



**Ni Cheryl A. Esplin**

Pangalawang Tagapayo sa Primary General Presidency

# Ang Sakramento— Isang Pagpapanibago ng Kaluluwa

*Pinagagaling at pinaninibago ng Espiritu ang ating mga kaluluwa. Ang ipinangakong pagpapala ng sakramento ay sa “tuwina ay mapa[pasaatin] ang kanyang Espiritu.”*

Isang grupo ng mga kabataang babae ang nagtanong minsan sa akin, “Ano po sana ang gusto ninyong nalaman noong kasing-edad ninyo kami?” Kung sasagutin ko ngayon dito ang tanong na iyan, isasama ko ang kaisipang ito: “Sana noong kaedad ko kayo ay nau-nawaan ko ang kahalagahan ng sakramento nang mas malalim kaysa noon. Sana nau-nawaan ko ang sakramento ayon sa paglalarawan dito ni Elder Jeffrey R. Holland. Sabi niya, ‘Isa sa mga nakapanghihikayat sa ordenansa ng sakramento ay ito ay nagiging tunay na espirituwal na karanasan, isang banal na pakikipag-ugnayan, isang pagpapanibago ng kaluluwa.’<sup>1</sup>”

Paanong ang sakramento ay nagiging “tunay na espirituwal na karanasan, isang banal na pakikipag-ugnayan, isang pagpapanibago ng kaluluwa” bawat linggo?

Ang sakramento ay espirituwal na makapagpapalakas kapag nakikinig tayo sa mga panalangin ng sakramento at muling tumutupad

sa ating mga tipan. Para magawa ito, kailangang handa tayong taglayin sa ating sarili ang pangalan ni Jesucristo.<sup>2</sup> Patungkol sa pangakong ito, itinuro ni Pangulong Henry B. Eyring: “Ibig sabihin niyan ay kailangan nating ituring ang ating sarili na Kanya. Uunahin natin Siya sa ating buhay. Gugustuhin natin ang gusto Niya sa halip na ang gusto natin o ang itinuturo ng mundo na gustuhin natin.”<sup>3</sup>

Kapag tumatanggap tayo ng sakramento, nakikipagtipan din



tayo na “sa tuwina ay alalahanin”<sup>4</sup> si Jesucristo. Noong gabi bago Siya ipinako sa krus, tinipon ni Cristo ang Kanyang mga Apostol at pinasimulan ang sakramento. Pinagputul-putol Niya ang tinapay, binasbasan ito, at sinabi, “Kunin ito, kainin; ito ay bilang pag-alaala sa aking katawan na ibinigay kong pinaka-pantubos sa inyo.”<sup>5</sup> Pagkatapos ay kinuha Niya ang saro ng alak, nagpasalamat, ibinigay ito sa Kanyang mga Apostol upang inumin, at sinabing, “Ito ay pag-alaala sa aking dugo . . . , na mabubuhos para sa kasindami ng maniniwala sa aking pangalan.”<sup>6</sup>

Sa mga Nephita at muli sa Panu-numbalik ng Kanyang Simbahan sa mga huling araw, inulit Niya na dapat tayong tumanggap ng sakramento bilang pag-alaala sa Kanya.<sup>7</sup>

Sa pagtanggap natin ng sakramento, pinatotohanan natin sa Diyos na lagi nating aalalahanin ang Kanyang Anak, hindi lamang sa maikling ordenansa ng sakramento. Ibig sabihin nito ay patuloy nating titingnan ang halimbawa at turo ng Tagapagligtas na gagabay sa ating mga iniisip, pinipili, at ginagawa.<sup>8</sup>

Ang panalangin sa sakramento ay nagpapaalala rin sa atin na dapat nating “sundin ang kanyang mga utos.”<sup>9</sup>

Sinabi ni Jesus, “Kung ako’y inyong iniibig, ay tutuparin ninyo ang aking mga utos.”<sup>10</sup> Ang sakramento ay nagbibigay sa atin ng pagkaka-taong magnilay at ibaling ang ating puso at kalooban sa Diyos. Ang pagsunod sa mga utos ay naghahatid ng kapangyarihan ng ebanghelyo sa ating buhay at higit na kapayapaan at espirituwalidad.

Ang sakramento ay naglalaan ng panahon para sa isang tunay na espirituwal na karanasan habang pinagninilayan natin ang mapagtubos at nagbibigay-kakayahang kapangyarihan ng Tagapagligtas sa pamamagitan ng Kanyang Pagbabayad-sala. Isang lider ng Young Women ang nalaman kamakailan ang tungkol sa lakas na natatanggap natin kapag sinisikap nating taimtim na makibahagi ng sakramento. Noong kinukumples niya ang isang kailangang aktibidad

sa Pansariling Pag-unlad, nagtakda siya ng mithiin na pagtuunan ng pansin ang mga salita sa mga himno at mga panalangin sa sakramento.

Bawat linggo, gumagawa siya ng ebalwasyon sa sarili sa oras ng sakramento. Ginugunita niya ang mga kamaliang nagawa niya, at nangangako siyang magiging mas mabuti sa susunod na linggo. Nagpapasalamat siya na naitama niya ang mali at naging karapat-dapat. Habang ginugunita ang karanasan, sinabi niya, “Ginawa ko ang pagsisisi na bahagi ng Pagbabayad-sala.”

Isang araw ng Linggo matapos ang ebalwasyon sa sarili, nakadama siya ng lungkot at kawalang-pag-asa. Nakita niyang ginagawa niya ang gayunding pagkakamali nang paulit-ulit, bawat linggo. Ngunit pagkatapos ay natanto niya na kinaligtaan niya ang malaking bahagi ng Pagbabayad-sala—ang nagbibigay-kakayahang kapangyarihan ni Cristo. Nalilimutan niya ang lahat ng pagkakataon na tinulungan siya ng Tagapagligtas na magkaroon ng ugaling dapat niyang taglayin at makapaglingkod nang higit pa sa kanyang makakaya.

Nasasaisip ito, pinag-isipan niyang muli ang nakaraang linggo. Sabi niya: “Napalitan ng galak ang kalungkutan ko nang matanto ko ang maraming oportunidad at kakayahang ibinigay Niya sa akin. Naisip ko nang may pasasalamat na kaya kong mahiwatigan na may kailangan ang anak ko kahit hindi ito kapansin-pansin. Naisip ko na noong isang araw na parang wala akong natatapos na gawain, napalakas ko pala ang loob ng isang kaibigan dahil sa mga sinabi ko. Nakapagtiis ako sa isang sitwasyon na karaniwang hindi ko mapagpasensyahan.”

Sa huli ay sinabi niya: “Habang pinasasalamat ko ang Diyos para sa nagbibigay-kakayahang kapangyarihan ng Tagapagligtas sa buhay ko, naging mas makahulugan sa akin ang proseso ng pagsisisi at inasam ko ang sumunod na linggo nang may panibagong pag-asa.”

Itinuro ni Elder Melvin J. Ballard kung paano magiging isang



nakagagaling at nakalilinis na karanasan ang sakramento. Sabi Niya:

“Sino sa atin ang hindi nakapanakit sa kanyang espiritu dahil sa kanyang sinabi, inisip, o ginawa, bago dumating ang araw ng Sabbath? Nakakagawa tayo ng mga bagay na pinagsisisihan natin at nagnanais na mapatawad. . . . Ang paraan upang mapatawad ay . . . pagsisihan ang ating mga kasalanan, puntahan ang ginawan natin ng kasalanan at humingi ng tawad sa kanila at pagkatapos ay bumalik sa hapag ng sakramento, at kung tayo ay taimtim na nagsisi at iwinasto ang ating sarili, tayo ay mapapatawad, at ang espirituwal na pagpapagaling ay madarama ng ating mga kaluluwa. . . .

“Ako ay saksi,” sabi ni Elder Ballard, “na may damdaming nananaig sa oras ng sakramento na nagpapasigla sa kaluluwa mula ulo hanggang paa; nadarama mo na pinagagaling ang sugatang espiritu, at pinapagaan ang bigat ng pasanin. Ang kapanatagan at kaligayahan ay ipinadarama sa kaluluwang karapat-dapat at tunay ang hangaring tumanggap ng espirituwal na pagkaing ito.”<sup>11</sup>

Ang ating sugatang kaluluwa ay mapapagaling at mapapanibago hindi lang dahil ipinapaalala sa atin ng tinapay at tubig ang pag-aalay ng Tagapagligtas ng Kanyang laman at dugo kundi dahil ipinapaalala rin sa atin nito na Siya ang ating laging

magiging “tinapay ng kabuhayan”<sup>12</sup> at “tubig na buhay.”<sup>13</sup>

Matapos pangasiwaan ang sakramento sa mga Nephita, sinabi ni Jesus:

“Siya na kumakain ng tinapay na ito ay kumakain ng aking katawan sa kanyang kaluluwa; at siya na umiinom ng alak na ito ay umiinom ng aking dugo sa kanyang kaluluwa; at ang kanyang kaluluwa ay hindi kailanman magugutom ni mauuhaw, kundi mabubusog.

“Ngayon, nang matapos makakain at makainom na lahat ang maraming tao, masdan, sila ay napuspos ng Espiritu.”<sup>14</sup>

Sa mga salitang ito, itinuturo sa atin ni Cristo na pinagagaling at pinaninibago ng Espiritu ang ating mga kaluluwa. Ang ipinangakong pagpapala ng sakramento ay sa “tuwina ay mapapasa[atin] ang kanyang Espiritu.”<sup>15</sup>

Kapag tumanggap ako ng sakramento, kung minsan ay inilalarawan ko sa isip ko ang ipinintang larawan ng nabuhay na mag-uling Tagapagligtas na nakaunat ang mga bisig, na parang handa Niya tayong tanggapin at yakapin nang buong pagmamahal. Gustung-gusto ko ang ipinintang larawang ito. Kapag iniisip ko ito sa oras ng sakramento, sumisigla ang aking kaluluwa dahil parang halos naririnig ko ang mga salita ng Tagapagligtas: “Masdan, ang aking bisig ng awa ay nakaunat sa inyo, at kung sinuman ang lalapit, siya ay tatanggapin ko; at pinagpala ang mga yaong lumalapit sa akin.”<sup>16</sup>

Ang mga mayhawak ng Aaronic Priesthood ay kumakatawan sa Tagapagligtas kapag kanilang iniha-handa, binabasbasan, at ipinapasa ang sakramento. Kapag iniaabot sa atin ng mayhawak ng priesthood ang mga sagradong simbolo, parang ang Tagapagligtas mismo ang nag-aabot ng Kanyang bisig ng awa, inaan-yayahan ang bawat isa sa atin na tanggapin ang natatanging kaloob na pagmamahal na makakamtan sa pamamagitan ng Kanyang dakilang nagbabayad-salang sakripisyo—mga kaloob na pagsisisi, pagpapatawad, kapanatagan, at pag-asa.<sup>17</sup>

Kapag mas pinag-iisipan nating mabuti ang kahalagahan ng sakramento, nagiging mas sagrado at makahulugan ito sa atin. Ito ang sinabi ng 96 anyos na ama nang itanong sa kanya ng anak, “Itay, bakit po kayo nagsisimba? Hindi na kayo makakita, hindi na kayo makarinig, nahihirapan na kayong maglakad. Bakit po kayo nagsisimba?” Sumagot ang ama, “Dahil sa sakramento. Nagsisimba ako para makatanggap ng sakramento.”

Nawa ang bawat isa sa atin ay darating sa sacrament meeting na handang magkaroon ng “isang tunay na espirituwal na karanasan, isang banal na pakikipag-ugnayan, at pagpapanibago ng [ating] kaluluwa.”<sup>18</sup>

Alam ko na ang ating Ama sa Langit at ang ating Tagapagligtas ay buhay. Nagpapasalamat ako sa ibinibigay ng sakramento na pagkakataong madama ko ang Kanilang pagmamahal at matanggap ang Espiritu. Sa pangalan ni Jesucristo, amen. ■

#### MGA TALA

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), 283.
2. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 20:77.
3. Henry B. Eyring, “That We May Be One,” *Ensign*, Mayo 1998, 67.
4. Doktrina at mga Tipan 20:77, 79.
5. Pagsasalin ni Joseph Smith, Mateo 26:22 (sa Mateo 26:26, footnote c, at sa Bible appendix).
6. Pagsasalin ni Joseph Smith, Mateo 26:24 (sa Bible appendix); tingnan din sa Mateo 26:26–28; Marcos 14:22–24; Lucas 22:15–20.
7. Tingnan sa 3 Nephi 18:7, 11; Doktrina at mga Tipan 20:75.
8. Tingnan sa “How Do I keep My Covenant to Always Remember the Savior? [Paano Ko Matutupad ang Aking Tipan na Laging Aalalahanin ang Tagapagligtas?]” *Come, Follow Me* Sunday School curriculum; lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember; *Tapat sa Pananam-palataya: Isang Sanggunian sa Ebanghelyo* (2006), 208–11.
9. Doktrina at mga Tipan 20:77.
10. Juan 14:15.
11. Melvin J. Ballard, sa Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 132–33.
12. Juan 6:48.
13. Juan 4:10.
14. 3 Nephi 20:8–9.
15. Doktrina at mga Tipan 20:77.
16. 3 Nephi 9:14.
17. Nagpapasalamat ako kay Ann Madsen sa ibinahagi niyang kaalaman tungkol sa alituntuning ito.
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, 283.



**Ni Elder Chi Hong (Sam) Wong**  
Ng Pitumpu

## Tulong-tulong sa Pagsagip

*Para matulungan ang Tagapagligtas, kailangan tayong kumilos nang may pagkakaisa at pagkakasundo. Bawat tao, bawat katungkulan, at bawat tungkulin ay mahalaga.*

Madalas nating marinig si Pangulong Thomas S. Monson na nagsasabing, “Tumulong sa pagsagip.”<sup>1</sup> Isang kuwento sa Bagong Tipan ang naisip ko. Ito ay perpektong halimbawa ng isang paraan na magkakaisa sa pagtulong at pagsagip ang mga miyembro at missionary sa pamamagitan ng ward council. Mataagpuan ang kuwento sa Marcos 2:1–5. Natuklasan ko na ang mga pangyayaring ginamit ni Jesus para turuan tayo ng mga doktrina o alituntunin ay laging lubos na nagbibigay-inspirasyon at madaling maunawaan.

Isa sa mga tauhan sa salaysay na ito ay isang lalaking lumpo, isang taong

hindi makakilos nang hindi inaalalayan. Ang lalaking ito ay maaari lamang manatili sa bahay, naghihintay na masagip.

Sa ating panahon, parang ganito iyan. Apat na katao ang ginagawa ang iniutos ng kanilang bishop na bisitahin ang isang lalaking lumpo sa tahanan nito. Parang nakikita ko na isa sa kanila ay mula sa Relief Society, ang isa ay mula sa elders quorum, ang isa naman ay mula sa Aaronic Priesthood, at ang huli ngunit mahalaga rin ay isang full-time missionary. Sa pinakahuling ward council, matapos pag-usapan ang mga pangangailangan sa ward, sinabi ng bishop kung sino ang mga “sasagipin.” Naatasan ang

