



Bài của Cheryl A. Esplin

Đệ Nhị Cố Vấn trong
Chủ Tịch Đoàn Trung Ương Hội Thiếu Nhi

Tiệc Thánh—một Sự Đổi Mới cho Tâm Hồn

Thánh Linh chữa lành và đổi mới tâm hồn của chúng ta. Phước lành đã được hứa của Tiệc Thánh là chúng ta sẽ “luôn được Thánh Linh của Ngài ở cùng [chúng ta].”

Một nhóm thiếu nữ đã có lần hỏi tôi: “Khi bằng tuổi của các em, chị muốn biết được điều gì?” Nếu phải trả lời cho câu hỏi đó bây giờ, thì tôi sẽ gồm vào ý nghĩ này: “Khi bằng tuổi các em, tôi muốn hiểu được tầm quan trọng của Tiệc Thánh rõ hơn lúc bây giờ. Tôi ước gì tôi đã hiểu được Tiệc Thánh theo cách mà Anh Cả Jeffrey R. Holland đã mô tả. Ông nói: ‘Một trong những lời mời gọi vốn có trong giáo lễ Tiệc Thánh là đó là một kinh nghiệm thuộc linh thật sự, một sự truyền đạt thuộc linh, một sự đổi mới cho tâm hồn.’¹”

Làm thế nào Tiệc Thánh có thể “là một kinh nghiệm thuộc linh thật sự,

một lễ ban thánh thể, một sự đổi mới cho tâm hồn” mỗi tuần?

Tiệc Thánh trở thành một kinh nghiệm củng cố phần thuộc linh khi chúng ta lắng nghe những lời cầu nguyện Tiệc Thánh và tái cam kết với các giao ước của mình. Để làm điều này, chúng ta cần phải sẵn lòng mang danh của Chúa Giê Su Kỵ Tô.² Khi nói về lời hứa này, Chủ Tịch Henry B. Eyring đã dạy: “Điều đó có nghĩa là chúng ta cần phải tự coi mình là thuộc vào Ngài. Chúng ta sẽ đặt Ngài làm ưu tiên trong cuộc sống của chúng ta. Chúng ta sẽ muốn điều Ngài muốn thay vì điều chúng ta muốn hoặc điều mà thế gian dạy cho chúng ta muốn.”³

Khi thực hiện Tiệc Thánh, chúng ta cũng giao ước phải “luôn luôn tưởng nhớ”⁴ tới Chúa Giê Su Kỵ Tô. Vào đêm trước khi Ngài bị đóng đinh, Đấng Kỵ Tô đã quy tụ Các Sứ Đồ của Ngài lại xung quanh Ngài và thiết lập Tiệc Thánh. Ngài lấy bánh, bẻ ra, ban phước, và phán rằng: “Hãy lấy ăn đi; việc này để tưởng nhớ tới thể xác của ta mà ta làm giá chuộc cho các người.”⁵ Kế đó, Ngài lấy một chén rượu, tạ ơn rồi đưa cho Các Sứ Đồ để uống, và phán rằng: “Việc này để tưởng nhớ tới máu của ta . . . , được đổ ra cho tất cả những ai tin vào danh ta.”⁶

Ở giữa những người dân Nê Phi và một lần nữa vào lúc phục hồi Giáo Hội của Ngài trong những ngày sau, Ngài đã lặp đi lặp lại rằng chúng ta phải dự phần Tiệc Thánh để tưởng nhớ tới Ngài.⁷

Khi dự phần Tiệc Thánh, chúng ta làm chứng với Thượng Đế rằng chúng ta sẽ luôn luôn tưởng nhớ tới Vị Nam Tử của Ngài, không chỉ trong lúc thực hiện giáo lễ Tiệc Thánh ngắn ngủi mà thôi. Điều này có nghĩa rằng chúng ta sẽ không ngừng lưu ý đến tấm gương và những lời giảng dạy của Đấng Cứu Rỗi để hướng dẫn những ý nghĩ, sự lựa chọn, và hành động của mình.⁸

Lời cầu nguyện Tiệc Thánh cũng nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta cần phải “tuân giữ các giáo lệnh của Ngài.”⁹

Chúa Giê Su phán rằng, “Nếu các người yêu mến ta thì giữ gìn các điều răn ta.”¹⁰ Tiệc Thánh cho chúng ta một cơ hội để tự xem xét và cơ hội để hướng lòng cùng ý muốn của mình đến Thượng Đế. Việc tuân theo các giáo lệnh mang quyền năng của phúc âm vào cuộc sống của chúng ta cũng như sự bình an và nếp sống thuộc linh.

Tiệc Thánh cung cấp thời gian để có một kinh nghiệm thuộc linh thật sự trong khi chúng ta suy ngẫm về quyền năng cứu chuộc và làm cho có khả năng của Đấng Cứu Rỗi qua Sự Chuộc Tội của Ngài. Một chị lãnh đạo Hội Thiếu Nữ gần đây mới học được về sức mạnh chúng ta nhận được khi cố gắng dự phần Tiệc Thánh một cách có suy nghĩ. Vì đang cố gắng hoàn tất



một điều đòi hỏi trong chương trình Sự Tiến Triển Cá Nhân, nên chị ấy đã đặt ra mục tiêu để tập trung vào những lời trong các bài thánh ca Tiệc Thánh và những lời cầu nguyện.

Mỗi tuần, chị ấy đã tự đánh giá mình trong lễ Tiệc Thánh. Chị nhớ lại những lỗi lầm mình đã làm, và chị đã cam kết là sẽ sống tốt hơn trong tuần tới. Chị rất biết ơn đã có thể sửa chữa công việc của mình và được làm cho trong sạch. Nhìn lại kinh nghiệm đó, chị nói: “Tôi đã hành động theo phần hối cải của Sự Chuộc Tội.”

Một ngày Chủ Nhật nọ sau khi tự đánh giá mình, chị bắt đầu cảm thấy buồn rầu và bi quan. Chị có thể thấy rằng chị đã lặp lại các lỗi lầm tương tự, hết tuần này sang tuần khác. Nhưng sau đó chị đã có một ấn tượng rõ ràng rằng chị đã bỏ qua một phần quan trọng của Sự Chuộc Tội—quyền năng làm cho có khả năng của Đấng Ky Tô. Chị đã quên tất cả những lần Đấng Cứu Rỗi đã giúp chị trở thành con người mà chị cần phải trở thành và phục vụ vượt quá khả năng của mình.

Khi suy ngẫm về điều này, chị suy nghĩ một lần nữa về tuần trước đó. Chị nói: “Một cảm giác hân hoan xua tan nỗi sầu của tôi khi tôi thấy rằng Ngài đã cho tôi rất nhiều cơ hội và khả năng. Tôi nhận thấy với lòng biết ơn về khả năng tôi đã có để nhận ra nhu cầu của con tôi khi nhu cầu đó không rõ ràng. Tôi nhận thấy rằng vào ngày nào khi tôi cảm thấy không thể làm nổi thêm một điều gì nữa, thì tôi đã có thể đưa ra những lời khích lệ cho một người bạn. Tôi đã cho thấy lòng kiên nhẫn trong một hoàn cảnh thường trái ngược với tôi.”

Chị kết luận: “Khi cảm tạ Thượng Đế về quyền năng làm cho có khả năng của Đấng Cứu Rỗi trong cuộc sống của mình, tôi cảm thấy lạc quan hơn rất nhiều đối với tiến trình hối cải mà tôi đã đạt được. Tôi mong đợi đến tuần tới với niềm hy vọng đổi mới.”

Anh Cả Melvin J. Ballard dạy về Tiệc Thánh có thể là một kinh nghiệm chữa lành và thanh tẩy như thế nào. Ông nói:

“Ai đó trong chúng ta mà không bị tổn thương về mặt tinh thần bởi lời nói, ý nghĩ, hay hành động trong tuần



lễ trước và sau ngày Sa Bát? Chúng ta làm những điều mình hối tiếc và mong muốn được tha thứ. . . . Phương pháp để có được sự tha thứ là . . . hối cải tội lỗi của chúng ta, đi đến những người mà chúng ta đã phạm tội hoặc phạm lỗi lầm đối với họ để được họ tha thứ, và sau đó trở về bàn Tiệc Thánh, ở đây, nếu đã chân thành hối cải và tự đặt mình vào điều kiện thích hợp, thì chúng ta sẽ được tha thứ và sự chữa lành thuộc linh sẽ đến với tâm hồn chúng ta. . . .

Anh Cả Ballard nói: “Tôi là một người đã chứng kiến rằng có một tinh thần hiện diện trong việc thực hiện Tiệc Thánh mang đến sự an ủi khắp châu thân; các anh chị em cảm thấy những vết thương thuộc linh được chữa lành, và gánh nặng được cất bỏ. Sự an ủi và hạnh phúc đến với tâm hồn xứng đáng và thực sự mong muốn dự phần vào món ăn thuộc linh này.”¹¹

Tâm hồn bị tổn thương của chúng ta có thể được chữa lành và đổi mới không những nhờ vào bánh và nước nhắc nhở chúng ta về sự hy sinh bằng thịt và máu của Đấng Cứu Rỗi mà còn nhờ vào các biểu tượng nhắc nhở rằng Ngài sẽ luôn luôn là “bánh sự sống”¹² và “nước sự sống.”¹³

Sau khi thực hiện Tiệc Thánh cho dân Nê Phi, Chúa Giê Su phán:

“Kể nào ăn bánh này là ăn vào tâm hồn mình thể xác của ta; và kể nào uống rượu nho này là uống vào tâm hồn mình máu của ta; và tâm hồn kể

ấy sẽ được luôn luôn no đủ; không bao giờ còn bị đói hay khát nữa.

“Giờ đây, khi dân chúng ăn và uống xong, này, họ đều được đầy đầy Thánh Linh.”¹⁴

Với những lời này, Đấng Ky Tô dạy chúng ta rằng Thánh Linh chữa lành và đổi mới tâm hồn của chúng ta. Phước lành đã được hứa của Tiệc Thánh là chúng ta sẽ “luôn được Thánh Linh của Ngài ở cùng [chúng ta].”¹⁵

Khi dự phần Tiệc Thánh, đôi khi tôi hình dung ra trong tâm trí của mình một bức tranh mô tả Đấng Cứu Rỗi Phục Sinh với hai cánh tay dang rộng, như thể Ngài sẵn sàng tiếp nhận chúng ta vào vòng tay yêu thương của Ngài. Tôi rất thích bức tranh đó. Khi tôi nghĩ về bức tranh đó trong lúc diễn ra Tiệc Thánh, tâm hồn của tôi được nâng cao đến mức tôi gần như có thể nghe thấu lời phán của Đấng Cứu Rỗi: “Này, cánh tay thương xót của ta đã dang ra về phía các người, và bất cứ kẻ nào đến, ta đều đón nhận; và phước thay cho những ai đến cùng ta.”¹⁶

Những người nắm giữ Chức Tư Tế A Rôn đại diện cho Đấng Cứu Rỗi khi họ chuẩn bị, ban phước, và chuyển Tiệc Thánh. Khi một người nắm giữ chức tư tế dang tay ra để đưa cho chúng ta các biểu tượng thiêng liêng, thì đó cũng như chính Đấng Cứu Rỗi đang mở rộng cánh tay thương xót của Ngài, mời gọi mỗi người chúng ta dự phần vào các ân tứ quý giá của

tình yêu thương có sẵn qua sự hy sinh chuộc tội của Ngài—là các ân tứ về sự hối cải, tha thứ, an ủi, và hy vọng.¹⁷

Chúng ta càng suy ngẫm về tầm quan trọng của Tiệc Thánh, thì Tiệc Thánh càng trở nên thiêng liêng và có ý nghĩa hơn đối với chúng ta. Đây là điều mà một người cha 96 tuổi nói khi con trai của ông hỏi: “Cha ơi, tại sao cha đi nhà thờ? Cha không thể thấy, cha không thể nghe, cha đi lại khó khăn. Tại sao cha lại đi nhà thờ?” Người cha đáp: “Đó là vì Tiệc Thánh. Cha đi để dự phần Tiệc Thánh.”

Cầu xin cho mỗi người chúng ta có thể đi đến lễ Tiệc Thánh và chuẩn bị để có “một kinh nghiệm thuộc linh thật sự, một lễ ban thánh thể, một sự đổi mới cho tâm hồn [của chúng ta].”¹⁸

Tôi biết rằng Cha Thiên Thượng và Đấng Cứu Rỗi của chúng ta hằng sống. Tôi biết ơn về cơ hội mà Tiệc Thánh mang đến để cảm nhận được tình yêu thương của hai Ngài và dự phần vào Thánh Linh. Trong tôn danh của Chúa Giê Su Ky Tô, A Men. ■

GHI CHÚ

1. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant: The Messianic Message of the Book of Mormon* (1997), 283.
2. Xin xem Giáo Lý và Giao Ước 20:77.
3. Henry B. Eyring, “That We May Be One,” *Ensign*, tháng Năm năm 1998, 67.
4. Giáo Lý và Giao Ước 20:77, 79.
5. Bản Dịch Joseph Smith, Ma Thi Ơ 26:22 (trong Ma Thi Ơ 26:26, cuộc chú c, và trong phần phụ lục Kinh Thánh).
6. Bản Dịch Joseph Smith, Ma Thi Ơ 26:24 (trong phần phụ lục Kinh Thánh); xin xem thêm Ma Thi Ơ 26:26–28; Mác 14:22–24; Lu Ca 22:15–20.
7. Xin xem 3 Nê Phi 18:7, 11; Giáo Lý và Giao Ước 20:75.
8. Xin xem “How Do I Keep My Covenant to Always Remember the Savior?” *Come, Follow Me* Chương trình giảng dạy Trường Chủ Nhật; lds.org/youth/learn/ss/ordinances-covenants/remember; *Trung Thành cùng Đức Tin: Sách Tham Khảo Phúc Âm* (2004), 147–48.
9. Giáo Lý và Giao Ước 20:77.
10. Giảng 14:15.
11. Melvin J. Ballard, trong Melvin R. Ballard, *Melvin J. Ballard: Crusader for Righteousness* (1966), 132–33.
12. Giảng 6:48.
13. Giảng 4:10.
14. 3 Nê Phi 20:8–9.
15. Giáo Lý và Giao Ước 20:77.
16. 3 Nê Phi 9:14.
17. Tôi biết ơn Ann Madsen về sự hiểu biết sâu sắc về nguyên tắc này.
18. Jeffrey R. Holland, *Christ and the New Covenant*, 283.



Bài của Anh Cả Chi Hong (Sam) Wong
Thuộc Nhóm Túc Số Thầy Bảy Mươi

Giải Cứu trong Tình Đoàn Kết

Để phụ giúp Đấng Cứu Rỗi, chúng ta phải cùng nhau làm việc trong tình đoàn kết và hòa thuận. Mọi người, mọi chức vụ, và mọi sự kêu gọi đều quan trọng.

Chúng ta thường nghe Chủ Tịch Thomas Monson nói: “Tìm đến để giải cứu.”¹ Tôi nghĩ đến một câu chuyện trong Kinh Tân Ước. Đó là một tấm gương hoàn hảo về cách các tín hữu và những người truyền giáo có thể làm việc với nhau trong tình đoàn kết qua các hội đồng tiểu giáo khu để tìm đến giải cứu. Câu chuyện được tìm thấy trong Mác 2:1–5. Tôi thấy rằng những kinh nghiệm mà Chúa Giê Su đã dùng để dạy chúng ta các giáo lý hay nguyên tắc nào đó luôn luôn có tính chất soi dẫn và dễ hiểu.

Một trong những nhân vật trong câu chuyện này là một người đàn ông bị bệnh bại liệt, không thể đi lại được

nếu không được phụ giúp. Người đàn ông này chỉ có thể ở nhà, chờ để được giải cứu.

Trong thời chúng ta, điều này có thể xảy ra như sau. Bốn người đang thi hành theo chỉ định của vị giám trợ để đi thăm nhà của một người đàn ông bị bệnh bại liệt. Tôi có thể hình dung ra một người trong số họ đến từ Hội Phụ Nữ, một người từ nhóm túc số các anh cả, một người từ Chức Tư Tế A Rôn, và cuối cùng nhưng không kém quan trọng, một người truyền giáo toàn thời gian. Trong buổi họp hội đồng tiểu giáo khu gần đây nhất, sau khi cùng nhau hội ý về nhu cầu trong tiểu giáo khu, vị giám trợ đã

