



Cheryl A. Esplin

Tweede raadgeefster in het algemeen jeugdwerkpresidium

Het avondmaal — een vernieuwing van de ziel

De Geest geneest en vernieuwt onze ziel. De zegening die ons bij het avondmaal beloofd wordt, is dat we 'zijn Geest altijd bij [ons] mogen hebben.'

Een groep jongevrouwen vroeg me eens: Wat had u graag willen weten op onze leeftijd? Als ik die vraag nu zou beantwoorden, zou het volgende er deel van uitmaken: Ik zou willen dat ik op jullie leeftijd de betekenis van het avondmaal beter begrepen had. Ik wou dat ik het avondmaal had begrepen op de manier die ouderling Jeffrey R. Holland beschreven heeft. Hij schreef: 'Een van de uitnodigingen van de verordening van het avondmaal is dat het echt een geestelijke beleving is, een heilige bezinning, een vernieuwing van de ziel.'¹

Hoe kan het avondmaal iedere week 'echt een geestelijke beleving, een heilige bezinning, een vernieuwing van de ziel' zijn?

Het avondmaal wordt een geestelijk versterkende ervaring als we naar de avondmaalsgebeden luisteren en onze beloften hernieuwen. Willen we dat doen, dan moeten we de naam van Jezus Christus op ons nemen.²

Henry B. Eyring heeft over die belofte gezegd: 'Dat betekent dat we in moeten zien dat we Hem toebehoren. We stellen Hem op de eerste plaats in ons leven. We willen wat Hij wil, in plaats van wat wij willen of wat de wereld zegt dat we moeten willen.'³

Als we van het avondmaal nemen, verbinden we ons ook om Jezus Christus 'altijd indachtig te zijn.'⁴



Op de avond voordat Hij werd gekruisigd, kwam Jezus bijeen met zijn apostelen en stelde het avondmaal in. Hij brak brood, zegende het en zei: 'Neem, eet; dit is ter gedachtenis van mijn lichaam dat Ik als losgeld voor u geef.'⁵ Vervolgens nam Hij een beker wijn, dankte, gaf hem aan zijn apostelen en zei: 'Dit is ter gedachtenis van mijn bloed [...] dat wordt vergoten voor allen die in mijn naam geloven.'⁶

Bij de Nephieten en ook bij de herstelling van zijn kerk in de laatste dagen herhaalde Hij dat we van het avondmaal moeten nemen om Hem te gedenken.⁷

Met onze deelname aan het avondmaal getuigen we tot God dat we zijn Zoon altijd indachtig zullen zijn, niet alleen gedurende de kortstondige avondmaalsverordening. Dat betekent dat we voortdurend opkijken naar het voorbeeld en de leringen van de Heiland voor leiding bij onze gedachten, keuzen en daden.⁸

Het avondmaalsgebed herinnert ons er ook aan dat we zijn geboden moeten onderhouden.⁹

Jezus heeft gezegd: 'Als u Mij liefhebt, neem dan Mijn geboden in acht.'¹⁰ Het avondmaal biedt ons de gelegenheid tot introspectie en de kans om ons hart en onze wil tot God te wenden. Gehoorzaamheid aan de geboden brengt de kracht van het evangelie in ons leven, alsook meer vrede en spiritualiteit.

Het avondmaal is pas echt een geestelijk moment voor ons als we nadenken over de verlossende en toerustende kracht van de Heiland die ons uit zijn verzoening toevloeit. Een jongevrouwenleidster ontdekte onlangs de kracht die we ontvangen als we ons best doen om bedachtzaam van het avondmaal te nemen. Ze werkte aan een opdracht in Persoonlijke vooruitgang en stelde

zich ten doel om zich op de woorden van de avondmaalslofzangen en -gebeden te concentreren.

Iedere week tijdens het avondmaal evalueerde ze zichzelf. Ze dacht aan fouten die ze gemaakt had en beloofde het de daaropvolgende week beter te doen. Ze was dankbaar dat ze dingen kon rechtzetten en rein kon worden. Nu ze daarop terugblijkt, zegt ze: 'Ik was bezig met het beke- ringsaspect van de verzoening.'

Op zekere zondag begon ze zich na haar zelfevaluatie somber en pes- simistisch te voelen. Ze zag in dat ze week na week dezelfde fouten maakte. Maar toen kreeg ze duidelijk de gedachte dat ze een belangrijke aspect van de verzoening over het hoofd zag — de toerustende kracht van Christus. Ze vergat steeds dat ze door de Heiland kon zijn wie ze moest zijn en meer kon bereiken dan ze op eigen kracht kon.

Met dit in gedachte reflecteerde ze opnieuw op de voorgaande week. Ze zei: 'Een gevoel van vreugde door- brak mijn zwaarmoedigheid doordat ik inzag dat Hij me veel kansen en kracht had gegeven. Ik zag met dank in dat ik de kracht had gehad om te herken- nen wat mijn kind nodig had, wat niet meteen duidelijk was. Ik zag in dat ik, op een dag dat ik meende dat er niets meer bij kon, in staat was geweest een vriendin te troosten. Ik had geduld getoond in een situatie die normaliter het tegengestelde aan mij ontlokte.'

Ze besloot met: 'Toen ik God dankte voor de toerustende kracht van de Heiland in mijn leven, voelde ik me veel optimistischer over het beke- ringsproces dat ik doormaakte en zag de week die voor mij lag met hernieuwde hoop tegemoet.'

Ouderling Melvin J. Ballard vertelde hoe het avondmaal ons kan genezen en reinigen. Hij zei:



'Wie van ons verwondt zijn geest niet van sabbat tot sabbat door woorden, gedachten of daden? We doen dingen waarvan we spijt hebben en waarvoor we vergeving wensen te ontvangen. [...] De methode om vergeving te ontvangen is [...] ons van onze zonden bekeren, hen benade- ren tegen wie wij gezondigd hebben en hun om vergeving vragen, en ons dan weer naar de avondmaalstafel begeven, waar we, als we ons oprecht hebben bekeerd en een goede hou- ding hebben aangenomen, vergeving ontvangen en onze ziel geestelijk genezen wordt.' [...]

'Ik kan getuigen', zei ouderling Ballard, 'dat er bij de bediening van het avondmaal een geest heerst die de ziel van top tot teen verwarmt. Je voelt dat de wonden van de geest genezen worden en dat de last lichter wordt. Troost en geluk vervullen de ziel die waardig is en er werkelijk naar verlangt dit geestelijk voedsel tot zich te nemen.'¹¹

Onze gewonde ziel kan worden genezen en vernieuwd, niet alleen omdat het brood en het water ons herinneren aan het offer van het vlees en bloed van de Heiland, maar omdat die zinnebeelden ons er ook aan

herinneren dat Hij altijd ons 'brood des levens'¹² en ons 'levend water' zal zijn.¹³

Nadat Jezus het avondmaal aan de Nephieten had bediend zei Hij:

'Hij die dit brood eet, eet van mijn lichaam voor zijn ziel; en hij die van deze wijn drinkt, drinkt mijn bloed voor zijn ziel; en zijn ziel zal nim- mermeer hongeren of dorsten, maar verzadigd zijn.

'Welnu, toen alle mensen hadden gegeten en gedronken, toen werden zij vervuld met de Geest.'¹⁴

Met die woorden maakt Christus ons duidelijk dat de Geest onze ziel geneest en vernieuwt. De zegening die ons bij het avondmaal beloofd wordt, is dat we 'zijn Geest altijd bij [ons] mogen hebben.'¹⁵

Als ik van het avondmaal neem, denk ik soms aan een schilderij waarop de herrezen Heiland met zijn armen uitgestrekt staat, alsof Hij klaar is om ons in zijn liefdevolle omarming te ontvangen. Dat schilderij doet me wat. Als ik daar tijdens de bediening van het avondmaal aan denk, ervaar ik blijheid in mijn ziel, want dan kan ik de vol- gende woorden van de Heiland bijna horen: 'Zie de arm van mijn barmhar- tigheid is naar u uitgestrekt, en wie ook komt, hem zal ik aannemen; en gezegend zijn zij die tot Mij komen.'¹⁶

Aäronisch priesterschapsdragers vertegenwoordigen de Heiland wan- neer zij het avondmaal klaarzetten, zegenen en rond dienen. Wanneer een priesterschapsdrager zijn arm uitstrekt om ons de heilige symbolen aan te bieden, is het alsof de Heiland zelf zijn arm van genade uitstrekt en een ieder van ons uitnodigt om deel te hebben aan de kostbare liefdegaven die door zijn geweldige zoenoffer beschikbaar zijn geworden — gaven van beke- ring, vergeving, troost en hoop.¹⁷

Hoe meer we over het belang van het avondmaal nadenken, hoe heiliger

en veelzeggender het voor ons wordt. Toen een zoon zijn zesennegentigjarige vader vroeg: 'Pap, waarom ga je naar de kerk? Je kunt niet zien, je kunt niet horen en je bent slecht ter been. Waarom ga je naar de kerk?' Antwoordde hij: 'Het draait om het avondmaal. Ik ga om van het avondmaal te nemen.'

Mag een ieder van ons naar de avondmaalsdienst komen om 'echt een geestelijke beleving, een heilige bezinning, een vernieuwing van [onze] ziel'¹⁸ te hebben.

Ik weet dat onze hemelse Vader en onze Heiland leven. Ik ben dankbaar voor de gelegenheid die het avondmaal biedt om hun liefde te voelen en de Geest te ervaren. In de naam van Jezus Christus. Amen. ■

NOTEN

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), p. 283.
2. Zie Leer en Verbonden 20:77.
3. Henry B. Eyring, 'That We May Be One', *Ensign*, mei 1998.
4. Leer en Verbonden 20:77, 79.
5. Bijbelvertaling van Joseph Smith, Mattheüs 26:22 (vergelijk Mattheüs 26:26).
6. Bijbelvertaling van Joseph Smith, Mattheüs 26:24 zie ook Mattheüs 26:26–28; Markus 14:22–24; Lukas 22:15–20.
7. Zie 3 Nephi 18:7, 11; Leer en Verbonden 20:75.
8. Zie 'Hoe kom ik mijn verbond na om de Heiland altijd indachtig te zijn?' *Kom hier, volg Mij*, zondagschoollesboek; <https://www.lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember?lang=nld; Trouw aan het geloof: evangeliewijzer> (2004), pp. 10–12.
9. Leer en Verbonden 20:77.
10. Johannes 14:15.
11. Melvin J. Ballard. In Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), pp. 132–133.
12. Johannes 6:48.
13. Johannes 4:10.
14. 3 Nephi 20:8–9.
15. Leer en Verbonden 20:77.
16. 3 Nephi 9:14.
17. Ik ben Ann Madsen dankbaar voor haar inzicht in dit beginsel.
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, p. 283.



Ouderling Chi Hong (Sam) Wong
van de Zeventig

Eensgezind redden

Om de Heiland te kunnen helpen, moeten we eensgezind samenwerken. Iedereen, elke positie en elke roeping is belangrijk.

We horen president Thomas S. Monson vaak zeggen dat we de reddende hand moeten bieden.¹ Dat doet me aan een verhaal uit het Nieuwe Testament denken. Het is een uitstekend voorbeeld dat laat zien hoe we als leden en zendelingen eensgezind met de wijkraad kunnen samenwerken om de helpende hand te bieden en iemand te redden. Het verhaal staat in Markus 2:1–5. Ik vind de verhalen die Jezus gebruikte om ons bepaalde leerstellingen of beginselen bij te brengen, altijd bijzonder inspirerend en eenvoudig te begrijpen.

Een van de hoofdpersonen in dit verhaal is een verlamde man, iemand die zich niet zonder hulp kon verplaatsen. Deze man kon slechts thuis blijven wachten tot hij werd gered.

Tegenwoordig zou het voorval als volgt kunnen gebeurd zijn. Vier mensen vervulden een opdracht van hun bisschop om iemand thuis te bezoeken die verlamd is. Ik kan me voorstellen dat het gaat om een ZHV-zuster, een ouderling, een Aäronisch-priesterschapsdrager en, zeker niet onbelangrijk, een voltijdzending. Toen in de laatste wijkraad over de behoeften die er in de wijk waren, werd gesproken, wees de bisschop 'reddingsopdrachten' toe. Deze vier mensen hadden de opdracht gekregen om deze verlamde man te helpen. Ze konden niet wachten totdat hij zelf naar de kerk zou komen. Ze moesten hem thuis bezoeken. Zij moesten hem opzoeken. En dat deden ze ook. De man werd naar Jezus gebracht.

'Er kwamen ook enigen naar Hem

