

Jessica Larsen
(Baserad på verkliga händelser)

Det här hände i USA.

Det började med fyra rutor. Fyra rutor var en lek som några barn lekte utanför skolan under rasten. Fyra spelare stod i en fyrkant och studsade en boll till varandra. Om de missade bollen åkte de ut ur leken.

Jag var nervös första gången jag var med. Men jag var ganska bra på det. Det var roligt!

Men så missade flickan mitt emot mig bollen. Hon sa vår himmelske Faders namn och skrattade. "Bra kast, Gwen", sa hon. "Jag åker väl ut då!"

Jag höll bollen hårt. Hon hade just missbrukat Herrens namn! Det var som att svära.

Men ingen annan verkade tycka att det var fel. Alla skrattade, som om det var roligt eller coolt.

Vi fortsatte med leken. Då hände det igen. Någon missade bollen och använde vår himmelske Faders namn som ett svärord.

Några minuter senare missade jag också bollen. Och precis som de andra missbrukade jag Herrens namn. Många barn skrattade och gav mig high-five när jag kom tillbaka in i leken igen.

Efter det spelade jag fyra rutor varje dag ... och jag sa Herrens namn mer och mer.

En dag var min kompis Abby med i leken. Hon passade bollen till mig. Jag missade den och sa vår himmelske Faders namn.

Abby blinkade överraskat. "Så har du aldrig sagt förut."

Hon hade rätt. Hemma och i Primär lärde jag mig att Herrens namn var speciellt och att vi inte ska använda det för att svära eller skoja. Och det var det jag hade gjort – i flera veckor! Jag mådde plötsligt dåligt.

Efter skolan hittade jag mamma på hennes kontor.

"Hej hjärtat!" sa hon.

Jag började plötsligt gråta. Jag berättade allt för henne om fyra rutor och mitt missbruk av Herrens namn. "Jag vet inte om jag kan sluta", sa jag snörvlande.

Hon kramade mig hårt. "Det kanske känns så just nu. Men jag vet att vår himmelske Fader kan hjälpa dig."

"Hur då?" frågade jag.

"Omvändelse innebär att vi vänder tillbaka till vår himmelske Fader och verkligen försöker bättra oss", sa mamma. "Det blir inte lätt, men du kan be om hjälp. När du använder bättre ord kommer din gamla vana att försvinna."

Mamma hjälpte mig göra en lista över nya ord jag kunde säga i stället för Herrens namn. Sedan bad vi tillsammans. Jag berättade för min himmelske Fader hur ledsen jag var och bad om hjälp med att använda ett bra språk.

Nästa dag tog jag ett djupt andetag innan jag spelade fyra rutor. När jag missade bollen sa jag nästan min himmelske Faders namn igen, men jag stannade upp. I stället sa jag ett ord från min lista.

"Åh, skruvt!" sa jag. Det kändes bra!

Varje dag försökte jag verkligen använda ett bättre språk. Ibland blev det tokigt ändå. Men jag fortsatte be och försöka. Snart kunde jag leka en hel omgång utan att säga Herrens namn. Sedan en hel vecka. Sedan en hel månad!

Jag visste att min himmelske Fader och Jesus Kristus hade hjälpt mig att omvända mig och förändra min vana – och det kändes bättre än att vinna vilken lek som helst! ●

VAD INNEBÄR DET ATT MISSBRUKA HERRENS NAMN?

Ett av de tio budorden lyder "du ska inte missbruka Herren din Guds namn" (2 Moseboken 20:7). Det innebär att vi alltid ska prata om vår himmelske Fader och Jesus Kristus med vördnad och kärlek. Vi ska inte skoja om dem eller använda deras namn respektlöst. Det här budet innebär också att vi ska representera Frälsaren på bra sätt. När vi kallar oss Jesu Kristi efterföljare bör vi göra det som han skulle göra.*

* Se Dale G. Renlund, "Få tillgång till Guds kraft genom förbund", *Liahona*, maj 2023, s. 36.

En bättre vana

ILLUSTRATION: KIERSTEN EAGAN

I Primär lärde jag mig att Herrens namn var speciellt.