



**Չերիլ Ա. Էսփիլին**

Երեխաների Խմբի Գերագույն Նախագահության  
Երկրորդ Խորհրդակալ

# Հաղորդությունն՝ հոգու վերանորոգում

*Հոգին բուժում և վերանորոգում է մեր հոգիները: Հաղորդության խոստացած օրհնությունն այն է, որ մենք նրա Հոգին միշտ [մեզ] հետ [կուրենանք]:*

Երիտասարդ կանանց մի խումբ մի անգամ հարցրեց ինձ. «Ի՞նչ կցանկանայիք իմացած լինել, երբ դուք մեր տարիքում էիք»: Եթե ես այժմ պատասխանեի այդ հարցին, ես կներառեի այս միտքը. «Ես կցանկանայի ձեր տարիքում ավելի լավ հասկացած լինելի հաղորդության կարևորությունը: Երանի թե հասկանայի հաղորդությունն այնպես, ինչպես նկարագրել է Երեց Ջեֆրի Ռ. Հոլլանդը: Նա ասել է. «Հաղորդության արարողության հատուկ հրավերներից մեկն այն է, որ այն պետք է լինի կատարելապես հոգևոր փորձառություն, սուրբ հաղորդություն, հոգու վերանորոգում»:<sup>1</sup>

Ինչպե՞ս կարող է հաղորդությունը ամեն շաբաթ «լինել իսկապես հոգևոր փորձառություն, սուրբ հաղորդություն, հոգու վերանորոգում»:

Հաղորդությունը դառնում է հոգևորապես ամրացնող փորձառություն, երբ մենք լսում ենք հաղորդության աղոթքները և վերանորոգում ենք մեր ուխտերը: Մա անելու համար մենք պետք է հոժար լինենք վերցնելու Հիսուս Քրիստոսի անունը մեզ վրա:<sup>2</sup> Խոսելով այս խոստման մասին, Նախագահ Հենրի Բ. Այրինգն ուսուցանել է. «Դա նշանակում է, որ մենք պետք է տեսնենք մեր մեջ Նրան: Մենք Նրան մեր կյանքում

կրկենք առաջին տեղում: Մենք կցանկանանք այն, ինչ Նա է ցանկանում, և ոչ թե այն, ինչ մենք ենք ցանկանում, կամ այն, ինչ աշխարհն է մեզ սովորեցնում ցանկանալ»:<sup>3</sup>

Երբ մենք վերցնում ենք հաղորդությունը, մենք նաև ուխտում ենք «միշտ հիշել»<sup>4</sup> Հիսուս Քրիստոսին: Իր խաչելության նախորդ գիշերը Քրիստոսը հավաքեց Իր Առաքյալներին Իր շուրջը և հիմնեց հաղորդությունը: Նա կտրեց հացը, օրհնեց այն և ասաց. «Առէք կերեք, այս է իմ մարմինը, որը ես տալիս եմ որպես փրկագին ձեզ համար»:<sup>5</sup> Ապա Նա վերցրեց գինու բաժակը, գոհացավ, տվեց Իր Առաքյալներին, որ խմեն և ասաց. «Այդ է իմ արիւնը . . . , որ թափվում է շատերի համար, ովքեր կհավատան իմ անվանը»:<sup>6</sup>

Նեփիազիների մեջ և կրկին վերջին օրերում Իր Եկեղեցու Վերականգնման ժամանակ Նա կրկնեց, որ մենք պետք է վերցնենք հաղորդությունն ի հիշատակ Իրեն:<sup>7</sup>

Երբ մենք ընդունում ենք հաղորդությունը, մենք վկայում ենք Աստծուն, որ մենք կհիշենք Նրա Որդուն մշտապես, այլ ոչ թե միայն հաղորդության արարողության կարճ ընթացքում: Մա նշանակում է, որ մենք միշտ պետք է նայենք Փրկչի օրինակին և ուսմունքներին, որպեսզի դրանք առաջնորդեն մեր մտքերը, մեր ընտրությունները և մեր գործերը:<sup>8</sup>

Հաղորդության աղոթքը նաև հիշեցնում է մեզ, որ մենք պետք է «պահենք նրա պատվիրանները»:<sup>9</sup>

Հիսուսն ասել է. «Եթե ինձ սիրում էք, իմ պատվիրանները պահեցեք»:<sup>10</sup> Հաղորդությունը մեզ հնարավորություն է տալիս ինքներս մեզ քննելու և դարձնելու մեր սիրտը և կամքն առ Աստված: Երբ հնազանդվում ենք պատվիրաններին, մեր կյանքը լցվում է ավետարանի գործությամբ և ավելի մեծ խաղաղությամբ ու հոգևոր ուժով:

Հաղորդությունը ժամանակ է տրամադրում լիարժեք հոգևոր փորձառության համար, երբ մենք խորհում ենք Փրկչի Քավության միջոցով մեզ տրված փրկող և հնարավորություն տվող գործության մասին: Երիտասարդ Կանանց





ղեկավարներից մեկը վերջերս զգացել էր այն ուժը, որը մենք ստանում ենք, երբ փորձում ենք հաղորդությունը ճաշակելիս խորհել դրա նշանակության մասին: Աշխատելով կատարել Անձնական Չարգացման պահանջներից մեկը, նա նպատակ դրեց կենտրոնացնել իր ուշադրությունը հաղորդության օրիներգերի և աղոթքների վրա:

Ամեն շաբաթ նա հաղորդության ժողովի ընթացքում փորձում էր գնահատել իր արարքները: Նա վերհիշում էր իր կատարած սխալները և պարտավորվում էր ավելի լավը լինել հաջորդ շաբաթ: Նա երախտապարտ էր, որ կարող էր ուղղել իր սխալները և մաքրվել: Հետ նայելով այդ փորձառությանը, նա ասել է. «Ես աշխատում էի Քավության ապաշխարության վրա»:

Մի կիրակի իր արարքները քննելուց հետո նա սկսեց հուսահատություն և հոռետեսություն զգալ: Նա տեսնում էր, որ կատարում էր նույն սխալները կրկին ու կրկին, շաբաթը շաբաթի հետևից: Բայց հետո նա հստակ ոգեշնչում ունեցավ, որ անտեսում էր Քավության մի մեծ մաս՝ Քրիստոսի հնարավորություն տվող զորությունը: Նա մոռանում էր այն բոլոր դեպքերը, երբ Փրկիչն օգնել էր իրեն լինել այն անձնավորությունը, ով նա պետք է լիներ, և ծառայել իր սեփական կարողությունից առավել:

Խորհելով այս ամենի շուրջ, նա կրկին մտածեց նախորդ շաբաթվա մասին: Նա ասաց. «Երջանկության մի զգացում պատեց ինձ իմ տրտմության փոխարեն, երբ ես նկատեցի, որ Նա տվել էր ինձ բազում հնարավորություններ և կարողություններ: Ես երախտագիտությամբ նկատեցի իմ երեխայի կարիքը նկատելու իմ կարողությունը, երբ այն ակնհայտ չէր: Ես նկատեցի, որ այն օրը, երբ կարծում էի, որ այլևս ոչ մի բան չեմ կարող անել, ես կարողացա գոտեպնդող խոսքեր ասել իմ ընկերոջը: Ես համբերություն էի ցուցաբերել մի իրավիճակում, որը սովորաբար հակառակ արձագանք կգտներ իմ կողմից»:

Վերջում նա նշում է. «Երբ ես շնորհակալություն հայտնեցի

Աստծուն իմ կյանքում Փրկչի հնարավորություն տվող զորության համար, ես շատ ավելի լավատեսական զգացումներ ունեցա ապաշխարության գործընթացի հանդեպ, որի վրա ես աշխատում էի, և ես նայեցի դեպի հաջորդ շաբաթը վերանորոգված հույսով»:

Երեց Մելվին Ջ. Բալլարդն ուսուցանել է, թե ինչպես կարող է հաղորդությունը լինել բուժող և մաքրող փորձառություն: Նա ասել է.

«Կա՞րողոք մեկը մեր մեջ, ով վերջ չի հասցնում իր հոգուն խոսքով, մտքով կամ գործով կիրակիից կիրակի: Մենք անում ենք բաներ, որոնց համար զոջում ենք և ցանկանում ենք ներվել: . . . Ներում ձեռք բերելու համար մենք պետք է . . . ապաշխարենք մեր մեղքերից, գնանք նրանց մոտ, ում դեմ մեղք կամ օրինազանցություն ենք գործել և ձեռք բերենք նրանց ներողամտությունը, և ապա վերադառնանք հաղորդության սեղանի մոտ, որտեղ, եթե մենք անկեղծորեն ապաշխարել ենք և պատշաճ պայմաններում ենք գտնվում, մենք կներվենք և հոգևոր բուժում կտրվի մեր հոգիներին: . . .

Ես վկայում եմ, որ հաղորդության սպասավորման ընթացքում մեզ այցելում է ոգին, որը ջերմացնում է հոգին ոտքից մինչև գլուխ. դուք զգում եք, որ հոգու վերքերը բուժվում են և բեռը վեր է առնվում: Մխիթարություն և ուրախություն է տրվում հոգուն, որն արժանի է և իսկապես ցանկանում է ճաշակել այս հոգևոր սննդից»:<sup>11</sup>

Մեր վիրավոր հոգիները կարող են բժշկվել և վերանորոգվել ոչ միայն այն պատճառով, որ հացն ու ջուրը հիշեցնում են մեզ, որ Փրկիչը զոհաբերեց Իր մարմինն ու արյունը, այլ քանի որ խորհրդանիշները նաև

հիշեցնում են մեզ, որ Նա միշտ կլինի մեր «կյանքի հացը»<sup>12</sup> և «Կենդանի ջուրը»:<sup>13</sup>

Հաղորդությունը նեփիհացիներին սպասավորելուց հետո Հիսուսն ասաց.

«Նա, ով ուտում է այս հացը, ուտում է իմ մարմնից՝ իր հոգու համար. և նա, ով խմում է այս գինուց, խմում է իմ արյունից՝ իր հոգու համար. և նրա հոգին երբեք չպիտի քաղցի, ոչ էլ ծարավի, այլ պիտի հագնեա»:

Արդ, երբ բազմությունը՝ բոլորը, կերան և խմեցին, ահա նրանք լցվեցին Հոգով»:<sup>14</sup>

Այս խոսքերով Քրիստոսն ուսուցանում է մեզ, որ Հոգին բժշկում և վերանորոգում է մեր հոգիները: Հաղորդության խոստացած օրհնությունն այն է, որ մենք «նրա Հոգին միշտ [մեզ] հետ [կունենանք]»:<sup>15</sup>

Երբ ես ճաշակում եմ հաղորդությունը, ես երբեմն մտովի պատկերացնում եմ մի նկար, որտեղ պատկերված է հարություն առած Փրկիչը՝ Իր առաջ մեկնված ձեռքերով, կարծես թե Նա պատրաստ է Իր սիրառատ զիրկն ընդունել մեզ: Ես սիրում եմ այս նկարը: Երբ ես մտածում եմ դրա մասին հաղորդության սպասավորման ժամանակ, իմ հոգին այնքան է վեհանում, որ ես գրեթե կարողանում եմ լսել Փրկչի խոսքերը. «Ահա, իմ ողորմության բազուկը մեկնված է դեպի ձեզ, և ով որ գա, նրան ես կընդունեմ. և օրհնված են նրանք, ովքեր գալիս են ինձ մոտ»:<sup>16</sup>

Ահարոնյան Քահանայություն կրողները ներկայացնում են Փրկչին, երբ նախապատրաստում, օրհնում և բաժանում են հաղորդությունը: Երբ քահանայություն կրողը մեկնում է իր ձեռքը, առաջարկելով մեզ սրբազան խորհրդանիշները, կարծես, թե Փրկիչն Ինքն էր մեկնում Իր ողորմության բազուկը, հրավիրելով մեզանից յուրաքանչյուրին ճաշակել սիրո թանկարժեք պարզևներից, որոնք հնարավոր են դարձվել Նրա քավող զոհաբերության միջոցով՝ ապաշխարության, ներման, մխիթարության և հույսի պարզևներից:<sup>17</sup>

Որքան շատ ենք մենք խորհում հաղորդության կարևորության

մասին, այնքան ավելի սրբազան ու իմաստալից է այն դառնում մեզ համար: Միայն այդպես պատասխանեց մի 96-ամյա հայր, երբ նրա որդին հարցրեց. «Հայր, ինչո՞ւ ես դու գնում եկեղեցի: Դու չես կարողանում տեսնել, դու չես կարողանում լսել, քեզ համար դժվար է տեղաշարժվելը: Ինչո՞ւ ես դու գնում եկեղեցի»: Հայրը պատասխանեց. «Հաղորդության համար: Ես գնում եմ հաղորդությունը»:

Թող որ մեզանից յուրաքանչյուրը գա հաղորդության ժողովին նախապատրաստված՝ ունենալու «կատարելապես հոգևոր փորձառություն, սուրբ հաղորդություն, [մեր] հոգու վերանորոգում»:<sup>18</sup>

Ես գիտեմ, որ մեր Երկնային Հայրը և մեր Փրկիչը սպրում են: Ես երախտապարտ եմ հնարավորության համար, որ տալիս է հաղորդությունը զգալու Նրանց սերը և ճաշակելու Հոգին: Հիսուս Քրիստոսի անունով, ամեն: ■

**ՀՂՈՒՄԵՐ**

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), 283.
2. Տես Վարդապետություն և Ուխտեր 20.77:
3. Henry B. Eyring, “That We May Be One,” *Ensign*, May 1998, 67.
4. Վարդապետություն և Ուխտեր 20.77, 79:
5. Ջոզեֆ Սմիթի Թարգմանություն, Մատթեոս ԻԶ.22 (Մատթեոս ԻԶ.26, տողատակի ծանոթագրություն *q-mul*, և Սատվածաշնչի ուղեցույցում):
6. Ջոզեֆ Սմիթի Թարգմանություն, Մատթեոս ԻԶ.24 (Սատվածաշնչի ուղեցույցում), տես նաև Մատթեոս ԻԶ.26–28, Մարկոս ԺԴ.22–24, Դուկաս ԻԲ.15–20:
7. Տես 3 Նեփի 18.7, 11, Վարդապետություն և Ուխտեր 20.75:
8. Տես «Ինչպե՞ս եմ ես պահում Փրկչին միշտ հիշելու իմ ուխտը» *Եկ, հետևիր ինձ* Կիրակնօրյա դպրոցի ուսումնական ծրագիր. [lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember](https://lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember), *Հախառքին հախառալիս. ավետարանական վկայակոչում* (2004), 147–48:
9. Վարդապետություն և Ուխտեր 20.77:
10. Հովհաննես ԺԴ.15:
11. Melvin J. Ballard, in Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 132–33.
12. Հովհաննես Զ.48:
13. Հովհաննես Դ.10:
14. 3 Նեփի 20.8–9:
15. Վարդապետություն և Ուխտեր 20.77:
16. 3 Նեփի 9.14:
17. Ես շնորհակալ եմ Աննա Մադսենին այս սկզբունքի վերաբերյալ նրա մտքերի համար:
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, 283.



**Երեց Զի Հոնգ (Սեմ) Վոնգ**  
Յոթանասունից

# Փրկենք միասին

*Փրկչին օգնելու համար մենք պետք է աշխատենք միասին միասնության և ներդաշնակության մեջ: Յուրաքանչյուր ռք, յուրաքանչյուր պաշտոն և յուրաքանչյուր կոչում կարևոր են:*

Մենք հաճախ ենք լսում, ինչպես է Նախագահ Թոմաս Ս. Մոնտոնն ասում. «Հասեք օգնության»:<sup>1</sup> Նոր Կտակարանի մի պատմություն է միտքս գալիս: Այն կատարյալ պատկեր է նրա, թե ինչպես կարող են անդամները և միսիոներները աշխատել միասին, միասնական, ծխի խորհուրդների միջոցով մարդկանց օգնելու համար: Պատմությունը Մարկոս 2.1–5-ում է: Ես համարում եմ, որ պատմությունները, որոնք Հիսուսն օգտագործում է մեզ որոշակի վարդապետություն կամ սկզբունք ուսուցանելու համար, միշտ ոգեշնչող են և հեշտ հասկանալի: Այս պատմության հերոսներից մեկը անդամալույծ տղամարդ էր,

որը չէր կարողանում տեղաշարժվել առանց օգնության: Այդ մարդը կարող էր միայն տանը սպասել օգնության: Մեր օրերում կարող է պատահել նույնը: Չորս տղամարդ կատարում էին իրենց եպիսկոպոսի հանձնարարությունը՝ այցելելով մի մարդու, ով անդամալույծ էր: Ես պատկերացնում եմ, որ նրանցից մեկը Սփոփող Միությունից է, մեկը՝ երեցների քվորումից, մեկը՝ Սիստոնյան Քահանայությունից, և վերջինը, բայց որ ամենա-անկարևորը, լիաժամկետ միսիոներներից մեկը: Ծխի խորհրդի վերջին ժողովին, միասին ծխի կարիքների մասին խորհրդակցելուց հետո, եպիսկոպոսը տվեց «փրկելու» հանձնարարություններ:

