



Ni Bishop Gary E. Stevenson
Presiding Bishop

Ang Inyong Upat ka Minuto

Ang milagro sa Pag-ula mohingpit sa mga kakulangan sa atong pagpaningkamot.

Ang bag-ohay nga Olympic Winter Games nakadani sa ka-libutan samtang ang mga atleta nga nagrepresentar sa 89 ka nasud nakigkompetensya sa 98 ka lain-laing dula. Talagsaon, 10 niining mga atleta mga miyembro sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, diin 3 kanila nakadawat og medalya nga bag-ohay lang gipataw diha sa *Church News*: sila si Christopher Fogt, Noelle Pikus-Pace, ug Torah Bright.¹ Among ipaabut ang among pahalipay sa tanang mga atleta nga nakigkompetensya. Maayo!

Mamulong ko niining mga dula karong buntaga nga nagtumong sa akong hunahuna ngadto sa kabatanganan, ug sa mga young single adult—kamo kinsa anaa sa importanting mga tuig nga nagpahimutang sa dalan sa inyong kinabuhi. Gibati nako nga mahinungdanon kaayo nga mamulong nganha ninyo.

Aron inyong mabati ang kaimportante, ipakigbahin nako og una ang istorya ni Noelle Pikus-Pace, usa niadtong atleta nga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Sa dula ni Noelle, ang skeleton, ang mga atleta makaangkon og gikusgon samtang sila mopaspas og dagan

ug dayon moambak nga mag-una ang ulo ngadto sa gamayng sled. Nga ang ilang mga nawong pipila ka pulgada lang ibabaw sa yuta, sila mopadailos subay sa nagliko-liko, nagka-ice nga track sa gipaspason nga mosobra sa 90 ka milya (145 km) kada oras.

Talagsaon, ang mga tuig sa pagpangandam makonsiderar nga kalam-pusan o kadismaya base sa mahitabo sulod lang sa upat ka grabeng 60 segundo nga dagan.

Ang kanhi pangandoy ni Noelle sa 2006 Olympic nagun-ob sa dihang siya



naaksidente nga nabali ang iyang paa. Sa 2010 Olympic ang iyang pangandoy wala na sab makab-ot sa dihang ikanapulo sa usa ka segundo na lang ang kuwang aron makaangkon siya og medalya.²

Inyo bang mahunahuna ang iyang kakulba samtang siya nagpaabut sa iyang unang dagan sa 2014 Olympics? Mga tuig sa pagpangandam matapos lamang sa mubo kaayo nga panahon. Mosumada og upat ka minuto. Miga-hin siya og mga tuig sa pagpangandam alang niadtong upat ka minuto ug mogahin siya sa tibuok kinabuhi inig kahuman sa paghunahuna niini.

Ang katapusang mga dagan ni Noelle halos wala gyuy sayop! Dili gyud namo makalimtan ang iyang pagsaka ngadto sa mga lingkuranan aron gacson ang iyang pamilya human mitabuk sa finish line, nagsyagit, “Atong nahimo!” Daghang tuig sa pagpangandam nagantihan. Among nakita ang iyang medalyon sa Young Women nga nagbitay sa iyang liog samtang ang silver nga medalya gisab-it tapad niini.³

Tingali daw dili makiangayon nga ang tibuok pangandoy ni Noelle sa Olympic nag-agad lang sa iyang mahimo sa upat ka mubo, kritikal nga mga minuto. Apan nahibalo siya niini, ug maong nagkugi siya og maayo sa pagpangandam. Iyang nabati ang gibug-aton, ug kaimportante sa iyang upat ka minuto, ug unsay kahulugan niini sa iyang tibuok kinabuhi.

Hinumduman usab nato si Christopher Fogt, sakop sa team nga nakadaug sa bronse nga medalya sa lumba sa bobsled nga tagtinagop-at. Samtang mahimo na unta siyang moundang human sa grabeng aksidente niadtong 2010 Olympics, siya mipili nga magpadayon. Human sa talagsaong, matubsanon nga dagan, iyang nakab-ut ang ganti nga iyang gitinguha pag-ayo.⁴

Karon, ikonsiderar ang inyong dalan padulong sa kinabuhing dayon nga susama sa “upat ka segundo nga pagpaningkamot” niini nga mga atleta. Kamo mahangturong mga binuhat. Sa wala pa kamo matawo, diha na kamo isip usa ka espiritu. Diha sa presensya sa mahigugmaong Langitnong

Amahan, kamo nagbansay ug nangan-dam nga moanhi sa yuta sulod sa mu-bong panahon ug, dayon, maghago. Kini nga kinabuhi maoy inyong upat ka minuto. Samtang kamo ania dinhi, ang inyong mga lihok motino kon makadaug ba mo sa ganti nga kina-buhing dayon. Gihulagway ni propeta Amulek, “Kini nga kinabuhi mao ang panahon . . . sa pagsugat sa Dios; oo, tan-awa ang adlaw niini nga kinabuhi mao ang adlaw . . . sa paghimo sa [inyong] mga buluhaton.”⁵

Kon hunahunaon, ang inyong upat ka minuto nagsugod na. Ang orasan naghagtik. Ang mga pulong ni Apostol Pablo ingon og hilabihan ka tukma: dumalagan kamo [sa lumba], aron makadawat kamo [sa ganti].⁶

Sa samang paagi nga may mga lakang nga kinahanglan sa mubo kaayo nga pagpaningkamot sa atleta sa Olympic—mga lukso o mga maniobra para sa mga skater ug snowboarder, pagmaniobra sa palikoliko nga pag-dagan sa bobsled, o pagkurbada agi sa mga gate sa dulhugon nga naka-zigzag (slalom) nga agianan—mao usab kini sa atong kinabuhi, diin pipila ka butang kinahanglanon kaayo—mga checkpoint nga modasig nato sa atong espiritwal nga pagpaningkamot dinhi sa yuta. Kining espiritwal nga mga timaan mao ang mga importanting ordinansa sa ebanghelyo nga gihatag sa Dios: bunyag, pagdawat sa gasa sa Espiritu Santo, mga pag-orden sa priesthood, mga ordinansa sa templo, ug pag-ambit sa sakrament kada semana.

“Diha sa mga ordinansa . . . , ang gahum sa pagkadiosnon gipakita.”⁷

Ug sa sama nga paagi nga ang disiplina sa pagbansay nag-andam sa atleta sa pagbuhat sa mga elemento sa iyang sport kutob sa iyang mahimo, ang pagsunod sa mga sugo makapa-sarang kaninyo sa pagdawat niining makaluwas nga mga ordinansa.

Gibati ninyo ang kaimportante?

Akong batan-ong mga higala, bisan asa na kamo sa inyong “upat ka mi-nuto nga pagpaningkamot,” giawhag ko kamo sa pagpamalandong, “Unsay akong angay sunod buhaton sa pagsi-guro sa akong medalya?” Tingali atol niini nga komperensya, ang Espiritu



naghunghong kaninyo kon unsa kana: ang pagpangandam og maayo para sa usa ka ordinansa sa inyong kaugmaon o pagdawat sa ordinansa nga inyo na untang nadawat sa dugay nga pana-hon. Bisan unsa pa kini, buhata kini karon. Ayaw paglangay. Ang inyong upat ka minuto daling molabay, ug aduna kamoy tibuok kahangturan sa paghunahuna kon unsay inyong gibuhat niining kinabuhia.⁸

Ang pagdisiplina sa kaugalingon gikinahanglan. Kada adlaw nga pag-ampo, pagtuon sa kasulatan, ug pagsimba mao gayud ang sukaranan sa inyong pagbansay. Usa ka makanu-nayong sundanan sa pagsunod sa mga sugo, paghupot sa mga pakigsaad nga inyong nahimo, ug pagsunod sa sumbanan sa Ginoo nga mabasa diha sa *Alang sa Kalig-on sa mga Kabatan-onan* gikinahanglan.

Tingali nasayud mo sa mga butang sa inyong kinabuhi nga naghulga nga mopahinay o mopahunong sa inyong espiritwal nga paglambo. Kon mao, sunda kining tambag sa kasulatan: “Iwakli ta ang tanang kabug-at, ug ang sala nga nagapiit paglikos kanato, ug dalaganon ta nga malahutayon ang lumba nga atong ginaapilan.”⁹

Dili pa ulahi nga maghinulsol.

Apan basin mahitabo kana, tungod kay walay nahibalo kanus-a mahuman ang atong upat ka minuto.

Karon, tingali naghunahuna mo sa inyong mga kaugalingon, “Napakyas na ko. Ang akong upat ka minuto nadaot na. Maayo pa og moundang na lang ako.” Kon mao, hunong sa pag-hunahuna niana, ug ayaw gayud kini hunahunaa pag-usab. Ang milagro sa Pag-ula mohingpit sa mga kakulangan sa atong pagpaningkamot. Sama sa gitudlo ni Elder Jeffrey R. Holland:

“Alang kaninyo . . . nga nagduha-duha sa pag-apil, . . . ako mopama-tuod sa makapabag-ong gahum sa gugma sa Dios ug sa milagro sa Iyang grasya. . . .

“ . . . Dili pa *gayud* ulahi samtang ang Agalon . . . miingon aduna pay panahon. . . . Ayaw paglangan.”¹⁰

Hunahunaa, wala kamo mag-inusara. Ang Manluluwas nagsaad nga Siya dili mobiya kaninyo nga daw ilo.¹¹ Kamo usab may mga pamilya, mga higala, ug mga lider kinsa nagsu-porta kaninyo.

Bisan kon ang akong mga gipamu-long gidirekta sa kabatan-onan sa Simbahan, alang sa mga ginikanan ug mga apohan, motanyag ko sa mosunod:

Bag-ohay, si Elder David A. Bednar



mihulagway og yanong paagi sa pagtimbang-timbang sa pamilya aron matiman-an ang pag-uswag diha sa dalan sa pakigsaad pinaagi sa importanting mga ordinansa. Ang gikinahanglan lang mao ang usa ka pirasong papel nga may duha ka kolum: “pangalan” ug “plano alang sa sunod o gikinahanglan nga ordinansa.” Gibuhat ko kini bag-ohay lang, naglista sa matag sakop sa pamilya. Pipila kanila, akong gitiman-an ang masusong apo nga lalaki, nga hapit na panalanginan; sayis anyos nga apong lalaki, kansang pagpangandam sa bunyag importante; anak nga lalaki nga hapit na mag-18 anyos, kansang pagpangandam sa priesthood ug temple endowment hapit na gyud. Ang tanan nga naa sa listahan nagkinahanglan sa ordinansa sa sakrament. Kining yano nga buluhaton nakatabang ni Lesa ug nako sa pagtuman sa among tahas sa pagtabang sa kada sakop sa among pamilya subay sa dalan sa pakigsaad, nga adunay plano nga buhaton para kada usa nila. Tingali kini ideya para ninyo nga mosangpot sa mga diskusyon sa pamilya, mga leksyon sa family home evening, pagpangandam, ug gani mga imbitasyon sa importanting mga ordinansa sa inyong pamilya.¹²

Isip usa mismo ka skier ug snowboarder, nakadayeg kaayo ko sa “upat ka minuto” nga silver medal-winning

nga paningkamot sa Australyano nga LDS nga atleta ug snowboarder nga si Torah Bright sa sangka sa half-pipe. Iyang napahingangha ang kalibutan samtang nahuman niya ang daw way sayop nga dagan nga mitapos diha sa backside rodeo 720. Apan, ang mas makapadayeg ug makapasurpresa sa kalibutan mao ang paagi nga iyang gitabangan ug mipakita og Kristohanong gugma sa iyang mga kasangka. Iyang namatikdan nga ang Amerikanong snowboarder nga si Kelly Clark, kinsa dili maayo ang unang dagan sa final round, nakita nga gikuyawan sa iyang ikaduhang dagan. “Iya akong gigakos,” nakahinumdom si Clark. “Iya lang kong gigakos hangtud igo kong nakalma ug nahinay ang akong paghangos. Nindot kaayo nga adunay mogakos nga higala.” Sa kaulahin si Kelly Clark kauban ni Torah sa entablado sa mga mananaog isip bronze medalist.

Sa dihang gipangutana niining dili sagad nga kalooy ngadto sa iyang kasangka, nga nakaparisgo sa iyang kaugalingong silver nga medalya, yanong miingon si Torah, “Usa ko ka tigsangka—gusto nakong himoon ang akong pinakamaayo—apan gusto ko nga ang akong kaubang mga tigsangka mobuhat sa ilang pinakamaayo usab.”¹³

Uban niana nga hunahuna, aduna bay usa ka tawo nga nagkinahanglan sa inyong pagdasig? Usa ka sakop sa

pamilya? higala? kaklase o kaubang miyembro sa korum? Unsaon ninyo pagtabang nila sa ilang upat ka minuto?

Mahal kong mga higala, kamo anaa taliwala sa makapadasig nga panaw. Sa pipila ka paagi, kamo nakiglumba diha sa half-pipe o sled track, ug kini mahagiton sa pagbuhat sa matag elemento o pagmaniubra sa matag liko diha sa agianan. Apan hinumdumi, kamo nangandam niini sulod na sa milenyum. Kini mao ang inyong higayon nga maningkamot. Kini ang inyong upat ka minuto! Karon mao ang panahon!

Akong ipahayag ang akong dakong pagsalig sa inyong mga abilidad. Kauban ninyo ang Manluluwas sa kalibutan. Kon kamo motinguha sa Iyang tabang ug mosunod sa Iyang panudlo, sa unsang paagi kamo mapakyas?

Ako motapos uban sa akong pagpamatuod sa panalangin nga naangkon nato diha sa usa ka buhing propeta, si Presidente Thomas S. Monson, ug ni Jesukristo ug sa Iyang tahas isip atong Manluluwas ug Manunubos, pinaagi sa Iyang balaang pangalan, Jesukristo, amen. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Tan-awa sa Christine Rappleye, “Mormons in the Olympics: 3 Medals for LDS Athletes at the Winter Games,” deseretnews.com/article/865597546/Mormons-in-the-Olympics-3-medals-for-LDS-athletes-at-the-Winter-Games.html.
2. Tan-awa sa Christine Rappleye, “Mormons in the Olympics”
3. Tan-awa sa Sarah Petersen, “Noelle Pikus-Pace Wears LDS Young Women Necklace throughout Olympics,” deseretnews.com/article/865596771/Noelle-Pikus-Pace-wears-LDS-Young-Women-necklace-throughout-Olympics.html.
4. Tan-awa sa Amy Donaldson, “Army, Faith Helped Push Mormon Bobsledder Chris Fogt to Olympic Success,” deseretnews.com/article/865597390/Army-faith-helped-push-Mormon-bobsledder-Chris-Fogt-to-Olympic-success.html.
5. Alma 34:32.
6. Tan-awa sa 1 Mga Taga-Corinto 9:24.
7. Doktrina ug mga Pakigsaad 84:20.
8. Tan-awa sa Alma 34:31–33.
9. Mga Hebreohanon 12:1.
10. Jeffrey R. Holland, “Mga Mamumuo sa Ubasan,” *Liahona*, Mayo 2012, 33.
11. Tan-awa sa Juan 14:18.
12. David A. Bednar, sa usa ka pakighinabi uban sa tagsulat.
13. Vidya Rao, “Snowboarder Kelly Clark: Hug from Competitor Helped Me Win Bronze,” today.com/sochi/snowboarder-kelly-clark-hug-competitor-helped-me-win-bronze-2D12108132.