytande inflytelser som sprids i den." ([2007], s 172–173)

Allt detta är möjligt om vi har tro, vilket är tillit till Herren. Lita på hans plan. Lita på hans utlovade välsignelser. Och lita på hans ledare. De leder er inte vilse.

Vad vi bör göra på sabbatsdagen

Ett av de mest effektiva sätten att gå framåt i tro och slå tillbaka mot världen är att hålla sabbatsdagen på ett rätt och ett positivt sätt. Denna dag av gudsdyrkan och vila från världsliga bekymmer är ett av Gud bestämt ankare i livets stormar. När vi håller den på rätt sätt hjälper den oss och våra familjer att utveckla den andliga styrka vi behöver för att stå fasta mot frestelser och hålla oss obefläckade av världen. (Se L&F 59:9.) Ett rätt hållande av sabbaten får vår tros ljus att skina klarare i en allt mörkare storm av ogudaktighet.

Jag är medveten om att de flesta tal om sabbaten handlar om vad vi *inte* bör göra på sabbatsdagen. Detta är inte mitt budskap. Jag tänker ägna mitt tal åt vad vi *bör* göra på sabbatsdagen.

Vi är befallda att "helighålla sabbatsdagen". (L&F 68:29) Sabbaten är avskild som helig tid för andlig och fysisk återhämtning; för att ta del av sakramentet; för att förbereda sig för och utföra förrättningar; för inläring och undervisning av evangeliets lära och principer; för stärkandet av familjens enighet; för tjänande samt för njutandet av rättfärdigt umgänge.

I vår omsorg om sabbaten skiljer vi oss från de flesta människor i världen. Vi lever i en tid när de flesta inte tillmäter sabbaten någon religiös betydelse. Det har blivit en dag för sökande efter rikedom, nöjen och personlig bekvämlighet. Det är veckans största köpdag. Det är en dag för stränder, båtar och annan rekreation. Det är en omhuldad dag för idrott, bollsport, rodeo och vad annat det nu kan vara.

Vi känner alla till sabbatens ursprung. På sex dagar skapade Herren jorden och allt som finns däri, men på den sjunde vilade han. Han välsignade sabbatsdagen och "helgade den". (Se 2 Mos 20:11.) Han befallde: "Sex dagar skall du arbeta och uträtta alla dina sysslor." Men på den sjunde dagen skulle vi "inte utföra något arbete", inte heller familjemedlemmar eller anställda. (2 Mos 9:9-10) Vi skulle "tänka på" den dagen "så att [vi] helgar den". (Se 2 Mos 20:8.)

Sabbaten var ett tecken på Guds förbund med Israel. Herren sade genom profeten Hesekiel att han hade gett Israel sina stadgar (bud; se Hes 20:11). "Jag gav dem också mina sabbater som ett tecken mellan mig och dem, för att de skulle inse att jag är Herren som helgar dem." (Hes 20:12) "Håll mina sabbater heliga", sade Herren. "Låt dem vara ett tecken mellan mig och er" (v 20).

Det fanns en avsikt med detta tecken och bud, och välsignelser åtföljde hållandet av dem. Genom profeten Mose förkunnade Herren, att om Israel helgade hans sabbat och hans bud, så skulle han göra landet fruktbart och tryggt. (Se 3 Mos 26:2-6.) "Jag skall ge frid i landet", lovade han (v 6).

Och i vår tid har Herren befallt att vi ska vila från vårt arbete på sabbaten och ägna den Allrahögste vår andakt. På denna dag skall vi "inte göra något annat". (L&F 59:10, 13)

När vi håller vår Skapares bud blir vi berättigade till hans utlovade välsignelser. Han som skapade oss vet vilket handlingsmönster som gör att vi uppnår vår fulla fysiska och andliga potential och han har gett oss bud som utformats för att leda oss att handla så.

För en del år sedan skaffade jag en ny bil. Den var ett ingenjörstekniskt underverk — pålitlig och komplex — och den krävde naturligtvis regelbunden påfyllning av bränsle och en del periodiskt underhåll för att hållas i fullt trim. För att lära användaren dessa viktiga saker, tillhandahöll tillverkaren en manual. Vår Skapare har gjort detsamma för våra andliga och fysiska kroppar. Visdomsordet är en sådan guide. Likaså sabbatsbudet.

Vår Skapare har sagt oss att vår fysiska hälsa och andliga tillväxt blir som bäst om vi arbetar sex dagar och vilar den sjunde. Mormonpionjärerna i vagnstågen följde detta bud. Från många källor vet vi att de färdades i sex dagar och vilade på den sjunde. För mormonpionjärerna var söndagen inte bara en tid för vila utan en tid för andlig rekreation. Denna sed var till stor nytta för dem. Enligt traditionen kom de som färdades sex dagar i veckan över slätterna fram till sitt mål lika snabbt som de som färdades sju dagar i veckan, och med mycket mindre slitage, skador och förluster av liv och boskap längs vägen.

På samma sätt kan vår fysiska kropp inte ha hälsan utan de näringsämnen som vår Skapare avsett för oss. Om vi till exempel avstår från kalcium märks följderna inte genast, men så småningom bryts kroppens förunderliga maskineri ner utan detta nödvändiga ämne. Detsamma gäller vår andliga vitalitet som vi behöver på vår resa mot evigt liv. Om vi inte ordnar vårt liv så att vi får den andliga näring vi behöver, förlamas vår ande och vi hejdas på vår färd mot vårt eviga mål.

Hur vi klär våra kroppar är också viktigt för vår gudskyrd och för välsignelserna av att helga sabbatsdagen. På senare år har vi märkt en tydlig nedgång i värdighet och lämplighet i våra medlemmars — särskilt ungdomars — sätt att klä sig när de kommer till gudstjänsterna i kyrkans byggnader. Vi borde klä oss lämpligt när vi kommer till mötena och tar del av sakramentet.

För att "ägna den Allrahögste [vår] andakt" (L&F 59:10), bör vi besöka vår egen församling på sabbaten. Gå till den församling där ert matrikelkort finns,

den församling där ni betalar tionde och får er tempelrekommendation. Besök hos andra församlingar bör ske ganska sällan. Unga vuxna — särskilt unga män — driv inte från församling till församling utan någon kallelse i kyrkan. Många gör det och försöker kanske rättfärdiga sig med sitt sökande efter en evig livskamrat. Det finns naturligtvis lämpliga sammankomster för ungdomar i kyrkan, och vi gör allt för att uppmuntra dem. Men huvudskälet till söndagens möten är inte socialt umgänge. På sabbaten får vi tillfälle att ta del av sakramentet, att tjäna och bibehålla en relation till biskopen — Herrens allmänne domare — som vi behöver träffa för att få en tempelrekommendation.

Hamna inte i samma läge som en ung man som nyligen bad om ett brådskande möte med sin biskop för att han ville gifta sig i templet påföljande vecka. Biskopen sade: "Vem är du? Jag har ditt matrikelkort och jag känner dina föräldrar, men dig har jag inte sett sedan du kom hem från din mission. Jag har ingen uppteckning om tionde från dig. Jag vet att du inte tjänat Herren i någon kallelse. Jag kan inte ge dig en rekommendation. Kom tillbaka till din församling. Tjäna här och betala ditt tionde här och låt din biskop känna din andlighet här. Sedan, om några månader, kan vi tala om en rekommendation."

När så tempelvigseln inte skedde på utsatt tid, var det svårt för alla, särskilt för biskopen. Men biskopen hade rätt.

Medan jag är inne på det här ämnet vill jag be varje ung vuxen bland de församlade här om något. De män i kyrkan som är mest ansträngda är våra biskopar. Var snälla och gör inget som lägger ytterligare uppdrag till deras arbetsbörda. Sök förstås upp dem för att få en rekommendation, men skjut inte upp rekommendationen eller ett godkännande från kyrkans ledare tills du flyttar till en församling för att sedan komma till den nye biskopen i sista minuten. Om du gör så, måste han ta rätt på din föregående biskop för att verifiera din värdighet — och det kan ta dagar, och en stor del av hans tid. Skjut inte upp det som ska göras så att det blir till en extra börda för en redan upptagen biskop.

Sabbatsdagen är annorlunda

Jag sade i början att jag inte tänkte tala om vad vi *inte* bör göra på sabbatsdagen. Jag vill lägga fokus på de saker vi *bör* göra för att få de välsignelser som

lovats dem som helgar sabbatsdagen. Vi borde börja med att se på sabbatsdagen på ett helt nytt sätt.

Äldste Spencer W Kimball sade: "[Sabbatsdagen] är en dag då vi skall dyrka och uttrycka vår tacksamhet och uppskattning för Herren. Det är en dag då vi skall överge alla världsliga intressen och ödmjukt lovprisa Herren, ty ödmjukhet är början till upphöjelse." (*Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W Kimball* [2006], s 169)

Några år senare, när äldste Kimball blivit president Kimball, införde första presidentskapet det samlade mötesschema som vi nu följer. Det schemat, sade de, lade ansvaret för att rätt helga sabbatsdagen på den enskilde och på familjen. Presidentskapet nämnde att det nu skulle bli mer tid över till "enskilt studium av skrifterna och för evangeliestudier i familjen. Andra lämpliga sabbatsaktiviteter som att stärka familjebanden, besöka sjuka och betjäna andra, skriva dagbok och släkthistoria, släktforska och missionera bör noggrant planeras och genomföras." (Brev från första presidentskapet, 1 feb 1980)

Årets studiekurs för melkisedekska prästadömet kvorum och Hjälpföreningen har varit president Spencer W Kimballs lärdomar. I ett kapitel med titeln "Sabbaten — en glädje" läser vi: "Sabbaten är en helig dag. Då ska vi göra värdiga och heliga ting. Att avstå från arbete och rekreation är viktigt, men otillräckligt. Sabbaten kräver uppbyggliga tankar och gärningar, och om man bara går omkring sysslolös på sabbaten så bryter man mot den." (*Kyrkans presidenters lärdomar: Spencer W Kimball*, s 171)

Sabbatsbudet kräver konstruktiva tankar och handlingar på sabbaten. Det finns också ett bud för de andra sex dagarna: "Sex dagar skall du arbeta och utträtta alla dina sysslor." (2 Mos 20:9) Hör upp ni som är lata!

Sakramentet är förmodligen den viktigaste delen av att helga sabbatsdagen. Sakramentet är en kyrklig förrättning som vi befalls att delta i varje sabbatsdag. (Se L&F 59:9–10.) När vi ingår och håller förbunden enligt denna förordning har vi löftet att vi "alltid må hava hans Ande hos [oss]". (L&F 20:77)

Varför är det viktigt att vi alltid har hans ande hos oss? Den Helige Andens uppdrag är att vittna om Fadern och Sonen och att leda oss till sanningen. Detta vittne är absolut livsviktigt för vårt vittnesbörd. Vi kan inte få ett vittnesbörd om Fadern, som är frälsningsplanens

ursprung, eller om Sonen, som är vår Frälsare, om inte den Helige Anden vittnar om honom. Alla medlemmar har den Helige Andens *gåva*, men för att bibehålla ett starkt vittnesbörd är det ändå viktigt att vi tar del av sakramentet värdigt och på rätt sätt. Det är bara genom att förnya vårt dopförbund på detta sätt som vi kan ha hans ande hos oss alltid.

Den Helige Anden har också uppdraget att påminna oss om saker och att leda oss till sanningen. Denna personliga uppenbarelse är viktig för att vi ska kunna varnas för fara och ledas till ett dagligt liv i harmoni med Herren och befrämja vad han vill att vi ska bli.

Av alla dessa skäl är närvaro vid sakramentsmötet varje vecka och att värdigt och på rätt sätt ta del av sakramentet grundläggande för vårt dagliga andliga liv.

Här vill jag berätta om en personlig upplevelse som påverkat mina tankar om sabbaten. Medan jag studerade juridik för över femtio år sedan deltog jag i en liten studiegrupp tillsammans med en ortodox jude. En fredagseftermiddag sade han att han måste gå för att hinna med tåget, så att han kom hem till norra Chicago innan sabbaten började vid solnedgången. Jag gick med honom till tåget och vi fortsatte vår diskussion om studierna på vägen.

När vi närmade oss stationen kom samtalet in på sabbatsdagen. Jag berättade att jag beundrade hans trogna helgande av sabbaten och nämnde att inte heller jag studerade på sabbaten. Han svarade: "Åh jag studerar på sabbaten, men studierna är inte lika givande som andra dagar, eftersom jag inte kan använda pennan att stryka under med." Han förklarade att en penna var ett redskap och att han inte fick använda redskap på sabbaten.

Jag har ofta funderat över våra olika sätt att helga sabbaten. Han hade en uppsättning regler för vad han fick och inte fick göra. Jag försökte följa vissa principer. Jag ansåg att jag borde arbeta hårt i sex dagar med mitt arbete, vilket var att studera juridik, och att jag därför borde avstå från studiearbete på sabbaten.

För att ni inte ska tro att jag kritiserar min vän och hans sätt att fira sabbaten, måste jag tillägga att jag sedan dess har lärt mig mer om ortodoxa judars firande av sabbaten och har dragit slutsatsen att deras vanor i många avseende är bättre än mina egna och andra sista dagars heligas. För dem är sabbaten en dag som ägnas helt åt att minnas Herren, att tillbe honom

och att glädjas åt hans välsignelser till sitt folk. Sabbaten är mycket helig. Familjen samlas. De går till synagogan, men i "övrigt är sabbaten helt ägnad åt tid med familjen, åt samtal, åt gemensam måltid, åt skriftstudier". Föräldrar nedkallar välsignelser över sina barn. Dessutom förekommer "inga aktiviteter som splittrar familjen eller på annat sätt minskar dagens frid ... under sabbaten". (Professor Jeffrey R Chadwick, "The Jewish Sabbath", [opublicerad avhandling, 2007], s 2-3)

"Kalla sabbaten din lust"

Vi har förvisso färre regler än ortodoxa judar, men jag undrar om vi kommer upp i deras nivå när det gäller att trofast ägna oss åt sabbatens positiva aspekter. När jag tänker på mina egna sabbatsvanor, tror jag att jag varit långt starkare i att helga sabbaten i fråga om vad jag *inte gjorde* än vad jag *gjorde*. Liksom många andra har jag inte varit så bra på att tillämpa skrifternas lärdomar för att göra sådant som gör sabbaten till det som Jesaja kallar "din lust" och "förhärslig den till Herrens ära". (Jes 58:13)

Vi läser följande i Jesajas 58:e kapitel:

"Om du hindrar din fot på sabbaten att göra vad du har lust till på min heliga dag, om du kallar sabbaten din lust och förhärslig den till Herrens ära, om du förhärslig den genom att inte gå egna vägar och inte göra vad du har lust till eller tala tomma ord,

då skall du fröjda dig i Herren, och jag skall föra dig fram över landets höjder och låta dig njuta av din fader Jakobs arvedel. Så har Herrens mun talat." (Jes 58:13-14)

Vad kan enskilda och familjer göra för att sabbaten ska bli en "fröjd"? Vad kan vi göra för att öka vår tro på Jesus Kristus och stärka våra familjer genom att helga sabbaten?

För fjorton år sedan gav första presidentskapet ut en uppfordran till kyrkans medlemmar att "under denna heliga dag avstå från världsliga aktiviteter och helga sig själva genom att delta i dyrkan, tacksägelse, tjänande och familjecentrerade aktiviteter som passar för sabbatsdagen". (Se *Ensign*, jan 1993, s 80.)

Vi bör använda sabbaten till andlig förnyelse. Vi bör, som president Kimball lär oss, "bedöma varje aktivitet på sabbaten med vördnadsfullhetens måttstock". (*Lärdomar*, s 177) Han förklarade: "På hebreiska betyder

ordet *Sabbath* 'vila'. Den förutsätter lugn och ro, frid i sinne och själ. Det är en dag då vi gör oss fria från själviska intressen och aktiviteter." (*Lärdomar*, s 170)

Han stödde också en sabbatsaktivitet som är av särskilt intresse för den här gruppen. "Det är", sade han, "en dag för lämplig uppvaktning". (Se *Lärdomar*, s 173.) Jag vill betona ordet *lämplig*.

Sabbaten är också avsedd för att ägna tid åt familjen, att stärka de familjeband som är så viktiga inom evangeliet. President Kimball sade: "Ta er tid [på sabbaten] att vara tillsammans som familjer. Tala med varandra. Studera skrifterna. Besök vänner, sjuka samt ensamma. Detta är också ett utmärkt tillfälle att arbeta på dagböcker och släktforskning." (Se *Lärdomar*, s 171.)

President Joseph F Smith lärde oss en viktig princip om familjen och sabbaten. Förutom att besöka kyrkans möten, sade han, "vill jag gärna ha förmånen att ... få slå mig ner i mitt hem tillsammans med min familj och samtala med dem, umgås och lära känna dem bättre. Jag vill ha förmånen att kunna använda så mycket tid som möjligt på sabbatsdagen åt detta, att kunna bekanta mig med mina barn, hålla kontakten med dem, få dem att hålla sig nära skrifterna och att tänka på något annat än det som är roligt, skämtsam, muntert och liknande." (*Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph F Smith*, s 232)

Jag vädjar till er unga vuxna, gifta och ensamstående, att göra sabbaten till en dag för familjens gemenskap. Sprid inte ut er för att söka nöjen som splittrar familjen. Tillbe, studera, samtala och gläds tillsammans. Gör sabbaten till "din lust och förhärliga den till Herrens ära". Då, som Jesaja lovade, "skall du fröjda dig i Herren, och jag skall föra dig fram över landets höjder och låta dig njuta av din fader Jakobs arvedel. Så har Herrens mun talat". (Jes 58:13–14)

Mina kära bröder och systrar, detta är Jesu Kristi kyrka. Vi är barn till himmelska föräldrar. Vi sattes här på jorden i en avsikt, och den avsikten leder oss till de eviga familjerelationer som vi har talat om. Med tiden eller i evigheten, kommer alla vår himmelske Faders utsökta välsignelser att bli era om ni håller hans bud och ett av hans bud är att hedra sabbatsdagen. När vi gör det så fungerar vi bättre — fysiskt och andligt — och går snabbare framåt på vägen som leder till evigt liv, som Gud, vår evige Fader, har sagt är "den största av alla Guds gåvor". (L&F 14:7) Jag vittnar om sanningen i allt detta och ger er mina välsignelser, mina ädla, unga vänner, i Jesu Kristi namn, amen.