



Cheryl A. Esplin
andra rådgivare i Primärs generalpresidentskap

Sakramentet förnyar själen

Anden helar och förnyar själen. Den välsignelse som sakramentet utlovar är att vi alltid ska "ha hans Ande hos [oss]".

En grupp unga kvinnor frågade mig en gång: "Vad önskar du att du hade vetat när du var i vår ålder?" Om jag skulle bevara den frågan nu, så skulle jag ha tagit med den här tanken: "Jag önskar att jag när jag var i er ålder hade bättre förstått sakramentets betydelse än jag gjorde. Jag önskar att jag hade förstått sakramentet på det sätt som äldste Jeffrey R. Holland beskrev. Han sa: 'En av de saker som sakramentsförrättningen naturligt inbjuder till är en sann andlig

upplevelse, en helig samhörighet, en själslig förnyelse.'¹"

Hur kan sakramentet vara "en sann andlig upplevelse, en helig samhörighet, en själslig förnyelse" varje vecka?

Sakramentet blir en andligt stärkande upplevelse när vi lyssnar på sakramentsbönerna och förnyar våra förbund. För att kunna göra det måste vi vara villiga att ta på oss Jesu Kristi namn.² President Henry B. Eyring talade om detta löfte och sa: "Det betyder att vi måste se oss själva

som hans. Vi sätter honom främst i vårt liv. Vi vill det som han vill i stället för det vi vill eller det världen lär oss att vilja."³

När vi tar del av sakramentet ingår vi också förbund att "alltid minnas"⁴ Jesus Kristus. Natten före sin korsfästelse samlade Kristus sina apostlar omkring sig och instiftade sakramentet. Han bröt bröd, välsignade det och sa: "Tag och ät, detta är till minne av min kropp som jag ger i lösen för er."⁵ Därefter tog han en bägare med vin, välsignade den och gav sina apostlar att dricka. Han sa: "Detta är till minne av mitt ... blod som är utgjutet för alla som tror på mitt namn."⁶

Bland Nephiterna och sedan åter vid sin kyrkas återställelse i de sista dagarna upprepade han att vi bör ta del av sakramentet för att minnas honom.⁷

När vi tar del av sakramentet vittnar vi inför Gud om att vi alltid ska minnas hans Son, inte bara under den korta sakramentsförrättningen. Det innebär att vi alltid ser till Frälsarens exempel och lärdomar och låter dem leda våra tankar, våra val och våra handlingar.⁸

Sakramentsbönen påminner oss också om att vi alltid måste "hålla de bud som han har givit [oss]".⁹

Jesus sa: "Om ni älskar mig, håller ni fast vid mina bud."¹⁰ Sakramentet ger oss tillfälle till själviakttagelse och tillfälle att vända hjärta och vilja till Gud. När vi lyder Guds bud får vi evangeliets kraft i våra liv och större frid och andlighet.

Sakramentet ger oss tid för verkligt andliga upplevelser då vi begrundar Frälsarens återlösande och möjliggörande kraft genom hans försoning. En ledare för Unga kvinnor lärde sig nyligen om den styrka vi får när vi försöker att med eftertanke ta del av sakramentet. Hon arbetade på



programmet Personlig tillväxt och hade satt som mål att tänka på orden i sakramentspsalmerna och -bönerna.

Varje vecka utvärderade hon sig själv under sakramentet. Hon mindes fel hon begått och lovade sig själv att vara bättre nästa vecka. Hon var tacksam över att rätta till saker och bli renad. När hon såg tillbaka på sin upplevelse sa hon: "Jag nyttjade omvändelse delen av försoningen."

En söndag efter hennes utvärdering började hon känna sig nedstämd och pessimistisk. Hon såg att hon begick samma misstag om och om igen, vecka efter vecka. Men sedan hade hon en stark känsla av att hon försummade en stor del av försoningen – Kristus möjliggörande kraft. Hon hade glömt alla de gånger som Frälsaren hade hjälpt henne att bli den hon behövde vara och att tjäna utöver sin förmåga.

Med det i tankarna tänkte hon än en gång på föregående vecka. Hon sa: "En känsla av glädje bröt igenom min melankoli när jag insåg att han hade gett mig många möjligheter och färdigheter. Jag lade tacksamt märkte till förmågan jag hade att se mitt barns behov även när det inte var självklart. Jag märkte att en dag när jag trodde att jag inte kunde klämma in en enda sak till, hann jag uppmuntra en vän genom ett samtal. Jag hade visat tålmod i situationer som i vanliga fall lockade fram motsatsen."

Hon avslutade: "När jag tackade Gud för Frälsarens möjliggörande kraft i mitt liv kände jag större optimism inför den omvändelseprocess jag arbetade på och såg fram mot nästa vecka med förnyat hopp."

Äldste Melvin J. Ballard lärde oss hur sakramentet kan vara en helande och renande upplevelse. Han sa:

"Vem finns det ibland oss som inte sårar sin ande genom ord, tankar



eller handlingar från en sabbat till en annan? Vi gör saker som vi är ledsna över och vill bli förlåtna för ... Sättet att få förlåtelse är ... att omvända oss från våra synder, att gå till dem som vi har syndat eller begått överträdelser emot och få deras förlåtelse och sedan återvända till sakramentsbordet där vi om vi uppriktigt har omvänt oss och förberett oss blir förlåtna, och andlig helbräddagörelse kommer till själen ...

Jag kan vittna om", sa äldste Ballard, "att en ande åtföljer utdelandet av sakramentet som värmer själen från topp till tå. Man känner andens sår helas och bördan lyftas. Tröst och lycka kommer till den själ som är värdig och som i sanning önskar ta del av denna andliga föda."¹¹

Våra sargade själar kan läkas och förnyas, inte bara för att brödet och vattnet påminner oss om att Frälsaren offrade sitt kött och blod utan också för att de här symbolerna påminner oss om att han alltid kommer att vara "livets bröd"¹² och "levande vatten"¹³ för oss.

Efter att ha välsignat sakramentet för nephiterna sa Jesus:

"Den som äter detta bröd äter av min kropp till sin själ. Och den som

dricker av detta vin dricker av mitt blod till sin själ. Och hans själ skall aldrig vare sig hungra eller törsta utan skall bli mättad.

När nu hela mängden hade ätit och druckit, se, då fylldes de av Anden."¹⁴

Med dessa ord lärde Kristus oss att Anden läker och förnyar våra själar. Den välsignelse som sakramentet utlovar är att vi alltid ska "ha hans Ande hos [oss]"¹⁵

När jag tar del av sakramentet ser jag mig för mitt inre ibland en tavla som föreställer den uppståndne Frälsaren med öppna armar, som om han är redo att ta emot oss i sin kärleksfulla famn. Jag älskar den målningen. När jag tänker på den under sakramentet lyfts min själ och jag kan nästan höra Frälsarens ord: "Se, min barmhärtighets arm är utsträckt mot er, och den som kommer tar jag emot. Och välsignade är de som kommer till mig."¹⁶

De som bär aronska prästadömet representerar Frälsaren när de förbereder, välsignar och delar ut sakramentet. När en prästadömsbärare räcker fram och erbjuder de heliga emblemen är det som om Frälsaren själv räckte ut sin barmhärtighets arm och inbjöd var

och en av oss att ta del av de dyrbara kärleksgåvor som finns tack vare hans försoningsoffer – omvändelsens, förlåtelsens, tröstens och hoppets gåvor.¹⁷

Ju mer vi begrunder sakramentets betydelse, desto heligare och mer meningsfullt blir det för oss. Detta uttryckte en 96-årig far när hans son frågade: ”Pappa, varför kommer du till kyrkan? Du ser inget, hör inget och det är svårt för dig att ta dig fram. Varför kommer du till kyrkan?” Fadern svarade: ”På grund av sakramentet. Jag går för att ta del av sakramentet.”

Må var och en av oss komma till sakramentsmötet förberedda för ”en sann andlig upplevelse, en helig samhörighet, en själslig förnyelse”.¹⁸

Jag vet att vår himmelske Fader och vår Frälsare lever. Jag är tacksam för möjligheten vi får genom sakramentet att känna deras kärlek och ta del av Anden. I Jesu Kristi namn, amen. ■

SLUTNOTER

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), s. 283.
2. Se L&F 20:77.
3. Henry B. Eyring, ”På det vi må vara ett”, *Nordstjärnan*, juli 1998, s. 69.
4. L&F 20:77, 79.
5. JSÖ Matt. 26:22.
6. JSÖ Matt. 26:24; se också Matt. 26:26–28; Mark. 14:22–24; Luk. 22:15–20.
7. Se 3 Nephi 18:7, 11; L&F 20:75.
8. Se ”Hur kan jag hålla mitt förbund att alltid minnas Frälsaren?” *Kom och följ mig* Studiekurs för Söndagsskolan; lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember; *Stå fast i din tro: Liten uppslagsbok om evangeliet* (2004), 127–129.
9. L&F 20:77.
10. Joh. 14:15.
11. Melvin J. Ballard, i Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), s. 132–133.
12. Joh. 6:48.
13. Joh. 4:10.
14. 3 Nephi 20:8–9.
15. L&F 20:77.
16. 3 Nephi 9:14.
17. Jag vill tacka Ann Madsen för hennes insikter om denna princip.
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, s. 283.



Äldste Chi Hong (Sam) Wong
i de sjuttios kворum

Var eniga i räddningsarbetet

För att kunna bistå Frälsaren måste vi samarbeta i enighet och harmoni. Alla, varje ämbete och varje kall, är viktiga.

V i hör ofta president Thomas S. Monson säga att vi ska räkka ut handen till räddning.¹ Det får mig att tänka på en berättelse i Nya testamentet. Den är ett perfekt exempel på hur medlemmar och missionärer kan samarbeta i enighet genom församlingsråd för att räkka ut en hjälpande hand till räddning. Berättelsen finns i Markusevangeliet 2:1–5. Jag finner att händelserna Jesus använde för att undervisa oss om vissa läror eller principer alltid är mycket inspirerande och lätta att förstå.

En av personerna i den här berättelsen är en lam man som inte kunde förflytta sig utan hjälp. Mannen kunde bara stanna hemma och vänta på att få hjälp.

I vår tid skulle berättelsen kanske utspela sig så här. Fyra människor fick i uppdrag av sin biskop att besöka en lam man i hans hem. Jag kan tänka mig en från Hjälpföreningen, en från äldstekvorumet, en från aronska prästadömet och sist men inte minst en heltidsmissionär. På det senaste församlingsrådet, efter att ha rådgjort om behoven i församlingen, delade biskopen ut räddningsuppdrag. De här fyra utsågs att hjälpa den lame mannen. De kunde inte vänta på att mannen själv skulle komma till kyrkan. De behövde besöka honom i hemmet. De behövde ge sig ut för att finna honom, så de gjorde det. Mannen fördes sedan till Jesus.

