



**Cheryl A. Esplin**

Seconda consigliera della Presidenza generale della Primaria

## Il sacramento: una rigenerazione per l'anima

*Lo Spirito guarisce e rigenera la nostra anima. La benedizione promessa quando prendiamo il sacramento è che avremo “sempre con [noi] il suo Spirito”.*

Una volta un gruppo di giovani donne mi ha chiesto: “Che cosa avresti voluto sapere quando avevi la nostra età?”. Se dovessi rispondere a tale domanda ora, includerei questa riflessione: “Quando avevo la vostra età, avrei voluto comprendere meglio di quanto facessi il significato del sacramento. Avrei voluto comprendere il sacramento nel modo in cui l’ha descritto l’anziano Jeffrey R. Holland, quando ha detto: ‘Uno degli inviti intrinseci nell’ordinanza sacramentale è che essa sia un’esperienza realmente spirituale, una comunione sacra, una rigenerazione per l’anima’<sup>1</sup>”.

In che modo può il sacramento essere “un’esperienza realmente spirituale, una comunione sacra, una rigenerazione per l’anima” ogni settimana?

Il sacramento diventa un’esperienza spiritualmente corroborante quando ascoltiamo le preghiere sacramentali e rinnoviamo le nostre alleanze. Per farlo, dobbiamo essere disposti a

prendere su di noi il nome di Gesù Cristo.<sup>2</sup> Parlando di questa promessa, il presidente Henry B. Eyring ha insegnato: “Questo significa che dobbiamo considerarci Sua proprietà. Lo metteremo al primo posto nella nostra vita. Vorremo ciò che Egli vuole invece di ciò che vogliamo noi o ciò che il mondo ci insegna a volere”<sup>3</sup>.

Quando prendiamo il sacramento, promettiamo anche di “[ricordarci] sempre”<sup>4</sup> di Gesù Cristo. La notte



prima che fosse crocifisso, Cristo radunò i Suoi apostoli intorno a Lui e istituì il sacramento. Spezzò il pane e lo benedisse dicendo: “Prendete, mangiate; questo è in ricordo del mio corpo, che io do in riscatto per voi”<sup>5</sup>. Poi prese un calice di vino, rese grazie, lo diede ai Suoi apostoli e disse: “Questo è in ricordo del mio sangue [...], che è sparso per tutti coloro che crederanno nel mio nome”<sup>6</sup>.

Tra i Nefiti e di nuovo in occasione della restaurazione della Sua chiesa negli ultimi giorni, Egli ripeté che dobbiamo prendere il sacramento in memoria di Lui.<sup>7</sup>

Quando prendiamo il sacramento, attestiamo dinanzi a Dio che ci ricorderemo di Suo Figlio sempre, non soltanto durante la breve ordinanza del sacramento. Ciò significa che guarderemo incessantemente all’esempio e agli insegnamenti del Salvatore perché guidino i nostri pensieri, le nostre scelte e le nostre azioni.<sup>8</sup>

La preghiera del sacramento ci ricorda, inoltre, che dobbiamo “obbedire ai suoi comandamenti”<sup>9</sup>.

Gesù disse: “Se voi mi amate, osserverete i miei comandamenti”.<sup>10</sup> Il sacramento ci offre un’opportunità di introspezione e un’occasione per volgere il nostro cuore e la nostra volontà a Dio. L’obbedienza ai comandamenti porta nella nostra vita il potere del Vangelo, insieme a una pace e a una spiritualità maggiori.

Il sacramento offre un’occasione di vivere un’esperienza realmente spirituale, se riflettiamo sul potere redentore e capacitante del Salvatore disponibile mediante la Sua Espiazione. Di recente, una dirigente delle Giovani Donne ha scoperto la forza che riceviamo quando ci sforziamo di prendere il sacramento riflettendo sul suo significato. Al fine di completare un requisito del Progresso personale, si era posta l’obiettivo di

concentrarsi sulle parole degli inni e delle preghiere sacramentali.

Ogni settimana, durante il sacramento, faceva un'autovalutazione. Rifletteva sugli errori che aveva commesso e si impegnava a essere migliore la settimana successiva. Era grata di potersi correggere e di poter essere purificata. Ripensando a quell'esperienza, ha detto: "Stavo agendo su un aspetto dell'Espiazione: il pentimento".

Una domenica, dopo la sua autovalutazione, iniziò a sentirsi malinconica e pessimista. Si accorse che continuava a commettere gli stessi errori, settimana dopo settimana. Poi, però, avvertì la sensazione netta che stava trascurando una parte importante dell'Espiazione: il potere capacitante di Cristo. Stava dimenticando tutte le volte che il Salvatore l'aveva aiutata a essere la persona che aveva bisogno di essere e a servire al di là delle sue capacità.

Tenendo presente tutto questo, ripensò di nuovo alla settimana precedente. Ha raccontato: "Un sentimento di gioia sconfisse la mia malinconia quando notai che Egli mi aveva offerto molte opportunità e altrettante capacità. Notai con gratitudine la mia capacità di riconoscere i bisogni di mio figlio quando non erano così ovvi. Notai che un giorno, quando mi sembrava di non poter aggiungere più nulla alla lista di cose da fare, ero riuscita a offrire parole di conforto a un'amica. Avevo mostrato pazienza in una situazione che di solito suscitava la reazione opposta".

Ha concluso dicendo: "Mentre ringraziavo Dio per il potere capacitante del Salvatore nella mia vita, mi sentii molto più ottimista riguardo al processo di pentimento che stavo affrontando e guardai alla settimana a venire con rinnovata speranza".



L'anziano Melvin J. Ballard spiegò il modo in cui il sacramento può essere un'esperienza guaritrice e purificatrice. Egli disse:

"Chi tra noi, da domenica a domenica, non ferisce il proprio spirito con le parole, i pensieri o le azioni? Facciamo cose di cui ci rammarichiamo e per cui desideriamo essere perdonati. [...] Il metodo per ottenere il perdono è [...] pentirci dei nostri peccati, andare da coloro contro cui abbiamo peccato o trasgredito e ottenere il loro perdono, e poi tornare al tavolo sacramentale, dove, se ci siamo pentiti sinceramente e ci siamo preparati adeguatamente, saremo perdonati e la guarigione spirituale giungerà alla nostra anima".

Poi aggiunse: "Sono testimone che la benedizione e la distribuzione del sacramento sono accompagnate da uno spirito che scalda l'anima da capo a piedi; possiamo sentir guarire le ferite del nostro spirito e il nostro fardello alleggerirsi. Conforto e felicità giungono all'anima che è degna e che desidera cibarsi di questo cibo spirituale".<sup>11</sup>

La nostra anima ferita può essere guarita e rigenerata non solo perché il pane e l'acqua ci ricordano il corpo e il sangue che il Salvatore ha sacrificato per noi, ma anche perché tali simboli

ci ricordano anche che Egli sarà sempre il nostro "[pane] della vita"<sup>12</sup> e la nostra "acqua viva"<sup>13</sup>.

Dopo aver amministrato il sacramento ai Nefiti, Gesù disse:

"Colui che mangia questo pane, mangia del mio corpo per l'anima sua; e colui che beve di questo vino, beve del mio sangue per l'anima sua; e la sua anima non avrà mai fame né sete, ma sarà sazia.

Ora, quando tutta la moltitudine ebbe mangiato e bevuto, ecco, furono riempiti dallo Spirito".<sup>14</sup>

Con queste parole, Cristo ci insegna che lo Spirito guarisce e rigenera la nostra anima. La benedizione promessa quando prendiamo il sacramento è che avremo "sempre con [noi] il suo Spirito"<sup>15</sup>.

Quando prendo il sacramento, a volte nella mia mente ho l'immagine di un dipinto che raffigura il Salvatore risorto con le braccia aperte, come se fosse pronto ad accoglierci nel Suo abbraccio affettuoso. Amo questo dipinto. Immaginandolo durante l'amministrazione del sacramento, la mia anima viene sollevata e riesco quasi a udire le parole del Salvatore: "Ecco, il mio braccio di misericordia è teso verso di voi, e chiunque verrà, io lo riceverò; e benedetti sono coloro che vengono a me".<sup>16</sup>

Mentre preparano, benedicono e distribuiscono il sacramento, i detentori del Sacerdozio di Aaronne rappresentano il Salvatore. Quando un detentore del sacerdozio allunga il braccio per offrirci i sacri simboli, è come se il Salvatore in persona stesse allungando il Suo braccio di misericordia, invitando ciascuno di noi a prendere parte ai preziosi doni d'amore disponibili per noi mediante il Suo sacrificio espiatorio: i doni del pentimento, del perdono, del conforto e della speranza.<sup>17</sup>