



Oleh Uskup Gary E. Stevenson  
Keuskupan Ketua

## Empat Menit Anda

*Mukjizat Pendamaian dapat memperbaiki ketidaksempurnaan kita dalam kinerja kita.*

Pertandingan Olimpiade Musim Dingin baru-baru ini menarik perhatian dunia sewaktu para atlet yang mewakili 89 negara bertanding dalam 98 perlombaan yang berbeda. Hebatnya, 10 dari atlet ini adalah anggota Gereja Yesus Kristus dari Orang-Orang Suci Zaman Akhir, 3 di antaranya memperoleh medali yang disoroti dalam *Church News*: Christopher Fogt, Noelle Pikus-Pace, dan Torah Bright.<sup>1</sup> Kami menyampaikan ucapan selamat kami kepada semua atlet yang bertanding. Anda hebat!

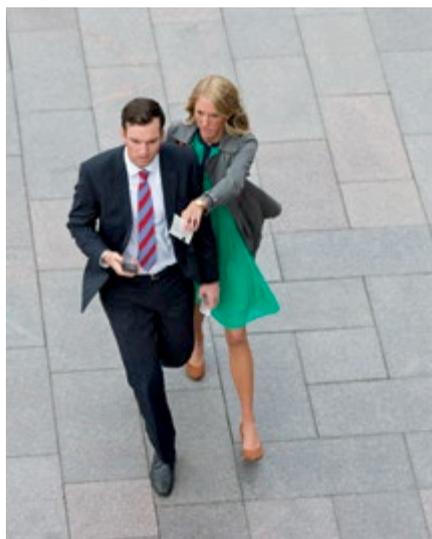
Saya berbicara tentang pertandingan ini pagi ini yang mengarahkan pikiran saya kepada para remaja putra, remaja putri, dan dewasa lajang muda—Anda yang berada dalam tahun-tahun kritis Anda yang menentukan arah kehidupan Anda. Saya merasakan suatu urgensi besar dalam berceramah kepada Anda.

Bagi Anda untuk merasakan urgensi itu, pertama-tama saya membagikan kisah tentang Noelle Pikus-Pace, salah satu atlet Orang Suci Zaman Akhir itu. Dalam pertandingan Noelle, kereta eret, para atlet membangun momentum mereka saat mereka sprint dan kemudian menukik di kereta luncur yang kecil. Dengan wajah mereka hanya beberapa inci dari tanah, mereka berlomba menuruni trek es yang

berliku-liku pada kecepatan yang mencapai 90 mil (145 km) per jam.

Yang mengagumkan, tahun-tahun persiapan akan dipertimbangkan baik sebagai suatu keberhasilan atau kekecewaan berdasarkan pada apa yang terjadi dalam kurun waktu empat kali 60 detik perlombaan yang intens.

Impian Olimpiade Tahun 2006 Noelle kandas ketika sebuah kecelakaan tragis meninggalkan baginya patah kaki, yang membuatnya tidak dapat bertanding. Dalam Olimpiade Tahun 2010 impiannya kandas lagi ketika hanya sepersepuluh detik menahannya dari panggung kemenangan.<sup>2</sup>



Dapatkah Anda membayangkan kegelisahan yang dia rasakan saat dia menantikan untuk memulai perlombaan di Olimpiade Tahun 2014? Tahun-tahun persiapan akan mencapai puncaknya hanya dalam sekejap. Empat menit totalnya. Dia telah meluangkan waktu bertahun-tahun mempersiapkan diri untuk masa empat menit itu, dan akan meluangkan waktu seumur hidup sesudahnya memikirkan hal itu

Pertandingan final Noelle nyaris sempurna! Kami tidak akan pernah melupakan lompatannya ke panggung untuk menyambut keluarganya setelah melalui garis finis, sambil berseru, “Kita berhasil!” Tahun-tahun persiapan telah terbayarkan. Kami melihat medalion Remaja Putrinya melingkar di lehernya saat medali perak ditempatkan di sampingnya.<sup>3</sup>

Akan tampak tidak adil bahwa seluruh impian Olimpiade Noelle bergantung pada apa yang dia lakukan selama hanya empat menit yang singkat dan kritikal. Namun dia mengetahuinya, dan itulah sebabnya mengapa dia mempersiapkan dirinya dengan sangat setia. Dia merasakan besarnya dan urgensi dari empat menitnya, dan apa artinya itu bagi sisa kehidupannya.

Kita juga mengingat Christopher Fogt, seorang anggota tim yang memenangkan medali perunggu dalam pertandingan kereta luncur empat orang. Saat dia dapat menyerah setelah tabrakan dahsyat dalam Olimpiade Tahun 2010, dia memilih untuk bertahan. Setelah sebuah perlombaan balasan, dia memenangkan medali yang dengan sangat tekunnya dia dambakan.<sup>4</sup>

Nah, pikirkanlah bagaimana jalan Anda menuju kekekalan serupa dengan “kinerja empat menit” para atlet ini. Anda adalah makhluk kekal. Sebelum Anda dilahirkan, Anda hidup sebagai roh. Di hadirat Bapa Surgawi yang pengasih, Anda berlatih dan bersiap untuk datang ke bumi selama waktu yang singkat, dan juga, berkinerja. Kehidupan ini adalah empat menit Anda. Sementara Anda di sini, tindakan-tindakan Anda akan menentukan apakah Anda memenangkan hadiah kehidupan kekal. Nabi Amulek

menjelaskan, “Kehidupan ini adalah saat ... untuk bersiap menemui Allah; ya, lihatlah masa kehidupan ini adalah masa ... untuk melaksanakan kerja [Anda].”<sup>5</sup>

Dalam beberapa hal, empat menit Anda telah dimulai. Jam berdetak. Perkataan Rasul Paulus tampak sedemikian sesuai: larilah dalam pertandingan, sehingga kamu memperoleh [hadiah].<sup>6</sup>

Dalam cara yang sama langkah-langkah tertentu itu mutlak penting dalam kinerja yang sangat singkat dari seorang atlet Olimpiade—lompatan atau manuver bagi pemain ski dan pemain papan luncur salju, negosiasi putaran-putaran dari arena luncur bobsled, atau meluncur melewati lereng jalur slalom—demikian juga dalam kehidupan kita, di mana hal-hal tertentu mutlak penting—pos pemeriksaan yang menggerakkan kita melalui kinerja rohani kita di bumi. Penanda rohani ini adalah tata cara-tata cara penting Injil anugerah Allah: baptisan, menerima karunia Roh Kudus, penahbisan imamat, tata cara bait suci, dan mengambil sakramen setiap minggu.

Dalam tata cara-tata cara ..., kuasa ke-allahan dinyatakan.<sup>7</sup>

Dan dalam cara yang sama di mana disiplin pelatihan mempersiapkan atlet memenuhi syarat untuk melakukan elemen-elemen dalam olahraganya pada tingkat tertinggi, menaati perintah akan menjadikan Anda memenuhi syarat untuk menerima tata cara-tata cara penyelamatan ini.

Apakah Anda merasakan urgensinya?

Sahabat-sahabat muda terkasih, di mana pun Anda berada dalam “kinerja empat menit” Anda, saya mengimbau Anda untuk merenungkan, “Apa yang saya perlu lakukan selanjutnya untuk memastikan medali saya?” Mungkin selama konferensi ini, Roh telah membisiki Anda apa saja yang mungkin: mempersiapkan diri dengan lebih sepenuhnya untuk suatu tata cara di masa depan Anda atau menerima tata cara yang seharusnya sudah Anda terima dahulu. Apa pun langkah Anda selanjutnya, lakukanlah sekarang. Lakukanlah sekarang. Janganlah menunggu. Empat menit Anda akan



berlalu cepat, dan Anda akan memiliki waktu kekekalan untuk memikirkan tentang apa yang Anda lakukan dalam kehidupan ini.<sup>8</sup>

Disiplin diri dibutuhkan. Doa, penelaahan tulisan suci harian, dan kehadiran gereja harus menjadi landasan dari pelatihan Anda. Sebuah pola yang konsisten tentang menaati perintah, menepati perjanjian yang telah Anda buat, dan mengikuti standar Tuhan yang terdapat dalam *Untuk Kekuatan Remaja* adalah perlu.

Mungkin Anda menyadari mengenai segala sesuatu dalam kehidupan Anda yang mengancam untuk memperlambat atau menghentikan kemajuan rohani Anda. Jika demikian, ikutilah nasihat tulisan suci ini: “Marilah kita menanggalkan semua beban dan dosa yang begitu merintanginya, dan berlomba dengan tekun dalam perlombaan yang diwajibkan bagi kita.”<sup>9</sup>

Belumlah terlambat untuk bertobat. Tetapi mungkin segera, karena tidak seorang pun benar-benar mengetahui kapan empat menit kita akan berakhir.

Nah, Anda mungkin berpikir sendiri, “Saya sudah menghancurkannya. Empat menit saya sudah menjadi bencana. Saya lebih baik menyerah.” Jika

demikian, berhentilah memikirkan itu, dan jangan pernah memikirkan itu lagi. Mukjizat Pendamaian dapat memperbaiki ketidaksempurnaan kita dalam kinerja kita. Sebagaimana Penatua Jeffrey R. Holland telah ajarkan:

“Kepada Anda ... yang mungkin masih menahan diri, ... saya bersaksi tentang kuasa pembaruan dari kasih Allah dan mukjizat dari kasih karunia-Nya ...

... *Tidaklah pernah* terlambat selama Tuan [kebung anggur] ... mengatakan masih ada waktu ... Jangan menunda.”<sup>10</sup>

Ingatlah, Anda tidak sendirian. Juruselamat telah berjanji bahwa Dia tidak akan meninggalkan Anda tanpa penghibur.<sup>11</sup> Anda juga memiliki keluarga, teman-teman, dan pemimpin yang menceriaikan Anda.

Meskipun ceramah saya telah diarahkan kepada para remaja Gereja, bagi orangtua dan kakek nenek, saya menawarkan yang berikut:

Belum lama berselang, Penatua David A. Bednar menjelaskan sebuah cara sederhana untuk mengadakan penilaian keluarga untuk menandai kemajuan di jalan perjanjian melalui tata cara-tata cara penting. Yang



diperlukan adalah selembar kertas dengan dua kolom: “nama” dan “rencana untuk tata cara berikutnya atau yang perlu.” Saya melakukan ini baru-baru ini, mendaftar setiap anggota keluarga. Di antaranya, saya mencatat seorang cucu lelaki balita, segera harus diberkati; cucu lelaki berusia enam tahun, yang persiapan untuk pembaptisannya penting; dan seorang putra yang segera beranjak 18, yang persiapan untuk imamat dan pemberkahan bait sucinya akan segera terjadi. Setiap orang dalam daftar membutuhkan tata cara sakramen. Kegiatan sederhana ini membantu saya dalam memenuhi peran patriarkhal saya untuk menolong setiap anggota keluarga saya di sepanjang jalan perjanjian, dengan rencana tindakan untuk mereka masing-masing. Mungkin ini gagasan bagi Anda, yang akan menuntun pada pembahasan keluarga, pelajaran malam keluarga, persiapan, dan bahkan undangan untuk tata cara-tata cara penting dalam keluarga Anda.<sup>12</sup>

Sebagai pemain ski dan peselancar salju, saya sangat terkesan dengan kinerja peraih medali perak atlet OSZA Australia, dan peselancar salju Torah Bright, dalam kompetisi setengah pipa. Dia mencengangkan dunia saat dia menyelesaikan secara

hampir sempurna perlombaan puncak dalam rodeo punggung 720. Meskipun demikian, yang lebih mengesankan dan mengagetkan dunia adalah cara dia menjangkau dan menunjukkan kasih seperti Kristus kepada para pesaingnya. Dia melihat bahwa pemain papan luncur Amerika, Kelly Clark, yang kurang bagus dalam perlombaan pertama di putaran akhirnya, tampak gelisah dengan perlombaan keduanya. “Dia memeluk saya,” Clark mengatakan. Dia memeluk saya sampai saya benar-benar cukup tenang dan saya memperlambat napas saya. Sungguh tenang rasanya mendapatkan pelukan dari seorang teman.” Kelly Clark belakangan bergabung dengan Torah Bright di podium pemenang sebagai pemegang medali perunggu.

Ketika ditanya mengenai tindakan kebaikan yang luar biasa ini terhadap musuhnya, yang dapat membahayakan medali peraknya sendiri, Torah hanya berkata, “Saya seorang pesaing—saya ingin melakukan yang terbaik—namun saya ingin sesama pesaing juga melakukan yang terbaik dari diri mereka.”<sup>13</sup>

Dengan hal itu dalam benak, adakah seseorang yang memerlukan dorongan semangat Anda? anggota keluarga? teman? Teman sekelas atau sesama anggota kuorum? Bagaimana

Anda dapat menolong mereka dengan empat menit mereka?

Teman-teman terkasih, Anda berada di tengah-tengah dari sebuah perjalanan yang menggembirakan. Dalam beberapa hal, Anda bertanding dalam setengah pipa atau trek luncur, dan dapatlah sulit untuk berhasil menjalankan setiap elemen atau menavigasi setiap lekukan selama perlombaan. Namun ingatlah, Anda telah mempersiapkan diri untuk milenium ini. Inilah momen Anda untuk tampil. Kehidupan ini adalah empat menit Anda! Sekaranglah waktunya!

Saya menyatakan keyakinan terhadap saya terhadap kemampuan Anda. Anda memiliki Juruselamat dunia di sisi Anda. Jika Anda mencari bantuannya dan mengikuti arahan-Nya, bagaimana Anda bisa gagal?

Saya menutup dengan kesaksian saya tentang berkat-berkat yang kita miliki dalam Nabi yang hidup, Presiden Thomas S. Monson, dan mengenai Yesus Kristus serta tentang peran-Nya sebagai Juruselamat dan Penebus kita, dalam nama kudus-Nya, Yesus Kristus, amin. ■

#### CATATAN

1. Lihat Christine Rappleye, “Mormons in the Olympics: 3 Medals for LDS Athletes at the Winter Games,” [deseretnews.com/article/865597546/Mormons-in-the-Olympics-3-medals-for-LDS-athletes-at-the-Winter-Games.html](http://deseretnews.com/article/865597546/Mormons-in-the-Olympics-3-medals-for-LDS-athletes-at-the-Winter-Games.html).
2. Lihat Christine Rappleye, “Mormons in the Olympics.”
3. Lihat Sarah Petersen, “Noelle Pikus-Pace Wears LDS Young Women Necklace throughout Olympics,” [deseretnews.com/article/865596771/Noelle-Pikus-Pace-wears-LDS-Young-Women-necklace-throughout-Olympics.html](http://deseretnews.com/article/865596771/Noelle-Pikus-Pace-wears-LDS-Young-Women-necklace-throughout-Olympics.html).
4. Lihat Amy Donaldson, “Army, Faith Helped Push Mormon Bobsledder Chris Fogt to Olympic Success,” [deseretnews.com/article/865597390/Army-faith-helped-push-Mormon-bobsledder-Chris-Fogt-to-Olympic-success.html](http://deseretnews.com/article/865597390/Army-faith-helped-push-Mormon-bobsledder-Chris-Fogt-to-Olympic-success.html).
5. Alma 34:32.
6. Lihat 1 Korintus 9:24.
7. Ajaran dan Perjanjian 84:20.
8. Lihat Alma 34:31–33.
9. Ibrani 12:1.
10. Jeffrey R. Holland, “Para Pekerja di Kebun Anggur,” *Liahona*, Mei 2012, 33.
11. Lihat Yohanes 14:18.
12. David A. Bednar, perbincangan dengan penulis.
13. Vidya Rao, “Snowboarder Kelly Clark: Hug from Competitor Helped Me Win Bronze,” [today.com/sochi/snowboarder-kelly-clark-hug-competitor-helped-me-win-bronze-2D12108132](http://today.com/sochi/snowboarder-kelly-clark-hug-competitor-helped-me-win-bronze-2D12108132).