

A close-up photograph of a pink lotus flower. The petals are layered and have a soft, delicate texture. Numerous small, clear water droplets are scattered across the petals and the yellow stamens, giving the flower a fresh and vibrant appearance. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting a natural aquatic environment.

*Läkeedom*



”Han var genomborrad  
för våra överträdelsers  
skull. Straffet var lagt på  
honom för att vi skulle få  
frid, och genom hans sår  
är vi helade.”

– Jesaja 53,5




# Läkeedom



I dag är det otroligt många människor som lider. Vissa har kräfta (cancer), andra har hjärt-kärlsjukdomar, gikt och ont i lederna, rygg- eller nackplågor, huvudvärk, njursvikt, astma, allergier, lungsjukdomar... Listan är oerhört lång.

Men människor lider också på andra sätt, det kan röra sig om brist på pengar och mat, somliga blir mobbade, andra känner sig mindervärdiga, de godtas ej i vänkretsen, de har annorlunda uppfattningar än flertalet, de har en annan tro, de har föga utbildning och ses ned på av den orsaken, osv., osv.





Människor kan vara förtryckta av familj, vänner, av auktoriteter och på arbetsplatsen. De godtas inte sådana de är. De önskar att vara fria och glada, men omständigheterna trycker ned dem.

En del har varit tjuvar och bedragare, och de lider av dåligt samvete.

Vad gör staten med dessa plågor?

Jo, läkaren skriver ut bedövande, giftiga piller, salvor och sprutor mot smärta, depressioner och sjukdomar. Psykiatern dopar också ned undersåtarna med ändå värre vanebildande tabletter, och många spärras in bakom låsta dörrar.

Om människorna inte lyckas inordna sig på arbetsplatsen och under auktoriteter, blir de kanske betraktade som litet egna, och snart hamnar de på en psykvadning eller får förtidspension.

Tjuven och bedragaren blir straffade och satta i fängelse. Men löser piller, salvor, sprutor, förtidspension och fängelsestraff svårigheterna? Blir folk friska av denna "terapi"?

## *Naturens enkla botemedel*

Vi lever i ett konstlat samhälle, med stress, press och möda, och det är många som förstår att vi måste bort från detta konstlade samhälle och ut i naturen. Vi behöver återvinna hälsan där, med naturens enkla läkemedel, såsom frisk luft, solsken, avhållsamhet, vila, aktivitet, sund kost, vatten och tillit till gudomlig kraft. Det är livets sanna läkemedel.

# Syndabördan

Men det finns en plåga som inte ens naturens egna läkemedel kan bota, och det är synden. Skaparen har satt upp 10 enkla regler som vi skall följa, för att vi skall få det bra med Gud och våra medmänniskor. När vi bryter mot dessa bud, begår vi synd. Bibeln säger att synd är lagbrott, och syndens lön är döden. – Första Johannesbrevet 4:3; Romarbrevet 6:23



Bibeln säger vidare att: "Var och en som gör synd är syndens slav." – Johannevangeliet 8:34

När vi syndar, står vi under lagens förbannelse, och "Alla har syndat och saknar härligheten från Gud". – Romarbrevet 3:23

Jesus kom för att befria oss från lagens förbannelse. Han har gjort allt för att vi skall vara lyckliga, fria och glada. Han som är Gud, förnedrade Sig och klädde Sin gudom i mänsklig natur, och kom hit som människa, för att befria oss från syndens förbannelse.

"Eftersom nu barnen hade fått del av kött och blod, fick han på liknande sätt del av kött och blod". – Hebréerbrevet 2:14 Han måste alltså segra där, som Adam och Eva hade fallit. Det gjorde Jesus. Bibeln säger att: "Därför måste han i allt bli lik sina bröder för att bli en barmhärtig och trogen överstepräst inför Gud och sona folkets synder. Eftersom han själv har lidit och blivit frestad, kan han hjälpa dem som frestas." – Hebréerbrevet 2:17-18

"... en som blev frestad i allt liksom vi, men utan synd." – Hebréerbrevet 4:15

Eftersom Jesus blev frestad i allt liksom vi, eftersom Han aldrig syndade, och till slut gav Sitt liv för oss, är Han vår Livräddare och Försoningsman. "Låt oss därför frimodigt gå fram till nådens tron för att få barmhärtighet och finna nåd till hjälp i rätt tid." – Hebréerbrevet 4:16

Vi har redan sett att Jesus är svaret. Det är genom Honom som vi kan få läkedom från synd. Profeten Jesaja beskriver denna läkedom så här:

"Men det var våra sjukdomar han bar, våra smärtor tog han på sig, medan vi höll honom för att vara hemsökt, slagen av Gud och pinad. Han var genomborrad för våra överträdelsers skull. Straffet var lagt på honom för att vi skulle få frid, och genom hans sår är vi helade." – Jesaja 53:4-5

Här har vi receptet på läkedom. Genom Hans sår har vi blivit helade. Frågan är då: Vill vi ta emot Guds botemedel? Det är gratis, liksom en gåva, men är vi själva villiga att ta emot det?

## Hoppfulla löften

Tvivla icke på Guds läkedom och frälsande kraft. Låt Dig styrkas genom följande citat från Guds Ord:


"Ty så älskade Gud världen att Han utgav sin enfödde Son, för att den som tror på honom inte skall gå förlorad utan ha evigt liv." – Johannevangeliet 3:16

"Kärleken består inte i att vi har älskat Gud utan i att han har älskat oss och sänt sin Son till försoning för våra synder." – Första Johannesbrevet 4:10

"Om vi bekänner våra synder, är han trofast och rättfärdig, så att han förlåter oss våra synder och renar oss från all orättfärdighet." – Första Johannesbrevet 1:9

"Jesus reste sig upp och sade till henne: 'Kvinna, var är de? Har ingen dömt dig?' Hon svarade: 'Nej, Herre, ingen.' Då sade Jesus: 'Inte heller jag dömer dig. Gå, och synda inte mer!'" – Johannevangeliet 8:10-11

"Den som har Sonen han har livet. Den som inte har Guds Son har inte livet." – Första Johannesbrevet 5:12



Petrus och Johannes  
sade till dem: "Därför  
skall hela Israels folk veta  
att denne Jesus som ni korsfäste,  
honom har Gud gjort både till Herre  
och Messias.' När de hörde detta, högg  
det till i hjärtat på dem, och de frågade Petrus  
och de andra apostlarna: 'Bröder, vad skall vi göra?' Petrus svarade dem: 'Om-  
vänd er och låt er alla döpas i Jesu Kristi namn, så att era synder blir förlåtna. Då  
skall ni få den helige Ande som gåva.'" – Apostlagärningarna 2:36-38

"Ångra er därför och vänd om, så att era synder blir förlåtna och tider av ve-  
derkvickelse kommer från Herrens ansikte". – Apostlagärningarna 3:19-20

"[Om] mitt folk, som är uppkallat efter mitt namn, ödmjukar sig och ber och söker  
mitt ansikte och omvänder sig från sina onda vägar, då vill jag höra det från  
himlen och förlåta deras synd och skaffa läkedom åt deras land." – Andra Kröni-  
keboken 7:14

"Lova HERREN, min själ, ja, hela mitt inre skall prisa hans heliga namn! Lova HER-  
REN, min själ, och glöm inte alla hans välgärningar, han som förlåter dig alla dina  
synder och botar alla dina sjukdomar". – Psaltaren 103:1-3

Jo, det finns nog med bevis för att vi får läkedom när vi kommer till Jesus med  
vår syndabörda. Vi behöver ödmjuka oss, bekänna vår synd och vända om.  
Då kommer Han att tillge eller förlåta oss vår synd och rena oss från all orättfär-  
dighet. Då är vi rättfärdiga i Honom, oförtjänt av nåd genom tro.



## Läkedom och vårt godtagande hos Gud

"Av Bibelns enkla berättelser om hur Jesus botade de sjuka, kan vi lära oss, hur vi skall tro på honom och få syndernas förlåtelse. Låt oss läsa berättelsen om den sjuke mannen vid Betesda. Mannen var hjälplös; han hade inte kunnat använda sina ben på trettioåtta år. Ändå sade Jesus till honom: "'Stig upp, ta din bädd och gå!'" [Joh. 5:8]. Den sjuke kunde ha svarat: "Herre, om du gör mig frisk, så skall jag lyda ditt ord." Men nej, han trodde strax Jesu ord. Han trodde, att han redan var frisk och försökte strax att göra, såsom han blivit tillsagd. Han beslöt att gå, och han lyckades. Han handlade efter Kristi ord, och Gud gav honom styrka. Han blev botad.

Så kan också vårt läge såsom syndare betraktas. Vi kan ingenting göra för att försona begångna synder. Vi kan inte omskapa vårt hjärta eller göra oss själva rättfärdiga. Gud har emellertid lovat att göra allt detta för oss var och en personligen genom Kristus. Du tror detta löfte. Du bekänner dina synder och överlämnar dig själv åt Gud. Du beslutar dig för att tjäna honom. Så säkert som du gör detta, skall Gud uppfylla sitt ord på dig. Om du tror löftet, tror att du har erhållit förlåtelse och rening genom Jesu blod, så gör Gud detta till en verklighet. Du blir helad, liksom Jesus gav den lame mannen kraft att gå, då han trodde att han var botad. Om du tror det, så är det så.

Vänta inte till dess du känner, att du är fri, utan säg: "Jag tror det; det är så, inte därför att jag känner det, utan därför att Gud har lovat det."



Jesus säger: "Allt vad ni ber om och begär, tro att ni har fått det, så skall det vara ert." Mark. 11:24. Men det finns ett villkor för att detta löfte skall uppfyllas, nämligen att vi beder i överensstämmelse med Guds vilja. Och det är ju Guds vilja att rena oss från synd, att göra oss till sina barn och att ge oss kraft att leva ett rättfärdigt liv. Alltså kan vi bedja om dessa välsignelser och tro, att vi får dem och tacka Herren för att vi har fått dem. Det är vår förmån att få gå till Jesus och bli renade och kunna stå inför Guds heliga lag utan skam eller samvetsförebåelser. "Så finns nu ingen fördömmelse för dem som är i Kristus Jesus." Rom. 8:1.

Därefter är vi inte våra egna, vi är dyrt köpta. Vi har blivit återlösta, inte med förgängliga ting, silver eller guld, "utan med Kristi dyra blod, som med blodet av ett lamm utan fel och lyte". 1 Petr. 1:18, 19. Genom den enkla handlingen att tro på Gud har den helige Ande väckt nytt liv i våra hjärtan. Vi är såsom barn, födda i Guds familj, och han älskar oss lika högt som han älskar sin Son.

När du överlämnar dig själv åt Jesus, så dra dig inte tillbaka, gå inte bort från honom, utan säg dag för dag: "Jag tillhör Kristus. Jag har överlämnat mig själv åt honom." Bed att Gud ger dig sin Ande och bevarar dig genom sin nåd. Genom att överlämna dig åt Gud och genom att tro på honom blev du hans barn. Då skall du också leva genom honom. Aposteln säger: "Liksom ni tog emot Kristus Jesus som Herren, så lev i honom". Kol. 2:6.

Somliga tycks tro att de måste stå på prov och bevisa inför Herren att de verkligen är



omvända, innan de kan göra anspråk på hans välsignelse. Men vi kan ta emot Guds välsignelse just nu. Vi måste ha Guds nåd, Kristi Ande, att hjälpa oss i vår svaghet annars kan vi inte stå emot det onda. Jesus vill att vi skall komma till honom just som vi är, bristfälliga och hjälplösa. Vi får komma med all vår svaghet, vårt oförstånd, vår synd och i ånger falla ned för hans fötter. Han vill framför allt ta hand om oss i kärlek, förbinda våra sår och rena oss från all orenhet.

I detta avseende är det som tusenden misstar sig. De tror inte att Jesus förlåter dem. De tar inte Gud på hans ord. Alla som uppfyller villkoren, har förmånen att få förvisning om, att de får fri förlåtelse för varje synd. Tvivla inte längre på att Guds löften är ämnade för dig. De tillhör alla ångerfulla överträdare. Genom Kristus kan vi få nåd och kraft. Tjänande änglar förmedlar denna hjälp till varje troende människa. Ingen är så syndig, att han inte kan finna kraft, rening och rättfärdighet i Kristus, som dog för oss. Han längtar efter att få avkläda oss vår syndbefläckade klädnad och iföra oss rättfärdighetens vita klädnad. Han bjuder oss att leva och inte att dö.

Gud handlar inte med oss, såsom vi handlar med varandra. Hans tankar är bar-  
mhärtighetens tankar. Han säger: "Den ogudaktige  
må överge sin väg, den orättfärdige sina tankar  
och vända om till HERREN, så skall han för-  
barma sig över honom, och till vår Gud,  
ty han skall ge mycken förlåtelse." "Jag  
utplånar dina överträdelser såsom  
ett moln och dina synder såsom en  
sky." Jes. 55:7; 44:22.

"Jag finner ingen glädje i  
någons död, säger Herren,  
HERREN. Vänd där-  
för om, så får ni




leva." Hes. 18:32. Fienden står färdig att fördunkla Guds dyrbara löften för oss. Han vill släcka varje gnista av hopp och varje stråle av ljus i vår själ, men vi får inte tillåta honom att göra det. Lyssna inte till frestaren, utan säg: "Jesus dog, för att jag skulle få leva. Han älskar mig och vill inte att jag skall förgås. Jag har en medlidsam Fader i himmelen och fastän jag har ringaktat hans kärlek, fastän jag har slösat bort de välsignelser han har gett mig, vill jag stå upp och gå till min Fader och säga: 'Fader, jag har syndat mot himmelen och inför dig; jag är icke mer värd att kallas din son. Låt mig bliva såsom en av dina legodrängar.'" Liknelsen talar om hur den förlorade sonen skall bli mottagen: "Och medan han ännu var långt borta, fick hans fader se honom och ömkade sig över honom och skyndade emot honom och föll honom om halsen och kysste honom innerligt." Luk. 15:18-20.



Denna liknelse, hur talande den än är, uttrycker dock inte fullständigt vår himmelske Faders omätliga barmhärtighet. Herren säger genom profeten: "Med evig kärlek har jag älskat dig; därför låter jag min nåd förbliva över dig." Jer. 31:3.

Medan vi ännu är långt från Faderns hus och slösar bort vara ägodelar i främmande land, ömmar Faderns hjärta för oss; och varje längtan som väcks i själen efter att återvända till Gud är Andens milda vädjan, i det han övertalar och förmanar samt drar de vilsegångna till Faderns kärleksfulla hjärta.

Hur kan du med Bibelns rika löften framför dig ge rum för tvivel? Kan du tro att när en ångerfull syndare längtar efter att återvända, och att överge synden, Herren då med stränghet skulle hindra honom från att med ångerfullt hjärta falla ned för hans fötter? Bort med sådana tankar! Ingenting är mera skadligt för din själ än att hysa sådana tankar om vår himmelske Fader. Han hatar synden, men älskar syndaren, och han utgav sig själv i Kristi person, på det att alla som vill skulle bli frälsta och få evig lycka i härlighetens rike. Kunde han ha använt mera uttrycksfulla och milda ord för att förklara sin kärlek till oss, än just dem han valt? Han säger: "Kan då en mor glömma sitt barn, så att hon inte förbarmar sig över sin livsfrukt? Och även om hon kunde glömma sitt barn, skall jag inte glömma dig." Jes. 49:15. Se frimodigt upp, du som tvivlar och ängslas, ty Jesus lever och beder för dig. Tacka Gud för att han utgav sin Son och bed, att han inte skall ha dött



förgäves för dig. Anden inbjuder dig idag. Kom till Jesus med hela ditt hjärta, så får du ta emot hans välsignelser.

När du läser Guds löften, kom då ihåg, att de är uttryck för ousäglig kärlek och medkänsla. Den eviga kärlekens hjärta hyser ett obegränsat medlidande med syndaren. "I honom är vi friköpta genom hans blod och har förlåtelse för våra synder på grund av den rika nåd som han har låtit flöda över oss". Ef. 1:7, 8. Tro bara att Gud är din hjälpare. Han vill återupprätta sin bild i oss. När vi kommer till honom och bekänner och ångrar våra synder, så ger han oss nåd och förlåtelse." – Ellen G. White, Vägen till Kristus, sidorna 43-48, (med texter företrädesvis ur Svenska Folk-Bibel 98 och några få verser ur 1917 Års Översättning).

## *Läkandet skall fortsätta*

"Mina barn, detta skriver jag till er för att ni inte skall synda. Men om någon syndar, har vi en som för vår talan inför Fadern – Jesus Kristus som är rättfärdig. Han är försoningen för våra synder, och inte bara för våra utan också för hela världens. Vi vet att vi har lärt känna honom, när vi håller fast vid hans bud. Den som säger: 'Jag känner honom' och inte håller fast vid hans bud, han är en lögnare och sanningen finns inte i honom. Men hos den som håller fast vid hans ord har Guds kärlek verkligen nått sitt mål. Så vet vi att vi är i honom. Den som säger sig förbli i honom är skyldig att själv leva så som han levde." – Första Johannesbrevet 2:1-6

I egen kraft förmår vi icke, att hålla Guds bud. När vi emellertid har sagt ja till Jesus och tagit emot den Helige Ande i våra liv, har vi erhållit kraft till att stå emot Djävulens frestelser. Halleluja! Pris ske Herren!

"Ingen annan frestelse har drabbat er än vad människor får möta. Gud är trofast, han skall inte tillåta att ni frestas över er förmåga, utan när frestelsen kommer, skall han också bereda en utväg, så att ni kan härda ut." – Första Korintierbrevet 10:13

"Ja, kära barn, förbli i honom, så att vi kan vara frimodiga när han uppenbarar sig och inte behöver stå där med skam inför honom när han kommer åter. Om ni vet att han är rättfärdig, då inser ni också att var och en som gör det som är rätt är född av honom." – Första Johannesbrevet 2:28-29

"Kära barn, låt ingen föra er vilse. Den som gör det rätta är rättfärdig liksom han är rättfärdig." – Första Johannesbrevet 3:7

"Den som är född av Gud gör inte synd, ty Guds säd förblir i honom. Han kan inte synda, eftersom han är född av Gud." – Första Johannesbrevet 3:9

När den Helige Ande kommer in i våra liv, får vi kraft till att handla rättfärdigt. Vi har alltså först fått Hans rättfärdighet, oförtjänt av nåd genom tro, och därefter får vi kraft till att göra rättfärdighet. Härigenom kan vi vara Hans vittnen och uppenbara Andens frukter i våra liv.

"Men nya himlar och en ny jord där rättfärdighet bor, väntar vi på efter hans löfte. Därför, mina älskade, eftersom ni väntar på detta, gör allt ni kan för att leva i fri, rena och oförvitliga inför honom". – Andra Petrusbrevet 3:13-14

## Bibliska behandlings-principer

"För dem som vill återvinna eller bevara hälsan, finns det en lärdom i Bibeln: "Berusa er inte med vin, sådant leder till ett liv i laster. Låt er i stället uppfyllas av Anden." Ef 5:18. Man kan inte finna verklig läkedom eller





få nya krafter till kropp och själ genom den upprymdhet eller bedövning som onaturliga och ohälsosamma stimulerande medel ger, inte heller genom att ge efter för de lägre begären eller lidelserna. Bland de sjuka finns det många som lever utan Gud och utan hopp. De lider på grund av otillfredsställda begär, förvända lidelser och deras egna samvetens anklagelser. De håller på att förlora greppet om detta livet och har inget hopp om det kommande eviga livet. De som sköter dessa patienter skall inte tro att de hjälper dem genom att bevilja lättsinniga och spännande njutningar. Det är ju dessa som har varit förbannelsen i deras liv. Den hungrande, törstande själen kommer att fortsätta att hungra och törsta så länge den söker sin tillfredsställelse på det sättet. De som dricker ur de själviska njutningarnas källa blir lurade. De förväxlar uppsluppenhet med styrka, och när spänningen är över, är det slut på deras upprymdhet och de överlämnas åt missnöje och modlöshet.

Varaktig frid, sann inre vila, har bara en källa. Det var detta Kristus talade om när han sade: "Kom till mig, alla ni som arbetar och bär på tunga bördor, så skall jag ge er vila." Matt

11:28. "Frid lämnar jag efter mig åt er. Min frid ger jag er. Inte ger jag er en sådan frid som världen ger." Joh 14:27. Denna frid är inte något som han ger skild från sig själv. Den finns i Kristus, och vi kan ta emot den bara om vi tar emot honom.

Kristus är livets källa. Det som många behöver är att få en klarare uppfattning om honom. På ett tåligt,

vänligt och uppriktigt sätt behöver de bli undervisade om hur hela deras varelse kan öppnas för himlens läkande krafter. När Guds kärleks solljus får lysa upp de mörka rummen i själen, kommer den rastlösa oron och missnöjet att försvinna, och en tillfredsställande glädje kommer att ge sinnet kraft och kroppen hälsa och styrka.

Vi lever i en värld full av lidande. Svårigheter, prövningar och sorger väntar oss alla under vägen till det himmelska hemmet. Men det finns många som gör livets bördor dubbelt tunga genom att ständigt gå och vänta på svårigheter. Om de möter motgångar eller besvikelser tror de att allt håller på att bryta samman, att deras lott i livet är svårare än alla andras, och att de helt säkert kommer att lida nöd. På det sättet drar de elände över sig själva och kastar en skugga över alla omkring dem. Själva livet blir en börda för dem. Men så behöver det inte vara. Det kommer att krävas en allvarlig ansträngning för att förändra deras tankebanor, men förändringen kan åstadkommas. Deras lycka, både i det här livet och i det kommande, beror på om de håller sina tankar fästade på det som är ljust. De måste vända bort blicken från det mörka som de inbillar sig, för att se på de välsignelser Gud har strött på deras stig, och bortom dessa fram mot det osynliga och eviga.

Gud har förberett hjälp för varje prövning. När Israels folk var i öknen och kom till det bittra vattnet vid Mara, ropade Mose till Herren. Herren gav dem inte något nytt hjälpmedel, utan gjorde dem uppmärksamma på det som redan fanns där i närheten. En buske som han hade skapat skulle kastas i källan för att göra vattnet rent och friskt. När detta var gjort, drack folket av vattnet och blev uppriskat. Om vi söker Kristus i varje prövning skall han ge oss hjälp. Våra ögon kommer att öppnas för de löften om läkedom som finns nedskrivna i hans ord. Den helige Ande kommer att lära oss hur vi skall använda oss av varje välsignelse, så att den blir ett motgift mot sorg. För varje bitter dryck som lyfts till våra läppar, skall vi finna ett hjälpmedel till läkedom.

Ingen behöver sjunka ner i missmod och förtvivlan. Satan kan komma till dig med det grymma påståendet: "Du är ett hopplöst fall. Dig går det inte att hjälpa." Men det finns hopp för dig i Kristus. Gud begär inte att vi skall övervinna i vår egen kraft. Han ber oss komma nära intill honom. Oavsett vilka svårigheter vi arbetar under som tynger ner vår själ och kropp, så väntar han på att göra oss fria.

Han som tog på sig mänsklig natur vet hur man visar sympati för människor som lider. Kristus känner inte bara till varje människa och hennes särskilda behov och

prövningar, utan han känner också alla de omständigheter som upprör och förvirrar vårt inre. Hans hand är utsträckt i öm medkänsla till varje barn som lider. De som lider mest är föremål för hans ömmaste medkänsla och sympati. Han känner med oss i våra svagheter, och han önskar att vi skall lägga våra bekymmer och problem vid hans fötter och lämna dem där.

Det är inte visligt att se på sig själv och studera sina egna känslor. Om vi gör det, kommer fienden att lyfta fram inför oss svårigheter och frestelser som försvagar vår tro och bryter ner vårt mod. Att utforska sina känslor och ge efter för dem, är detsamma som att ge näring åt tvivel och snärja in sig i förvirrande tankar. Vi skall se bort från oss själva och se på Jesus.

När frestelser hopar sig över dig, när bekymmer, förvirring och mörker tycks omsluta din själ, se då tillbaka till den plats där du sist såg ljuset. Vila i Kristi kärlek och under hans beskyddande omsorg. När synden kämpar för att vinna herreväldet i ditt hjärta, när skuld-känslor trycker ner din själ och tynger ditt samvete, när otro förmörkar sinnet, kom då ihåg att Kristi nåd är mäktig nog att övervinna synden och skingra mörkret. När vi går in i gemenskap med Frälsaren, går vi in på fridens område.

## Löften om helande

"HERREN friköper sina tjänares själar, ingen som flyr till honom skall stå med skuld." Ps 34:23.

"Den som fruktar HERREN har ett tryggt fäste, hans barn får där en tillflykt." Ords 14:26.

"Sion säger: 'HERREN har övergivit mig, Herren har glömt mig.' Kan då en mor glömma sitt barn, så att hon inte förbarmar sig över sin livsfrukt? Och även om hon kunde glömma sitt barn, skall jag inte glömma dig. Se, på mina händer har jag upptecknat dig." Jes 49:14-16.

"Frukta inte, ty jag är med dig, se dig inte ängsligt om, ty jag är din Gud. Jag styrker dig, jag hjälper dig, jag uppehåller dig med min rättfärdighets högra hand." Jes 41:10.

"Ni som har varit lastade på mig allt ifrån moderlivet och burna av mig allt ifrån modersskötet. Ända till er ålderdom är jag densamme, och ända tills ni blir grå, skall jag bära er. Så har jag hittills gjort, och jag skall också hädanefter hålla er uppe, jag skall bära och rädda er." Jes 46:3, 4 (GT-81).



Inget främjar kroppens och själens hälsa så mycket som en anda av tacksamhet och lovprisning. Det är vår skyldighet att stå emot dystra, missnöjda tankar och känslor, lika mycket som det är vår skyldighet att be. Om vi är på väg mot himlen, hur kan vi då gå som i ett sorgetåg och sucka och klaga hela vägen till vår Fars hus?

De bekännande kristna som alltid klagat, och som tycks tro att glädje och lycka är synd, har ingen äkta religion. De som finner ett dystert nöje i allt som är trist i naturen, och som hellre vill se på döda löv än att plocka de vackra, levande blomorna, och som inte ser någon skönhet i mäktiga bergshöjder och dalar klädda i levande grönt, och som stänger sina sinnen för den glädjefyllda stämman som talar till dem i naturen, den stämman som är ljuvlig och melodisk för den som lyssnar – dessa människor lever inte i Kristus. De drar dysterhet och mörker över sig själva, när de kunde ha ljus, ja, när Rättfärdighetens Sol kunde gå upp i deras hjärtan med läkedom i sina strålar.

Ofte kan ditt sinne vara fördunklat på grund av smärta. Ansträng dig då inte för att tänka. Du vet att Jesus älskar dig. Han förstår din svaghet. Du kan göra hans vilja genom att bara vila i hans armar.

Det är en naturlig att våra tankar och känslor uppmuntras och stärks då vi ger uttryck åt dem. Det är sant att ord följer på tankar, men det är också sant att tankar följer på ord. Om vi skulle uttrycka vår tro mer, och glädja oss mer över de välsignel-



## Saliga visshet

Saliga visshet, Jesus är min!  
Nu i Guds härlighet skådar jag in.  
Viss om min arvslott, tillhör jag Gud,  
Tödd av hans Ande, klädd i hans skrud.

Han är min glädje, han är min sång.  
Honom jag prisar livsdagen lång.  
Han blir min lovsång evigt hos Gud.  
Han är min brudgum, jag är hans brud.

Saliga lydnad, fullhet av fröjd!  
Glimtar jag ser av den himmelska höjd.  
Anden mig lär Guds eviga råd,  
Viskar om kärlek, viskar om nåd.

Saliga trygghet, slut är all strid,  
Jag i min Jesus har sällhet och frid.  
Väntande honom uppåt jag ser,  
Kärlekens fullhet re'u han mig ger.  
Fanny J. Crosby

ser vi  
vet att vi  
har – Guds stora  
nåd och kärlek – så skulle vi  
ha mer tro och större glädje. Inga  
läppar kan uttrycka, och inget män-  
skligt sinne kan föreställa sig, de väl-  
signelser som kommer av att man  
uppskattar Guds godhet och kärlek.

Även här på jorden kan vår glädje  
vara som en källa som aldrig sinar,  
därför att den mättas med ström-  
mar som flyter från Guds tron.

Låt oss därför fostra våra hjärtan  
och våra läppar att prisa Gud för  
hans ojämförliga kärlek. Låt oss lära  
oss att vara hoppfulla och att dröja  
kvar i ljuset som lyser från Golgata  
kors. Vi får aldrig glömma att vi är  
den himmelske Kungens barn, söner  
och döttrar till härskarornas Herre.  
Det är vår förmån att förbli i en stilla  
vila i Gud.

"Låt Kristi frid regera i era hjärtan...  
och var tacksamma." Kol 3:15.

Låt oss glömma våra egna  
svårigheter och bekymmer, och  
prisa Gud för att vi har fått möj-  
ligheten att leva till hans namns  
ära. Låt varje ny dags välsignelser  
få väcka lovsång i ditt hjärta i tack-  
samhet över dessa bevis på hans

kärleksfulla omsorg. När du öppnar ögonen på morgonen, tacka då Gud för att han har bevarat dig genom natten. Tacka honom för hans frid i ditt hjärta. Låt tacksamhet stiga upp mot himlen som en ljuvlig vällukt morgon, middag och kväll.

När någon frågar dig hur du mår, försök då inte att komma på något tråkigt som du kan berätta om för att få sympati. Tala inte om din brist på tro och dina sorger och lidanden. Frestaren njuter av att höra sådana ord. När du talar om dystra ämnen ärar du honom. Vi skall inte låta våra tankar dröja vid den stora makt Satan använder för att övervinna oss. Ofta överlämnar vi oss i hans händer genom att tala om hans makt. Låt oss i stället tala om den stora makt Gud har att förena alla våra intressen med hans. Tala om Kristi ojämförliga kraft, och berätta om hur underbar han är. Hela himlen är intresserad av vår frälsning. Guds änglar, tusen gånger tusen och tiotusen gånger tiotusen, har fått i uppdrag att tjäna dem som skall ärva frälsning. De skyddar oss mot ondska och driver tillbaka mörkrets makter som försöker förgöra oss. Har vi då inte orsak att alltid vara tacksamma, även när svårigheter tycks komma i vår väg?

## Sjung lovsånger

Uttryck din tacksamhet och lovprisning genom sång. När du blir frestad borde du inte ge uttryck för dina känslor, utan i stället i tro stämma upp en tacksamhetens sång till Gud.

Sången är ett vapen som vi alltid kan använda mot missmod. När vi genom sången öppnar hjärtat för Frälsaren, kommer hans närvaro att, liksom solljuset, ge hälsa och välsignelse.

"Tacka HERREN, ty han är god, ty hans nåd varar i evighet. Så säger HERRENS återlösta, de som han har återlöst från fiendens hand."

"Sjung till hans ära, lovprisa honom, tala om alla hans under! Beröm er av hans heliga namn! De som söker HERREN må glädja sig av hjärtat. "

"Tacka HERREN för hans nåd, för hans underbara gärningar mot människors barn, ty han stillade själens törst och mättade själens hunger med sitt goda. De satt i mörker och dödsskugga, fångna i elände och järnbojor... Men de ropade till HERREN i sin nöd och han frälste dem ur deras trångmål. Han förde dem ut ur mörker och dödsskugga, han slet sönder deras bojor. Må de tacka HERREN för hans nåd, för hans underbara gärningar mot människors barn."



"Varför är du så bedrö-  
vad, min själ, och  
varför så orolig i  
mig? Sätt ditt  
hopp till Gud,  
ty jag skall  
åter få tacka  
honom, min  
frälsning och  
min Gud." Ps  
107:1, 2; 105:2, 3;  
107:8-15; 42:12.

"Tacka Gud under alla livets förhållanden. Detta är Guds vilja med er i Kristus Jesus." 1 Tess 5:18. Den uppmaningen är en försäkran om att även det som ser ut att vara emot oss kommer att verka för vårt bästa. Gud skulle inte be oss att vara tacksamma för det som skulle skada oss.

"HERREN är mitt ljus och min frälsning, för vem skulle jag frukta? HERREN är mitt försvar, för vem skulle jag vara rädd? ... Ty han håller mig gömd i sin hydda på olyckans dag. Han beskyddar mig i sin boning... Jag vill offra jublets offer i hans hydda, jag vill sjunga till HERRENS ära och lova honom."

"Jag väntade ivrigt på HERREN, och han böjde sig till mig och hörde mitt rop. Han drog mig upp ur fördärvets grop, ur den djupa dyn. Han ställde mina fötter på en klippa och gjorde mina steg fasta. Han lade i min mun en ny sång, en lovsång till vår Gud. "

"HERREN är min styrka och min sköld, på honom förtröstade mitt hjärta. Jag fick hjälp och mitt hjärta gläder sig. Jag vill tacka honom med min sång." Ps 27:1, 5, 6; 40:2-4; 28:7.

Ett av de största hindren för de sjukas tillfrisknande är självupptagenhet. Många sjuka tycker att alla borde ge dem sympati och hjälp, när det de egentligen behöver är att få sin uppmärksamhet vänd bort från sig själva och i stället tänka på andra och bry sig om dem.

Ofta begärs förbön för dem som lider, sörjer eller är missmodiga, och det är bra. Vi borde be att Gud skall sända ljus in i det förmörkade sinnet och trösta det sorgtyngda hjärtat. Men Gud besvarar bön för sådana som ställer sig där de kan bli välsignade av honom. Samtidigt som vi ber för dessa bedrövade, borde vi upp-


muntra dem att försöka hjälpa andra som har större behov än de själva. Mörkret kommer att skingras från deras egna hjärtan när de försöker hjälpa andra. När vi försöker trösta andra på samma sätt som vi har blivit tröstade, kommer välsignelsen tillbaka till oss.

Det femtioåttonde kapitlet i Jesaja bok är en ordination mot kroppens såväl som sinnets krämpor. Om vi vill ha hälsa och sann livsglädje måste vi följa råden i det här kapitlet. Herren talar här om den tjänst som behagar honom och om de välsignelser som följer på den.

"Ja, dela ditt bröd åt den hungrige, skaffa de fatiga och hemlösa en boning, kläd den nakne var du än ser honom och drag dig inte undanför den som är ditt kött och blod. Då skall ditt ljus bryta fram som morgonrodnaden och ditt helande visa sig med hast. Din rättfärdighet skall gå framför dig och HERRENS härlighet följa i dina spår. Då skall HERREN svara när du önkallar honom. När du ropar, skall han säga: 'Se, här är jag.' Om du gör dig av med varje slags ok, om du slutar att peka finger och tala onda ord, om du delar med dig åt den hungrige av det du har och mättar den som lider nöd, då skall ditt ljus gå upp i mörkret och din natt bli lik middagens ljus. Och HERREN skall alltid leda dig; han skall mätta dig mitt i ödemarken och ge styrka åt benen i din kropp. Du skall vara lik en vattenrik trädgård och likna ett källsprång, vars vatten aldrig tryter." Jes 58:7-11.

Goda gärningar för med sig en dubbel välsignelse, som kommer både till den som ger och till den som tar emot vänligheten. Förvissningen om att man har gjort det som är rätt, är en av de bästa medicinerna för sjuka kroppar och sinnen. När man är fri och lycklig till sinnes därför att man utfört sin plikt väl, och känner tillfredsställelsen av att ha gjort andra glada, har detta ett uppmuntrande och upplyftande inflytande som ger nytt liv till hela varelsen.





De långvarigt sjuka borde försöka ge sympati, i stället för att ständigt kräva den. Låt din börda av svaghet, sorg och smärta läggas på den barmhärtige Fräl-saren. Öppna ditt hjärta för hans kärlek och låt den flöda ut till andra. Kom ihåg att alla har prövningar som är svåra att bära, frestelser som är svåra att stå emot och att du kan göra något för att lätta dessa bördor. Uttryck tacksamhet för de välsignelser du har, visa uppskattning för alla bevis på omtanke som du får. Låt ditt hjärta vara fyllt med Guds dyrbara löften, så att du från denna skattkammare kan hämta ord som blir till tröst och styrka för andra. Då kommer den atmosfär som omger dig att bli till hjälp och uppmun-tran för andra. Ha det som din målsättning att föra välsignelse till dem du har omkring dig, så kommer du att finna vägar att vara till hjälp, både för dem som tillhör din egen familj och för andra.

Om de som lider av dålig hälsa glömde sig själva på grund av sitt intresse för andra, om de följde Herrens uppmaning att hjälpa dem som är i större behov av hjälp än de själva, så skulle de få uppleva sannin-gen i det profetiska löftet: "Då skall ditt ljus bryta fram som morgonrodnaden och ditt helande visa sig med hast." – Från boken Hälsa för Hela Människan, av El-len G. White, sidorna 211-221.

Vi behöver alla läkedom från Herren! Det är bara Je-sus, som kan ge oss denna sanna frihet och läkedom. Det var Hans uppdrag, att befria oss från alla band som fjättrar oss. Han säger: "Herrens Ande är över mig, ty han har smört mig till att predika glädjens budskap för de fattiga. Han har sänt mig för att ropa ut frihet för de fångna och syn för de blinda, för att ge de betry-ckta frihet". Lukasevangeliet 4:18

I dag blir många av Guds barn angripna av Djävu-len. Hårda och lömska attacker förekommer. An-fallen kan komma direkt från Djävulen, men också genom familj, vänner, politiska och religiösa myn-digheter. Det kan röra sig om opassande ordbruk,

fysiska eller psykiska påtryckningsmedel. Alkohol, rusmedel och förlöande piller kan också användas, så att ett eljest klart sinne sätts ur funktion. Detta kan sätta sig på humöret. Missmod och mörker kan sänka sig över oss, och om alla Guds barn sviker, då blir det mörkt. Men Herren tillåter inte, att vi drabbas av större frestelser än att vi klarar av dem. När vi ropar till Herren, kommer Han att svara oss och befria oss. I fall vi befinner oss i becksvalt mörker, och ej skönjer någon utväg, kommer Jesus att skänka oss de ljusstrålar och den styrka vi behöver för att vi åter skall kunna rätta på ryggen. Han har legioner av änglar, som kan komma till vår hjälp och undsättning. Jesus längtar efter, att få befria oss från allt förtryck och syndens slaveri. Och glöm aldrig, att Jesu kraft är större än Djävulens. Glöm aldrig, att Guds änglar är starkare än Djävulens. Jesus säger: "'Jag har fått all makt i himlen och på jorden.'" – Matteusevangeliet 28:18. Han har inte bara en smula makt eller ganska stor makt, utan som Gud den Allsmäktige, som Skaparen och Återskaparen, äger Han all makt. I Herren är vi starka, och när vi vänder oss till Honom i tro – när vi lägger oss ned vid korsets fot – ger Han oss fullständig sinnesro, fullständig seger och frihet, även om vi är i mörker. Vi måste gripa tag i detta i tro, för då kommer Han att ge oss ro och i vila i Honom!

Ljusets barn kommer att sprida ljus i mörkret, de kommer inte att förbli sittande i mörkret. Vi skall vara i världen, men inte av världen. Vi skall låta ljuset stråla i mörkret. Det ljus vi fått av Herren, kommer vi med glädje och frimodighet att dela med oss av till andra. Samtidigt skall vi visa barmhärtighet och kärlek mot andra. Vi skall arbeta i osjälviskt tjänande för andra. Detta är terapi, detta medför läkedom!

Måtte Du och vi få Guds Ande och kraft rikligt i våra liv, så att vi kan vara tjänare och medmänniskor åt andra, visa godhet, barmhärtighet och kärlek till alla, antingen de är vänner eller ovänner!

Måtte Jesu kärlek fylla oss alla, så att vi kan uppenbara Hans karaktär i våra liv, och på så sätt vara levande vittnen för Honom!

Med vänlig hälsning,

Abel och Bente Struksnes  
Vestrumsbygda 26  
2879 Odnes, Norge

[www.endtime.net](http://www.endtime.net)



*[www.endtime.net](http://www.endtime.net)*