



**Ni Cheryl A. Esplin**

Ikaduhang Magtatambag sa Kinatibuk-ang Kapangulohan sa Primary

# Ang Sakrament— Pagbag-o sa Kalag

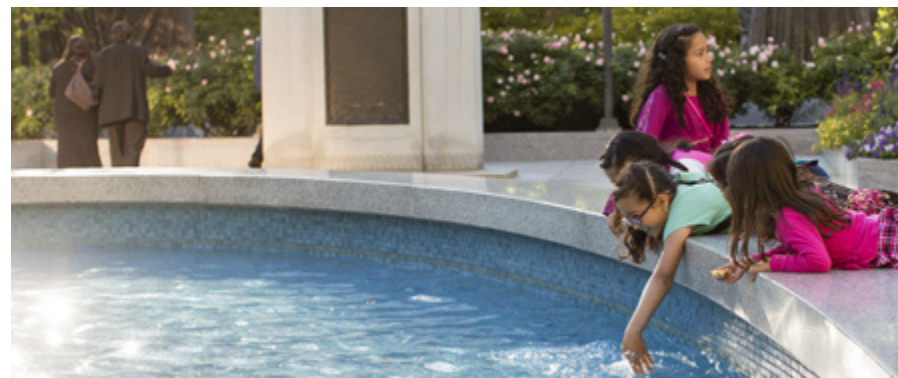
*Ang Espiritu moayo ug mobag-o sa atong kalag. Ang gisaad nga panalangin sa sakrament mao nga kita “kanunay makabaton sa iyang Espiritu uban [kanato].”*

Usa ka grupo sa batan-ong mga babaye nangutana, “Unsa ang imong gustong masayran niadtong naa ka pa sa among edad?” Kon tubagon ko kana karon, akong iapil kini nga ideya: “Kaniadtong kaedad ko kamo unta mas nakasabut ko sa kaimportante sa sakrament. Unta ako nakasabut sa sakrament sa paagi nga gihulagway ni Elder Jeffrey R. Holland. Siya miingon, ‘Usa sa mga pagdapit sa ordinansa sa sakrament mao nga kini tinud-anay nga espiritwal nga kasinatian, balaang pagkalawat, usa ka pagbag-o sa kalag.’<sup>1</sup>”

Sa unsang paagi ang sakrament “mahimong tinud-anay nga espiritwal nga

kasinatian, balaang pagkalawat, usa ka pagbag-o sa kalag” kada semana?

Ang sakrament mahimong kasinatian sa paglig-on sa espirituhanong paagi kon kita maminaw sa pag-ampo sa sakrament ug pagbag-o sa atong mga pakigsaad. Sa pagbuhat niini, kita andam sa pagdala sa ngalan ni Jesukristo.<sup>2</sup> Namulong niini nga saad, si Presidente Henry B. Eyring mitudlo: “Nagpasabut kana nga atong itugyan atong kaugalingon ngadto Niya. Unahon nato Siya sa atong kinabuhi. Buhaton nato ang Iyang gusto kaysa unsay atong gusto o unsay gitudlo sa kalibutan nga atong gustuhon.”<sup>3</sup>



Kon kita moambit sa sakrament, kita nakigsaad nga “kanunay mohinumdom”<sup>4</sup> ni Jesukristo. Sa gabii sa wala pa Siya gilansang, gipundok ni Kristo ang Iyang mga Apostoles ug gipasiugda ang sakrament. Iyang gipikas-pikas ang pan, gipanalanginan kini, ug miingon, “Kuha, kaon; kini agi og handumanan sa akong lawas diin akong gihatag nga usa ka lukat alang kaninyo.”<sup>5</sup> Sunod Iyang gikuha ang kopa sa bino, gipasalamatan, gipainom sa Iyang mga Apostoles, ug miingon, “Kini mao ang handumanan sa akong dugo . . . , diin gipaagas kutob sa motuo sa akong ngalan.”<sup>6</sup>

Taliwala sa mga Nephite ug sa Pagpahiuli sa Iyang Simbahan sa ulahing mga adlaw, Iyang gibalik nga kita kinahanglang moambit sa sakrament agi og paghinumdom Kaniya.<sup>7</sup>

Sa atong pag-ambit sa sakrament, kita misaksi sa Dios nga atong hinumduman ang Iyang Anak sa kanunay, dili lang sa mubong panahon sa sakrament. Kini nagpasabut nga kita kanunay motan-aw sa ehemplo ug mga pagtulun-an sa Manluluwas sa paggiya sa atong mga hunahuna, mga pagpili, ug mga buhat.<sup>8</sup>

Ang pag-ampo sa sakrament nagpahinumdom nga kita kinahanglang “maghupot sa iyang mga sugo.”<sup>9</sup>

Si Jesus miingon, “Kon nahigugma kamo kanako, inyong pagatumanon ang akong mga sugo.”<sup>10</sup> Ang sakrament usa ka oportunidad sa pagpalandong ug pagtugyan sa atong kasingkasing ug kabubut-on ngadto sa Dios. Ang pagkamasulundon sa kasugoan makadala sa gahum sa ebanghelyo sa atong kinabuhi ug mas dakong kalinaw ug pagkaespirituhanon.

Ang sakrament mao ang panahon sa tinuoray nga espiritwal nga kasinatian samtang mamalandong kita sa matub-sanon ug makaabag nga gahum sa Manluluwas pinaagi sa Iyang Pag-ula. Usa ka lider sa Young Women bag-ohay lang nakakat-on sa kalig-on nga atong madawat samtang kita mahunahunaong moambit sa sakrament. Nagbuhat aron makompleto ang Personal nga Kauswagan, siya naghimo og tumong nga tutukan ang mga pulong sa himno ug mga pag-ampo sa sakrament.

Matag semana, naghimo siya og pagtimbang-timbang sa iyang kaugalingon sa panahon sa sakrament. Siya mihinumdom sa iyang mga sayop, ug mipasalig nga mas magbinuotan sa sunod semana. Siya mapasalamaton nga nakorihian niya ang mga butang ug nalimpyo. Maghinumdom sa kasinatian, siya miingon, “Gibuhat nako ang paghinusol nga bahin sa Pag-ula.”

Usa ka Dominggo human sa iyang pagtimbang-timbang sa kaugalingon, gibati niya nga magul-anon ug ngil-ad ang hunahuna. Iyang nakita nga gibalik-balik niya ang sama nga sayop, matag semana. Apan siya adunay klaro nga pagbati nga iyang gibalihawala ang dakong bahin sa Pag-ula—ang makaabag nga gahum ni Kristo. Gikalimtan niya ang tanang panahon nga ang Manluluwas mitabang niya nga mahimong unsa siya angay nga mamahimo ug moserbisyo lapas sa iyang kapasidad.

Naghunahuna niini, siya namalandong pag-usab sa miaging semana. Siya miingon: “Ang kalipay mipuli sa akong kasubo samtang akong gihunahuna ang daghan Niyang gihatag nako nga mga oportunidad ug abilidad. Mapasalamaton kong gihunahuna ang akong abilidad nga makaila sa panginahanglan sa akong anak kon kini dili klaro. Akong gihunahuna nga nianang adlaw diin mibati ako nga dili na makahimo pa og lain nga butang, nakadasig pa gyud ko sa usa ka higala. Nakapakita ako og pailub sa mga panghitabo nga kasagaran nakapasuko kanako.”

Iyang gitapos: “Samtang nagpasalamat ko sa Dios sa makaabag nga gahum sa Manluluwas sa akong kinabuhi, mibati ko og kanindot sa proseso sa paghinusol nga ako naningkamot ug naglantaw sa sunod semana nga may bag-ong paglaum.”

Si Elder Melvin J. Ballard mitudlo sa unsang paagi ang sakrament makaayo ug makalimpyo nga kasinatian. Siya miingon:

“Kinsa kanato ang dili makapasakit sa iyang espiritu pinaagi sa pulong, hunahuna, o buhat sa tibuok semana? Kita mobuhat og mga butang diin atong gibasulan ug gitinguha nga mapasaylo. . . . Ang pamaagi nga mapasaylo mao ang . . . paghinusol sa



atong sala, sa pagduol niadtong kinsa kita nakasala o nakalapas ug mangayo sa ilang pagpasaylo ug dayon moambit sa sakrament, kon kita matinud-anong naghinulsol ug anaa sa hustong kondisyon, kita mapasaylo, ug ang espirituhanong pagkaayo masinati sa atong mga kalag. . . .

“Saksi ko,” miingon si Elder Ballard, “nga may espiritu nga anaa samtang nagpahigayon sa sakrament nga mopainit sa kalag sa tibuok kalawasan; inyong mabati ang samad sa espiritu nga naayo, ug ang kabudlay nawala. Kahupay ug kalipay masinati sa kalag nga takus ug matinud-anong nagtinguha sa pag-ambit niining espirituhanong pagkaon.”<sup>11</sup>

Ang atong samaran nga kalag ma-maayo ug mabag-o dili lang tungod kay ang tinapay ug tubig nagpahinumdom nato sa sakripisyo sa Manluluwas sa Iyang unod ug dugo apan ang mga simbolo nagpahinumdom nga Siya ang kanunay natong “tinapay nga nagahatag og kinabuhi”<sup>12</sup> ug “buhi nga tubig.”<sup>13</sup>

Human sa pagpangalagad sa sakrament ngadto sa mga Nephite, si Jesus miingon:

“Siya nga mokaon niini nga pan mokaon sa akong lawas ngadto sa iyang kalag; ug siya nga moinom niini nga bino moinom sa akong dugo ngadto sa iyang kalag; ug ang iyang kalag dili gayud gutumon ni uhawon, apan pagatagbawon.

“Karon, sa diha nga ang tanan nga pundok sa mga katawhan nakakaon ug nakainom, tan-awa, sila napuno sa Espiritu.”<sup>14</sup>

Niining mga pulonga, si Kristo nagtudlo nato nga ang Espiritu moayo ug mobag-o sa atong kalag. Ang gisaad nga panalangin sa sakrament mao nga kita “kanunay makabaton sa iyang Espiritu uban [kanato].”<sup>15</sup>

Kon moambit ko sa sakrament, usahay maghuhuna ko sa painting nga naghulagway sa nabanhaw nga Manluluwas nga pinatuy-od ang mga bukton, daw andam Siya sa pagdawat nato ngadto sa Iyang mahigugmaong paggakos. Ganahan ko niini nga painting. Kon maghunahuna ko niini atol sa pagpaambit sa sakrament, ang akong kalag gibayaw nga hapit nako madungog ang mga pulong sa Manluluwas: “Tan-awa, ang akong bukton sa kalooy gitunol nganha kaninyo, ug kinsa kadto nga moduol Ako modawat kaniya; ug bulahan kadto kinsa moduol ngari kanako.”<sup>16</sup>

Ang mga tighupot sa Aaronic Priesthood nagrepresentar sa Manluluwas kon sila moandam, mopanalangin, ug mopasa sa sakrament. Samtang ang mga tighupot sa priesthood mohatag nato sa sagradong simbolo, sama ra nga ang Manluluwas Mismo nagpatuy-od sa Iyang bukton sa kalooy ngari kanato, nagdapit nato sa pag-ambit sa mga bililhong gasa sa gugma nga anaa pinaagi sa Iyang

pag-ula—mga gasa sa paghinulsol, pagpasaylo, kahupay, ug paglaum.<sup>17</sup>

Kon mas palandungon nato ang kaimportante sa sakrament, mas masagrado ug makahuluganon kini ngari kanato. Kini ang pahayag sa 96 anyos nga amahan ngadto sa iyang anak sa dihang nangutana, “Pa, nganong mosimba man ka? Dili ka makakita, dili makadungog, ug maglisud sa paglihok-lihok. Nganong mosimba man ka?” Ang amahan mitubag, “Tungod sa sakrament. Moadto ko aron moambit sa sakrament.”

Unta kitang tanan motambong sa miting sa sakrament nga andam aron makabaton og “tinud-anay nga espiritwal nga kasinatian, balaang pagkalawat, usa ka pagbag-o sa [atong] kalag.”<sup>18</sup>

Nasayud ko buhi atong Langitnong Amahan ug Manluluwas. Mapasalamaton ko sa oportunidad nga gihatag sa sakrament aron mabati ang Ilang gugma ug moambit sa Espiritu. Sa pangalan ni Jesukristo, amen. ■

#### MUBO NGA MGA SULAT

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), 283.
2. Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77.
3. Henry B. Eyring, “That We May Be One,” *Ensign*, Mayo 1998, 67.
4. Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77, 79.
5. Hubad ni Joseph Smith, Mateo 26:22 (sa Mateo 26:26, footnote c, ug sa Bible appendix).
6. Hubad ni Joseph Smith, Mateo 26:24 (sa Bible appendix); tan-awa usab sa Mateo 26:26–28; Marcos 14:22–24; Lucas 22:15–20.
7. Tan-awa sa 3 Nephi 18:7, 11; Doktrina ug mga Pakigsaad 20:75.
8. Tan-awa sa “How Do I Keep My Covenant to Always Remember the Savior?” *Come, Follow Me* Sunday School curriculum; lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember; *Matinud-anon sa Tinuhoan: Usa Ka Pakisayran sa Ebanghelyo* (2004), 215–18.
9. Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77.
10. Juan 14:15.
11. Melvin J. Ballard, sa Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 132–33.
12. Juan 6:48.
13. Juan 4:10.
14. 3 Nephi 20:8–9.
15. Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77.
16. 3 Nephi 9:14.
17. Mapasalamaton ko ni Ann Madsen para sa iyang ideya niini nga baruganan.
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, 283.



Ni Elder Chi Hong (Sam) Wong  
Sa Seventy

## Magkahiusa sa Pagluwas

*Aron makatabang sa Manluluwas, kita kinahanglang magkahiusa ug magkauyon gayud sa pagbuhat. Matag tawo, matag katungdanan, ug matag calling importante.*

Madungog nato pirme si Presidente Thomas S. Monson nga moingon, “Motabang sa pagluwas.”<sup>1</sup> Nakahunahuna ko og istorya sa Bag-ong Tugon. Ehempro kini kon unsaon sa mga miyembro ug mga misyonaryo nga maghiusa pinaagi sa ward council sa pagtabang ug pagluwas. Ang istorya makita sa Marcos 2:1–5. Akong nakita nga ang kasinatian nga gigamit ni Jesus sa pagtudlo kanato sa pihong mga doktrina o mga baruganan makapadasig pirme ug sayon masabtan.

Usa ka tawo sa istorya mao kad-tong paralitiko, kinsa dili makalihok kon dili tabangan. Kining tawhana

mag-istar lang sa balay, maghulat sa tabang.

Sa ato karon, pwedeng mahitabo nga sama niini. Upat ka mga tawo ang nagtuman og assignment gikan sa ilang bishop nga bisitahan, sa iyang balay, ang tawo nga paralitiko. Akong makita nga ang usa kanila gikan sa Relief Society, usa gikan sa elders quorum, usa gikan sa Aaronic Priesthood, ug, ang katapusan, usa ka full-time nga misyonaryo. Sa bag-ohay nga ward council, human magkasabut bahin sa panginahanglan sa ward, ang bishop mihatag og “makaluwas” nga assignment. Kining upat gisangunan sa pagtabang sa tawo nga paralitiko.

