



Av Cheryl A. Esplin

Annenrådgiver i Primærs generalpresidentskap

Nadverden – en fornyelse for sjelen

Ånden helbreder og fornyer vår sjel. Den lovede velsignelsen ved nadverden er at “hans Ånd alltid kan være hos [oss]”.

En gruppe unge kvinner spurte meg en gang: “Hva skulle du ønske du hadde visst da du var på vår alder?” Hvis jeg skulle besvare dette spørsmålet nå, ville jeg ta med denne tanken: “Jeg skulle ønske jeg hadde forstått betydningen av nadverden bedre enn jeg gjorde da jeg var på deres alder. Jeg skulle ønske jeg hadde forstått nadverden slik eldste Jeffrey R. Holland beskrev den. Han sa: ‘En av oppfordringene i nadverdens ordinans er at den virkelig må være en åndelig

opplevelse, et hellig fellesskap, en fornyelse for sjelen.’”

Hvordan kan nadverden virkelig “være en åndelig opplevelse, et hellig fellesskap, en fornyelse for sjelen” hver uke?

Nadverden blir en åndelig styrkende opplevelse når vi lytter til nadverdsbønnene og forplikter oss på nytt til å holde våre pakter. For å gjøre dette må vi være villige til å påta oss Jesu Kristi navn.² Idet han talte om dette løftet, sa president Henry B.

Eyring: “Det betyr at vi må betrakte oss som hans. Vi vil sette ham først i livet. Vi vil ønske det han ønsker, fremfor det vi ønsker, eller det verden lærer oss å ønske.”³

Når vi tar nadverden, inngår vi også en pakt om å “alltid minnes”⁴ Jesus Kristus. Kvelden før han ble korsfestet samlet Kristus sine apostler rundt seg og innstiftet nadverden. Han brøt et brød, velsignet det og sa: “Ta, et, dette er til minne om mitt legeme som jeg har gitt som løsepenger for dere.”⁵ Så tok han et beger med vin, takket, ga sine apostler å drikke og sa: “Dette er til minne om mitt blod... som er utgytt for så mange som vil tro på mitt navn.”⁶

Blant nephittene og igjen ved gjenopprettelsen av sin Kirke i de siste dager gjentok han at vi skal ta nadverden til minne om ham.⁷

Når vi tar del i nadverden, vitner vi for Gud at vi alltid vil minnes hans Sønn, ikke bare under den korte nadverdsordinansen. Dette betyr at vi alltid vil se hen til Frelserens eksempel og læresetninger for å veilede våre tanker, våre valg og våre handlinger.⁸

Nadverdsbønnen minner oss også på at vi må “holde hans bud”.⁹

Jesus sa: “Dersom dere elsker meg, da holder dere mine bud.”¹⁰ Nadverden gir oss anledning til selvforydelse og til å vende vårt hjerte og vår vilje til Gud. Lydighet mot budene bringer evangeliets kraft inn i vårt liv, og større fred og åndelighet.

Nadverden gir oss tid til en virkelig åndelig erfaring hvis vi nøye overveier Frelserens forløsende og styrkende kraft gjennom hans forsoning. En leder i Unge kvinner lærte nylig om styrken vi mottar når vi streber etter ettertenksomt å ta del i nadverden. Under arbeidet med å fullføre et krav



i Personlig fremgang, satte hun seg som mål å fokusere på ordene i nadverdssalmene og bønnene.

Hver uke foretok hun en selvransakelse under nadverden. Hun husket feil hun hadde gjort, og hun bestemte seg for å være flinkere den kommende uken. Hun var takknemlig for å kunne rette opp i ting og bli gjort ren. Idet hun tenkte tilbake på denne erfaringen, sa hun: "Jeg handlet på omvendelse-delen av forsoningen."

En søndag etter hennes selvransakelse begynte hun å føle seg dystert og pessimistisk. Hun så at hun gjorde de samme feilene om og om igjen, uke etter uke. Men så fikk hun en klar tilskyndelse om at hun forsømt en stor del av forsoningen – Kristi styrkende kraft. Hun glemte alle gangene Frelseren hadde hjulpet henne å være den hun trengte være, og å tjene utover sine egne evner.

Med dette i tankene tenkte hun igjen på uken som hadde gått. Hun sa: "Glede brøt gjennom min melankoli mens jeg la merke til at han hadde gitt meg mange muligheter og evner. Jeg skjønnte med takknemlighet at jeg måtte se mitt barns behov når det ikke var opplagt. Jeg oppdaget at på en dag da jeg følte at jeg ikke kunne presse inn en eneste ting mer å gjøre, kunne jeg gi en venn styrkende ord. Jeg hadde vist tålmodighet i en situasjon som vanligvis fikk frem det motsatte i meg."

Hun avsluttet slik: "Da jeg takket Gud for Frelserens styrkende kraft i mitt liv, ble jeg langt mer optimistisk med hensyn til omvendelsesprosessen jeg arbeidet meg gjennom, og jeg så frem til den kommende uken med fornyet håp."

Eldste Melvin J. Ballard sa at nadverden kan være en helbredende og lutrende opplevelse. Han sa:



"Hvem finnes blant oss som ikke skader sin ånd ved ord, tanke eller gjerning fra sabbat til sabbat? Vi gjør ting som vi beklager og ønsker å få tilgivelse for... Metoden for å få tilgivelse er... å omvende oss fra våre synder, å gå til dem som vi har syndet mot, og få deres tilgivelse, og deretter vende tilbake til nadverdsbordet der vi, hvis vi har omvendt oss oppriktig og satt oss i riktig tilstand, vil få tilgivelse, og åndelig helbredelse vil komme til vår sjel..."

Jeg kan vitne om," sa eldste Ballard, "at det følger en ånd med nadverdets forrettelse som varmer sjelen fra topp til tå. Man føler at åndens sår blir leget og at byrden blir løftet bort. Lindring og lykke kommer til den sjel som er verdig og virkelig ønsker å ta del i denne åndelige føden."¹¹

Vår sårede sjel kan bli helbredet og fornyet ikke bare fordi brødet og vannet minner oss om Frelserens offer av sitt legeme og blod, men fordi symbolene også minner oss om at han alltid vil være "livets brød"¹² og det "levende vann"¹³ for oss.

Etter å ha forrettet nadverden til nephittene, sa Jesus:

"Den som spiser av dette brød, spiser av mitt legeme til sin sjel, og den som drikker av denne vin, drikker av mitt blod til sin sjel. Og hans

sjel skal aldri hunge eller tørste, men bli mett.

Og da hele forsamlingen hadde spist og drukket, se, da ble de fylt med Ånden."¹⁴

Med disse ord lærer Kristus oss at Ånden helbreder og fornyer vår sjel. Den lovede velsignelsen ved nadverden er at "hans Ånd alltid kan være hos [oss]"¹⁵.

Når jeg tar del i nadverden, ser jeg noen ganger for meg et maleri som skildrer den oppstandne Frelseren med armene utstrakt, som om han er rede til å ta imot oss i sin kjærlige omfavelse. Jeg elsker dette maleriet. Når jeg tenker på det mens nadverden blir forrettet, blir min sjel oppløftet og jeg kan nesten høre Frelserens ord: "Se, min barmhjertighets arm er utrakt mot dere, og hver den som vil komme, ham vil jeg ta imot, og velsignet er de som kommer til meg."¹⁶

Bærere av Det aronske prestedømme representerer Frelseren når de forbereder, velsigner og deler ut nadverden. Når en prestedømsbærer strekker ut armen for å gi oss de hellige symbolene, er det som om Frelseren selv strekker ut sin barmhjertighets arm og innbyr hver enkelt av oss til å ta del i de dyrebare kjærlighetsgavene som er tilgjengelige gjennom hans

sonoffer – gavene omvendelse, tilgivelse, trøst og håp.¹⁷

Jo mer vi grunner på nadverdens betydning, jo mer hellig og meningsfylt blir den for oss. Dette er det en 96 år gammel far sa da sønnen hans spurte: “Pappa, hvorfor går du i kirken? Du ser ikke, du hører ikke, det er vanskelig for deg å gå omkring. Hvorfor går du i kirken?” Faren svarte: “Det er nadverden. Jeg går for å delta i nadverden.”

Måtte vi alle komme til nadverds-møtet forberedt til å ha “en virkelig åndelig opplevelse, et hellig fellesskap, en fornyelse for sjelen”.¹⁸

Jeg vet at vår himmelske Fader og vår Frelser lever. Jeg er takknemlig for anledningen nadverden gir oss til å føle deres kjærlighet og få del i Ånden. I Jesu Kristi navn. Amen. ■

NOTER

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), 283.
2. Se Lære og pakter 20:77.
3. Henry B. Eyring, “At vi må være ett,” *Lys over Norge*, juli 1998, 67.
4. Lære og pakter 20:77, 79.
5. Joseph Smiths oversettelse, Matteus 26:22 (i Matteus 26:26, fotnote c, og i Veiledning til Skriftene).
6. Joseph Smiths oversettelse, Matteus 26:24 (i Veiledning til Skriftene); se også Matteus 26:26–28; Markus 14:22–24; Lukas 22:15–20.
7. Se 3 Nephi 18:7, 11; Lære og pakter 20:75.
8. Se “Hvordan holder jeg min pakt om alltid å minnes Frelseren?” *Kom, følg med meg* Søndagsskolens undervisningsmaterieill; lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember; *Tro mot pakt: En oppslagsbok i evangeliet* (2004), 103–105.
9. Lære og pakter 20:77.
10. Johannes 14:15.
11. Melvin J. Ballard, i Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 132–33.
12. Johannes 6:48.
13. Johannes 4:10.
14. 3 Nephi 20:8–9.
15. Lære og pakter 20:77.
16. 3 Nephi 9:14.
17. Jeg er takknemlig til Ann Madsen for hennes innsikt om dette prinsippet.
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New*



Av eldste Chi Hong (Sam) Wong

i De sytti

Redning i samarbeid

For å hjelpe Frelseren må vi samarbeide i enighet og i harmoni. Ethvert medlem, enhver stilling og ethvert kall er viktig.

V i hører ofte president Thomas S. Monson si: “Rekk ut en hjelpende hånd.”¹ Det minner meg om en beretning i Det nye testamente. Det er en fullkommen illustrasjon av hvordan medlemmer og misjonærer kan samarbeide i enighet gjennom menighetsråd for å strekke seg ut og redde. Beretningen finnes i Markus 2:1–5. Jeg opplever at erfaringene Jesus brukte til å lære oss bestemte læresetninger eller prinsipper, alltid er de mest inspirerende og letteste å forstå.

En av personene i denne beretningen er en mann som var lam og ikke var i stand til å bevege seg uten hjelp. Denne mannen kunne ikke annet enn å bli hjemme og vente på å bli reddet.

I vår tid ville det kunne foregå slik. Fire personer utfører et oppdrag fra

biskopen om å besøke en mann som var lam. Jeg kan se for meg at en av dem kom fra Hjelpeforeningen, en fra eldstenes quorum, en fra Det aronske prestedømme, og sist, men ikke minst, en heltidsmisjonær. På forrige menighetsråd, etter å ha snakket sammen om enkeltpersoners behov, hadde biskopen delt ut “redningsoppdrag”. Disse fire fikk i oppdrag å hjelpe denne mannen som led av parese. De kunne ikke vente til han kom til kirken selv. De måtte dra hjem til ham og besøke ham. De måtte oppsøke ham, og det gjorde de. Mannen ble bragt til Jesus.

“De kom da til ham med en som var lam, som ble båret av fire mann” (Markus 2:3).

Rommet var imidlertid overfylt. Det var umulig å komme inn gjennom

