



Cheryl A. Esplin

Zweite Ratgeberin in der Präsidentschaft der Primarvereinigung

Das Abendmahl – eine Erneuerung für die Seele

Der Heilige Geist heilt und erneuert unsere Seele. Beim Abendmahl wird uns verheißen, dass sein Geist immer mit uns sein wird.

Einige junge Damen fragten mich einmal: „Was hätten Sie in unserem Alter schon gerne gewusst?“ Wenn ich diese Frage jetzt beantworten müsste, dann würde ich unter anderem sagen: „Ich wünschte, ich hätte in eurem Alter schon besser verstanden, wie bedeutsam das Abendmahl ist. Ich wünschte, ich hätte es so verstanden, wie Elder Jeffrey R. Holland es beschrieben hat. Er hat gesagt: ‚Das Abendmahl soll ein wahrhaft geistiges Erlebnis, ein heiliges Zwiegespräch, eine Erneuerung für die Seele sein.‘“¹

Wie kann das Abendmahl jede Woche „ein wahrhaft geistiges Erlebnis, ein heiliges Zwiegespräch, eine Erneuerung für die Seele sein“?

Das Abendmahl wird ein geistig stärkendes Erlebnis, wenn wir den Abendmahlsgebeten gut zuhören und uns erneut unseren Bündnissen verpflichten. Dazu müssen wir willens sein, den Namen Jesu Christi auf uns zu nehmen.² Über dieses Versprechen hat Präsident Henry B. Eyring gesagt:

„Das bedeutet, dass wir uns als die Seinen betrachten müssen. Wir setzen ihn in unserem Leben an die erste Stelle. Wir wollen das, was er will, und nicht das, was wir wollen oder was die Welt uns lehrt.“³

Wenn wir vom Abendmahl nehmen, geloben wir auch, immer an Jesus Christus zu denken.⁴ Am Abend vor seiner Kreuzigung scharte Jesus seine Apostel um sich und führte das Abendmahl ein. Er brach das Brot,



segnete es und sprach: „Nehmt, esst; dies ist zum Gedächtnis meines Leibes, den ich als Lösegeld für euch gebe.“⁵ Dann nahm er einen Kelch mit Wein, sprach das Dankgebet, gab ihn den Aposteln zu trinken und sagte: „Dies ist zum Gedächtnis meines Blutes ..., das für alle jene, die an meinen Namen glauben, ... vergossen wird.“⁶

Unter den Nephiten und auch bei der Wiederherstellung seiner Kirche in den Letzten Tagen wiederholte Christus, dass wir zu seinem Gedächtnis vom Abendmahl nehmen sollen.⁷

Wenn wir vom Abendmahl nehmen, bezeugen wir Gott, dass wir immer an seinen Sohn denken, nicht nur während der kurzen Zeit des Abendmahls. Das bedeutet, dass wir beständig auf das Beispiel des Heilands und seine Lehren blicken und unsere Gedanken, Entscheidungen und Taten daran ausrichten.⁸

Im Abendmahlsgebet werden wir auch daran erinnert, dass wir seine Gebote halten müssen.⁹

Jesus hat gesagt: „Wenn ihr mich liebt, werdet ihr meine Gebote halten.“¹⁰ Das Abendmahl bietet uns Gelegenheit, in uns zu gehen und Herz und Willen Gott zuzuwenden. Gehorsam gegenüber den Geboten bringt die Macht des Evangeliums in unser Leben und ebenso auch mehr Frieden und Geistigkeit.

Wenn wir über die erlösende und helfende Macht des Erlösers nachdenken, die durch sein Sühnopfer möglich wurde, wird das Abendmahl zu einem wahrhaft geistigen Erlebnis. Eine JD-Führungsbeamtin verspürte vor kurzem, welche Kraft wir erhalten, wenn wir uns bemühen, bewusst vom Abendmahl zu nehmen. Im Rahmen des Programms *Mein Fortschritt* setzte sie sich das Ziel, besonders auf die Worte in den Abendmahlsliedern und -gebeten zu achten.

Jede Woche überprüfte sie sich während des Abendmahls selbst. Sie rief sich Fehler, die sie gemacht hatte, in Erinnerung und versprach, es in der Woche darauf besser zu machen. Sie war dankbar, dass sie ihren Kurs korrigieren und rein gemacht werden konnte. Im Rückblick auf die

Erfahrung sagt sie: „Ich konzentrierte mich auf die Umkehr, die durch das Sühnopfer möglich ist.“

Eines Sonntags fühlte sie sich nach ihrer Selbstüberprüfung auf einmal schwermütig und pessimistisch. Ihr fiel auf, dass sie immer wieder dieselben Fehler machte, Woche für Woche. Doch dann spürte sie ganz deutlich, dass sie einen großen Bestandteil des Sühnopfers außer Acht ließ, nämlich die helfende Macht Christi. Sie übersah ja all die Momente, in denen der Erlöser ihr half, die zu sein, die sie sein sollte, und über ihre Kraft hinaus zu dienen.

Damit im Hinterkopf dachte sie erneut über die vergangene Woche nach. Sie berichtet: „Freude vertrieb meine Gedrücktheit, denn mir fiel auf, dass der Herr mir viele Gelegenheiten gegeben und Fähigkeiten verliehen hatte. Ich bemerkte dankbar, dass ich fähig gewesen war, zu erkennen, was mein Kind brauchte, als das einmal nicht so offensichtlich gewesen war. Mir fiel auf, dass ich an einem Tag, als ich das Gefühl hatte, restlos ausgelastet zu sein, trotzdem fähig gewesen war, eine Freundin mit ein paar Worten zu stärken. Ich hatte in einer Situation, die normalerweise das Gegenteil in mir ausgelöst hätte, Geduld an den Tag gelegt.“

Sie schließt mit den Worten: „Als ich Gott für die helfende Macht des Heilands in meinem Leben dankte, fühlte ich mich wesentlich zuversichtlicher in Hinblick auf die Umkehr, die ich gerade durchlief, und freute mich mit neuer Hoffnung auf die nächste Woche.“

Elder Melvin J. Ballard hat erklärt, inwiefern das Abendmahl ein heilendes und reinigendes Erlebnis sein kann. Er sagte:

„Wer unter uns fügt seinem Geist nicht durch Worte, Gedanken oder Taten von einem Sabbat zum nächsten Wunden zu? Wir tun etwas, was uns leidtut und wofür wir uns Vergebung wünschen. ... Vergebung erlangen wir, indem wir ... von unseren Sünden umkehren, zu denen hingehen, denen gegenüber wir gesündigt oder übertreten haben, und sie um



Verzeihung bitten und dann wieder zum Abendmahlstisch kommen. Dort wird uns, sofern wir aufrichtig Umkehr geübt und uns in den richtigen Zustand gebracht haben, vergeben, und wir werden geistig geheilt. ...

Ich bezeuge“, so Elder Ballard, „dass während des Abendmahls ein Geist herrscht, der unsere Seele von Kopf bis Fuß erwärmt. Man spürt, wie die Wunden des Geistes heilen und die Last leichter wird. Die Seele, die würdig ist und wirklich geistige Nahrung zu sich nehmen möchte, findet Trost und Freude.“¹¹

Unsere verwundete Seele kann nicht nur deshalb geheilt und erneuert werden, weil uns das Blut und das Wasser das Fleisch und Blut des Erlösers in Erinnerung rufen, das er geopfert hat, sondern auch, weil diese Symbole uns daran erinnern, dass er immerdar für uns „Brot des Lebens“¹² und „lebendiges Wasser“¹³ ist.

Nachdem Jesus den Nephiten das Abendmahl gereicht hatte, sagte er:

„Wer dieses Brot isst, der isst von meinem Leib für seine Seele; und wer von diesem Wein trinkt, der trinkt von meinem Blut für seine Seele; und seine Seele wird nie hungern noch dürsten, sondern wird satt sein.

Als nun die ganze Menge gegessen und getrunken hatte, siehe, da wurden sie vom Geist erfüllt.“¹⁴

Mit diesen Worten lehrt Christus uns, dass der Geist unsere Seele heilt und erneuert. Beim Abendmahl wird uns verheißen, dass sein Geist immer mit uns sein wird.¹⁵

Beim Abendmahl sehe ich vor meinem geistigen Auge manchmal ein Gemälde, das den auferstandenen Erretter mit ausgestreckten Armen zeigt, bereit, uns liebevoll in die Arme zu schließen. Mir gefällt dieses Bild sehr. Wenn ich während des Abendmahls daran denke, wird meine Seele erbaut, weil ich fast hören kann, wie der Heiland sagt: „Siehe, mein Arm der Barmherzigkeit ist euch entgegengestreckt, und wer auch immer kommt, den werde ich empfangen; und gesegnet sind jene, die zu mir kommen.“¹⁶

Ein Träger des Aaronischen Priestertums, der das Abendmahl vorbereitet, segnet oder austeilt, repräsentiert den Erlöser. Wenn ein Priestertumsträger den Arm ausstreckt, um uns die heiligen Symbole zu reichen, ist das so, als würde der Heiland selbst seinen Arm der Barmherzigkeit ausstrecken und jeden von uns einladen,

von den kostbaren Liebesgaben zu nehmen, die dank seines Sühnopfers möglich wurden, nämlich Umkehr, Vergebung, Trost und Hoffnung.¹⁷

Je mehr wir darüber nachdenken, was das Abendmahl bedeutet, desto heiliger und wichtiger wird es uns. Das hat auch ein 96-jähriger Vater seinem Sohn erklärt, als dieser ihn fragte: „Vater, warum gehst du eigentlich in die Kirche? Du siehst nicht mehr gut. Du hörst nicht mehr gut. Das Laufen fällt dir schwer. Warum gehst du also in die Kirche?“ Der Vater erwiderte: „Es geht mir ums Abendmahl. Ich gehe hin, um vom Abendmahl zu nehmen.“

Möge jeder von uns so vorbereitet zur Abendmahlsversammlung kommen, dass er dort „ein wahrhaft geistiges Erlebnis, ein heiliges Zwiegespräch, eine Erneuerung für die Seele“¹⁸ haben kann.

Ich weiß, dass unser Vater im Himmel und unser Erlöser leben. Ich bin dankbar, dass ich beim Abendmahl ihre Liebe spüren und am Heiligen Geist teilhaben kann. Im Namen Jesu Christi. Amen. ■

ANMERKUNGEN

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon*, 1997, Seite 283
2. Siehe Lehre und Bündnisse 20:77
3. Henry B. Eyring, „Damit wir eins seien“, *Der Stern*, Juli 1998, Seite 76
4. Lehre und Bündnisse 20:77,79
5. Joseph-Smith-Übersetzung, Matthäus 26:22
6. Joseph-Smith-Übersetzung, Matthäus 26:24; siehe auch Matthäus 26:26-28; Markus 14:22-24; Lukas 22:15-20
7. Siehe 3 Nephi 18:7,11; Lehre und Bündnisse 20:75
8. Siehe „Wie kann ich mein Bündnis halten, immer an den Erretter zu denken?“, *Komm und folge mir nach!* – Lehrplan für die Sonntagsschule; lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember?lang=deu; *Treu in dem Glauben* – ein Nachschlagewerk zum Evangelium, 2004, Seite 4-6
9. Siehe Lehre und Bündnisse 20:77
10. Johannes 14:15
11. Melvin J. Ballard, in Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness*, 1966, Seite 132f.
12. Johannes 6:48
13. Johannes 4:10
14. 3 Nephi 20:8,9
15. Siehe Lehre und Bündnisse 20:77
16. 3 Nephi 9:14
17. Ich bedanke mich bei Ann Madsen für ihre Gedanken zu diesem Grundsatz
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, Seite 83



Elder Chi Hong (Sam) Wong
von den Siebzigern

In Einigkeit andere retten

Um dem Erlöser eine Hilfe sein zu können, müssen wir in Einigkeit und Gleichklang zusammenarbeiten. Jeder ist wichtig, und jedes Amt und jede Berufung sind wichtig.

Präsident Thomas S. Monson hat uns schon oft gesagt, dass wir auf andere zugehen müssen, um sie zu retten.¹ Mir fällt dazu eine Begebenheit aus dem Neuen Testament ein. Sie zeigt hervorragend auf, wie Mitglieder und Missionare im Gemeinderat in Einigkeit zusammenarbeiten können, um sich anderer anzunehmen und ihnen zu Hilfe zu kommen. Die Geschichte steht in Markus 2:1-5. Am lehrreichsten sind meiner Meinung nach immer die Begebenheiten, die Jesus erzählt hat,

um bestimmte Lehren oder Grundsätze zu verdeutlichen.

Es geht in dieser Geschichte um einen Mann, der gelähmt ist, der sich also nicht aus eigener Kraft fortbewegen kann. Er war ans Haus gefesselt und musste auf Hilfe warten.

Heutzutage könnte sich die Geschichte in etwa so abspielen: Vier Leute sollen einem Auftrag des Bischofs nachkommen und einen Gelähmten besuchen. Ich kann mir vorstellen, dass eine Schwester aus der Frauenhilfsvereinigung dabei

