

# Träna på TRO

**Karee Brown**

Kyrkans tidningar  
Baserad på en sann berättelse

*"Jag [ska] visa dig min tro genom mina gärningar"*  
(Jak. 2:18).

Klarie dribblade bollen hårt och snabbt över planen. *Det är nu det gäller*, tänkte hon. Den längsta och snabbaste tjejen i laget hade blockat Klarie under hela matchen. Men nu blockade hon någon annan. Det här var Klaries chans!

Hon gjorde sig snabbt fri från en annan spelare och satte i fötterna. Sedan hoppade hon upp och sköt iväg bollen. Bollen svävade genom luften medan Klarie höll andan. *Snälla gå i.*

Bollen gick igenom nätet.

Klaries lagmedlemmar gav henne en high five. Sedan såg tränaren Garcia ner på klockan och visslade i sin pipa. "Då var det slut på träningen! Bra jobbat, allihop! Vi ses i morgon. Se till att ni får vila för vi ska köra sprintträning."

Klarie stönade och gick bort för att hämta sina saker. Sedan såg hon att tränaren vinkade till henne att komma tillbaka.

"Du, Klarie", sa hon. "Bra jobbat i dag. Jag vet att du verkligen anstränger dig under träningen och jag är stolt över dig."

"Tack", sa Klarie med ett stort leende.



ILLUSTRATIONER ELIZABET VUKOVIC

Hon log fortfarande när hon gick ut till mammas bil. Och på vägen hem tänkte hon på sitt sista skott. Särskilt när bollen gick igenom nätet. Hon lade knappt märke till konferenstalet som mamma lyssnade på.

Men så var det något som fångade hennes uppmärksamhet. Talaren sa: "Vi [måste] ... ta oss tid att aktivt utöva vår tro." *Hur utövar man tro? Undrade hon. Gör man det genom att springa? Eller dribblar man tro som en boll?*

Klarie vände sig mot mamma. "Hur utövar man tro?" frågade hon.

Mamma log. "Hur blir du bättre på basket?"

"Jag tränar", sa Klarie. "Min tränare säger hur jag ska bli bättre. Och när vi gör våra träningsrutiner försöker jag verkligen att göra dem rätt."

"Är det lätt?"

"Nej!" sa Klarie och tänkte på hur trötta hennes ben var efter sprintträningen. "Jag måste träna *mycket*."

Mamma nickade. "Vår himmelske Fader vill att vi ska ha tro på honom, men vi måste arbeta på det. Han gav oss sätt att öva och bli bättre."

"Som vadå?"

"Han ber oss att prata med honom i bön. Han är nästan som en tränare. Han ger oss skrifterna. De är som en handbok. Och han inspirerar profeter att uppmuntra oss att lära som familjer. Vår familj är som –"

"Som vårt lag!" avbröt Klarie.

"Precis! Vårt familjelag arbetar och tränar tillsammans", sa mamma.

"Så vad händer när du tränar, Klarie?"



"Jag blir bättre", sa hon. Hon tänkte på hur bra det kändes att skjuta det sista skottet efter att ha tränat hårt i flera veckor.

"Just det. När vi tränar utövar vi vår tro. Då blir våra vittnesbörd starkare. Och det gör oss gladare."

Klarie hade aldrig tänkt på tro på det sättet. Hon hade hört att tro var som ett frö. Men hon hade inte vetat att den kunde vara som att spela basket. Hon tänkte på hur tränaren gjorde upp träningsplaner för laget. *Kanske kan jag göra upp en "träningsplan" också*, tänkte hon, *men för tro!* Så fort hon kom hem tog hon fram ett stort anteckningsblock och började skriva:

- Be morgon och kväll
- Studera skrifterna varje dag
- Gå i kyrkan varje söndag



Det här att utöva tro kanske inte var precis som att träna basket. Men träning som träning. Hon kände sig varm och glad inuti när hon tittade på sin plan. Hon litade på sin himmelske Fader och visste att han skulle hjälpa henne! ●

\* Richard G. Scott, "Sätt utövandet av din tro främst", *Liahona*, nov. 2014, s. 92.