



Oleh Cheryl A. Esplin  
Penasihat Kedua dalam Presidensi Umum Pratama

# Sakramen—Suatu Pembaruan bagi Jiwa

*Roh menyembuhkan dan memperbarui jiwa kita. Berkat yang dijanjikan dari sakramen adalah bahwa kita akan “selalu memiliki Roh-Nya bersama [kita].”*

Sekelompok remaja putri pernah menanyakan kepada saya, “Apa yang Anda harap telah Anda ketahui ketika Anda di usia kami?” Seandainya saya harus menjawab pertanyaan itu sekarang, saya akan menyertakan pemikiran ini: “Saya berharap ketika saya di usia Anda saya telah memahami signifikansi sakramen dengan lebih baik daripada yang saya pahami. Saya berharap saya telah memahami sakramen dengan cara yang Penatua Jeffrey R. Holland jelaskan. Dia menyatakan, ‘Salah satu undangan yang melekat dalam tata cara sakramen adalah bahwa itu menjadi sebuah pengalaman rohani yang sesungguhnya, persekutuan kudus, suatu pembaruan bagi jiwa.’”<sup>1</sup>

Bagaimana sakramen “sesungguhnya menjadi sebuah pengalaman rohani, persekutuan kudus, suatu pembaruan bagi jiwa” setiap minggu?

Sakramen menjadi pengalaman yang menguatkan secara rohani ketika kita mendengarkan doa sakramen dan berkomitmen kembali pada perjanjian-perjanjian kita. Untuk melakukan ini, kita harus bersedia mengambil ke atas diri kita nama Yesus Kristus.<sup>2</sup>

Berbicara tentang janji ini, Presiden Henry B. Eyring mengajarkan: “Itu artinya kita harus melihat diri kita sendiri sebagai milik-Nya. Kita akan mendahulukan Dia dalam kehidupan kita. Kita akan menginginkan apa yang Dia inginkan alih-alih apa yang kita inginkan atau apa yang dunia ajarkan kepada kita untuk inginkan.”<sup>3</sup>

Ketika kita mengambil sakramen, kita juga berjanji untuk “selalu mengingat”<sup>4</sup> Yesus Kristus. Pada malam sebelum Dia disalibkan, Kristus mengumpulkan para Rasul-Nya di sekitar Dia dan mengadakan sakramen. Dia memecah-mecah roti, memberkatinya, dan berfirman, “Ambillah, makanlah;



ini adalah sebagai ingatan akan tubuh-Ku yang Aku berikan sebagai tebusan bagimu.”<sup>5</sup> Selanjutnya Dia mengambil cawan anggur, mengucapkan syukur, memberikannya kepada para Rasul-Nya untuk diminum, dan memfirmankan, “Ini adalah sebagai ingatan akan darah perjanjian-Ku ..., yang ditumpahkan bagi sebanyak yang akan percaya pada nama-Ku.”<sup>6</sup>

Di antara orang-orang Nefi dan sekali lagi dalam Pemulihan Gereja-Nya di zaman akhir, Dia mengulangi bahwa kita harus mengambil sakramen sebagai ingatan akan Dia.<sup>7</sup>

Sewaktu kita mengambil sakramen, kita bersaksi kepada Allah bahwa kita akan senantiasa mengingat Putra-Nya, bukan sekadar selama tata cara sakramen singkat. Ini artinya bahwa kita akan terus-menerus melihat teladan dan ajaran-ajaran Juruselamat untuk membimbing pikiran, pilihan, dan tindakan kita.<sup>8</sup>

Doa sakramen juga mengingatkan kita bahwa kita harus “menaati perintah-perintah-Nya.”<sup>9</sup>

Yesus berfirman, “Jikalau kamu mengasihi Aku, kamu akan menuruti segala perintah-Ku”<sup>10</sup> Sakramen memberi kita kesempatan untuk introspeksi dan kesempatan untuk memalingkan hati dan kehendak kita kepada Allah. Kepatuhan terhadap perintah-perintah mendatangkan kuasa Injil ke dalam hidup kita dan kedamaian serta kerohanian yang lebih besar.

Sakramen menyediakan waktu bagi sebuah pengalaman rohani yang sesungguhnya sewaktu kita memikirkan akan kuasa Juruselamat yang menebus dan memungkinkan melalui Pendamaian-Nya. Seorang pemimpin Remaja Putri belajar tentang kekuatan yang kita terima sewaktu kita berusaha untuk dengan khusyuk mengambil sakramen. Bekerja untuk menyelesaikan persyaratan dalam Kemajuan Pribadi, dia menetapkan gol untuk berfokus pada kata-kata dalam nyanyian pujian dan doa sakramen.

Setiap minggu, dia melakukan evaluasi diri selama sakramen. Dia mengingat kesalahan-kesalahan yang telah dia buat, dan dia bertekad untuk menjadi lebih baik minggu berikutnya.

Dia bersyukur dapat memperbaiki jalannya dan dijadikan bersih. Melihat ke belakang pada pengalaman itu, dia menuturkan, “Saya menindaki bagian pertobatan dari Pendamaian.”

Suatu hari Minggu setelah evaluasi dirinya, dia mulai merasa muram dan pesimistik. Dia dapat melihat bahwa dia membuat kesalahan yang sama berulang kali, minggu demi minggu. Namun kemudian dia memiliki kesan tersendiri bahwa dia mengabaikan bagian besar dari Pendamaian—kuasa Kristus yang memungkinkan. Dia melupakan setiap waktu Juruselamat menolongnya menjadi siapa dia perlu menjadi dan melayani di luar kapasitasnya sendiri.

Dengan ini di benak, dia memikirkan lagi pada minggu sebelumnya. Dia menuturkan, “Perasaan sukacita menghancurkan kemurungan saya sewaktu saya mengamati bahwa Dia telah memberi saya banyak kesempatan dan kemampuan. Saya mencatat dengan rasa syukur kemampuan yang saya miliki untuk mengenali kebutuhan anak saya ketika itu tidak jelas. Saya mencatat bahwa pada suatu hari ketika saya merasa saya tidak bisa mencapai satu hal lagi untuk dilakukan, saya dapat menawarkan kata-kata yang menguatkan kepada seorang teman. Saya telah memperlihatkan kesabaran dalam suatu keadaan yang biasanya menimbulkan hal yang sebaliknya dari saya.”

Dia mengakhiri, “Sewaktu saya berterima kasih kepada Allah untuk kuasa Juruselamat yang memungkinkan dalam hidup saya, saya merasa jauh lebih optimis terhadap proses pertobatan yang sedang saya upayakan dan saya menantikan minggu berikutnya dengan harapan yang diperbarui.”

Penatua Melvin J. Ballard mengajarkan bagaimana sakramen dapat menjadi suatu pengalaman yang menyembuhkan dan membersihkan. Dia menyatakan:

“Siapa di antara kita yang tidak melukai roh-Nya dengan perkataan, pikiran, atau perbuatan, dari hari Sabat demi hari Sabat? Kita melakukan segala sesuatu yang kita sesali dan ingin agar diampuni .... Metode



untuk memperoleh pengampunan adalah ... bertobat dari dosa-dosa kita, pergi kepada mereka yang kepadanya kita telah berbuat dosa atau melakukan pelanggaran dan memperoleh pengampunan mereka dan kemudian memperbaiki di meja sakramen di mana, bila kita dengan sungguh-sungguh telah bertobat dan menempatkan diri kita sendiri dalam keadaan yang tepat, kita akan diampuni, serta penyembuhan rohani akan datang dalam jiwa kita ....”

“Saya adalah saksi,” Penatua Ballard menuturkan, “bahwa ada roh menghadiri pelaksanaan sakramen yang menghangatkan jiwa dari kepala hingga kaki; Anda merasakan luka-luka roh disembuhkan, dan beban diringankan. Penghiburan dan kebahagiaan datang pada jiwa yang layak dan benar-benar berhasrat memakan makanan rohani ini.”<sup>11</sup>

Jiwa terluka kita dapat disembuhkan dan diperbarui tidak hanya karena roti dan air mengingatkan kita tentang pengurbanan Juruselamat akan daging dan darah-Nya tetapi juga karena lambang-lambang itu juga mengingatkan kita bahwa Dia akan senantiasa menjadi “roti hidup”<sup>12</sup> dan “air hidup”<sup>13</sup> kita.

Setelah melaksanakan sakramen kepada orang-orang Nefi, Yesus berfirman:

“Dia yang makan roti makan dari tubuh-Ku untuk jiwanya; dan dia yang minum dari air anggur ini minum dari

darah-ku untuk jiwanya; dan jiwanya tidak akan pernah lapar tidak juga haus, tetapi akan kenyang.

Sekarang, ketika khalayak ramai semuanya telah makan dan minum, lihatlah, mereka dipenuhi dengan Roh.”<sup>14</sup>

Dengan kata-kata ini, Kristus mengajarkan kepada kita bahwa Roh menyembuhkan dan memperbarui jiwa kita. Berkat yang dijanjikan dari sakramen adalah bahwa kita akan “selalu memiliki Roh-Nya bersama [kita].”<sup>15</sup>

Ketika saya mengambil sakramen, saya terkadang membayangkan di benak saya sebuah lukisan yang menggambarkan Juruselamat yang telah bangkit dengan lengan-Nya terulur, seolah-olah Dia siap menerima kita dalam pelukan penuh kasih-Nya. Saya menyukai lukisan ini. Sewaktu saya memikirkan tentang itu selama pelaksanaan sakramen, jiwa saya diangkat seolah saya hampir dapat mendengar firman Juruselamat: “Lihatlah, lengan belas kasihan-Ku terulur ke arahmu, dan barangsiapa akan datang, dia akan Aku terima; dan diberkatilah mereka yang datang kepada-Ku.”<sup>16</sup>

Para pemegang Imamat Harun mewakili Juruselamat ketika mereka mempersiapkan, memberkati, dan mengedarkan sakramen. Sewaktu seorang pemegang imamat mengulurkan lengannya untuk menawari kita lambang-lambang sakral, itu seolah-olah Juruselamat Sendiri mengulurkan lengan belas kasihan-Nya, mengundang kita masing-masing

untuk mengambil bagian dari karunia berharga kasih yang tersedia melalui kurban pendamaian-Nya—karunia pertobatan, pengampunan, penghiburan, dan pengharapan.<sup>17</sup>

Semakin kita merenungkan signifikansi sakramen, semakin sakral dan bermakna itu bagi kita. Inilah yang seorang ayah yang berusia 96 tahun ungkapkan ketika putranya menanyakan, “Ayah, mengapa Anda pergi ke gereja? Anda tidak dapat melihat, Anda tidak dapat mendengar, adalah sulit bagi Anda untuk bepergian. Mengapa Anda pergi ke gereja?” Sang ayah menjawab, “Itu saat sakramen. Saya pergi untuk mengambil sakramen.”

Semoga kita masing-masing datang ke pertemuan sakramen siap untuk memiliki “pengalaman rohani yang sesungguhnya, persekutuan kudus, dan pembaruan bagi jiwa [kita].”<sup>18</sup>

Saya tahu bahwa Bapa Surgawi kita dan Juruselamat kita hidup. Saya bersyukur untuk kesempatan yang sakramen sediakan untuk merasakan kasih Mereka dan merasakan Roh. Dalam nama Yesus Kristus, amin. ■

#### CATATAN

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), 283.
2. Lihat Ajaran dan Perjanjian 20:77.
3. Henry B. Eyring, “That We May Be One,” *Ensign*, Mei 1998, 67.
4. Ajaran dan Perjanjian 20:77, 79.
5. Terjemahan Joseph Smith, Matius 26:22 (dalam Matius 26:26, catatan kaki c, dan apendiks Alkitab).
6. Terjemahan Joseph Smith, Matius 26:24 (dalam apendiks Alkitab); lihat juga Matius 26:26–28; Markus 14:22–24; Lukas 22:15–20
7. Lihat 3 Nefi 18:7, 11; Ajaran dan Perjanjian 20:75.
8. Lihat “Bagaimana saya menepati perjanjian saya untuk selalu mengingat Juruselamat?” *Ikutlah Aku* kurikulum Sekolah Minggu; [lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember](https://lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember); *Teguh pada Iman: Sebuah Referensi Injil* (2004), 194–196.
9. Ajaran dan Perjanjian 20:77.
10. Yohanes 14:15.
11. Melvin J. Ballard, dalam Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 132–133.
12. Yohanes 6:48.
13. Yohanes 4:10.
14. 3 Nefi 20:8–9.
15. Ajaran dan Perjanjian 20:77.
16. 3 Nefi 9:14.
17. Saya bersyukur kepada Ann Madsen untuk wawasannya mengenai asas ini.
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, 283.



Oleh Penatua Chi Hong (Sam) Wong  
Dari Tujuh Puluh

## Menyelamatkan dalam Persatuan

*Untuk membantu Juruselamat, kita harus bekerja bersama dalam persatuan dan keselarasan. Setiap orang, setiap jabatan, dan setiap pemanggilan, adalah penting.*

Kita sering mendengar Presiden Thomas S. Monson menuturkan, “Menjangkau untuk menyelamatkan.”<sup>1</sup> Sebuah kisah di Perjanjian Baru terlintas di benak saya. Itu adalah ilustrasi sempurna mengenai bagaimana anggota dan misionaris dapat bekerja bersama dalam persatuan melalui dewan lingkungan untuk menjangkau dan menyelamatkan. Kisah ini terdapat di Markus 2:1–5. Saya mendapati bahwa pengalaman-pengalaman yang Yesus gunakan untuk mengajarkan kepada kita ajaran atau asas tertentu adalah senantiasa paling mengilhami dan mudah untuk dipahami.

Salah satu sosok dalam kisah ini adalah seorang pria lumpuh, seorang yang tidak mampu untuk bergerak tanpa bantuan. Pria ini hanya dapat tinggal di rumah, menunggu untuk diselamatkan.

Di zaman kita, itu mungkin terjadi seperti ini. Empat orang memenuhi tugas mereka dari uskup untuk mengunjungi, di rumahnya, seorang pria yang sakit lumpuh. Saya dapat membayangkan seorang dari mereka dari Lembaga Pertolongan, seorang dari kuorum penatua, seorang dari Imam Harun, dan, terakhir, seorang misionaris penuh waktu. Dalam dewan lingkungan terkini, setelah berembuk

