

Känn välsignelsen av att minnas och förnya förbunden genom sakramentet och närvaro i templet. När ni gör det är det ett uttryck för er kärlek och visar en villighet att vara Kristi sanna efterföljare. Det gör er värdiga att ta emot alla utlovade välsignelser.

Till dem som inte är medlemmar i vår kyrka: Jag inbjuder er att utöva tro, omvända er och göra er värdiga att ta emot dopets förbund i Jesu Kristi Kyrka av Sista Dagens Heliga. Genom att göra det visar ni er kärlek till vår himmelske Fader och er villighet att följa Kristus.

Jag vittnar om att vi blir gladare när vi följer lärdomarna i Jesu Kristi evangelium. När vi strävar efter att följa honom kommer himlens välsignelser till oss. Jag vet att hans löften infrias när vi ingår och håller förbund och blir Kristi sanna efterföljare. Jag vittnar om hans stora kärlek till var och en av oss och gör det i Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Se Mose 7:62.
2. Joh 8:12.
3. Jes 53:5.
4. 2 Kor 12:7.
5. Se 1 Nephi 1:20.
6. Se Rut 1:16.
7. Se 1 Mos 39:7–9.
8. Se Joh 21:15–19.
9. Se Joh 13:35.
10. Alma 27:27.
11. Moroni 10:33.
12. Se *Kyrkans presidenters lärdomar: Joseph Smith* (2007), s. 42; se också Spencer W. Kimball, "Be Ye Therefore Perfect" (tal hållet vid Salt Lake Institute of Religion, 10 jan 1975): "Vi gav löften, högtidliga löften, i himlarna innan vi kom till jordelivet ... Vi ingick förbund. Vi ingick dem innan vi tog emot vår ställning här på jorden."
13. Se 2 Nephi 31:5–7.
14. Se Abraham 2:11. Se också John A. Widtsoe, "Temple Worship" (lektion, Assembly Hall, Salt Lake City, 12 okt. 1920), s. 10: "Förbundet ger liv åt sanningen och möjliggör de välsignelser som belönar alla som använder sin kunskap på rätt sätt."
15. Se L&F 90:24.
16. Se till exempel 3 Nephi 18:7–11.



Äldste Kent F. Richards

i de sjuttios kvarum

Försoningen täcker all smärta

Vår stora personliga utmaning i jordelivet är att bli "en helig genom Herren Kristi försoning".

S om kirurg har jag märkt att en stor del av min yrkesverksamhet har handlat om smärta. Jag var nästan dagligen tvungen att vålla smärta med mina ingrepp — och lade sedan ner stor möda på att försöka kontrollera och lindra smärtan.

Jag har ofta funderat över syftet med smärta. Ingen av oss undgår att drabbas av smärta. Jag har sett personer hantera den på helt olika sätt. Några vänder sig bort från Gud i vrede medan andra låter lidandet föra dem närmare Gud.

Både ni och jag har upplevt smärta. Smärta är ett slags mätinstrument i läkningsprocessen. Smärta lär oss ofta tålmod. Kanske är det därför som ordet *patient* på flera språk också betyder tålmodig.

Äldste Orson F. Whitney skrev: "Ingen smärta vi genomlider, ingen prövning vi utstår är bortkastad. Den bidrar till vår fostran, till att utveckla egenskaper som tålmod, tro, själsstyrka och ödmjukhet ... Det är genom sorg och lidande, hårt arbete och prövningar som vi får den utveckling som vi kom hit för att få."¹

Äldste Robert D. Hales har på liknande sätt sagt:

"Smärtan gör oss ödmjuka, vilket bringar till eftertanke. Det är en erfarenhet som jag är tacksam för att ha gått igenom ...

Jag lärde mig att fysisk smärta och kroppens läkning efter en stor operation är anmärkningsvärt lik den andliga smärtan och själens läkning i omvändelseprocessen."²

Mycket av vårt lidande är inte nödvändigtvis självförrådd. Oförutsedda händelser, motgångar eller tråkiga omständigheter, oväntad sjukdom, ja, till och med död, omger oss här i jordelivet och tränger in i vår tillvaro. Och därtill måste vi kanske lida på grund av andras handlingar.³ Lehi sade att Jakob hade "genomgått ... stor sorg på grund av [sina] bröders råhet".⁴ Motsatser ingår i vår himmelske Faders lycksalighetsplan. Vi råkar alla ut för tillräckligt många för att vi ska bli medvetna om vår Faders kärlek och vårt behov av Frälsarens hjälp.

Frälsaren är ingen passiv iakttagare. Han vet personligen och oändligt väl vilken smärta vi ställs inför.

"Han lider alla människors smärta, ja, varje levande varelses smärta, både mäns, kvinnors och barns."⁵

”Låt oss därför frimodigt gå fram till nådens tron för att få barmhärtighet och finna nåd till hjälp i rätt tid.”⁶

Ibland i djupaste smärta frestas vi att fråga: ”Finns då ingen balsam i Gilead, finns där ingen läkare?”⁷ Jag vittnar om att svaret är jo, det finns en läkare. Jesu Kristi försoning täcker alla dessa omständigheter och alla jordelivets syften.

Det finns ett annat slags smärta som vi själva *är* skuld till. Andlig smärta sitter djupt inne i vår själ och kan kännas outsläcklig, ja, som att vara ”plågad” med ”obeskrivlig fasa”, som Alma beskrev det.⁸ Den är en följd av våra syndiga handlingar och brist på omvändelse. Men även mot den smärtan finns ett botemedel som är universellt och fullkomligt. Det kommer från Fadern, genom Sonen, och är till för var och en av oss som är villig att göra allt som krävs för att omvända sig. Kristus sade: ”Vill ni inte nu återvända till mig ... och bli omvända så att jag kan hela er?”⁹

Kristus sade själv:

”Och min Fader sände mig för att jag skulle kunna lyftas upp på korset, och så att jag, *sedan* jag lyfts upp på korset skulle kunna dra alla människor till mig ...

Därför skall jag enligt Faderns *makt* dra alla människor till mig.”¹⁰

Kanske är hans viktigaste verk det oavbrutna arbetet med var och en av oss enskilt, för att lyfta, välsigna, styrka, stödja, vägleda och förlåta oss.

Som Nephi såg i en syn ägnades en stor del av Frälsarens jordiska verksamhet åt att välsigna och bota sjuka med alla slags lidanden — kroppsliga, känslomässiga och andliga. ”Och jag såg skaror av människor som var sjuka och som var hemsökta av alla slags sjukdomar ... Och de helades genom Guds Lamms kraft.”¹¹

Även Alma profeterade att ”han skall gå ut och lida smärta och bedrövelser och frestelser av alla slag, och ... han skall ta på sig sitt folks smärta och sjukdomar ... så att *hans* inre kan fyllas av barmhärtighet ... så att *han* i köttet kan veta hur han skall bistå sitt folk i enlighet med deras skröpligheter”.¹²

Sent en kväll på sjukhuset, den här gången som patient i en sjukhussäng och inte som läkare, läste jag de här verserna om och om igen. Jag funderade: ”Hur går det till? För vem? Hur blir man berättigad till det? Är det som att få syndernas förlåtelse? Måste vi göra oss förtjänta av hans kärlek och hjälp?” Där jag låg och funderade började jag förstå att Kristus under sitt jordeliv *valde* att uppleva smärta och bedrövelser för att kunna förstå oss. Kanske måste också vi uppleva jordelivets djupa dalar för att kunna förstå honom och de eviga avsikterna med oss.¹³

President Henry B. Eyring lärde: ”När vi i vår bedrövelse måste vänta på den lindring som Frälsaren utlovat kan vi hämta tröst från att veta att han vet, genom erfarenheter, hur han ska

hela och hjälpa oss ... Och vår tro på den kraften ger oss tålamod medan vi ber, verkar och väntar på hjälp. Han kunde ha lärt sig genom uppenbarelse hur han ska bistå oss, men han *valde att lära sig genom personlig erfarenhet*.”¹⁴

Jag omslöt den kvällen i hans kärleks armar.¹⁵ Jag var djupt tacksam och tårar fuktade min kudde. Senare när jag läste i Matteus om Kristi jordiska verksamhet gjorde jag en annan upptäckt: ”När det blev kväll, förde man till honom många ... Och han ... botade *alla* sjuka.”¹⁶ Han botade *alla* som kom till honom. Ingen blev avvisad.

Äldste Dallin H. Oaks har lärt: ”Välsignelsen av att bli botad kommer på många sätt, vart och ett anpassat efter våra enskilda behov, som är kända av honom som älskar oss mest. Ibland ’botas’ vi genom att vår sjukdom läker eller våra bördor lyfts. Men ibland ’botas’ vi genom att vi får kraft eller förstånd eller tålamod att bära de bördor som läggs på oss.”¹⁷ Var och en som kommer kan ”[slutas] i Jesu armar”.¹⁸ Varje själ kan botas genom hans kraft. Varje smärta kan stillas.

Guayaquil, Ecuador



I honom kan vi finna ”ro för [våra] själar”.¹⁹ Våra jordiska omständigheter kanske inte ändras omedelbart, men vår smärta, vår oro, vårt lidande och vår fruktan kan uppslukas i hans frid och läkande balsam.

Jag har lagt märke till att barn ofta har lättare att acceptera smärta och lidande. De utstår sådant med ödmjukhet och saktmod. Jag har känt den ljuva ande som omger dessa små.

Trettonåriga Sherrie genomgick en fjorton timmar lång operation för en ryggmärgstumör. När hon återfick medvetandet på intensivvården sade hon: ”Pappa, moster Cheryl är här och ... farfar ... och mormor ... är här. Och pappa, vem är det som står där bredvid dig? ... Han liknar dig men är längre ... Han säger att han är din bror Jimmy.” Hennes farbror Jimmy hade dött vid tretton års ålder i cystisk fibros.

”I nästan en timme beskrev Sherrie sina besökare, som alla var avlidna släktingar. Sedan somnade hon utmattad.”

Senare sade hon till sin far: ”Pappa, alla barn här på intensivvården har änglar som hjälper dem.”²⁰

Frälsaren sade till oss alla:

”Se, ni är små barn och ni kan inte bära allt nu. Ni måste växa till i nåd och kunskap om sanningen.

Frukta inte, små barn, ty ni är mina ...

Därför är jag mitt ibland er, och jag är den gode herden.”²¹

Vår stora personliga utmaning i jordelivet är att bli ”en helig genom Herren Kristi försoning”.²² Den smärta som du och jag upplever kan vara det bästa måttet på den här processen. I en svår situation kan vi bli som barn i hjärtat, när vi ödmjukar oss och ”ber, verkar och väntar”²³ tålmodigt på att våra själar och kroppar ska läkas. Efter att ha lutrats genom prövningar



ska vi liksom Job ”komma ur prövningen som guld”.²⁴

Jag vittnar om att han är vår Återlösare, vår vän, vår förespråkare, den store läkaren. I honom finner vi frid och tröst i vår smärta och från våra synder om vi bara kommer till honom med ödmjuka hjärtan. Hans ”nåd är nog”.²⁵ I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Orson F. Whitney, i Spencer W. Kimball, *Faith Precedes the Miracle* (1972), s. 98.
2. Robert D. Hales, ”LäkeDOM för kropp och själ”, *Liahona*, jan. 1999, s. 16.
3. Se Alma 31:31, 33.
4. 2 Nephi 2:1.
5. 2 Nephi 9:21.
6. Hebr 4:16. Paulus lärde att vi skulle ta Frälsaren till föredöme när det gäller att uthärda ”fiendskap från syndare, annars tröttnar [vi] och tappar modet” (Heb 12:3).
7. Jer 8:22.
8. Alma 36:14.
9. 3 Nephi 9:13.

10. 3 Nephi 27:14–15; kursivering tillagd.
11. 1 Nephi 11:31.
12. Alma 7:11–12; kursivering tillagd.
13. Se John Taylor, *Mediation and Atonement* (1882), s. 97. President Taylor skriver att ett ”förbund” som ingicks mellan Fadern och Sonen i de förjordiska råden för att åstadkomma människosläktets försonande återlösning. Kristi frivilliga lidande i jordelivet skedde utöver lidandet i Getsemane och på korset (se Mosiah 3:5–8).
14. Henry B. Eyring, ”Motgångar”, *Liahona*, maj 2009, s. 24; kursivering tillagd.
15. Se L&F 6:20.
16. Matt 8:16; kursivering tillagd.
17. Dallin H. Oaks, ”Han botar dem som bär på tunga bördor”, *Liahona*, nov. 2006, s. 7–8.
18. Mormon 5:11.
19. Matt 11:29.
20. Se Michael R. Morris, ”Sherrie’s Shield of Faith”, *Ensign*, juni 1995, s. 46.
21. L&F 50:40–41, 44.
22. Mosiah 3:19.
23. Henry B. Eyring, *Liahona*, maj 2009, s. 24.
24. Job 23:10.
25. 2 Kor 12:9; se också Ether 12:26–27; L&F 18:31.