



Ni Bishop Gary E. Stevenson
Presiding Bishop

Ang Inyong Apat na Minuto

Ang himala ng Pagbabayad-sala ang magpupuno sa mga kakulangan sa ating pagganap.

Ang katatapos na Olympic Winter Games ay nagpamangha sa daigdig nang ang mga atletang kumatawan sa 89 na bansa ay nagpalingan sa 98 iba't ibang paligsahan. Nakakatuwa na 10 sa mga atletang ito ay mga miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw, at 3 sa kanila ang nagkamit ng mga medalya na itinam-pok kamakailan sa *Church News*: sina Christopher Fogt, Noelle Pikus-Pace, at Torah Bright.¹ Binabati namin ang lahat ng atletang nakipagpaligsahan. Napakahusay ninyo!

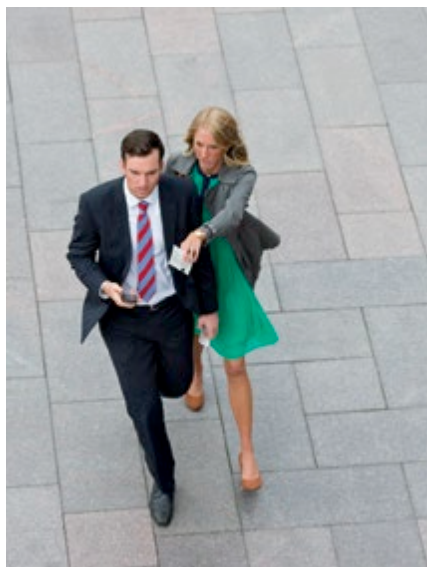
Ikukuwento ko ang mga larong ito ngayong umaga na nasasaisip ang mga kabataan, at ang mga young single adult—kayo na nasa panahon ng mahalagang pagpapasiya na magtatakda ng landasin ninyo sa buhay. Dama ko na napakahalagang iukol sa inyo ang mensaheng ito.

Para madama ninyo ang kahalagahan niyon, ikukuwento ko muna si Noelle Pikus-Pace, isa sa Banal sa mga Huling Araw na mga atletang iyon. Sa paligsahan ni Noelle, ang skeleton, kumukuha ng momentum ang mga atleta sa pagtakbo nang mabilis at pagkatapos ay tumatalon sa maliit na

sled na una ang ulo. Nakaangat lang nang ilang pulgada ang mga mukha sa lupa, nagkakarera sila pababa sa paliku-liko at mayelong daan sa bilis na 90 milya (145 km) kada oras.

Mahalagang pansinin na ang maraming taon ng paghahanda ay ituturing na tagumpay o kabiguan batay sa nangyari sa apat na matindihang 60-second run.

Ang mga pangarap ni Noelle noong nakaraang 2006 Olympic ay naudlot



nang siya ay malubhang naaksidente na ikinapilay ng kanyang binti. Noong 2010 Olympics hindi pa rin natupad nang lubos ang pangarap niya nang pumangalawa lamang siya dahil na-una sa kanya ang kalaban nang wala pang isang segundo.²

Naiisip ba ninyo ang pagkabalisa niya habang hinihintay niyang magsimula ang kanyang unang pagkarera sa 2014 Olympics? Ang maraming taon ng paghahanda ay matatapos sa halos isang iglap lamang. Apat na minuto ang kabuuan. Maraming taon ang ginugol niya sa paghahanda para sa apat na minutong iyon at pagkatapos niyon ay habambuhay niya itong pag-iisipan.

Ang mga huling pagkarera ni Noelle ay halos walang mali! Hindi natin malilimutan kailanman nang tumalon siya sa mga upuan para yakapin ang kanyang pamilya matapos marating ang finish line, na masayang bumubulalas ng, “Nagtagumpay tayo!” Sulit ang maraming taon ng paghahanda. Nakita nating suot niya sa kanyang leeg ang kanyang Young Women medallion nang isuot sa kanya ang medalyang pilak.³

Marahil parang di-makatwiran na ang buong pangarap ni Noelle sa Olympics ay nakasalalay sa ginawa niya sa loob lamang ng apat na maiikling minuto. Ngunit alam niya ito, at iyan ang dahilan kaya siya masigasig na naghanda. Nadama niya ang laki ng kahalagahan ng kanyang apat na minuto, at ang magiging kahulugan nito sa kanya habambuhay.

Naaalala rin natin si Christopher Fogt, ang miyembro ng team na nanao ng medalyang tanso sa four-man bobsled race. Kahit puwede na sana siyang sumuko matapos ang matinding aksidente noong 2010 Olympics, pinili niyang magpatuloy. Matapos tumakbo nang kahanga-hanga at puno ng determinasyong makabawi, nakuha niya ang gantimpalang hangad niya.⁴

Ngayon, isipin ninyo kung paano nahahalintulad ang pagtahak ninyo tungo sa buhay na walang hanggan sa “apat na minutong pakikipagpaligsahan” ng mga atletang ito. Kayo ay isang walang-hanggang nilalang. Bago



kayo isinilang, nabuhay kayo bilang isang espiritu. Sa piling ng mapagmahal na Ama sa Langit, nagsanay at naghanda kayong pumarito sa mundo sa loob ng maikling panahon at gampanan ang papel ninyo sa buhay. Ang buhay na ito ang inyong apat na minuto. Habang narito kayo, ang inyong mga ginagawa ang magtatakda kung makakamit ninyo ang gantimpala na buhay na walang hanggan. Inilarawan ng propetang si Amulek, “Ang buhay na ito ang panahon para . . . maghanda sa pagharap sa Diyos; oo, masdan, ang araw ng buhay na ito ang araw para . . . gampanan ang [inyong] mga gawain.”⁵

Ibig sabihin, ang inyong apat na minuto ay nagsimula na. Lumalakad na ang oras. Tila akmang-akma ang mga salita ni Apostol Pablo: magsipagtakbo upang magsipagtamo ng gantimpala.⁶

Kung mahalaga ang ilang hakbang sa napakaikling pagpapamalas ng husay ng isang atleta sa Olympics—mga pagtalon o pag-ikot sa ere para sa mga ice skater at snowboarder, pagliko at pagtagilid sa bobsled run, o mabilis na pag-ski pababa habang iniwasan ang mga sagabal—ganito rin sa buhay natin, kung saan may mga bagay na talagang mahalaga—mga checkpoint na gumagabay sa atin sa ating espirituwal na pagganap sa

mundo. Ang mga espirituwal na palatandaang ito ay ang mahahalagang ordenansa ng ebanghelyo na ibinigay ng Diyos: binyag, pagtanggap ng kaloob na Espiritu Santo, mga ordinasyon sa priesthood, mga ordenansa sa templo, at pakikibahagi ng sakramento bawat linggo.

“Sa mga ordenansa [na ito] . . . , ang kapangyarihan ng kabanalan ay makikita.”⁷

At kung paanong inihahanda ng madisiplinang pagsasanay ang isang atleta para lubos na maipamalas ang pinakamahusay niya sa kanyang isport, ang pagsunod sa mga kautusan ay gagawin kayong karapat-dapat na matanggap ang nakapagliligtas na mga ordenansang ito.

Nakikita ba ninyo na dapat itong gawin kaagad?

Mga kaibigan kong kabataan, saanman kayo naroroon sa inyong “apat na minutong pagganap,” hinihimok ko kayong pag-isipan ito, “Ano ang susunod na dapat kong gawin para matiyak na matatanggap ko ang aking gantimpala?” Marahil sa kumperensyang ito, naibulong na sa inyo ng Espiritu kung anuman iyon: ang paghandaan nang mas mabuti ang ordenansang gagawin ninyo balang-araw o tanggapin ang ordenansang dapat ay natanggap na ninyo noon pa. Anuman ito, gawin na ito ngayon.

Huwag nang maghintay pa. Madaling lilipas ang inyong apat na minuto, at walang hanggan ang panahon ninyong pag-isipan ang ginawa ninyo sa buhay na ito.⁸

Kailangan ang disiplina sa sarili. Ang araw-araw na panalangin, pag-aaral ng banal na kasulatan, at pagsimba ay dapat maging pundasyon ng inyong pagsasanay. Ang patuloy na pagsunod sa mga kautusan, pagtupad sa mga tipang ginawa ninyo, at pagsunod sa mga pamantayan ng Panginoon na makikita sa *Para sa Lakas ng mga Kabataan* ay kailangan.

Marahil napapansin ninyo na may mga bagay sa buhay ninyo na humahadlang o nagpapatigil sa inyong espirituwal na pag-unlad. Kung gayon, sundin ang payong ito sa banal na kasulatan: “Itabi namang walang liwag ang bawa’t pasan, at ang pagkakasalang pumipigil sa atin, at ating takbuhing may pagtitiis ang takbuhing inilagay sa harapan natin.”⁹

Hindi pa huli para magsisi. Ngunit maaaring di magtatagal ay huli na, dahil walang nakakaalam kung kailan matatapos ang inyong apat na minuto.

Ngayon, maaaring iniisip ninyo, “Nasayang ko na ito. Wala nang pag-asa ang apat na minuto ko. Mabuti pa sumuko na ako.” Kung iyon ang iniisip ninyo, tigilan ninyo iyan, at huwag nang isiping muli. Ang himala

ng Pagbabayad-sala ang magpupuno sa mga kakulangan sa ating pagganap. Gaya ng itinuro ni Elder Jeffrey R Holland:

“Sa inyo . . . na nag-aalangan pa, . . . pinatotohanan ko ang nagpapabagong kapangyarihan ng pagmamahal ng Diyos at ang himala ng Kanyang biyaya. . . .

“ . . . Hindi pa huli *kailanman* hangga’t sinasabi ng Panginoon . . . na may oras pa. . . . Huwag magpaliban.”¹⁰

Tandaan, hindi kayo nag-iisa. Nangako ang Tagapagligtas na hindi Niya kayo iiwang mag-isa.¹¹ May mga kapamilya, kaibigan, at lider din kayo na tumutulong sa inyo.

Bagama’t mas pinatungkulan ng aking mensahe ang kabataan ng Simbahan, ito naman ang sasabihin ko sa mga magulang at mga lolo’t lola:

Kamakailan, inilarawan ni Elder David A. Bednar ang simpleng paraan na masusuri ang progreso ng pamilya sa landas ng tipan sa pamamagitan ng mahahalagang ordenansa. Ang kailangan lang ay isang pirasong papel na may dalawang hanay: “pangalan” at “plano para sa susunod o kailangang ordenansa.” Ginawa ko ito kamakailan; inilista ko ang bawat miyembro ng aking pamilya. Kasama sa listahan ang isang sanggol na apo, na malapit nang basbasan; isang anim-na-taong-gulang na apo na mahalagang maihanda sa binyag; at isang anak na malapit nang mag-18 taon, na kailangan nang maghanda para sa priesthood at endowment sa templo. Lahat ng nasa listahan ay kailangan ang ordenansa ng sakramento. Ang simpleng gawaing ito ay tumulong sa amin ni Lesa na mapagbuti ang aming ginagampanan sa pagtulong sa bawat miyembro ng aming pamilya sa landas ng tipan, na may nakaplanong gagawin para sa bawat isa sa kanila. Maaaring ideya ito na magagamit ninyo sa pag-uusap ng pamilya, mga lesson sa family home evening, paghahanda, at paanyaya na rin para sa mahahalagang ordenansa sa inyong pamilya.¹²

Bilang isa ring skier at snowboarder, lubos akong humanga sa “apat-na-minuto” na pagpapamalal ng



husay ng atletang LDS na taga Australia na nanalo ng medalyang pilak, ang snowboarder na si Torah Bright sa paligsahan sa half-pipe. Pinahanga niya ang mundo nang tapusin niya ang halos walang-sablay na pagkarera sa backside rodeo 720. Gayunman, mas kahanga-hanga pa at ikinagulat ng mga tao ang paghikayat at pagmamahal na tulad ni Cristo na ipinakita niya sa kanyang mga kalaban sa paligsahang iyon. Napansin niya na ang Amerikanong snowboarder na si Kelly Clark, na hindi maganda ang unang pagkarera sa kanyang final round, ay parang kabado sa kanyang pangalawang pagkarera. “Niyakap niya ako,” paggunita ni Clark. “Yakap lang niya ako hanggang sa talagang kalmado na ako at hindi na humihingal sa kaba. Napakasayang mayakap ng isang kaibigan.” Nakasama ni Kelly Clark si Torah sa podium ng mga nanalo nang tanggapin niya ang medalyang tanso.

Nang tanungin siya tungkol sa pam-bihirang kabaitan niyang ito sa kalaban, na kung tutuusin ay puwede pang maging dahilan para maagaw sa kanya ang medalyang pilak, sinabi lang ni Torah, “Nakikipaglaban ako—gusto kong gawing lahat ang kaya ko—pero gusto kong gawin din ng mga kalaban ko ang lahat ng kaya nila.”¹³

Nasasaisip iyan, mayroon ba kayong kakilala na kailangan ninyong palakasin ang loob? isang kapamilya?

isang kaibigan? isang kaklase o kasama sa korum? Paano ninyo sila matutulungan sa apat na minuto nila?

Mahal na mga kaibigan, kayo ay nasa gitna ng napakasayang paglalakbay. Sa ilang kaparaanan, mabilis kayong bumababa sa half-pipe o sled track, at malaking hamon ang pagganap sa bawat bagay o bawat pagliko habang daan. Ngunit tandaan, pinaghandaan ninyo ito nang napakaraming taon. Ito ang pagkakataon ninyong ipamalal ito. Ito ang inyong apat na minuto! Ngayon na ang panahon!

Malaki ang tiwala ko sa inyong mga kakayahan. Nasa panig ninyo ang Tagapagligtas ng mundo. Kung hihiingin ninyo ang tulong Niya at susundin ang Kanyang mga tagubilin, paano kayo mabibigo?

Magtatapos ako sa pagpapatotoo sa mga pagpapala na napasaatin mula sa buhay na propeta, si Pangulong Thomas S. Monson, at kay Jesucristo at sa Kanyang papel bilang ating Tagapagligtas at Manunubos, sa banal na pangalan ni Jesucristo, amen. ■

MGA TALA

1. Tingnan 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. Tingnan sa Christine Rappleye, “Mormons in the Olympics.”
3. Tingnan 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. Tingnan 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. Tingnan sa I Mga Taga-Corinto 9:24.
7. Doktrina at mga Tipan 84:20.
8. Tingnan sa Alma 34:31–33.
9. Sa mga Hebreo 12:1.
10. Jeffrey R. Holland, “Ang mga Manggagawa sa Ubasan,” *Liahona*, Mayo 2012, 33.
11. Tingnan sa Juan 14:18.
12. David A. Bednar, sa pakikipag-usap sa may-akda.
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.