

lindol at tsunami at sa banta ng nuclear meltdown na dulot ng mga ito. Namahagi tayo ng mahigit 70 tonelada ng mga suplay, kabilang na ang pagkain, tubig, mga kumot, higaan, hygiene items, damit, at panggatong. Nagboluntaryo ng kanilang panahon ang ating mga young single adult upang hanapin ang nawawalang mga miyembro gamit ang Internet, social media, at iba pang makabagong paraan ng komunikasyon. Naghahatid ng tulong ang mga miyembro gamit ang mga scooter na laan ng Simbahan sa mga lugar na mahirap marating ng kotse. Ang mga proyektong paglilingkod na magbuo ng mga hygiene kit at panlinis ay inorganisa sa maraming stake at ward sa Tokyo, Nagoya, at Osaka. Sa ngayon, mahigit 40,000 oras ng paglilingkod ang naibigay ng mahigit 4,000 boluntaryo. Magpapatuloy ang pagtulong natin sa Japan at sa iba pang mga lugar kung saan ito kailangan.

Mga kapatid, salamat sa inyong pananampalataya at katapatan sa ebanghelyo, sa pagmamahal at pangangalagang ipinakikita ninyo sa isa't isa, at sa paglilingkod ninyo sa inyong mga ward at branch at stake at district. Salamat din sa inyong katapatang magbayad ng inyong ikapu at mga handog at sa bukas-palad na pag-aambag sa iba pang mga pondo ng Simbahan.

Sa pagtatapos ng taong 2010, may 52,225 misyonerong naglilingkod sa 340 misyon sa buong daigdig. Gawang misyonero ang buhay ng kaharian. Iminumungkahi ko na kung kaya ninyo, maaari ninyong isiping magambag sa General Missionary Fund ng Simbahan.

Ngayon, mga kapatid, nasasabik na tayong makinig sa mga mensaheng ibibigay sa atin ngayon at bukas. Ang mga magsasalita sa atin ay humingi ng tulong at patnubay ng langit sa paghahanda ng kanilang mensahe. Dalangin ko na mapuspos tayo ng Espiritu ng Panginoon at mapasigla at mabigyang-inspirasyon habang nakikinig tayo at natututo. Sa pangalan ni Jesucristo, amen. ■



**Ni Elder L. Tom Perry**  
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

## Ang Sabbath at ang Sakramento

*Maging puno ng pagmamahal ang inyong pamilya habang buong araw na iginagalang ninyo ang Sabbath at maranasan ninyo ang mga espirituwal na pagpapalala nito sa buong linggo.*

Mga kapatid ko, sa buong mundo ngayong umaga naparito tayo upang makinig sa tinig ng isang propeta. Pinatotohanan ko na ang tinig na ating narinig ay tinig ng buhay na propeta ng Diyos sa lupa ngayon, si Pangulong Thomas S. Monson. Kaypalad nating makamtan ang kanyang mga turo at halimbawa!

Sa taong ito may pagkakataon tayong lahat na pag-aralan ang mga salita ng mga propeta sa Bagong Tipan sa Sunday School. Kung ang Lumang Tipan ay pag-aaral tungkol sa mga propeta at sa isang lahi, ang Bagong Tipan naman ay nakatuon sa buhay at impluwensya ng nag-iisang Tao na nabuhay sa mundo na may dalawang pagkamamamayan sa langit at sa lupa—ang ating Tagapagligtas at Manunubos na si Jesucristo.

Ang mundo ngayon ay punung-puno ng mga doktrina ng tao kaya madaling malimutan ang at mawalan ng pananampalataya sa napakahalagang salaysay ng buhay at ministeryo ng Tagapagligtas—ang Bagong Tipan. Ang sagradong aklat na ito ang sentro

ng kasaysayan ng banal na kasulatan, katulad ng dapat ay Tagapagligtas mismo ang sentro ng ating buhay. Dapat tayong mangako sa ating sarili na pag-aralan at pahalagahan ito!

May matatagpuang walang-katumbas na karunungan sa pag-aaral natin ng Bagong Tipan. Lagi akong natutuwing basahin ang mga salaysay ni Pablo nang maglakbay siya at organisahin niya ang Simbahan ng Tagapagligtas, lalo na ang mga turo niya kay Timoteo. Sa ikaapat na kabanata ng mga sulat ni Pablo kay Timoteo, mababasa natin: “Ang mga bagay na ito’y iyong iutos at ituro. . . . Ikaw ay maging uliran ng mga nagsisisampalataya, sa pananalita, sa pamumuhay, sa pagibig, sa pananampalataya, sa kalinisan.”<sup>1</sup> Wala akong maisip na mas magandang paraan para tayo makapagsimula o patuloy tayong maging halimbawa ng mga nagsisisampalataya kaysa sa pagdiriwang natin ng araw ng Sabbath.

Simula sa Paglikha ng mundo, isang araw ang inilaan para rito. “At binasbasan ng Dios ang ikapitong

araw at kaniyang ipinangilin.”<sup>2</sup> Kahit ang Diyos ay nagpahinga mula sa Kanyang mga gawain sa araw na ito, at inaasahan Niyang gagawin din ito ng Kanyang mga anak. Sa mga anak ng Israel, ibinigay Niya ang utos:

“Alalahanin mo ang araw ng sabbath upang ipangilin.

“Anim na araw na gagawa ka at iyong gagawin ang lahat ng iyong gawain.

“Nguni’t ang ikapitong araw ay sabbath sa Panginoon mong Dios. . . .

“ . . . Ano pa’t pinagpala ng Panginoon ang araw ng sabbath, at pinakabanal.”<sup>3</sup>

Dapat ay laging may kalakip na pagsamba ang huwaran ng pagdiriwang natin ng araw ng Sabbath. Matapos likhain sina Adan at Eva, inutusan silang “sambahin ang Panginoon nilang Diyos, at . . . ialay ang mga panganay ng kanilang mga kawan, bilang isang handog sa Panginoon . . . [na] kahalintulad ng sakripisyo ng Bugtong na Anak ng Ama.”<sup>4</sup> Ang pagsasakripisyo ng mga hayop ay nagpaalala sa mga inapo ni Adan na balang araw ay isasakripisyo ng Kordero ng Diyos, si Jesucristo, ang sarili Niyang buhay para sa atin.

Buong buhay Niya ay binanggit ng Tagapagligtas ang sakripisyong iyon.<sup>5</sup> Noong gabing bago Siya ipinako sa Krus, nagsimula nang matupad ang Kanyang mga sinabi. Tinipon Niya ang Kanyang mga disipulo sa silid sa itaas, malayo sa mga panggagambala ng mundo. Pinasimulan Niya ang sakramento ng Hapunan ng Panginoon.

“At samantalang sila’y nagsisikain, ay dumampot si Jesus ng tinapay, at pinagpala, at pinagputolputol; at ibinigay sa mga alagad, at sinabi, Kunin ninyo, kanin ninyo; ito ang aking katawan.

“At dumampot siya ng isang saro, at nagpasalamat, at ibinigay sa kanila, na nagsasabi, Magsiinom kayong lahat diyan;

“Sapagka’t ito ang aking dugo ng bagong tipan, na nabubuhos dahil sa marami, sa ikapagpapatawad ng mga kasalanan.”<sup>6</sup>

Magmula noon, ang Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas ang naging



dakila at huling sakripisyo. Nang magpakita Siya sa kontinente ng Amerika matapos ang Kanyang Pagkabuhay na Mag-uli, ipinagkaloob Niya ang Kanyang Priesthood sa Kanyang mga disipulo at pinasimulan ang sakramento sa pagsasabing:

“At ito ay lagi ninyong gagawin, . . . maging katulad ng pagputul-putol ko ng tinapay at binasbasan ito at ibinigay ito sa inyo.”

“ . . . At ito ay magiging patotoo sa Ama na lagi ninyo akong naaalala. At kung lagi ninyo akong aalalahanin ang aking Espiritu ay mapapasainyo.”<sup>7</sup>

Kapansin-pansin na kahit sa mahihirap na panahon ng apostasiya, ang huwaran ito ng pagsamba sa araw ng Sabbath at ng sakramento ay nagpatuloy sa maraming paraan.

Nang ipanumbalik ang ebanghelyo, sina Pedro, Santiago, at Juan, ang tatlo sa mga Apostol na unang tumanggap ng sakramento mula sa Tagapagligtas, ay nagpakita kina Joseph Smith at Oliver Cowdery. Sa kanilang pamamahala, ang awtoridad ng priesthood na

kailangan upang pangasiwaan ang sakramento sa mga miyembro ng Simbahan ay naipanumbalik.<sup>8</sup>

Ipinagkaloob ng Tagapagligtas sa Kanyang mga propeta at apostol at mula sa kanila papunta sa atin, ang awtoridad ng priesthood na iyon ay nagpapatuloy sa mundo ngayon. Ang mga kabataang may priesthood sa buong mundo ay ginagawang marapat ang kanilang sarili na gamitin ang kapangyarihan ng priesthood sa masigasig nilang pagsunod sa mga utos at pagsasabuhay ng mga pamantayan ng ebanghelyo. Kapag nanatiling espirituwal na malinis ang mga kamay at dalisay ang mga puso ng mga kabataang lalaking ito, inihahanda at binabasbasan nila ang sakramento sa paraang itinuro ng Tagapagligtas— isang paraang ipinakita Niya kung paano gagawin mahigit na 2,000 taon na ang nakararaan.

Pagtanggap ng Sakramento ang sentro ng pagdiriwang natin ng araw ng Sabbath. Sa Doktrina at mga Tipan, inutusan tayong lahat ng Panginoon:



tayong iwaksi ang mga makamundong alalahanin ng pangangalakal at paglilibang sa araw ng Sabbath.

Naniniwala ako na nais din Niya tayong manamit nang angkop. Maaaring isipin ng ating mga kabataan na hindi na uso ang lumang kasabihang “Sunday best.” Gayunman, alam natin na kapag isinuot natin sa araw ng Linggo ang isinusuot natin sa karaniwang araw, naapektuhan nito ang mga pag-uugali at pagkilos natin. Siyempre, hindi naman kailangang magsuot ng pormal na damit ang ating mga anak sa araw ng Linggo hanggang lumubog ang araw. Gayunman, sa pananamit na hinihikayat nating isuot nila at sa mga aktibidad na ipinaplano natin, tinutulungan natin silang maghanda para sa sakramento at matamasa ang mga pagpapala nito sa buong maghapon.

Ano ang ibig sabihin ng ihandog ang ating mga sakramento sa Panginoon? Inaamin natin na lahat tayo ay nagkakamali. Bawat isa sa atin ay kailangang ipagtapat at talikuran ang ating mga kasalanan at pagkakamali sa ating Ama sa Langit at sa ibang maaaring nasaktan natin. Ang Sabbath ay nagbibigay sa atin ng mahalagang pagkakataong ihandog ito—na ating mga sakramento—sa Panginoon. Sinabi Niya, “Tandaan na dito, sa araw ng Panginoon, inyong iaalay ang inyong mga handog at ang inyong mga sakramento sa Kataas-taasan, ipinagtatapat ang inyong mga kasalanan sa inyong mga kapatid at sa harapan ng Panginoon.”<sup>11</sup>

Mungkahi ni Elder Melvin J. Ballard, “Ibig naming makita ang bawat Banal sa mga Huling Araw na dumalo sa sakramento dahil ito ang lugar para suriin ang ating sarili, lugar kung saan matutuhan nating itama ang ating landas at ayusin ang ating mga buhay, itinutugma ang ating mga sarili sa mga turo ng Simbahan at sa ating mga kapatid.”<sup>12</sup>

Sa marapat nating pagtanggap ng Sakramento, ipinakikita nating handa tayong taglayin sa ating sarili ang pangalan ng Tagapagligtas at sumunod sa Kanyang mga utos at lagi Siyang aalalahanin upang mapasaatin ang Kanyang Espiritu. Sa ganitong paraan ang tipan noong tayo’y binyagan ay nasasariwa. Tiniyak ng Panginoon sa

“At upang lalo pa ninyong mapag-ingatan ang inyong sariling walang bahid-dungis mula sa sanlibutan, kayo ay magtungo sa panalangin at ihandog ang inyong sakramento sa aking banal na araw;

“Sapagkat katotohanang ito ay araw na itinakda sa inyo upang magpahinga mula sa inyong mga gawain, at iukol ang inyong mga panalangin sa Kataas-taasan. . . .

“At sa araw na ito wala kayong ibang pang bagay na gagawin.”<sup>9</sup>

Habang isinasaalang-alang natin ang Sabbath at Sakramento sa sarili

nating buhay, tila may tatlong bagay na hinihingi ang Panginoon sa atin: una, manatili tayong walang bahid-dungis mula sa mundo; pangalawa, magtungo sa bahay ng panalangin at ihandog ang ating mga sakramento; at pangatlo, magpahinga mula sa ating mga gawain.

Napakasarap maging Kristiyano at mamuhay bilang tunay na disipulo ni Cristo. Sinabi Niya tungkol sa atin, “Hindi sila taga sanglibutan, na gaya ko naman na hindi taga sanglibutan.”<sup>10</sup> Para manatili tayong walang bahid-dungis mula sa mundo, inaasahan Niya

Kanyang mga alagad, “Kasindalas na gagawin ninyo ito, maaalaala ninyo ang oras na ito na ako ay nasa piling ninyo.”<sup>13</sup>

Minsan iniisip natin na ang pagpapahinga sa mga gawain ay ang hindi lamang pagpasok sa trabaho at pagpaskil ng “Closed” na karatula sa tindahan. Subalit sa mundo ngayon, kabilang sa trabaho ang araw-araw nating ginagawa sa ating buhay. Maaari itong mga transaksyon sa negosyo na ginagawa natin sa bahay, mga kompetisyon sa isports at iba pang pinagka-kaabalahan natin na makahahadlang sa ating pagsamba sa Araw ng Sabbath at sa paglilingkod natin sa iba.

“Huwag lapastanganin ang mga bagay na banal,”<sup>14</sup> paghahayag ng Panginoon sa unang mga Banal, na parang ipinapaalala sa atin ang sinabi Niya sa Kanyang mga alagad, “Ginawa ang sabbath ng dahil sa tao, at di ang tao ng dahil sa sabbath.”<sup>15</sup>

Mga kapatid, sa mga huling araw na ito, ang kalaban ay nagtatagumpay kapag maluwag tayo sa ating mga pangako sa Tagapagligtas, binabalewala ang Kanyang mga turo sa Bagong Tipan at ibang mga banal na kasulatan, at tumigil na sundin Siya. Mga magulang, ngayon ang panahon upang turuan ang ating mga anak na maging uliran ng mga nagsisisampalataya sa pamamagitan ng pagdalo sa Sacrament meeting. Sa umaga ng araw ng Linggo, papagpahingahin sila, maayos ang pananamit, at espirituwal na handang tumanggap ng simbulo ng Sakramento at matanggap ang nagpapaliwanag, nagpapasigla, nagpapadakilang kapangyarihan ng Espiritu Santo. Maging puno ng pagmamahal ang inyong pamilya habang buong araw na iginagalang ninyo ang Sabbath at maranasan ninyo ang mga espirituwal na pagpapala nito sa buong linggo. Anyayahan ang inyong mga anak na “bumangon at magliwanag,” sa pamamagitan ng pagpapabanal sa Araw ng Sabbath, upang “[ang kanilang] liwanag ay maging sagisag sa mga bansa.”<sup>16</sup>

Habang lumilipas ang mga taon, patuloy kong binabalikan ang mga panahon ng Sabbath noong bata pa

at binata na ako. Naalala ko pa ang unang araw nang mangasiwa ako sa sakramento bilang deacon at ang maliit na babasaging cup na ipinasa ko sa mga miyembro ng aming ward. Ilang taon na ang nakakaraan isang gusali ng Simbahan sa bayan ko ang naremodeled. Isang kompartamento nito sa pulpito ang isinara noon pa. Nang buksan iyon, mayroon pa rin doong ilang maliliit na babasaging cup na nanatiling nakatago sa loob ng maraming taon. Isa sa mga ito ay ibinigay sa akin bilang alaala.

Naaalala ko rin ang isang berdeng baul na dala-dala namin sa Marine Corps. Sa loob noon ay isang tray na gawa sa kahoy at isang pakete ng sacrament cup, upang pagpalain kami ng kapayapaan at pag-asa ng Hapunan ng Panginoon sa gitna ng labanan at kawalang pag-asa ng digmaan.

Sa pagbabalik-tanaw ko sa mga sacrament cup noong aking kabataan, isa sa lambak kung saan ako lumaki, at ang isa ay sa milya-milyang layo sa Pasipiko, napupuspos ako ng pasasalamat na ang Tagapagligtas ng Sanlibutan ay handang uminom sa “mapait na saro”<sup>17</sup> para sa kapakanan ko. At dahil ginawa Niya ito, masasabi ko rin tulad ng Mangaawit, “ang aking saro ay inaapawan”<sup>18</sup> ng mga pagpapala ng Kanyang walang katapusan at walang hanggang Pagbabayad-sala.

Sa araw na ito bago ang Sabbath, sa pag-umpisa ng dakilang

kumperensyang ito, alalahanin natin ang mga pagpapala at oportunidad na mapapasaatin sa pagdalo sa Sacrament meeting tuwing linggo sa ating mga ward at branch. Maghanda at pangasiwaan natin ang ating mga sarili sa Sabbath sa paraang mapapasaatin ang mga pagpapalang ipinangako sa atin at sa ating mga pamilya. Pinatotohanan ko na ang pinakadakilang kagalakan na matatamo natin sa buhay na ito ay sa pagsunod sa Tagapagligtas. Nawa’y sundin natin ang Kanyang mga utos sa pamamagitan ng pagpapabanal natin sa Kanyang sagradong araw, ang aking panalangin, sa pangalan ni Jesucristo, amen. ■

#### MGA TALA

1. I Kay Timoteo 4:12.
2. Genesis 2:3
3. Exodo 20:8–11
4. Moises 5:5.
5. Tingnan, halimbawa, ang Marcos 10:32–34; Juan 2:19; 10:17; 12:32.
6. Mateo 26:26–28
7. 3 Nephi 18:6–7
8. Tingnan sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:68–69, 72; tingnan din sa Doktrina at mga Tipan 27:12–13.
9. Doktrina at mga Tipan 59:7, 21.
10. Juan 17:3.
11. Doktrina at mga Tipan 123:12.
12. Sa Bryant S. Hinckley, *Sermons and Missionary Services ni Melvin Joseph Ballard* (1949), 150.
13. Tingnan sa Joseph Smith Translation, Marcos 14:21, sa Bible appendix.
14. Doktrina at mga Tipan 123:12.
15. Marcos 2:27
16. Doktrina at mga Tipan 115:5.
17. 3 Nephi 11:11.
18. Mga Awit 235.

#### Kyiv, Ukraine

