

Liahona



**Pagpasalamat
sa Gasa sa Atong
mga Lawas, mga
pahina 34, 42-65**

**"Kang Kinsa Man
Kamo Moadto?"—
Ang Atong Katapu-
san nga Desisyon,
pahina 12**

**5 ka Baruganan sa
Paggiya sa Inyong
Pagpangita sa
Pagtuo,
pahina 20**

ANG
SIMBAHAN
ANIA DINHI

Salta Argentina





Ania ang pipila ka mga kamatuoran mahitungod sa Simbahan sa Argentina:



Mga templo nga magamit

Mga miyembro sa Simbahan



769



Mga kongregasyon

Mga misyon

14



1923

Duha ka pamilya nga German kinsa mga miyembro sa Simbahan mibalhin ngadto sa Argentina.

1925

Si Apostol Melvin J. Ballard gipadala ngadto sa Argentina; unom ka mga miyembro nabunyagan.

1939

Unang chapel natukod sa South America, sa Buenos Aires.

2018

Ang Salta Argentina gipahibalo.



Ang chapel sa El Portezuelo Ward



Usa ka ospital diin ang mga miyembro sa kasagaran modonar og dugo ug sinina

Sa Espanyol ang siyudad sa kasagaran gitawag nga *Salta la Linda*, "Salta ang Matahum." Mas mahimo kining matahum kon kini mahimong panimalay sa usa ka templo.



LITRATO GIKAW SA © GETTY IMAGES



Ang Mahangturong Kaimportante sa Matarung nga mga Pagpili
Elder Quentin L. Cook

20



Gamay nga mga Pagpili, Dako og mga Sangputanan
Elder Massimo De Feo

12



Makatabang Ba Ako sa Usa ka Tawo nga Mag-usab?
8

Sa Imahe sa Dios

Ang lawas. Talagsaon kini nga butang, di ba? Pila ka higayon nga kamo nakadungog og tawo nga moingon, “Hoy, tan-awa kini!”? Bisan unsa ang mosunod tingali tinud-anay nga talagsaon o binuang lang, apan kanunay kitang makakaplag unsay mahimo sa atong mga lawas.

Kita gilalang diha sa panagway sa Dios. Unsaon nato pag-atiman ang atong mga lawas nga anaa sa dalan nga mahimong sama sa atong Langitnong mga Ginikanan? Unsaon nga kita makalikay sa paggamit sa atong mga lawas sa mga paagi nga dili angay?

Kadto nga mga pangutana kabahin ngano nga karong bulana ang mga seksyon sa kabatan-onan ug sa batan-ong hamtong nagtutok sa pagtulunan mahitungod sa lawas (tan-awa sa mga pahina 42 ug 50). Karong bulana ipakita nato kon unsa ka talagsaon, ka milagroso, ug ka literal nga balaan ang lawas. Manghinaut ko nga kini nga mga mensahe mahimong mapuslanon nga kapanguhaan alang kaninyo ug sa inyong pamilya samtang kamo magkat-on sa kasagrado sa lawas.

Sa pahina 50, si Presidente Russell M. Nelson miawhag kanato sa pagkontrol sa mga gana sa atong mga lawas ug sa paghinumdom nga ang atong mga lawas dili mao ang katapusan sa ilang kaugalingon. Siya nagtudlo nga ang atong mga espiritu naghatag og kinabuhi sa atong mga lawas ug nga ang atong mga espiritu ang naghimo sa mga pagpili. Ang mapanagnaon nga tambag ni Presidente Nelson makatabang sa kabatan-onan ug sa mga hamtong.

Manghinaut ko nga ang mga pulong ni Presidente Nelson ug sa ubang mga mensahe niini nga isyu makatabang ninyo nga mobati og pagtuo kabahin sa pagtudlo ug pagsabot sa talagsaong gasa nga mao ang atong mortal nga lawas.

J. Ryan Jensen

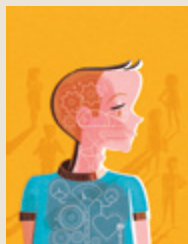
Mga Magasin sa Simbahan



Mga Sulod

- 5 Ang Pagkapukan ug Pagkabag-o sa Katawhan—ug sa Yuta** 🕒
- 6 Mga Hulagway sa Pagtuo: Tomicka Barnes—Alabama, USA** 🕒
Ang mga interpretasyon sa mga miyembro sa kasaysayan sa Simbahan nakahimo kaniya sa pagduhaduha, apan ang iyang pagpamatuod sa Basahon ni Mormon milig-on kaniya.
- 8 Mga Baruganan sa Pagpangalagad: Makatabang Ba Ako sa Usa ka Tawo nga Mag-usab?**
Pagkat-on gikan sa pito ka butang nga gihimo sa Manluluwas sa pagdapit sa uban nga mag-usab.
- 12 Mga Leksyon gikan sa Bag-ong Tugon: Gamay nga mga Pagpili, Dako og mga Sangputanan**
Ni Elder Massimo De Feo
Usa ka desisyon sa miting sa trabaho nakahimo og dakong kalainan.
- 16 Sa Unsang Paagi ang Seminary Makapalambo na Karon sa Dali, Sunod Kanako nga Kasinatian sa Inyong Pamilya**
Ni Jeffrey Coleman ug Brittany Ann Reece
Ang pagtuon sa managsamang basahon sa kasulatan sa seminary ug *Dali, Sunod Kanako* makatabang sa inyong kabatan-onan nga makapambit og mas daghan pa sa pagtuon sa kasulatan sa pamilya.
- 20 Ang Mahangturong Kaimportante sa Matarung nga mga Pagpili**
Ni Elder Quentin L. Cook
Nagpuyo kita sa malisud nga mga panahon, apan ang ebanghelyo makapahiusa ug makapalig-on nato.
- 28 Mga Panalagin sa Pagbarug sa Kinaugalingong Paningkamot [Self-Reliance]: Ang Pinakamaayo nga Puhunan** 🕒
Ni Michael R. Morris
Sa dihang si Blanca natakta sa iyang trabaho, siya nakakita og kalampusan uban sa tabang gikan sa grupo sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot.
- 30 Mga Tingog sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw** 🕒
Ang usa ka dili kaayo aktibo nga miyembro natandog sa gugma sa usa ka bishop; usa ka magtiayon nakakita og kalinaw taliwala sa trahedy; ang lasanya usa ka tayming nga gasa; ang Basahon ni Mormon nakatabang sa usa ka tawo nga makabuntog sa adiksiyon.
- 34 Pagtudlo sa mga Tin-edyer ug sa Mas Gagmay nga mga Bata: Ang Atong Sagrado nga mga Lawas** 🕒
Ni Marissa Widdison
Kita kinahanglan nga mahinumdom nga ang atong mga lawas mga gasa ug nga adunay daghang mga paagi sa pag-atiman niini.
- 36 Igo nga Himaya**
Niini nga kinutlo gikan sa *Mga Santos* volume 2, ang mga Santos nag-andam sa pagbiya sa Nauvoo.
- 40 Mga Buluhaton sa Kapangulohan sa Area** 🕒

🕒 Dali nga Mabasa



Anaa sa Hapin
Gihulagway ni
Scotty Reifsnnyder

Mga Seksyon

Batan-ong mga Hamtong 42

Ang pagmintenar og **positibo nga imahe sa lawas** mahimong malisud. Basaha ang personal nga mga kasinatian gikan sa batan-ong mga hamtong kinsa nakat-on sa **pagpasalamat sa ilang mga lawas** ug sa pagpalambo sa ilang kaugalingong imahe sa lawas.



Kabatan-onan 50

Paminaw kang Presidente Nelson nga naghisgot mahitungod sa **panalagin sa inyong lawas**, klaroha unsay inyong nahibaloan mahitungod sa balaod sa kaputli ug sa Pulong sa Kaalam, ug tan-awa kon sa unsa nga paagi nga ang **inyong lawas usa ka templo**.



Mga Bata

Pagdiskobre unsaon sa **pagbansay sa pagtuo**. Pagkat-on og dugang mahitungod sa Espiritu Santo. Ug tan-awa unsay nahitabo sa pagbisita ni Elder Cook ngadto sa Ivory Coast.



PANG-DIGITAL LAMANG NGA MGA ARTIKULO SA AGOSTO



Unsa sa Pagpalig-on sa Pagsalig ug Bili sa Kaugalingon

Pinaagi sa mga Sebisyo sa Welfare ug sa Pagbarug sa Kinaugalingong Paningkamot [Self-Reliance]

Uban sa paglig-on sa atong pagtuo, kita kinahanglan nga makat-on ug mga kahanas nga makatabang nato sa pagbuntog sa ubos nga pagtan-aw sa kaugalingon.



Ang mga Sakripisyo nga Akong Gihimo sa Pagpasakop sa Simbahan

Ni Nickie Guthrie

Usa ka batan-ong hamtong nga gikan sa Scotland mibiya sa daang mga higala apan nakakita og bag-ong mga higala diha sa Simbahan.

PANGITA PA OG DUGANG

Diha sa Gospel Library nga app ug sa liahona.lds.org, ikaw mahimo nga:

- Mangita sa kasamtangan nga isyu.
- Makadiskubre og pang-digital lamang nga sulod.
- Mangita sa milabay nga mga isyu.
- Mosumiter sa imong mga sugilanon ug feedback.
- Mo-subscribe o mohatag og regalo nga subskripsyon.
- Mopalambo sa pagtuo gamit ang mga himan nga digital.
- Mopaambit og paboritong mga artikulo ug mga video.
- Mo-download o mo-imprinta og mga artikulo.
- Maminaw sa imong paboritong mga artikulo.

KONTAKA KAMI

I-email ang imong mga pangutana ug feedback ngadto sa liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Isumiter ang imong makapalambo sa pagtuo nga mga sugilanon ngadto sa liahona.ChurchofJesusChrist.org or mail to:

Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

PHOTOGRAPH OF YOUNG WOMAN BY JOANNA NIUNZUNSPASHLUTRATO SA BATAN-ONG MGA HAMTONG PINAAGI NI TIMOTHY ETHEN HANSEN

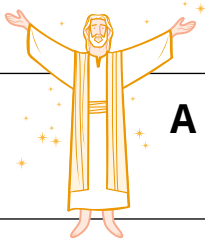
AGOSTO 2019 VOL. 22 NO. 8
LIAHONA 18608 853
Internasyonal nga magasin sa Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw
Ang Unang Kapangulohan: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring
Ang Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares
Editor: Randy D. Funk
Mga Adviser: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopschke, Lynn G. Robbins
Tigdumalang Direktor: Richard I. Heaton
Direktor sa mga Magasin sa Simbahan: Allan R. Loyborg
Business Manager: Garff Cannon
Tigdumalang Editor: Adam C. Olson
Assistant sa Tigdumalang Editor: Ryan Carr
Publication Assistant: Camila Castrillón
Pagsulat ug Pag-edit: Marryssa Dennis,

David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison
Tigdumalang Direktor sa Art: J. Scott Knudsen
Direktor sa Art: Tadd R. Peterson
Desinyo: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst
Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune
Tigdumala sa Produksyon: Jane Ann Peters
Produksyon: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith
Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris
Direktor sa Pag-imprinta: Steven T. Lewis
Direktor sa Pagpang-apud-apod: Troy R. Barker
Paghubad: Shahlom Alinsug

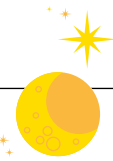
Mailing address: *Liahona*, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.
Ipadala ang subskripsyon, mga pangutana, ug mga taho ngadto sa Dateline Philippines sa Liahona, The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, Temple Drive, Greenmeadows Subdivision, Quezon City 1110, Metro Manila, Philippines o sa P. O. Box 1505, Ortigas Center, Emerald Avenue, Pasig 1600, Metro Manila, Philippines. Numero sa telepono 635-9183. Presyo sa subskripsyon sa Pilipinas, P48 matag tuig, P4.00 matag gula, gawas sa mga espesyal nga isyu.
Sa pag-subscribe ug pag-renew sa magasin, bisitahi ang <http://store.lds.org>. Paliugyaw ayaw kalimti sa pagbutang sa imong ward/branch isip address asa ipadala ang imong subskripsyon.
Kon dunay mga pangutana mahitungod sa subskripsyon paliugyaw tawag sa Church's Global Service Center (GSC) sa 1800-8-680-3950 alang sa mga subscriber sa PLDT ug Smart o 1800-1-441-0687 alang sa mga subscriber sa Globe.
Isumiter ang mga manuskrito ug mga pangutana online sa liahona.lds.org; kon ipadala ngadto sa *Liahona*, Room 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; o i-e-mail sa: liahona@ldschurch.org

Ang *Liahona* (usa ka termino sa Basahon ni Mormon nga nagpasabut nga "kompas" o "direktor") gimantala sa Albanian, Armenian, Bislama, Bulgarian, Cambodian, Cebuano, Chinese, Chinese (simplified), Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Estonian, Fijian, Finnish, French, German, Greek, Hungarian, Icelandic, Indonesian, Italian, Japanese, Kiribati, Korean, Latvian, Lithuanian, Malagasy, Marshallese, Mongolian, Norwegian, Polish, Portuguese, Romanian, Russian, Samoan, Slovenian, Spanish, Swahili, Swedish, Tagalog, Tahitian, Thai, Tongan, Ukrainian, Urdu, and Vietnamese.
(Ang kasagad magkalahi depende sa pinulongan.)
© 2019 sa Intellectual Reserve, Inc. Tanang mga katungod gigahin. Gigamit sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga may pagtugot. Gi-imprinta sa Tinipong Bansa sa Amerika. Gi-imprinta sa Pilipinas.
Copyright nga impormasyon: Gawas kon sa laing paagi gipasabut, ang mga indibidwal mahimong mokopya sa materyal gikan sa *Liahona* alang sa ilang personal, dili pangkomersyo nga paggamit (lakip sa mga calling sa Simbahan). Kini nga katungod mahimong kuhaon pag-usab sa bisan unsang panahon. Ang biswal nga material dili mahimong kopyahan kon kini adunay mga pagdilii diha sa

linya sa kredito sa maong artwork. Ang copyright nga mga pangutana kinahanglan ipadala ngadto sa Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., Fl. 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; email: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.
For Readers in the United States and Canada: August 2019 Vol. 22 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Cebuano (ISSN 1096-5114) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)
POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



ANG PAGKAPUKAN UG PAGBAG-O SA KATAWHAN—UG ANG YUTA



Kita makasinati sa pagkahimugso, kinabuhi, kamatayon, ug pagkabanhaw—ug mao usab ang yuta, sa samang paagi. Ang yuta natawo (pinaagi sa Paglalang), nabunyagan sa tubig (pinaagi sa Lunop), pagabunyagan sa kalayo (“sa adlaw nga ang Ginoo moabut, . . . ug ang mga elemento matunaw tungod sa hilabihan nga kainit” [Mormon 9:2]), ug pagabag-uhon sama sa pagkabanhaw.¹

3. Ang Yuta ug ang Katawhan sa Gibalaan nga Kahimtang:

“Sa Ikaduhang Pag-anhi sa Ginoo, ang yuta . . . mobalik ngadto sa iyang paraisohanong kahimtang ug mahimong bag-o.”⁵

“Busa, [ang yuta] pagabalaanon; oo, bisan kini mamatay kini mabuhi pag-usab,” ug ang malarung makapanunod sa celestial nga gingharian (ang gibalaan nga yuta) (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsad 88:17–26).

ANG PAGLALANG



1. Ang Yuta ug sila si Adan ug Eva sa Paraisohanong Kahimtang:

“Kining nag-una nga temporal nga paglalang sa tanang butang . . . usa ka paraisohanong nga matang.”² Diha-diha human sa Paglalang, walay mortal o ubos sa kamatayon.³

ANG PAGKAPUKAN



2. Ang Yuta ug Katawhan sa Napukan nga Kahimtang:

“Ang yuta mismo nahulog ubos sa nahitabo nga tunglo sa pagkapukan nila ni [Adan ug Eva], ug . . . bisan ingon nga ang tawo matubos mao usab ang yuta pagabag-uhon.”⁴

ANG IKADUHANG PAG-ANHI

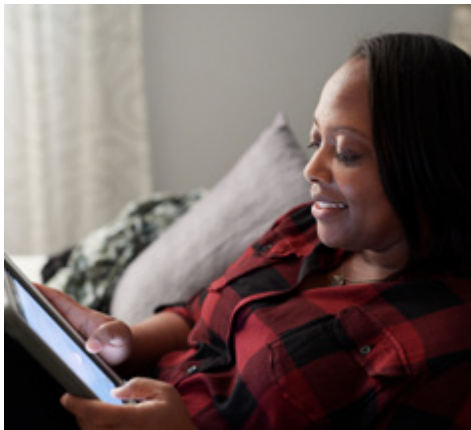


MUBO NGA MGA SULAT

1. Tan-awa sa James E. Talmage, *Jesus the Christ* (1916), 322.
2. Bruce R. McConkie, “Christ and the Creation,” *Ensign*, Hunyo 1982, 9.
3. Tan-awa sa Robert L. Millet, “The Man Adam,” *Liahona*, Peb. 1998, 17.
4. James E. Talmage, *Jesus the Christ*, 322; tan-awa usab sa Genesis 3:17.
5. Russell M. Nelson, “The Creation,” *Liahona*, Hulyo 2000, 85.

Tomicka Barnes

Alabama, USA



Dili ang pagkahibalo mahitungod sa pagdili sa pagkapari ang hinungdan nga nakapaduda sa pagtuo ni Tomicka; ang espekulasyon kalabut niana nga restriksyon nga gihisgutan sa pipila ka mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Si Tomicka nag-atubang og pagpili: mopahilayo gikan sa Simbahan o manggunit sa puthaw nga gunitanan. Salamat sa Basahon ni Mormon, nanggunit siya og maayo.

LESLIE NILSSON, LITRATISTA

Ang pipila ka tawo moingon og mga butang sama sa, “Wala kamo magmaisugon didto sa gubat sa langit” o, “Kamo dili intelehente o dili matitud-anon.” Kadto nga mga butang wala mahiuyon unsay akong nahibaloan nga tinuod gikan sa akong mama, gikan sa ubang itom nga mga miyembro sa Simbahan nga mga maayo nga ehemplo sa pagtuo, ug gani gikan sa matitud-anong itom nga mga tawo sa gawas sa Simbahan.

Diha koy higayon, nga nagkakrisis sa pagtuo, sa dihang ako naghunahuna sa pagpalayo sa Simbahan ug sa tanan niini. Apan nianang higayuna, naghunahuna ko, “Ang Basahon ni Mormon tinuod ba? Nagtuo ba ikaw nga kini tinuod?”

Ako makatubag, “Oo, walay anino sa pagduha-duha, ako nagtuo nga kini tinuod.” Dayon ang Espiritu misulti nako, “Nan, kon ang Basahon ni Mormon tinuod, nan ang tanan tinuod usab.”

Kana mao ang rason nga ako nagpabilin.

PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

Tan-aw pa og dugang mahitungod sa panaw ni Tomicka sa pagtuo, lakip sa dugang nga mga litrato, sa Gospel Library o sa bersyon sa online niini nga artikulo sa liahona.lds.org.

Basaha ang mahitungod kon giunsa ni Elder Edward Dube sa Seventy pagpadayon sa iyang pagtuo human makahibalo sa restriksyon sa pagkapari sa wala pa ang 1978 sa lds.org/go/8196.



Mga Baruganan sa Pagpangalagad

MAKATABANG BA AKO SA USA KA TAWO NGA MAG-USAB?



Oo. Apan ang inyong tahas tingali lahi kay sa inyong gihunahuna.

Kita gilalang uban sa kapasidad nga mag-usab. Pagtubo ngadto sa atong balaan nga potensyal mao ang katuyoan sa atong mortal nga kasinatian. Usa sa atong katapusang mga tumong sa pagpangalagad mao ang pagtabang sa uban nga moduol ngadto ni Kristo ug paghimo og mga kausaban nga gikinahanglan aron makabalik ngadto sa Iyang presensya. Apan tungod sa ilang kabubuton, ang atong tahas sa pagtabang kanila nga mahimong mas sama ni Kristo limitado.

Ania ang pito ka gamhanan nga mga leksyon gikan sa Manluluwas kon unsaon nga kita makatabang sa uban sa ilang mga paningkamot nga mag-usab ug mahimong mas sama Kaniya.

1. Ayaw Kahadlok nga Modapit sa Pag-usab

Ang Manluluwas wala mahadlok sa pagdapit sa uban sa pagbiya sa daan nga mga paagi ug pagdawat sa Iyang mga pagtulun-an. Siya midapit ni Pedro ug ni Santiago sa pagbiya sa ilang mga trabaho ug “himoon ko kamong mangingisdag tawo” (Marcos 1:17). Siya midapit sa babaye nga nasakpan nga nanapaw nga “lumakaw ka ug ayaw na pagpakasala” (Juan 8:11). Siya midapit sa datu nga batan-on sa pagbiya sa iyang kalibutanong mga butang ug mosunud Kaniya (tan-awa sa Marcos 10:17–22). Kita usab mahimong maisugon ug mahigugmaon samtang kita



IPAKIGBAHIN ANG INYONG MGA KASINATIAN

Ipadala namo ang inyong mga kasinatian samtang kamo nangalagad sa uban o gipangalagaran. Adto sa liahona.lds.org ug i-klik ang “Submit an Article or Feedback.”

modapit sa uban sa paghimo og mga kausaban ug mosunod sa Manluluwas.

2. Hinumdumi nga Ila ang Pagpili nga Mag-usab

Ang matang sa kausaban nga gidapit sa Manluluwas dili ikapamugos. Ang Manluluwas mitudlo ug midapit, apan Siya wala mamugos. Ang datu nga batan-on “mipahawa nga masulub-on” (Mateo 19:22). Sa Capernaum, daghan sa iyang mga tinun-an mipili nga “mitalikod,” ug Siya nangutana sa Napulog Duha kon sila mopahilayo ba usab (tan-awa sa Juan 6:66–67). Ang pipila sa mga sumusunod ni Juan Bautista mipili sa pagsunod sa Manluluwas, ang uban wala (tan-awa sa Juan 1:35–37; 10:40–42). Kita makadapit sa uban nga mahimong mas sama Kaniya, apan kita dili makahimo og desisyon sa pag-usab alang kanila. Ug kon sila wala pa mopili nga mag-usab, kita kinahanglan nga dili mohunong—ni kita mobati nga kita napakyas.

3. Pag-ampo alang sa Abilidad sa Uban nga Mag-usab

Atol sa Iyang Mapangaliyupoong Pag-ampo, si Jesus mihangyo sa Dios nga ang Iyang mga disipulo mahilayo gikan sa dautan, mahimong mas sama Kaniya ug sa Amahan, ug mapuno sa gugma sa Dios (tan-awa sa Juan 17:11, 21–23, 26). Ug nakahibalo nga si Pedro magkinahanglan og kalig-on sa iyang mga paningkamot nga mouswag sa iyang tahas, ang Manluluwas nag-ampo alang kaniya (tan-awa sa Lucas 22:32). Ang atong mga pag-ampo alang sa uban makahimo og kalainan (tan-awa sa Santiago 5:16).



4. Tudloi Sila nga Mosalig sa Iyang Gahum

Pinaagi lamang sa Manluluwas nga kita sa tinuod mausab ug motubo ngadto sa balaang potensyal nga ania natong tanan. Siya mao “ang dalan, ug ang kama-tuoran, ug ang kinabuhi: walay bisan kinsa nga makaad-to sa Amahan, gawas kon pinaagi [Kaniya]” (Juan 14:6). Ang Iyang gahum ang “mohimo sa mahuyang nga mga butang nga mahimo nga malig-on” (Ether 12:27). Ang pagtuo sa Iyang maulaon nga gahum nga nakapahimo ni Alma ang Batan-on sa pag-usab (tan-awa sa Alma 36:16–23). Kita makatudlo sa uban sa pagsalig sa Manluluwas aron nga sila usab makabaton sa Iyang makapalimpyo nga gahum.

5. Tagda Sila ingon nga Sila Mahimo

Ang gugma ug pagdawat mahimong gamhanan nga mga impluwensya sa kausaban. Ang babaye sa atabay nagpuyo sa usa ka tawo kinsa dili iyang bana. Ang mga disipulo ni Jesus “nangahibulong nga babaye ang iyang

gipakigsulti” (Juan 4:27), apan si Jesus mas nagtinguha kon unsa ang dangatan sa babaye. Siya mitudlo kaniya ug mihatag kaniya sa oportunidad nga mag-usab, sa iyang gibuhat. (Tan-awa sa Juan 4:4–42.)

Kon tagdon nato ang uban kon unsa sila kaniadto imbis kon unsa sila sa umaabut, nagpugong kita kanila Hinoon, kita makapasaylo ug makalimot sa miaging mga sayop. Kita makatuo nga ang uban mahimong mag-usab. Kita mahimong mobaliwala sa kahuyang ug pagtudlo sa positibo nga mga hiyas nga wala nila makita sa ilang kaugalingon. “Kita dunay responsibilidad sa pagtan-aw sa indibidwal dili kon unsa sila karon apan kon unsa sila sa umaabut.”¹

6. Tuguti Sila nga Mag-usab sa Ilang Kaugalingong Higayon

Ang pag-usab nagkinahanglan og panahon. Kitang tanan kinahanglan nga “mopadayon diha sa pagpailub hangtud [kita] mahingpit” (Doktrina ug mga Pakigsaad

PAGDAPIT SA PAGLIHOK

Unsa ang inyong mabuhat niining semanaha sa pagdapit ug pagsuporta sa uban sa ilang mga paningkamot nga mag-usab ug mahimong mas mahisama sa Manluluwas?



67:13). Si Jesus adunay pailub sa uban ug nagpadayon sa pagtudlo bisan niadtong kinsa misupak kaniya, nagpamatuod sa Iyang tahas nga gihatag Kaniya sa Iyang Amahan ug nagtubag sa ilang mga pangutana (tan-awa sa Mateo 12:1–13; Juan 7:28–29). Kita magpailub sa uban ug moawhag kanila nga magmapailubon sa ilang kaugalingon.

7. Ayaw Paghunong Kon Sila Mobalik sa Ilang Karaang mga Pamaagi

Human mamatay si Kristo, bisan si Pedro ug ang pipila sa ubang mga Apostoles mibalik sa unsay ilang nasinati na (tan-awa sa Juan 21:3). Si Kristo mipahinumdom ni Pedro nga siya kinahanglan nga “mopakaon sa [Iyang] karnero” (tan-awa sa Juan 21:15–17), ug si Pedro mibalik sa pangalagad. Mahimong sayon kaayo ang pagbalik ngadto sa kanhi nga mga pamaagi. Kita makapadayon sa pagsuporta uban sa malumo nga pag-awhag ug dinasig nga pagdapit sa pagpadayon sa pagsunod sa Manluluwas ug pagpaningkamot nga mas mahisama Kaniya.

Motugot sa Uban nga Motubo

Si Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles misaysay niini nga istorya mahitungod sa pagtugot sa uban nga motubo: “Ako gisuginglan kausa kabahin sa usa ka batan-on nga lalaki kinsa sa daghang mga katuigan maingon nga siya ang kanunay binuangan sa matag komedya sa iyang eskwelahan. Siya adunay pipila ka mga kahuyang, ug sayon ra siyang sungogon sa iyang mga kaedad. Sa wala madugay siya mibalhin. Sa katapusan siya miapil sa army ug adunay pipila ka mga malampuson nga mga kasinatian didto sa pag-angkon og edukasyon ug sa kinatibuk-an sa pagbuntog sa iyang nangagi. Labaw sa tanan, sama sa kadaghanang gihimo sa mga militar, iyang nadiskobrehan ang kanindot ug kahalangdon sa Simbahan ug nahimong aktibo ug nagmalipayon niini.

“Dayon, human sa pipila ka mga tuig, siya mibalik sa lugar sa iyang pagkabatan-on. Kadaghanan sa iyang henerasyon milambo apan dili ang tanan. Makita gayud, sa iyang pagbalik nga malampuson ug nabag-o, ang sama nga panghunahuna sa una anaa ra gihapon, nagpaabut sa iyang pagbalik. Alang sa mga tawo sa lungsod sa iyang natawhan, siya ra gihapon ang daan nga ‘mao ni mao ni.’ . . .

“Hinay-hinay ang paningkamot nga sama kang Pablo niining tawhana sa pagbiya niadtong nangagi ug nakaangkon sa ganti nga giandam sa Dios alang kaniya sa hinay-hinay nawala hangtud nga siya namatay nga nagpuyo sa samang paagi sa iyang kabatan-on. . . . Bati kaayo, makaguol nga siya gipataliwad-an na usab sa grupo . . . kadtong kinsa nagtuo nga ang iyang nangagi mas maikagon kay sa iyang umaabut. Sila nakahimo sa pagpalayo kaniya ngadto kang Kristo nga unta mikupot kaniya. Ug siya magul-anon nga namatay, hinoon bisan siya sab sad-an og gamay. . . .

“*Tuguti ang mga tawo nga maghinulsol. Tuguti ang mga tawo nga mouswag. Tuohi nga ang mga tawo mausab ug molambo.*”² ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Thomas S. Monson, “Tan-awa ang Uban kon Unsa Sila sa Umaabut,” *Liahona*, Nob. 2012, 70.
2. Jeffrey R. Holland, “Ang Labing Maayo Moabut Pa,” *Liahona*, Ene. 2010, 19, 20.



Gamay nga mga Pagpili, Dako og mga Sangputanan

Unsaon nato sa pagtubag kon ang kalibutan mangutana,
“Dili ba usab ikaw moadto?”

Sukad pa sa akong pagkagamay nga bata, ganahan na ko kaayo sa Bag-ong Tugon. Ganahan ko mobasa mahitungod sa pagtudlo sa Manluluwas sa Iyang mga disipulo og mahangturong mga baruganan nga nakapausab sa ilang kinabuhi sa kahangturon. Nakita usab nako kini nga madanihon kon sa unsa nga paagi kadto nga mga baruganan nakapausab sa akong personal nga kinabuhi sa daghan kaayong mga paagi. Balik-balik, nakong nakita nga kon gamiton nato ang mga pagtulun-an sa Manluluwas, ang atong



**Ni Elder
Massimo De Feo**
Sa Seventy

kaugalingong mga desisyon, bisan gamay, sa kasagaran mosangpot ngadto sa dako nga mga sangputanan.

Ang Akong “Gamay” nga Pagpili

Daghang mga tuig na ang milabay, isip usa ka bag-o kaayo nga manedyer, mibiyahe ko ngadto sa South America aron motambong og usa ka importante nga seminar sa trabaho nga gihimo sa taas og ranggo nga mga opisyaes sa ahensya sa gobyerno nga akong gitrabahoan.

Ang una gayud nga gabii pagkahuman sa komperensya, ang “big boss” sa ahensya mipahibalo og espesyal nga kalihokan alang ninang gabhiona. Sigurado nga ang tanan malipay sa iyang sugyot, siya mapasigarbuhon nga mipahibalo: “Sa pagpakita kaninyo unsa kami ka mapasalamaton kaninyo, karong gabii gidapit namo ang tanan sa usa ka espesyal nga gabii, moadto ta sa mga bar sa siyudad, inila alang sa espesyal nga cocktail nga ilimnon. Tilawan nato ang lain-laing matang niana nga ilimnon ug mobotar unsa nga bar ang labing maayo. Adunay sangka ug mananaog. Ug ayaw kabalaka, ako ang mobayad sa tanan, akong espesyal nga bangka kaninyo.”

Samtang ang tanan namakpak sa iyang plano, siya midugang og mapagarbuhon nga pangutana: “Duna bay dili mokuyog? Isulti karon o di na lang!”

Samtang ang tanan namakpak pag-usab, naghunahuna ko kon unsa ka ulaw ang pagsulti og bisan unsa atubangan sa tanang mga tawo, sa pagsupak sa gipaabut sa boss nga kini usa ka talagsaon nga tanyag.

Bisan pa niana, sulod lang sa mga segundo nakahukom ko unsay buhaton. Gipataas nako ang akong kamot, ang nag-inusara sa pagpataas. Dayon, sa makahadlok nga paagi, nangutana siya unsay akong isulti. Wala ako sukad makasinati og tumang kahilom sa akong kinabuhi!

Miingon ko: “Sir, Salamat kaayo sa imong tanyag, apan ako dili makahimo sa pag-apil ninyong tanan karong gabii.”

Human sa laing kahilom, nga mas hilom pa kay sa akong posibling mahunahuna, siya nangutana, “Ngano?” Nianang higayona, makahunahuna unta ko og nindot nga mga pamalibad—nga ako nasakit o adunay importante nga himon nga tawag sa telepono sa pikas bahin sa kalibutan o bisan unsa nga laing rason nga moluwas nako sa klaro nga kaulawan. Apan misulti ko sa yanong kamatuoran, nga ako usa ka miyembro sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, ako dili moinom og alcohol.

“Kon Mao Maglingaw-lingaw Mi nga Wala Ka”

Human maghunahuna og kadiyot, sa katapusan siya miingon, “Kon mao maglingaw-lingaw mi nga wala ka.” Ug ngadto sa uban, siya miingon, “Sunod kanako. Maglingaw-lingaw ta! Biyaan nato siya nga mag-inusara.”

Nakahinumdom gihapon ko sa tingog sa ilang mga katawa samtang mibiya sila sa kwarto sa komperensya ug ako nagpabilin nga nag-inusara. Nakaamgo ko nga daghang mga higayon, ang pagpili sa Ginoo, sama sa gitudlo ni Presidente Thomas S. Monson (1927–2018), ang tanan mahitungod sa pagpili sa “Lisud nga sakto kay sa mas sayon nga sayop,”¹ bisan sa risgo nga mabiyaan nga mag-inusara.

Samtang naglakaw ko padulong sa akong kwarto, nakahinumdom ko nga nakadungog og klaro nga tingog sa akong hunahuna: “Dili ba usab ikaw moadto?” Nakugang ko sa makadiyot, apan sa kalit lang, ang mga pulong ni Simon Pedro ngadto sa Manluluwas miabut sa akong hunahuna. Nianang sama nga pangutana, siya mitubag, “Ginoo, kang kinsa man kami moadto? ikaw mao ang may mga pulong mahitungod sa kinabuhing dayon” (Juan 6:68).

Uban sa mga pagbati sa bag-ong kalinaw, gibati nako ingon og ako gilibutan sa mga anghel nga nagsuporta kanako. Bisan og ako nag-inusara, wala ko mobati nga nag-inusara. Samtang ako mipili sa Ginoo ug mibarug alang sa

akong mga baruganan, nakita nako nga kon kita mopili sa Ginoo, tingali mobati kita nga nag-inusara sa kalibutan, apan ang Manluluwas dili gayud mobiya kanato.

Gamay apan Dako

Ang mga desisyon nga atong himoon matag adlaw tingali ingon og gamay, apan kini sa kanunay adunay tinuod nga mga implikasyon ug dako nga mga sangputanan, alang sa maayo ug dautan.

Gani, pipila ka tuig ang milabay human nianang talagsaon nga adlaw, ang mao nga boss mibisita sa among opisina sa Rome. Siya mao gihapon nga tawo, puno sa gahum ug awtoridad. Mao gihapon, kaming tanan mahadlok kaniya.

Niining higayuna, human sa tanang mga miting, siya midulol nako sa lahi nga paagi. Makapatingala nga siya buotan. Siya miingon nako nga nakahinumdom gihapon siya sa adlaw nga ako mibarug sa akong mga pagtuo. Dayon, sa akong kasurprisa, nangutana siya kon dawaton ba nako nga mahimong manedyer sa ahensya alang sa tibuok Europe, nga dako kaayo nga oportunidad alang sa akong panarbaho. Samtang siya naningkamot sa pakombinser nako nga ang bag-ong trabaho nindot og suweldo, biyahe, ug benepisyo, unsa ang nakahimo sa kalainan mao nga sa dihang miingon siya: “Gitan-aw namo

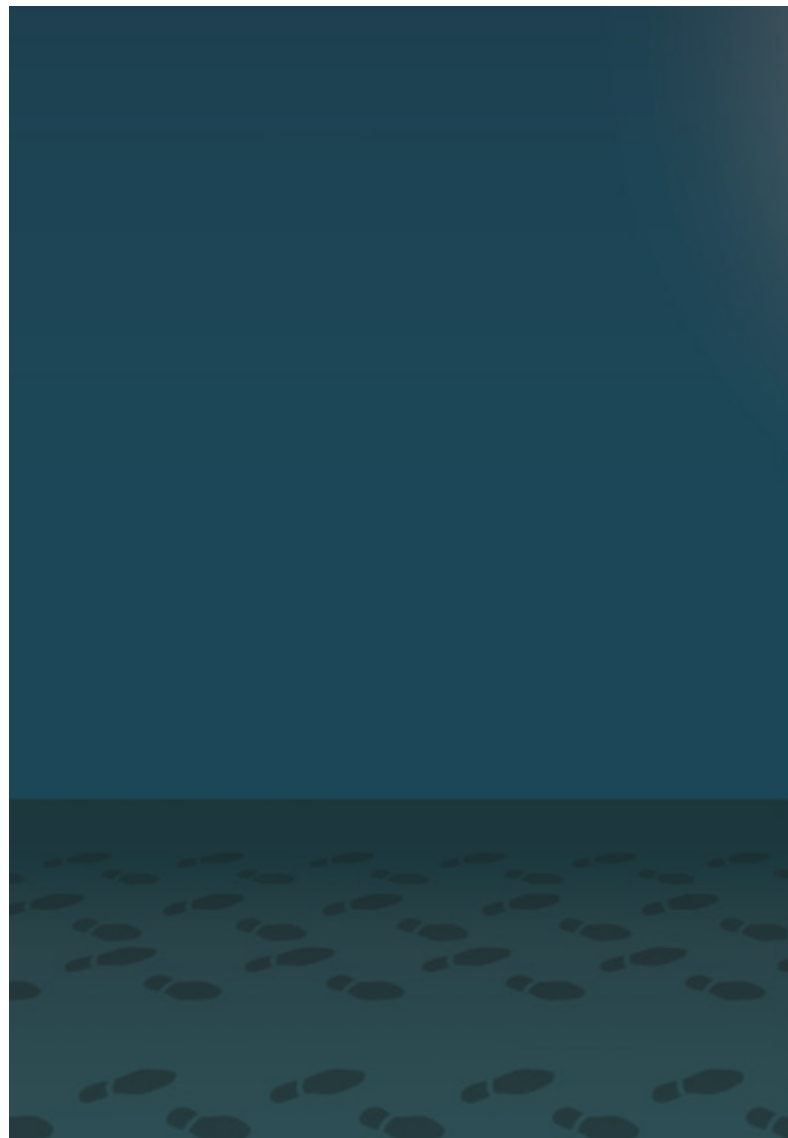
Kon kita mopili sa Manluluwas, Siya dili gayud mobiya kanato.

dili lang ang mga kwalipikasyon. Nagkinahanglan mi og tawo nga adunay kaligdong, kinsa mobarug alang sa ilang mga baruganan. Nagkinahanglan mi og tawo nga sama kanimo.”

Nasurprisa ko nga nakadungog niadto nga mga pulong, nga nakaamgo nga ang gamay nga desisyon sa pagbarug sa akong mga pagtuo sa milabay nga mga katuigan sa katapusan adunay dako nga epekto kaniya. Ang akong gamay nga desisyon sa katapusan miresulta sa dako nga panalangin alang kanako, sa temporal ug sa espirital nga paagi. Sa binali, isip kabahin sa akong bag-ong katungdanan, ako usab nahimong supervisor sa kadaghanan nga mga manedyer kinsa mikatawa kanako sa milabayng katuigan.

Ang Sakto nga Pagpili

Si Presidente Monson miingon, “Sa atong pagpamalandong sa mga desisyon nga atong himoon sa atong kinabuhi kada adlaw—bisan sa paghimo niini nga pagpili o niana nga pagpili—kon mopili kita ni Kristo, nakahimo kita og sakto nga pagpili.”²



Si Apostol Pablo mitudlo usab nga ang pagpili sa Ginoo mao kanunay ang labing maayo nga posible nga pagpili, bisan pa kon unsa ka lisud niana nga pagpili: “Ug kita nasa-yud nga diha sa matag usa ka butang ang Dios nagabuhat og maayo uban kanila nga mga nahigugma sa Dios” (Mga Taga-Roma 8:28).

Matag adlaw, ang mga pagpili nga atong gibuhat sa pagkatinuod nagtino kon unsay atong dangatan. Kon kita mopili sa Ginoo, sama sa gisulti ni Presidente Monson, “nakahimo kita og sakto nga pagpili,” tungod kay, sama sa gipahayag ni Pablo “matag usa ka butang ang Dios nagabuhat og maayo uban kanila nga mga nahigugma sa Dios.”

Daghang mga higayon nga kita nagduha-duha sa paghimo og sakto nga mga pagpili tungod kay kita maningkamot sa pagpahimuot sa Ginoo nga dili makapasilo ni Satan. Apan kita dili makapahimuot sa Dios nga dili makapasuko ni Satan. Kita dili gayud makaalagad og duha ka ginoo. Ang atong katapusan nga desisyon kanunay mao ang pagsunod sa unang duha ka sugo sa sakto nga prayoridad: Sa pag-alagad



sa Dios pag-una ug dayon sa atong silingan, o ibutang ang ikaduha nga sugo pag-una pinaagi sa pagsulay sa pagpahimuot sa uban sa dili pa kita mopahimuot sa Dios (tan-awa sa Mateo 22:37-39).

Mobarug isip mga Saksi

Ang labing dako nga pakigsaad nga atong himoon sa bunyag mao nga *“mobarug ingon nga mga saksi sa Dios sa tanan nga mga panahon ug diha sa tanan nga mga butang, ug diha sa tanan nga mga dapit nga [kita] mahimo nga maanaa”* (Mosiah 18:9). Kana nga pakigsaad mao ang desisyon nga atong himoon makausa ug sa kahangturan, sa pagbarug alang sa atong mga pagtuo isip mga saksi sa Dios sa matag gutlo sa atong kinabuhi. Ang gisaad nga panalangin mao nga buhong kita nga makabaton sa Espiritu (tan-awa sa Mosiah 18:10).

Ang kalibutan, ang atong mga ka-edad, ug ang mga tawo nga dili sama nato og mga hiyas sa kanunay mohatag nato og kabug-at, kabug-at nga moabut kon kita maningkamot sa

Ang pagpuyo sa matarung nga paagi sa dautan nga kalibutan dili sayon nga buluhaton. Apan kita gisaaran nga kita makadawat sa Espiritu nga mas buhong kon kita mobarug isip tinuod nga mga saksi sa Dios.

pagpuyo sa celestial nga balaod dinhi sa telestial nga kalibutan. Sa pagkatinuod, ang pagpuyo sa matarung nga paagi sa dautan nga kalibutan dili sayon nga buluhaton. Usahay ingon og kini sama sa dako nga hagit. Usahay ingon og kini sama sa matag adlaw nga panagbingkil. Apan kita gisaaran nga kita makadawat sa Espiritu nga mas buhong kon kita mobarug isip tinuod nga mga saksi sa Dios. Kon kita mag-ampo sa Langitnong Amahan, Siya mopanalangin kanato uban sa gahum sa Espiritu Santo, naghatag nianang importante nga dugang nga tabang nga atong gikinahanglan. Balaan nga grasya mopuno sa dili kalikayan nga espirituhanon nga kapakyasan nga masinati natong tanan isip dili perpekto nga mga binuhat nga naningkamot sa pagkab-ot sa mas taas ug mas balaan nga dapit.

Mahangturong mga Sangputanan

Ang mga pagpili nga ingon og gamay nianang panahona gani adunay mahangturong mga sangputanan. Apan tungod kay kita mihimo og pakigsaad, kita adunay saad. Kon kita mopili sa Ginoo—kon kita mobarug isip mga saksi sa tanang higayon, sa tanang mga butang, ug sa tanang mga dapit—nan ang tanan nga mga butang nagabuhat og maayo uban kanila nga mga nahigugma sa Dios. Samtang kita mopili sa Ginoo, bisan og kita magpabilin nga mag-inusara, ang mga anghel anaa libut kaninyo, aron sa pagtabang kaninyo ug kita dili na mobati nga nag-inusara (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 84:88).

Ligdong akong mopamatuod nga kadtong sagrado nga mga gutlo sa gamay nga mga desisyon apan dako og mga sangputanan, pinaagi lamang sa Langitnong Amahan ug sa Iyang Anak, si Jesukristo, nga kita makakaplag og kalinaw ug kapahulayan. Daghang mga higayon, kita hangyoon sa pag-uban sa kalibutan o sa pagbarug alang sa atong mga baruganan. Unsaon nato sa pagtubag kon kita pangutan-on: “Dili ba usab ikaw moadto?” Mouban ba kita sa kalibutan o kita magpabilin uban sa Ginoo? Kita magpabilin ba nga hilom ug pagaaghaton, o kita mobarug alang sa atong mga pagtuo ug molihok?

Hinaut nga kita sa kanunay mopili sa Ginoo ug andam nga motubag: “Kang kinsa kami mouban? Ikaw aduna sa mga pulong sa kinabuhing dayon.” Dayon kita makatagam-tam sa mga panalangin sa atong matarung nga mga desisyon, sa temporal ug espirituwal nga paagi, niini nga kinabuhi ug alang sa kahangturan. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Thomas S. Monson, “Mga Pagpili,” *Liahona*, Mayo 2016, 86.
2. Thomas S. Monson, “Mga Pagpili,” 86.

Sa Unsang Paagi ang Seminary Makapalambo na Karon sa *Dali, Sunod Kanako* nga Kasinatian sa Inyong Pamilya

Mga ginikanan, ania ang paagi kon unsaon nga ang seminary mas makapanindot pa sa pagtuon sa ebanghelyo sa inyong pamilya.

Ni Jeffrey Coleman ug Brittany Ann Reece

Niadtong Marso 2019 ang Unang Kapangulohan mipahibalo sa usa ka mahinungdanong kausaban sa seminary. Ang mga klase sa seminary sa tibuok kalibutan nagtuon na karon sa sama nga basahon sa kasulatan nga gitun-an sa mga indibidwal ug mga pamilya diha sa panimalay ug sa simbahan isip kabahin sa *Dali, Sunod Kanako*. Isip mga magtutudlo sa seminary (ug mga ginikanan), walay sama ang among kahinam mahitungod niini!

Usa ka klaro kaayo nga panalangin mao nga kon giunsa na pagpasayon niini ang kinabuhi sa mga tin-edyer. Gawas sa eskwelahan, sa paugnat sa kusog, sa trabaho, panahon sa pamilya, ug sa katilingbanon nga kinabuhi, daghang kabatan-onan kaniadto naningkamot sa pagtuon gikan sa tulo ka lain-laing mga basahon sa kasulatan: usa alang sa seminary, usa alang sa Sunday School, ug laing usa alang sa pagtuon sa pamilya. Daghan na kaayo kana.

Sa higayon nga gipahiuyon sa mga lider sa Simbahan ang pagtuon sa pamilya ug sa Sunday School diha sa samang mga kasulatan, ang pagpahiuyon sa seminary ingon usab ka makatarunganon nga desisyon. Nakatugot kini sa mga batan-on nga mas matun-an pa og maayo ang usa ka basahon sa kasulatan. Apan ang pagpasayon mao pa lang ang sinugdanan.

Pagpalig-on sa Panimalay

Si Sister Bonnie H. Cordon, Kinatibuk-ang Presidente sa Young Women, nagtudlo nga kon ang kabatan-onan gihangyo nga mahimong “kabahin sa pagtudlo, nga mahimong kabahin nianang dako nga kalihokan sa panimalay,” sila motabang sa “paglig-on sa panimalay.”¹

Ang Mga kabatan-onan gutom sa kamatuoran ug naghinam-hinam nga mopaambit! Tingali lisud kana nga tuohan kon wala gayuy gana ang usa ka tin-edyer. Isip mga ginikanan ug magtutudlo, naagian nato ang tanan! Isip mga magtutudlo sa seminary, mangutana kami sa mga tin-edyer og





mga pangutana sa tanang higa-
yon. Usahay mangutana kami
ug walay makuha nga tarong nga
tubag tungod lang kay ang atong
kabatan-onan walay mga tubag. Apan
sa dihang gipahiuon ang kurikulum
sa seminary ug *Dali, Sunod Kanako*, ang
among mga kabataan nga naa sa seminary nga
pangidaron sayon ra nga makagamit sa mga
butang nga ilang nakat-unan diha sa seminary
ngadto sa usa ka panaghisgutan sa ebanghelyo
diha sa pamilya ug sa seminary. Amoa na kining
nakita sa among mga klase sa seminary.

Ang Pagdala sa Pagtuon sa Kasulatan gikan sa Panimalay ngadto sa Seminary

Sa sinugdanan sa 2019, sa dihang ang bag-ong *Dali, Sunod Kanako* mao pa lang ang pagsugod, nabati namo ang kahinam sa mga estudyante. Bisan og ang among gitun-an sa seminary gikan sa Doktrina ug mga Pakigsaad, misugod na sila sa pagpaambit sa mga butang nga ilang nakat-unan gikan sa pagtuon sa Bag-ong Tugon uban sa ilang mga pamilya. Naghinam-hinam na kaayo sila mahitungod niini. Sa dihang among natun-an ang Doktrina ug mga Pakigsaad 89 (ang Pulong sa Kaalam) diha sa seminary, mao usab kadto ang samang higayon nga nagtuon kami sa Juan 2 (sa dihang gihimo ni Jesukristo ang tubig ngadto sa bino) diha sa *Dali, Sunod Kanako*. Ang pagpangita og komon nga mga baruganan ug mga ideya tali sa duha ka mga basahunon mitugot sa mga estudyante sa pagpaambit ngadto sa ilang mga kaedad unsay ilang nakat-unan diha sa panimalay. Dako gayud ang ilang kalambigitan, ug ang panaghisgutan makapadasig tungod kay ang

Sa nangagi na, ang mga pamilya mahimong nanglimbasog sa pagpahiangay sa Simbahan, seminary, ug pagtuon sa kasulatan sa pamilya. Ang Bag-ong mga kausaban makatabang sa panaghisgutan sa ebanghelyo nga mahimong mas maayo alang sa tanang sakop sa pamilya.

IMGA PAGHULAGWAY NI RICHARD MIA

mga estudyante adunay mga butang nga mahisgutan. Nakahimo sila sa paggamit sa mga butang nga ilang nakat-unan sa panimalay ngadto sa unsay among nakat-unan sa seminary.

Pagdala sa Seminary diha sa Panimalay

Sa 2020, ang pagtuon sa Basahon ni Mormon diha sa panimalay, sa seminary, ug sa Sunday School makahatag og mas dakong kahigayunan sa pagpaambit og mas daghan sa unsay ilang makat-unan niadtong mga dapita.

Adunay mga pipila ka mga estratehiya sa pagkat-on nga among gigamit sa seminary nga makatabang sa inyong pagtuon sa kasulatan sa pamilya. Ang pagkahibalo mahitungod niini makatabang ninyo nga makakita og paagi aron ang inyong mga tin-edyer mas moapil diha sa inyong nakasentro sa panimalay nga pagtuon sa kasulatan.

Sa inyong paglingkod isip pamilya, ang inyong mga tin-edyer nakatuon na sa samang mga baruganan gikan sa samang basahon sa kasulatan, ug sila makabaton og mga panglantaw kon sila nakatuon na niadtong mga baruganan diha sa seminary. Dili na sila mobati nga “maulawan” kon kamo mohangyo nila sa pagpaambit tungod kay sa pagkatinuod sila aduna nay mga butang nga ikapaambit. Ang ilang mga kasinatian sa seminary makatabang nila nga makahimo sa paghisgut mahitungod sa ebanghelyo sa panimalay. Ang mga gabii sa pamilya [family home evening] ug pagtuon sa pamilya sa kasulatan mas mahimong usa ka pagpaambit og personal nga mga hunahuna sa usag usa.

Pipila ka mga pangutana nga bukas sa pagtubag [open ended questions] nga mahimo ninyong magamit sa pagdapit sa inyong mga batan-on sa pagpaambit diha sa inyong panimalay mao ang:

1. Unsa nga espirituhang kasinatian ang inyong naangkon sa seminary karon?
2. Unsay nakadasig kanimo og maayo karon?
3. Unsa nga baruganan ang inyong nakat-unan sa seminary nga sa imong pamati makatabang kanato isip usa ka pamilya?
4. Unsa nga istorya sa kasulatan ang imong nakat-unan karon nga sa imong pamati imong ikapaambit uban kanamo?
5. Unsa nga istorya sa kasulatan ang naka-apekto sa imong kinabuhi diha sa seminary?
6. Sa unsang paagi nadasig ka diha sa seminary aron mas mahimong maayo karon?
7. Unsay imong nakat-unan mahitungod sa Manluluwas tungod sa unsay imong nakat-unan diha sa seminary?

Mahimong adunay mga panahon nga ang inyong pagtuon sa pamilya mag-una sa unsay gitun-an sa seminary. Niining mga panahona, ang mga pangutana sa ibabaw mahimong ipahiangay sa mga magtutudlo sa seminary aron makuha kon unsay nakat-unan sa mga kabatan-onan diha sa panimalay.

Doktrinal nga Kahanas

Ang pamaagi sa seminary sa pagtuon sa kasulatan dili na kabahin lang sa pagmemorya. Among gitutukan ang doktrinal nga kahanas—nagtabang sa mga estudyante nga makasabut, makagamit, ug makabaton og usa ka pagpamatuod sa doktrina nga gitudlo diha sa mga kasulatan. Mas kabahin kini sa pagpalawom sa pagkakabig ngadto sa tinuod nga doktrina ug pagkahibalo kon unsaon sa pagtudlo niini inubanan sa gahum.

Pananglitan, kon ang usa ka bersikulo nga nagtudlo mahitungod sa Dios nga Kapangulohan, kon amo kanang tun-an nga kasulatan diha sa seminary, mangita kami og laing mga bersikulo nga magtudlo mahitungod sa Dios nga Kapangulohan.

Dayon among awhagon ang mga estudyante sa pagtimaan unsay among makat-unan mahitungod sa Dios nga Kapangulohan gikan niadtong mga bersikulo. Sa katapusan, makamugna kami og mga kahimtang diin idrama-drama sa mga estudyante kon unsaon kaha nila pagpasabut ang atong tinuohan mahitungod sa Dios nga Kapangulohan gamit kad-tong mga kasulatan.

Mahimo nimong magamit kini nga pamaagi sa panimalay ug dapita ang inyong mga batan-on sa:

1. Pagtudlo sa mga baruganan diha sa kasulatan.
2. Ipaambit ang mga pakisayran ngadto sa laing mga kasulatan mahitungod sa hilisgutan.
3. Tabangi ang imong pamilya nga mamemorya o mahinumdom kon unsaon sa pagpangita sa mga bersikulo.
4. Hisguti kon sa unsang paagi nga kining mga pagtulun-an magamit ngadto sa inyong mga kinabuhi.

Pag-andam alang sa Lawom nga Pagkat-on

Adunay dakong pagpasabut diha sa seminary kabahin sa butang nga among gitawag og lawom nga pagkat-on—pagkat-on nga mosangput sa pagkakabig. Usa ka yawe sa lawom nga pagkat-on mao ang pagpalambo sa pagpangandam sa pagkat-on. Ang pagpalambo sa pagpangandam sa estudyante lahi sa kada klase sa seminary, apan usa ka butang nga gipangandam sa klase sa seminary mao ang pagpangandam sa buluhaton [assignment]. Among papaulion ang mga estudyante sa panimalay nga dala ang gimuhaton nga hut-ong sa kasulatan ug pipila ka mga pangutana sa pagtuon aron sa paghimo nila nga magbasa sa mga kasulatan nga ilang tun-an diha sa klase. Kon ang seminary ug ang *Dali, Sunod Kanako* nga mga kurikulum mas mapahiangay, ang pag-andam sa mga buluhaton



sa seminary mahimo nga mapaambit sa pamilya sa estudyante. Makahatag kini sa mga pamilya og usa pa ka paagi sa dungan nga pagkat-on.

Mahimo nimong dapiton ang imong batan-on sa:

1. Pagpaambit sa pagpangandam sa mga buluhaton diha sa pamilya.
2. Human sa leksyon sa seminary, pagpakig-bahin unsa pay iyang nakat-unan kabahin sa hilisgutan.

kanus-a, asa, ug unsaon nila sa pagkab-ot niana nga tumong.

Pananglitan, kon ang usa ka tin-edyer mohimo og usa ka tumong nga makapalambo og dugang nga pailub, ang sunod nga lakang mao ang pagplano kon unsaon nila sa pagpalambo niini. Sa unsa nga mga paagi o kahimtang nga ilang nabati nga naglisud sila sa pagpailub? Usa ka estudyante mihukom nga mogamit siya og dugang nga pailub kon siya nagmaneho. Sa dihang among gihisgutan kon unsaon niya nga mapraktis ang pagpailub niana nga higayon, nakamugna siya og plano sa pagpaminaw og musika diha sa sakyanan ug magbutang og pahinumdom sa dashboard nga mopahinumdom kaniya sa pag-ampo alang sa pailub sa matag higayon nga siya mosulod sa sakyanan.

Mahimo nimong dapiton ang imong batan-on sa:

1. Paghisgut mahitungod sa iyang mga tumong.
2. Pagpaambit kon unsaon ninyo sa paghimo ug pagkab-ot og susama nga mga tumong isip usa ka pamilya.

Lig-una ang Inyong mga Bata aron Malig-on ang Inyong Panimalay

Kamo adunay talagsaong oportunidad sa pagtisok og gamay nga kadasig ngadto sa pagtuon sa kasulatan sa pamilya, ug karon napahiuyon sa kurikulum, makadapit kamo sa mga bata nga nagpangidaron sa seminary sa pagpaambit unsay ilang nakat-unan. Kon sila magtuon sa samang mga kasulatan sa seminary ug uban sa ilang mga pamilya sa *Dali, Sunod Kanako*, sila mahimong mas makagahum sa pagpalig-on sa ilang mga pamilya gamit ang ilang mga hunahuna sa ebanghelyo.

Kining sunod nga lakang diha sa mga paningkamot sa Simbahan nga mahimong “*usa ka Simbahan nga nakasentro sa panimalay*, nga giabagan sa unsay gikinahanglan nga mahitabo sulod sa atong mga branch, ward ug mga gambalay sa stake”² makapagahum sa kabatan-onan sa paghimo og mas dakong katungdanan diha sa pagpalig-on sa mga panimalay. Miuyon kami ni Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog

Duha ka mga Apostoles sa dihang siya miingon: “Kami nagtuo nga kini dako kaayo nga kaugmaran niining panahona diin ang atong batan-ong katawhan magkinahanglan gayud og dugang nga kalig-on. Kami nagtuo nga kini usa ka maanindot nga pagpahiuyon aron mahitabo ang koordinasyon sa unsay gibuhad sa Simbahan, ug nagtuo kami nga ang isig kahabig makabeneepisyo niini inubanan sa pag-abag sa Simbahan [Church supported]—ug karon among dungagan sa pag-abag sa seminary—nga pagtuon sa ebanghelyo nga nakasentro sa panimalay.”³ ■

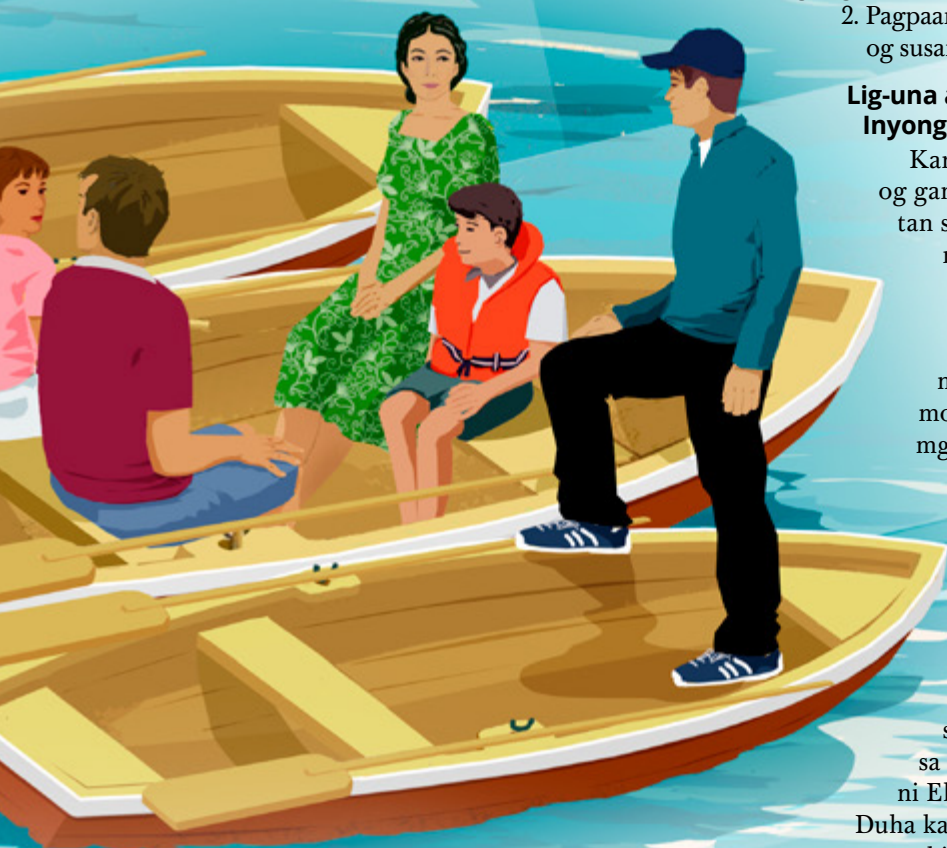
Ang mga tagsulat mga magtutudlo sa seminary sa Utah, USA.

Paghimo og Piho nga mga Tumong

Tingali inyong mamatikdan nga ang *Dali, Sunod Kanako* nga kurikulum kasagaran nag-awhag kanato sa paghimo og mga tumong. Butang kini nga among gihatagan usab og gibug-aton diha sa seminary. Among gitudloan ang among mga estudyante sa paghimo og piho nga mga tumong, dili lang basta kinatibuk-an nga mga tumong sama sa “Mahimong mas himsog.” Kon ang mga estudyante mohimo og tumong, sila magplano kon

MUBO NGA MGA SULAT

1. Bonnie H. Cordon, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning” (video, Mar. 22, 2019), LDS.org.
2. Russell M. Nelson, “Pasiuna nga Pakigpulong,” *Liahona*, Nob. 2018, 7.
3. Jeffrey R. Holland, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning.”





Ang Mahangturong Kaimportante sa Matarung nga mga Pagpili



**Ni Elder
Quentin L. Cook**
Sa Korum sa
Napulog Duha
ka mga Apostoles

Ang mga pagpili nga atong himoon importante—kini
mao ang yawe sa atong umaabut ug sa kalipay.

Kita nagpuyo sa kalibutan nga naghatag og gibug-aton sa magkalain-lain kay sa panaghiusa. Daghan ang nagtuo nga imposible kaayo alang sa mga tawo nga gikan sa lain-laing mga kultura ug lain-laing mga kaagi nga magkahiusa sa komon nga mga tumong. Ang uban mipahayag, “Kulang kita sa nagkahiusa nga pagsabut sa pagpasabut unsaon sa daghang lain-laing kultura nga magkahiusa sa pagpuyo.”¹ Ang uban nagtuo nga “ang kalibutan gitino sa inyong usa lang ka talagsaong gigikanan. Ilang gihulagway ang katilingaban nga usa ka panggubatan” nga “nag-ugmad og walay pagsalig, panagbahin ug katig-a sa emosyon.”²

Ang nagkahiusa nga tubag niini nga mga pamahayag mao ang gipahiuli nga ebanghelyo ni Jesukristo. Ang pagkamatarung mao ang sukaranang baruganan nga makadala sa panaghiusa ug kalipay. Ganahan ko sa 2 Nephi kapitulo 9, nga adunay talagsaong panudlo mahitungod sa pagkat-on, kaalam, bahandi, paghago, ug nagdumili nga makakita o makadungog sa mga sangputanan sa sala. Kini naglakip sa makahuluganon nga doktrina nga nagtugot nato sa pagsunod sa mga dalan sa pagkamatarung nga paingon ngadto sa Manluluwas.

Ako mopakigbahin sa lima ka baruganan nga sa akong pagtuo makasalmot sa inyong malampusong pagpangita alang sa hugot nga pagtuo diha kang Jesukristo, sa pagkamatarung ug kahibalo. Kini nga mga tumong mahimong magkauyon ug makapabalanse. Sa praktikal nga lebel, daghan ninyo ang nag-andam alang sa kinabuhi sa pamilya ug sa mga paagi sa pagsuporta sa inyong pamilya. Pagtuo, pagkamatarung, ug kahibalo dako og ikatabang kaninyo niini nga mga bahin. Ang bisan unsa nga matinuoron nga pagtrabaho bililhon ug angay nga daygon. Ang trabaho nga naglakip sa mga mithi, katuyoan, ug bag-ong mga ideya ug nga nanalangin sa katawhan importante gayud.

1. Padayon sa Pagkat-on

Ang unang baruganan nga akong ipakigbahin mao ang pagpadayon sa madasigon ug matarung nga paagi sa inyong pagpangita sa kamatuoran. Usa sa akong mga bayani niini nga kategoriya mao si Paul Cox, usa ka aktibo nga miyembro sa Simbahan. Nakadawat siya og bachelor of science degree gikan sa Unibersidad sa Brigham Young sa botany ug nakaangkon og post-graduate nga mga degree. Nagmisyon siya didto sa Samoa ug sa kadugayan nagpuyo uban sa iyang pamilya didto sa Savai'i, Samoa, sulod sa daghang mga tuig. Usa sa iyang gitutukan mao ang ethnomedicine, diin iyang gitun-an ang pipila ka tanom nga gigamit sa mga henerasyon nga mga inahan nga Samoan sa pagtambal sa mga problema sa panglawas. Kauban ang usa ka tagsulat, siya misulat sa *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany*.³

Daghan siya og nadiskobrehan nga bag-o sa pagtambal sa mga sakit. Samtang siya nakahimo og daghan nga mga butang sa iyang talagsaong pagpanarbaho, ang usa nga gusto nakong hisgutan nahitabo daghang mga tuig na ang nakalabay. Si Paul ug ang dako-dako nga Samoan, nga si Fuiono Senio, nagpahigayon og ethnobotanical nga pagsiksik sa balangay sa Falealupo, Western Samoa.

Usa ka istorya sa *BYU Magazine* mi-report: “Ang balangay nagduha-duha sa pagbaligya sa katungod sa paggamit sa lasang ngadto sa kompaniya nga mamutol og mga kahoy [logging] aron makakuha og pundo sa pagtukod og eskwelahan, tungod kay miingon si Cox, ‘gibati nila nga sila kinahanglang mopili tali sa ilang mga anak ug sa ilang lasang, nga usa ka dili maayong desisyon alang kanila.’ Sa dihang nahibaloan niya ang kasabutan uban sa kompaniya nga mamutol og mga kahoy, si Cox misulti sa mga dako-dako nga siya personal nga mobayad sa pagtukod sa eskwelahan kon sila mopahunong sa pagpamutol sa mga kahoy” sa kalasangan.⁴

Mitukod siya sa eskwelahan uban sa tabang sa mga negosyante kinsa adunay mga koneksyon sa Samoa.⁵ Si Brother Cox nakadawat og daghang mga pasidungog ug mga ganti, lakip sa Goldman Environmental Prize tungod sa pagpakigtambayayong direkta ngadto sa mga tawo imbis sa dagko nga mga organisasyon. Siya nagrepresentar sa padayon nga pagpangita sa kahibalo



Ang kahibalo, kon gamiton sa matarung nga paagi, daan o bag-o man, importante.

sa pagpanalangin sa katawhan. Kini nga istorya nagpakita sa gugma sa pagkat-on ug sa gahum sa panaghiusa tungod sa kahibalo.

Si Presidente Russell M. Nelson, lain nakong bayani, usa ka pioneer sa kalamboan sa open-heart nga operasyon, nga nakapanalangin pag-ayo niadtong kinsa nagpakabuhi sa atong panahon. Pipila ka tuig na ang milabay, nangutana ko niya mahitungod sa talagsaong kasaysayan sa open-heart nga operasyon ug sa iyang importante nga tahas niini. Naghisgot kami niini og dugay-dugay, ug dayon mapainubsanon siyang mipahayag, “Pagkatalagsaon nga ang Ginoo, kinsa nasayud sa tanan, nagtugot kanato sa dakong kalipay sa pagdiskobre sa piho nga mga piraso sa kahibalo.”

Ang 2 Nephi 9:29 mabasa, “Apan ang pagkamakinaadmanon maayo kon sila mopatalinghug ngadto sa mga tambag sa Dios.” Ang kahibalo sa kanunay importante, ug karon kita ania sa sinugdanan sa daghang bag-o ug kulbahinam nga kalamboan sa siyentipiko ug teknolohiya. Sigurado, ang kadaghanan niini makahatag og dakong benepisyo alang sa Simbahan ug alang sa tanang katawhan. Ang kahibalo, kon gamiton sa matarung nga paagi, daan o bag-o man, importante.

2. Matarung nga Pagpili Importante

Daghang mga tuig na ang milabay, si Elder Bruce C. Hafen, karon usa na ka emeritus nga sakop sa Seventy, mipakigbahin og katawanan nga ehemplo sa dili maayo nga pagpili atol sa usa ka pakigpulong nga gihatag didto sa New

Zealand. Sa akong nahinumduman niini, ang Cookie Monster (usa ka inila nga *Sesame Street* nga karakter) nakadaog sa usa ka pasulit, ug siya makapili sa tulo ka mga kapilian alang sa iyang ganti. Una, siya makaangkon og bag-ong balay paglabay sa usa ka bulan. Ikaduha, siya makaangkon og bag-ong sakyanan paglabay sa usa ka semana. O ikatulo, siya makaangkon og talagsaong cookie—karon dayon! Unsa sa inyong hunahuna ang iyang gipili? Sakto kamo—iyang gipili ang cookie!⁶

Nangatawa kami niini, apan ang mga pagpili nga atong himoon importante—kini mao ang yawe sa atong umaabut ug sa kalipay. Hinumdumi, kon unsay atong dangatan kini gitino sa tanang mga desisyon nga atong gihi-mo. Kita nagpuyo sa usa ka panahon nga hapit ang tanang pagpili gidibatihan ug giutingkay. Daghang mga tawo mosupak dayon sa bisan unsa nga matarung nga sugyot o baruganan (tan-awa sa 2 Timoteo 4:3). Duol sa katapusan sa iyang kinabuhi, si propeta Lehi mitudlo:

“Kay kini gikinahanglan gayud, nga adunay katugbang sa tanan nga mga butang. . .

“Busa, ang mga tawo gawasnon sumala sa unod; ug ang tanan nga mga butang gihatag kanila diin angay ngadto sa tawo. Ug sila gawasnon sa pagpili sa kalingkawasan ug sa kinabuhi nga dayon, pinaagi sa halangdon nga Tigpatali-wala sa tanan nga mga tawo, o pagpili sa pagka-bihag ug sa kamatayon, sumala sa pagkabihag ug sa gahum sa yawa; kay siya nagtinguha nga ang tanan nga mga tawo unta mahimo nga mau-yamot sama ngadto kaniya” (2 Nephi 2:11, 27).

Tungod kay nasayud kita sa gubat sa langit diha sa plano sa kaluwasan (tan-awa sa Abraham 3), dili ikasurprisa nga ang relihiyoso nga mga baruganan nga gitudlo niini, sa katapusan nga dispensasyon, giataki pag-ayo. Apan aron kita dili mawad-an og paglaum, hinumduman nato ang sangputanan sa gubat didto sa langit ug ang talagsaong sangputanan nga atong nahibaloan nga madala sa Ikaduhang Pag-anhi ni Jesukristo.

Ang mapintas nga kaaway sa maayong mga pagpili mao ang pagsulay sa pagtuo nga ang dili maayo nga pagpili maayo ra. Daghan ang makig-lalis nga kita walay tulubagon sa atong mga pagpili. Apan tungod sa gipahiuli nga ebanghelyo ni Jesukristo, kita nasayud nga kita *adunay* tulubagon (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad

72:3). Kita nasayud usab ngadto kang kinsa kita adunay tulubagon. Sa Manluluwas! (Tan-awa sa 2 Nephi 9:41; tan-awa usab sa Mga Buhat 4:12.)

Usahay ang importante nga mga pagpili may pagkayano. Isip batan-ong mga misyonaryo nga nag-alagad sa England, ang akong kompanyon ug ako adunay oportunidad sa pag-adto sa templo. Samtang naglakaw mi sa mga nataran sa templo, ang presidente sa templo, si Selvoy J. Boyer, naglakaw paingon kanamo. Nakakita sa among mga tsapa sa misyonaryo, gitudlo kami niya ug nangutana, “Mateo 5:48—nakahibalo ba kamo niana nga kasulatan?” Ang akong kompanyon misulti “Busa kamo kinahanglan magmahingpit, ingon nga hingpit ang inyong Amahan nga langitnon.” Si Presidente Boyer miingon, “Sakto kana. Mga elder, nagsunod ba kamo niana nga sugo?”

Nagkabunga-bunga kami, nasayud kami nga kami dili hingpit! Siya mitabang kanamo. Siya nangutana kanamo mahitungod kon unsay among gihimo sa miaging tulo ka adlaw. Siya nangutana mahitungod unsang orasa kami natulog, unsang orasa kami mimata, kon kami nagtuon ba sa kasulatan sa indibidwal ug isip kompanyon, ug kon kami nag-proselyte sa saktong oras. Dayon siya miingon, “Ako nakasiguro nga kamo dili hingpit, apan kamo nakahimo og hingpit nga mga pagpili sa miaging tulo ka adlaw, ug kana nagpasabut nga kamo nagpadulong sa sakto nga direksyon.” Siya mibiya namo nga naghunahuna mahitungod sa kaimportante sa unsay iyang gipangutana.

Ang mga pagpili nga atong himoon mao ang yawe sa atong umaabut ug sa kalipay.



Si Lehi misangyaw mahitungod sa pagpili, nga gitudlo sa matag matarung nga amahan ug inahan ngadto sa ilang mga anak nga lalaki ug anak nga babaye: “Ako unta manghinaut nga kamo mosalig sa halangdon nga Tigpataliwala, ug mopatalinghug ngadto sa iyang mahinungdanon nga mga sugo; ug magmatinud-anon sa iyang mga pulong, ug mopili sa kinabuhi nga dayon, sumala sa kabubut-on sa Balaang Espiritu” (2 Nephi 2:28).

Kita kinahanglan nga makasabut nga adunay pagsupak sa tanang mga butang ug nga ang matarung nga mga pagpili nga atong himoon importante.

Sa bata pa ko, gitudloan ko og usa ka pamahayag ni Harry Emerson Fosdick, usa ka inila nga ministro sa protestante. Sa paghisgot sa mga pagpili, siya miingon: “Ang makalilisang nga mga dautan sa atong kinabuhi sa kasagaran dili tinuyo. Kita wala magsugod nianang dili maayo,

Ang matarung nga kada adlaw nga gipahinungod nga paningkamot mas maayo pa kay sa panagsang bayanihon nga mga paningkamot.

sayon nga tumong. Kana nga tumong wala gayud sa among mga hunahuna. . . . Mao nga ngano nga ang dalan ngadto sa impyerno kanunay nga inubanan sa maayong mga intensyon, ug kana mao nga ngano ako wala magsaulog sa taas nga mga sumbanan, halangdon nga mga tumong, maayo nga mga katuyoan, dagko nga mga resolusyon, apan moingon hinoon nga usa sa labing makuyaw nga mga butang sa kalibutan mao ang pagdawat niini ug pagtuo nga ikaw nagtuo niini ug

dayon nagbaliwala sa adlaw-adlaw nga mga paagi nga naggiya ngadto niini. Ah, akong kalag, tan-awa ang dalan nga imong gisubay! Siya kinsa nga nagpunit sa usa ka tumoy sa tukog nagpunit sa pikas tumoy. Siya kinsa nagpili sa sinugdanan sa dalan nagpili sa dapit nga padulngan niini. Kini mao ang paagi nga nagtino sa katapusan.”⁷

3. Kada Adlaw nga Gipahinungod nga Paningkamot

Ang matarung nga kada adlaw nga gipahinungod nga paningkamot mas maayo pa kay sa panagsang bayanihon nga mga paningkamot. Usa sa akong higala, si Jim Jardine, misulti sa usa ka pakigpulong sa Unibersidad sa Brigham Young nga sa dihang siya usa pa ka estudyante, siya naghunahuna “sa pagpahinungod sa [iyang] kinabuhi sa usa ka dako, bayanihon nga buhat” apan nakaamgo nga ang “pagpahinungod dili kausa nga hitabo sa kinabuhi, kini usa ka inadlaw-adlaw nga debosyon.”⁸

Sa dihang bata pa ko, ako usab gusto nga mopamatuod sa akong kaugalingon pinaagi sa pipila ka bayanihon nga buhat. Ang akong apohan sa tuhod nga si David Patten Kimball mao ang usa sa mga batan-ong lalaki kinsa miluwas ug mitabang sa pag-alsa sa mga miyembro sa grupo sa

kariton ni Martin tabok sa Suba sa Sweetwater. Kana morag sama sa matang sa pagpahinungod nga akong gipangita. Dayon, samtang ako mibisita sa akong apohan nga si Crozier Kimball, siya mipasabut nga sa dihang si Presidente Brigham Young (1801–77) mipadala sa mga lalaki sa ilang misyon sa pagluwas, siya misugo nila sa pagbuhat sa tanan nga ilang mahimo sa pagluwas sa grupo sa kariton. Ang ilang pagpahinungod mao gayud ang “pagsunod sa propeta.” Ang akong apohan misulti nako nga ang makanunayon, matinud-anon, matarung nga pagpahinungod sa katungdanan o sa usa ka baruganan dayon pag-ayo.

Sama ka bayanihon alang ni David Patten Kimball sa pagtabang sa pagluwas sa mga pioneer, bayanihon usab kini karon ang pagsunod sa propeta pinaagi sa pagsunod sa iyang tambag sa pagpakunhod sa paggamit sa social media, pagtuon sa Basahon ni Mormon, ug ilabi na sa pagtabang sa nagkatibulaag nga Israel sa duha ka bahin sa tabil. Kon kita motabang sa pagpundok sa nagkatibulaag nga Israel, kita nagluwas sa mga kalag sa katawhan—sama sa akong apohan sa tuhod nga mitabang sa pagluwas sa mga kinabuhi sa grupo sa kariton.

Ang pipila ka mga miyembro sa Simbahan moingon nga sila mopasalig sa ilang kaugalingon uban ang kadasig nga kon hatagan og dagko nga balaan nga tawag [calling], apan wala sila magtuo nga ang pagpangalagad o pagkolekta og family history usa ka bayanihon nga buhat alang sa ilang padayon nga paningkamot.

4. Mahimong Malig-on ug Makanunayon Bahin sa Pagkamatarung

Pipila ka tuig ang milabay, si Elder Neal A. Maxwell (1926–2004) sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles naghigot mahitungod sa pipila sa iyang personal nga mga higala kinsa dili kaayo aktibo sa Simbahan. Siya miingon nga siya nakaobserbar sa paglig-on ug pagkahuyang sa ilang pagtuo ug unsa ang sukaranan nga hinungdan. Si Elder Maxwell dayon namahayag:

“Usa ka bersikulo sa Basahon ni Mormon nagtanyag sa labing makatagbaw nga pagpasabut. Kini usa ka pangutana sa Mosiah 5:13: ‘Kay unsaon pagkasayud sa usa ka tawo sa agalon kinsa siya wala makaalagad, ug kinsa usa ka dili kaila ngadto kaniya, ug layo gikan sa mga lawom

nga pagbati ug katuyoan sa iyang kasingkasing?⁹
“Kini naghulagway unsay kasagaran nga nahitabo: mga tawo nga sa kasagaran buotan nga yanong nakasinati sa mga problema sa kalibutan. Imbis nga magpaduol ngadto sa Manluluwas kita mahimong estranghero ngadto kaniya, dayon kita nahisalaag. Ang desente nga mga tawo nga nahitaboan niini wala makahimo og dagko nga kalapasan, isip usa ka lagda, apan nagpalayo sila sa ilang kaugalingon gikan sa Manluluwas, ug Siya nahimong estranghero ngadto kanila.”⁹

Importante nga kita mobutang sa atong pagtuo sa atong Ginoo ug Manluluwas nga si Jesukristo diha sa sentro sa atong kinabuhi. Usa ka talagsaon nga presidente sa misyon mipasag-ulo namong matag misyonaryo sa yanong pamahayag nga may kalabutan sa pagtuo ug pagkamatarang nga nagpabilin uban nako sa akong kinabuhi. Ako mosugyot niini kanimo:

Walay kahigayunan, walay kapalaran, walay dangatan

*[Nga] makapugong o makababag o makakontrol
Sa lig-ong desisyon sa usa ka determinado nga kalag.¹⁰*

Minahal kong mga higala, kinahanglan determinado kamo kon mahitungod sa pagpuyo sa matarung nga paagi!

5. Angkuna ang Inyong Kabilin pinaagi sa Matarung nga mga Pagpili

Usa sa importante nga mga istorya sa basahon ni Mormon mao ang tambag ni Alma ngadto sa iyang tulo ka mga anak nga lalaki—Helaman, Shiblon, ug Corianton. Si Alma mao ang anak ni Alma, ang propeta. Siya nakasinati og milagroso nga pagkakabig isip usa ka batan-ong lalaki. Siya nahimong labaw nga maghuhukom sa nasud ug ang halangdon nga pari ug propeta sa Simbahan. Duha sa iyang mga anak nga lalaki nakahimo og maayo nga mga pagpili. Apan ang usa ka anak nga lalaki nakahimo og dautan kaayo nga mga pagpili. Alang nako ang labing importante sa

Ang pagkabayani mahimong makita diha sa yanong buhat sa gipaluyohan nga pagpangalagad.



“Usa ka sayop nga kinahanglan nga likayan sa mga Santos, batan-on ug tigulang, mao ang kalagmitan nga magpakabuhi sa hinulam nga kahayag [ug] sa pagtugot . . . sa kahayag nga anaa kanila nga modan-ag, kay sa orihinal.”

tambag ni Alma mao nga siya naghatag niini isip usa ka amahan alang sa iyang kaugalingong mga anak. Ang iyang unang gihunahuna mao nga sila adunay pagpamatuod sa Dios nga Amahan, ni Jesukristo, ug sa Espiritu Santo.

Nagsugod si Alma sa kapitulo 36 pinaagi sa pagsulti kang Helaman sa iyang milagroso nga pagkakabig. Usa ka anghel misulti ni Alma nga siya malaglag kon siya magpadayon sa pagbatok sa Simbahan. Siya mipamatuod nga ang kahibalo nga iyang gipakigbahin wala magagikan sa iyang kaugalingong kaalam apan gipadayag ngadto kaniya gikan sa Dios. Siya gusto nga si Helaman magbaton og pagpamatuod.

Daghan kaninyo, kon dili ang kadaghanan, adunay pagpamatuod. Matag usa kanato nagkinahanglan og personal nga pagpamatuod. Si Presidente Joseph F. Smith (1838–1919) miingon, “Usa ka sayop nga kinahanglan nga likayan sa mga Santos, batan-on ug tigulang, mao ang kalagmitan nga magpakabuhi sa hinulam nga kahayag [ug] sa pagtugot . . . sa kahayag nga anaa kanila nga modan-ag, kay sa orihinal.”¹¹

Si Presidente Heber C. Kimball (1801–68), usa ka magtatambag ngadto ni Presidente Young, miingon:

“Moabut ang panahon diin wala nay lalaki o babaye ang makahimo sa paglahutay sa hinulaman nga kahayag. Ang matag usa kinahanglan nga magiyahan sa kahayag nga anaa sulod sa iyang kaugalingon. Kon wala kamo niini, unsaon man ninyo sa pagsugakod? . . .

“ . . . Kon kamo wala niini dili kamo makabarug; busa tinguhaa ang pag-angkon og pagpamatuod kang Jesus ug hupti kini, nga kon moabut man ang panahon sa pagsulay dili kamo mapandol ug mapukan.”¹²

Ang ika-76 nga seksyon sa Doktrina ug mga Pakigsaad naghulagway sa tulo ka mga ang-ang sa himaya ug nagtandi sa celestial nga himaya ngadto sa adlaw. Dayon kini nagtandi sa terrestrial nga gingharian ngadto sa bulan ug sa celestial nga gingharian ngadto sa mga bitoon (tan-awa usab sa 1 Mga Taga-Corinto 15:41).

Makapaikag nga ang adlaw aduna sa iyang kaugalingon nga kahayag, apan ang bulan usa ka misanag nga kahayag o “hinulaman nga kahayag.” Naghisgot niadtong kinsa makapanunod sa terrestrial nga gingharian, ang bersikulo 79 namahayag, “Kini mao sila kinsa dili maisug diha sa pagpamatuod ni Jesus.” Dili kita makaangkon sa celestial nga gingharian ug magpuyo uban sa Dios nga Amahan sa hinulaman nga kahayag.

Pagmapasalamaton kon kamo adunay matarung nga mga ginikanan kinsa adunay mga pagpamatuod ug mitudlo kaninyo sa ebanghelyo. Apan, kamo nagkinahanglan sa inyong kaugalingong pagpamatuod. Ang tigpangatarungan nga si Goethe misulat, “Unsay gipasa nga panulundon sa inyong amahan, inyo gyud kining kugihan aron kini maangkon!”¹³

Ang matag indibidwal adunay responsibilidad sa paghimo og matarung nga mga pagpili ug seryosong mamalandong sa lima ka mga bahin sa tambag nga akong gihatag. Ang inyong importanting tumong mao ang pagtukod sa inyong personal nga pagtuo. Ang kahimtang sa kalibutan mas nagkinahanglan og lig-on nga pagkakabig sa indibidwal ug makapalig-on nga pagtuo ngadto sa Langitnong Amahan ug ni Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula.

Nakaandam alang sa mga Panahon nga Malisud

Ang Simbahan nakahimo og talagsaong paningkamot sa paghatag kaninyo og mapa sa dalan aron sa pagtabang kaninyo sa paghimo og matarung nga mga pagpili. Ang Ginoo miandam kanato, lagda ibabaw sa lagda, alang sa “mga panahon nga malisud” (2 Timoteo 3:1) nga atong giatubang karon. Usa ka mubo nga lista sa mga

buhatonon nga gihatag sa Unang Kapangulohan ug sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa pagsangkap niini nga mapa sa dalan naglakip sa mosunod:

- Pagtahud sa adlaw nga Igpapahulay ug sa sagradong ordinansa sa sakrament nga gihatagan na usab og gibug-aton sulod sa miaging lima ka tuig.
- Ubos sa direksyon sa bishop, ang gipalig-on nga mga korum sa mga elder ug mga Relief Society nagpunting sa katuyoan ug sa bala-anong gipili sa Simbahan nga mga responsibilidad sa Simbahan ug sa pagtabang sa mga miyembro nga mohimo ug motuman sa sagra-dong mga pakigsaad.
- Ang pagpangalagad sa mas halangdon ug mas balaan nga paagi mali-payong gihangup.
- Samtang kita magsugod nga maghunahuna sa katapusan, ang mga pakigsaad sa templo ug pagserbisyo sa family history nahimong dunay katuyoan nga bahin sa dalan sa pakigsaad.

Dugang nga mga kausaban aron makab-ot ang bag-ong pagbalanse sa unsay nahitabo sa simbahan ug sa panimalay gipresentar atol sa kinatibuk-ang komperensya niadtong Oktubre 2018. Ang mga kausaban gipresentar aron makab-ot ang nakasentro sa panimalay, gisuportahan sa Simbahan nga paningkamot sa Igpapahulay. Sa pakigpulong nga akong gihatag, nga giaprobahan sa Unang Kapangulohan ug sa Korum sa Napulog Duha,

Ang Simbahan naghatag kanato og mapa sa dalan nga makatabang kanato sa paghimo og matarung nga mga pagpili.



among gipahayag nga ang mga katuyoan ug mga panalangin nga may kalabutan niini nga kausaban ug uban sa bag-o nga mga kausaban naglakip sa mosunod:

- Paglig-on sa pagkakabig ngadto sa Langit-nong Amahan ug sa Ginoong Jesukristo ug paglig-on sa pagtuo diha Kanila.
- Paglig-on sa mga indibidwal ug mga pamilya pinaagi sa nakasentro sa panimalay, gisuportahan sa Simbahan nga kurikulum nga makatampo sa malipayong pagsunod sa ebanghelyo.
- Pagtahud sa adlaw nga Igpapahulay, uban ang pagpunting sa ordinansa sa sakrament.
- Pagtabang sa tanang anak sa Langitnong Amahan sa duha ka bahin sa tabil pinaagi sa misyonaryo nga buhat ug pagdawat sa mga ordinansa ug mga pakigsaad ug mga panalangin sa templo.¹⁴

Matarung nga pagpatalinghug sa tambag nga gihatag makapanalangin kaninyo karon ug sa inyong tibuok kinabuhi. ■

Gikan sa debosyonal nga mga pakigpulong nga gihatag diha sa Brigham Young University—Hawaii niadtong Nobyembre 20, 2018, ug diha sa Utah Valley University niadtong Pebrero 1, 2019

MUBO NGA MGA SULAT

1. David Brooks, “The Rise of the Amphibians,” *New York Times*, Feb. 15, 2018, nytimes.com.
2. Brooks, “The Rise of the Amphibians.”
3. Michael J. Balick and Paul Alan Cox, *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* (1996).
4. Julie Walker, “Professor and Samoan Chief Awarded for Saving Rain Forest,” *BYU Magazine*, Summer 1997, 8; tan-awa usab sa, Anne Billings, “You Can Make a Difference: Paul Cox—Preserving God’s Creations,” *Liahona*, Nob. 1998, 32–37.
5. Kini naglakip sa mga miyembro sa Simbahan nga sila si Rex Maughan, Ken Murdock, ug sa uban.
6. Tan-awa sa Bruce C. Hafen ug Marie K. Hafen, “Bridle All Your Passions,” *Ensign*, Feb. 1994, 16.
7. Harry Emerson Fosdick, *Living Under Tension* (1941), 111.
8. James S. Jardine, “Consecration and Learning,” in Henry B. Eyring, ed., *On Becoming a Disciple-Scholar: Lectures Presented at the Brigham Young University Honors Program Discipline and Discipleship Lecture Series* (1995), 78.
9. Neal A. Maxwell, “Insights from My Life,” *Ensign*, Ago. 2000, 9.
10. Ella Wheeler Wilcox, “Will,” sa Charles Wells Moulton, *The Magazine of Poetry: A Quarterly Review*, vol. 5 (1893). Ang presidente sa misyon mao si Elder Marion D. Hanks.
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. (1939), 87.
12. Heber C. Kimball, sa Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, 6th ed. (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, trans. Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. Tan-awa sa Quentin L. Cook, “Lig-on ug Malungtarong Pagkakabig ngadto sa Langitnong Amahan ug kang Ginoong Jesukristo,” *Liahona*, Nob. 2018, 8–11.

Ang Pinakamaayo nga Puhunan

Ni Michael R. Morris

Mga Magasin sa Simbahan

Human mataktak sa trabaho, si Blanca Gregory nahingawa pag-ayo sa pagpangita og bag-ong trabaho. Apan miapil dayon siya sa grupo sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot sa Pagpangita og Mas Maayong Trabaho.

Si Blanca Gregory nakatrabaho na sa bangko sulod sa 27 ka tuig, lakip sa 12 ka tuig isip kaabag nga manedyer—mao nga ang pagkataktak makapakurat. Ang iyang kasurprisa, bisan pa niana, dali nga napulihan sa kabalaka ug kahingawa.

Salamat, kay ang bana ni Blanca, nga si Eric, nagtrabaho, ug ang pamilya adunay mga tinigum nga sila mabuhip. Human maayo gikan sa usa ka sakit ug sa pagkawalay trabaho sulod sa labaw na sa usa ka tuig, si Sister Gregory nagsugod sa pagpangita og bag-ong trabaho.

Iyang gibag-o ang iyang resume, mieskwela sa mga klase sa computer, mitambong og mga job fair, ug nagsugod sa paghimo og mga aplikasyon sa panarbaho. Isip resulta, nakakuha siya ug ubay-ubay nga interbyu. Uban sa iyang kasinatian sa panarbaho, nagtuo siya nga ang pagpangita og bag-ong trabaho sayon ra.

“Nabalaka ko sa dihang walay mitawag nako,” miingon si Sister Gregory. “Naghunahuna ko, ‘Unsay nahitabo?’”

Milabay ang mga bulan walay usa nga mitanyag og trabaho. Sa katapusan, ang iyang bana, kinsa nag-alagad isip bishop sa ilang ward sa Newport Beach, California, USA, misugyot ni Blanca sa pagsusi sa inisyatibo sa Simbahan bahin sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot ug dayon



miapil sa grupo nga Pagpangita og Mas Maayo nga Trabaho.

“Bation Nimo ang Espiritu”

Isip kabahin sa grupo sa Pagpangita og Mas Maayo nga Trabaho, si Sister Gregory nagsugod sa 12 ka semana nga kurso nga nakatabang niya sa pagkat-on sa paghimo og personal nga koneksyon, pag-ila og mga oportunidad, pagbag-o sa iyang resume, pagpresentar sa iyang kaugalingon sa propesyonal nga paagi, ug sa pagpangandam alang sa mga interbyu sa panarbaho. Naghimo usab siya og inadlaw-adlaw nga mga tumong kalabut sa pag-ila og mga kapanguhaan, sa pagkontak og mga tawo, ug pagpakig-atubang sa mga employer.

“Ang klase sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot dili sama sa bisan unsa nga klase. Usa kini ka inspirasyon. Mabati nimo ang Espiritu didto,” miingon siya. “Ang among klase nagtudlo namo sa paggamit og hugot nga pagtuo, pagmakugihon, pagtrabaho og maayo, ug pagpangamuyo sa Ginoo—pagsalig dili lamang sa among kaugalingong mga kahanas ug abilidad sa pagpangita og trabaho apan usab sa tabang sa Langitnong Amahan.”

Salamat sa iyang grupo nga Pagpangita og Mas Maayo nga Trabaho, si Sister Gregory nakaangkon og malukpanon nga pagbansay sa pagpakigbahin sa iyang mga kwalipikasyon ug pagkontak og mga tawo ug mga negosyo gamit ang himan sa personal nga koneksyon nga gitawag og “Me in 30 Seconds.” Ang pamahayag sa Me in 30 Seconds makatabang sa mga employer nga makasabut sa matang sa trabaho nga gipangita sa potensyal nga empleyado, sa kasinatian sa tawo, ug sa unsa nga paagi nga ang tawo makatabang sa negosyo nga magmalampuson.

Mga walo ka semana na sa iyang kurso, si Sister Gregory usa ka adlaw mibati nga moluhod ug mag-ampo sa tibuok adlaw alang sa panabang.

“Gipaubos nako ang akong kaugalingon,” miingon siya. “Nagkinahanglan kaayo ko sa Langitnong Amahan sa pagtabang nako sa pagpangita og trabaho. Wala ko mag-ingon nga gusto ko nga mahimong manedyer o gusto nga makakwarta og dako. Nagkinahanglan lang ko og trabaho. Akong gibu-bu ang akong kasingkasing ngadto sa Ginoo.”

Isip kabahin sa iyang “homework” nianang adlaw, miaplay siya sa elektronik nga paagi og lima ka posisyon. Pagkasunod gyud nga adlaw, ang potensyal nga employer mitawag nga interbyuhon siya alang sa usa ka katungdanan isip opisyal sa sanga sa bangko. Nalipay siya nga ang iyang mga pag-ampo dali kaayong natubag.

“Wala ko kulbai mahitungod sa interbyu, tungod kay dugay na akong nagbansay diha sa klase,” miingon si Sister Gregory. Bisa pa niana, mainiton siyang nag-ampo sa wala pa ang interbyu. “Langitnong Amahan,” nangamuyo siya, “palihug ihatag kanako ang mga pulong nga isulti aron ako makatubag sa saktong paagi ug aron kadtong mointerbyu kanako makakita sa bili sa unsay akong ikatanyag.”

“Kini Makausab sa Inyong Kinabuhi”

Niadlong Marso 2018, pipila ka adlaw human sa interbyu ni Sister Gregory, Sila si Mickey ug Margaret Foster misulod ngadto sa parkinganan sa chapel sa Beach Stake aron mobisita nianang gabhiona sa grupo sa Pagpangita og Mas Maayong Trabaho. Ang mga Foster, nga nag-alagad isip full-time Self-Reliance Services nga senior nga mga misyonaryo, miabut og sayo ug nasurprisa nga nakakita ni Blanca nga nakaparking na.

“Nalipay siya pag-ayo nga siya misulod sa among sakyanan aron sultihan kami nga siya nakakita na og trabaho,” miingon si Elder Foster. “Gihulagway niya kon unsa ka dako ang iyang paghigugma sa iyang Langitnong Amahan ug unsa ka importante alang kaniya ang inisyatibo sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot ug sa iyang grupo sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot sa iyang pagpangita og trabaho.”

Si Sister Gregory mipamatuod usab ngadto sa mga Foster nga wala gayud siya sukad mibati nga mas nasuod ngadto sa Manluluwas o mas mibati sa Iyang personal nga pag-apil sa iyang kinabuhi. Gisanapan sa pasalamat ug emosyon, ang tulo nakahilak. Paglabay sa usa ka tuig, si Sister Gregory nagpabilin nga mapasalamaton sa iyang grupo sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot, sa langitnong tabang, ug sa iyang trabaho isip opisyal sa bangko.

“Ang suweldo maayo. Ang iskediyul maayo. Ang mga benepisyo maayo,” miingon siya. Gigamit niya ang iyang mga kahanas, nagpalambo og bag-ong mga talento, ug “naglambo diha sa kompaniya.”

“Ang pag-apil sa 12 ka semana sa grupo nga Pagpangita og Mas Maayong Trabaho mao ang labing maayong puhunan nga imong mahimo,” miingon siya ngadto ni bisan kinsa nga nangita og trabaho o nangita og laing trabaho. “Dili lang kini makatabang ninyo sa pagbag-o sa inyong resume ug pagpakigbahin sa inyong mga kahanas, apan makatabang usab kini kaninyo nga makat-on sa paggamit sa inyong hugot nga pagtuo ug molambo ang inyong pagpamatuod. Kana ang makahimo sa kalainan. Ang klase duha ra ka oras matag semana, apan kini makatabang gayud. Makausab kini sa inyong kinabuhi.” ■

Usa ka Balaang Tawag [Calling] alang ni John

Isip usa ka bag-ong bishop daghang mga tuig na ang milabay, ako nakamatikod og matinud-anong sister kinsa sa kanunay mitambong sa simbahan nga wala ang iyang bana, nga si John. Akong nahibaloan nga siya kanhi usa ka presidente sa branch sa dihang ang ilang meetinghouse gitukod pa. Wala kaayo siyay nadawat nga tabang gikan sa mga miyembro sa branch nga siya naluya pag-ayo sa paghimo sa kadaghanan sa trabaho ug nahimong dili na kaayo aktibo.

Kon ang mga miyembro sa ward modto sa ilang panimalay, siya modagkot sa iyang sigarilyo ug molingkod sa iyang lingkuranan nga naggunit sa iyang lata sa beer ingon og mosulti nga, “Dili kamo makapabalik kanako.”

Sa katapusan, akong nahibaloan nga si John usa ka tig-ayo og appliance. Ang karaang mga miyembro sa ward sa kasagaran motawag nako aron moayo. Karon nga ako nakahibalo sa mga kahanas ni John, motawag ko ni John ug mangayo og tambag unsaon sa pag-ayo.

Nagpadayon ako niini sulod sa mga usa ka tuig. Nianang higayuna, kami nagkinahanglan nga motawag og klerk sa ward. Human sa mainampoong konsiderasyon, gibati nako nga nadasig sa pagtawag ni John.

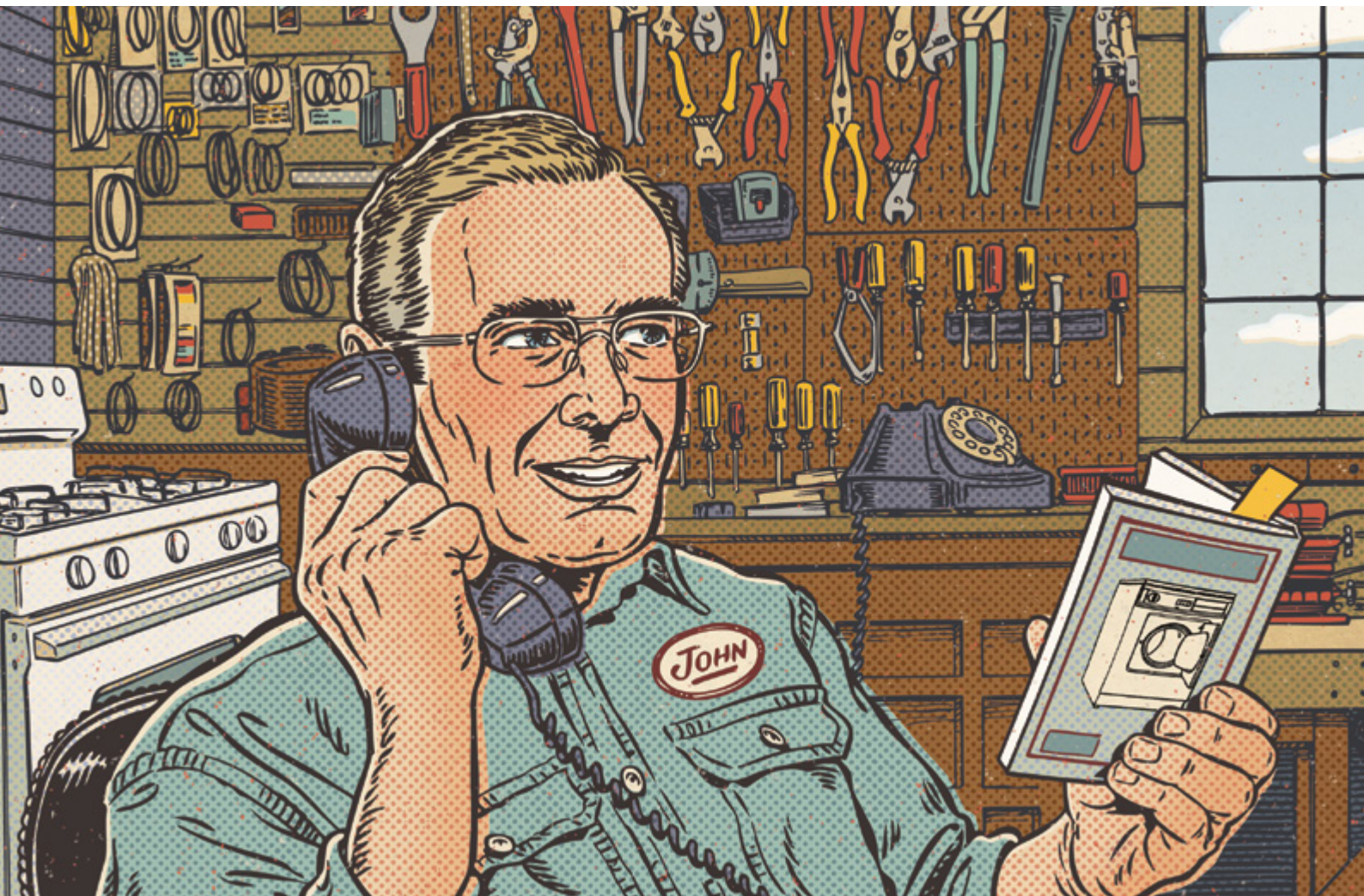
Gisultihan nako ang presidente sa stake ug siya miingon, “Dili kita makatawag kaniya karon! Siya manabako ug moinom og beer.” Mihangyo ko sa presidente sa stake nga motawag kaniya alang sa usa ka interbyu. Miabut si

John sa interbyu apan hugot nga mitubag, “Dili, dili ako takus.”

Nagpadayon ang mga butang sama kaniadto—si John nagpabilin nga dili aktibo, ug ako motawag kaniya aron magpakitambag. Nianang higayuna, ako mosulti og bisan unsa ngadto kaniya mahitungod sa pagbalik ngadto sa Simbahan. Gihangyo nako ang presidente sa stake sa pag-interbyu niya sa ikaduhang higayon. Pag-usab, si John miingon og dili, apan niining higayuna siya midugang, “Sultihan ko ikaw kon ako andam na.”

Human niini gitawag gihapon nako si John aron magpatambag ug pagpakigdait kaniya kutob sa akong mahimo.

Usa ka adlaw gitubag nako ang telepono ug nakadungog, “Ang Bishop



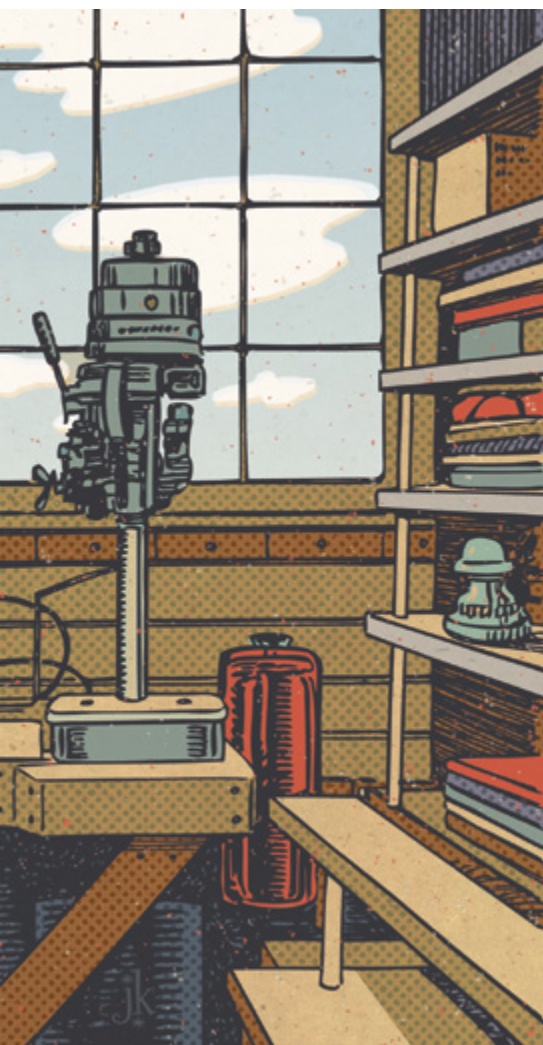
Ang Panalangin sa Pagkawala

ba kini?” Siya nagsugod sa pagtawag kanako niana nga titulo. “Si John kini. Andam na ko.” Dayon siya gitawag ug nag-alagad isip klerk sa among ward.

Paglabay sa katuigan, si John nag-alagad og daghang mga balaang tawag. Siya ug ang iyang asawa nag-alagad og misyon, ug karon sila nag-alagad sa templo. Sa akong ika-50 nga salo-salo sa anibersaryo sa kasal, si John misulat og mubo nga sulat nga nag-ingon, “Bishop, salamat sa pagluwas sa akong kinabuhi.”

Dili nako ikahulagway ang kalipay nga akong gibati nga nakahibalo nga si John mibalik sa simbahan tungod kay nagpasensya ko ug mihangyo kaniya sa panabang kon ako nagkinahanglan niini. ■

Burke Waldron, Utah, USA



Sa katapusan, human maningkamot sa taas nga higayon, nagpaabut na kami sa among unang anak. Nakasinati kami og kalipay ug pagkaemosyonal! Ang tanan maayo ra. Ang among anak nga babaye naglambo, nagtubo, ug ang tanan libut namo malipayon sama kanamo sa panalangin niining dugay nga gihulat nga anak nga babaye.

Apan ang komplikasyon miabut. Ang tagsaon nga dugo ug komplikasyon sa atay nakahulga sa bata ug kanako. Ang mga doktor nakadiskobre usab og pagbagtok sa dugo sa placenta. Sa dihang unom pa lang ka bulan, ang among anak nga babaye kinahanglan nang matawo.

Sa dihang natawo siya, mitimbang lang siya og ubos sa usa ka libra (0.5 kg) ug misukod og labaw sa 10 ka pulgada (25 cm). Sa ospital ang mga nurse mitawag kaniya nga among “gamay nga manggugubat.” Apan upat ka adlaw human siya matawo, ang iyang kondisyon migrabe ug siya namatay. Sa akong pagpanganak sa akong anak nga babaye ug dayon mopauli nga wala siya sa akong mga bukton ug magtan-aw sa iyang gagmay nga mga butang sa balay nakahatag nako og dakong kasakit!

Mibiyahé ko uban sa iyang gamay nga lungon sa akong sabakan sa hapit 190 ka milya (300 km) hangtud miabut kami sa among lungsod sa Garruchos ug gilubong siya didto. Usahay mabati nako ang iyang presensya, ingon og gihikap niya ang akong nawong sa

iyang kamot. Ang akong bana, nga si Gustavo, mipahinungod sa lubnganan, ug among gilubong siya.

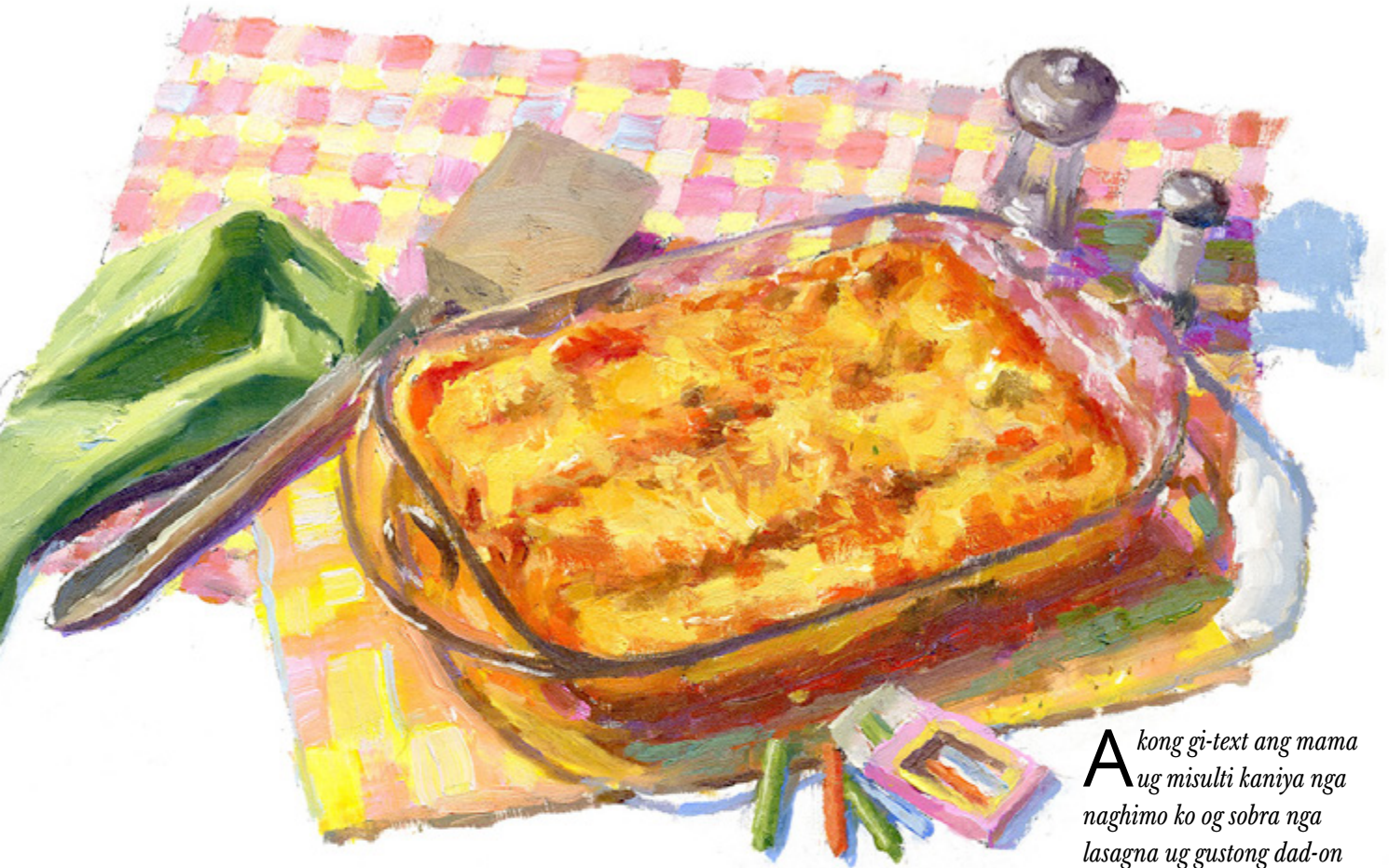
Kami migahin og tulo ka adlaw sa panimalay sa akong mga ginikanan, diin ang mga tawo mibisita kanamo. Ang pipila wala makasabut kon nganong mitugot ang Dios nga mahitabo kini kanamo. Apan wala gayud kami mokwestyon sa Ginoo. Siya mipili namo nga mahimong ginikanan niining espesyal nga tawo, niining gamay nga anghel, kinsa nagkinahanglan og pipila ka adlaw niini nga yuta sa pagtuman sa iyang misyon. Wala namo kini isipa nga usa ka silot o usa ka pagsulay. Nakita namo kini nga usa ka panalangin. Karon katungdanan namo nga mahimong takus nga makig-uban kaniya pag-usab.

Ang ebanghelyo naghatag namo sa kahayang, kalig-on, ug paglaum nga moabut ang adlaw nga makahimo sa pagpadako kaniya. Dayag lang, kami naguol sa nahitabo, ug usahay kami mobati og kahaw-ang. Apan ang Espiritu mihupay kanamo.

Naningkamot kami nga makabaton og laing masuso, ug kami nasayud nga ang mga butang mahitabo sumala sa plano ug panahon sa Ginoo. Ang Langitnong Amahan nahigugma kanamo ug dili gayud mobiya kanamo. Mapasalamaton kami Kaniya sa pag-andam og paagi alang namo nga sa umaabut magpuyo nga maghiusa isip usa ka pamilya. ■

Patrícia Moraes, Rio Grande do Sul, Brazil

Akong nahibaloan nga si John usa ka tig-ayo og appliance, mao nga ako motawag kaniya aron magpatambag bahin sa pag-ayo. Siya mosulti nako unsay buhaton, ug dayon akong atimanon ang problema.



Akong gi-text ang mama ug misulti kaniya nga naghimo ko og sobra nga lasagna ug gustong dad-on kini ngadto kaniya ug sa iyang pamilya.

Ang Lasagna alang sa Adlaw nga Natawhan

Sulod sa taas nga panahon, gibati nako ang tinguha sa pagluto og pan o paghimo og dugang pagkaon ug ihatag lang kini sa pipila sa among ward aron sa pagpakigbahin sa akong gugma ug sa gugma sa Ginoo kanila, apan wala gayud nako mahimo kini.

Ganahan ko magluto, apan ang akong bana ug ako lang ang naa sa among balay. Mao nga magluto lang ko og gamay tungod kay kon daghang pagkaon sa kasagaran molungtad og daghang semana sa paghurrot.

Usa ka gabii nakahukom ko nga magluto og lasagna. Imbis maghimo og usa ka dako nga kaserola, naghimo ko og duha ka gagmay nga kaserola. Nianang paagiha kan-on namo ang usa alang sa panihapon, ug akong ihatag ang laing kaserola ngadto sa usa ka tawo nga nagkinahanglan niini.

Gitawag nako ang presidente sa Relief Society aron makahibalo kon

aduna bay nagkinahanglan og pagkaon nga dad-on ngadto kanila. Mihisgot siya sa usa ka inahan nga dili minyo kinsa nagtrabaho ug adunay duha anak. Nianang hapon, akong gi-text ang mama ug misulti kaniya nga naghimo ko og sobra nga lasagna ug gustong dad-on kini ngadto kaniya ug sa iyang pamilya.

Mibalos siya pag-text nako ug miingon, “Kahibulongan kaayo! Sige, nindot kaayo kana!” Didto pa siya sa trabaho, apan ang iyang mga anak mau-li na, mao nga mahimo nakong dad-on kini bisan unsang orasa.

Pagkataud-taod, siya mi-text nako pag-usab ug nangutana, “Nakahibalo ba ikaw nga karon akong adlaw nga natawhan?” Gipaniguro nako niya nga wala koy ideya. Mitubag siya, “Maayo, malipayong adlaw nga natawhan kanako!”

Sa dihang gidala nako ang pagkaon, bag-o lang siya nga migawas sa trabaho.

Nalipay kaayo siya, ug ang iyang mga anak.

Sa Dominggo, nakit-an ko niya sa simbahan, ug naghilak, giingnan ko niya nga matag tuig sa iyang adlaw nga natawhan, ang iyang lola magluto og panihapon alang kaniya—ug kini lasagna kanunay. Ang iyang lola namatay na sa miaging tuig, ug kadto mao ang unang adlaw nga natawhan nga ang iyang lola wala na makaluto kaniya og lasagna.

Sa dihang gidala nako ang lasagna sa iyang adlaw nga natawhan, nakapalig-on kini sa iyang pagpamatuod nga ang Ginoo nakahibalo kaniya ug nahigugma kaniya. Ug kini nakapalig-on sa akong pagpamatuod nga kon kita mohimo sa atong mga kaugalingon nga mahimong instrumento sa mga kamot sa Ginoo, Siya mopakita nato asa kita makaalagad. ■

Ang pangalan gipugngan, Texas, USA

150 ka Pahina inig ka Huwebes?

Ako diha sa pinaka subo nga bahin sa akong kinabuhi. Ang akong asawa mihangyo og diborsyo human mobiya tungod sa laing lalaki. Ako nag-edad og 30 anyos ug nagpuyo uban sa akong inahan. Hapit usab ako mawagtangi sa akong trabaho.

Ang senior nga editor sa pamantalaan nga akong gitrabahoan mipasidaan nako, “Kon ikaw motrabaho nga hubog na usab, ikaw diha-diha takta-kon.” Sa akong pagpauli, naghunahuna ko kon unsaon nga makahunong ko sa pag-inom.

Dayon, duha ka misyonaryo mihunong ug nakigsulti nako mahitungod sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Gisultihan nako sila nga ako dili interesado. Apan tungod kay ako usa ka tigbalita, gibati nako nga kinahanglan kong mohatag sa akong kard.

Paglabay sa daghang mga adlaw, ang akong mama misulti nako nga duha ka Amerikano didto aron makigkita nako.

Sila aduna sa usa sa imong mga kard,” miingon siya.

Sila mao ang samang mga misyonaryo pipila ka adlaw na ang milabay. Usa kani-la mihatag nako og usa ka pamphlet ug naghisgot mahitungod ni Propeta Joseph Smith. Dayon ang iyang kompanyon mihatag nako sa Basahon ni Mormon.

Siya mihangyo nga ako mobasa og pipila ka mga kapitulo niini. Sa dihang ako miuyon nga mobuhat sa ingon, siya mitan-aw nako pag-ayo ug mihangyo nga ako mobasa og 150 ka pahina.

“Imposible!” Miingon ko.

“Nan, mobalik mi sa Huwebes,”

miingon siya. Kana pipila na lang ka adlaw ang gidugayon. Wala ko maghunahuna nga ako makabasa niadtong mga pahina nianang higayuna.

Human sa trabaho pagkasunod adlaw, gibati nako ang kusog nga pag-aghat sa pagpangita sa akong mga higala ug mag-inom. Dayon nahinumdom ko sa pasidaan sa editor ug sa 150 ka pahina nga gihangyo nga akong basahon. Mipauli ko ug nagsugod sa pagbasa sa Basahon ni Mormon. Gibasa usab nako ang pamphlet mahitungod ni Joseph Smith.

Ang Espiritu mitandog sa akong kasingkasing samtang nagbasa ko mahitungod ni Joseph Smith. Gibati usab nako ang pagkatinuod sa Basahon ni Mormon samtang ako nagbasa ug

nakat-on og dugang mahitungod sa Manluluwas. Sa wala madugay ako nakabasa og 150 ka pahina. Pagka Huwebes, ang mga misyonaryo mibalik ug nangutana kon ako ba nakabasa.

“Oo!” Miingon ko. “Ang tanang 150 ka pahina!”

Gusto kong masayud pa og daghan. Sa dihang gitudloan ko nila mahitungod sa Pulong sa Kaalam, giingnan nako sila nga ako andam nga mobiya sa alkohol.

Pagkasunod Domingo, miadto ko sa akong unang miting sa pagpuasa ug pagpamatuod. Akong gipakigbahin ang akong bag-ong nakaplagnan nga pagpamatuod ni Joseph Smith ug sa Basahon ni Mormon. Sa wala madugay, ako nabunyagan ug nakumpirmahan nga usa ka miyembro sa Simbahan.

Sa 48 ka tuig sukad sa akong bunyag, ako naningkamot sa pagtuman sa mga sugo ug pagpabilin nga duol sa Simbahan. Nagminyoy ko pag-usab ug nag-alagad og misyon uban sa akong asawa. Sa milabay nga mga katugan, midawat ko og daghang balaang mga tawag [calling]. Karon nagserbisyo ako sa templo. Matag higayon nga ako tua didto, ako nagpasalamat sa Ginoo sa pagbira nako gikan sa kangitngit ug pagdala nako ngadto sa kahayag. ■

Hildo Rosillo Flores, Piura, Peru

Sa akong pagpauli, naghunahuna ko kon unsaon nga makahunong ko sa pag-inom. Dayon, duha ka misyonaryo ang mihunong ug nakig-istorya kanako.



Ang Atong Sagrado nga mga Lawas

Ni Marissa Widdison
Mga Magasin sa Simbahan

Kon kita dili motudlo sa atong mga anak mahitungod sa mahangturing kaimportante sa mga lawas, ang kalibutan gusto kaayo nga mopuli ug motudlo og dili maao sa atong mga anak alang kanato.

Sa 1 Mga Taga-Corinto 6:19, si Apostol Pablo nagtudlo nga ang atong mga lawas sagrado: “Wala ba kamo masayud nga ang inyong lawas templo sa Espiritu Santo nga nagapuyo sa sulod kaninyo?” Dili kini mao ang gitudlo sa kalibutan. Hinoon, makalibug nga mga mensahe nagtuyok-tuyok libut sa atong mga anak, makapangutana ug makahimo og mga pagduha-duha.

Unsa ang perpekto nga gidak-on sa lawas?

Unsa ang sakto nga mga sinina ang sul-ubon?

Unsay akong gamitan sa akong lawas?

Ania ang pipila ka ideya sa pagtabang sa mga bata nga makapasalamat sa ilang mga lawas isip talagsaong mga instrumento alang sa kaayohan.

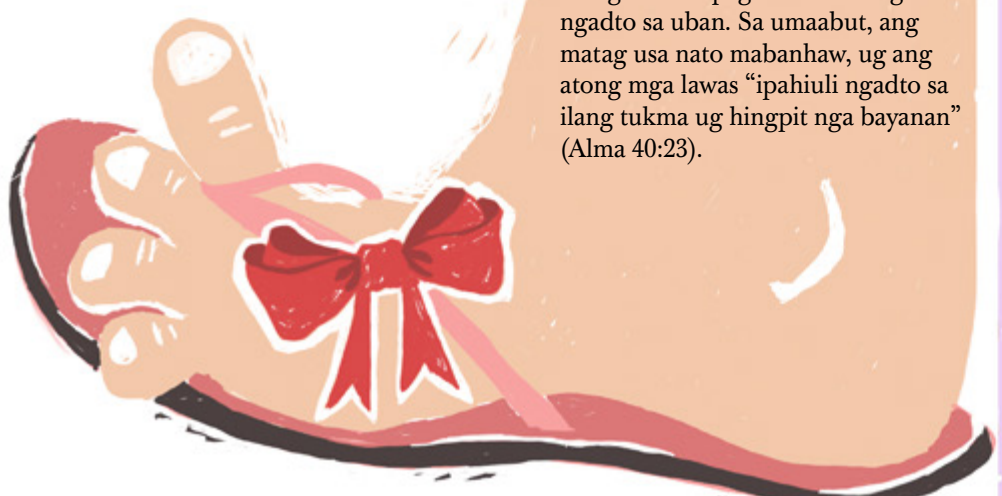
Ang mga Lawas mga Gasa

Ang mga lawas nagkalain-lain og mga porma, mga kolor, mga gidak-on, ug abilidad. Tingali ang labing bililhon nga mensahe nga akong masulti sa atong mga anak mao nga ang *matag* lawas usa ka bililhon nga panalangin. Ang pag-angkon og pisikal nga lawas usa ka importante nga bahin sa plano sa kalipay—human sa tanan, ang atong kalag gilangkuban sa atong espiritu ug sa atong lawas! (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 88:15). Sumala sa gitudlo ni Pablo, ang atong mga lawas mga templo alang sa Espiritu Santo.

Ang mga bata, sama sa mga hamtong, mahimong maguol unsay hitsura o giunsa sa paglihok sa ilang lawas. OK ra na. Tabangi ang mga bata nga makasabut nga bisan ang dili perpekto nga mga lawas makatugot nato nga makat-on ug motubo. Kita makapakita og ehemplo sa pagtutok sa maayong mga butang nga mahimo sa atong mga lawas imbis mabalaka pag-ayo mahitungod sa hitsura sa atong lawas o pagtandi sa atong lawas ngadto sa uban. Sa umaabut, ang matag usa nato mabanhaw, ug ang atong mga lawas “ipahiuli ngadto sa ilang tukma ug hingpit nga bayanan” (Alma 40:23).

Pag-atiman sa mga Lawas

Ang himsog nga mga kinaiya nga mapalambo sa mga bata makapanalangin kanila sa nahibilin nilang mga kinabuhi. Isip mga ginikanan, kita adunay importante nga impluwensya sa pagkaon nga ilang kan-on, sa ilang pisikal nga mga kalihokan, sa ilang mga kinaiya sa pagpanglimpyo, ug sa ubang mga paagi sa ilang pag-atiman sa ilang mga lawas. Agig dugang sa pag-awhag kanila nga magmahimsog, kita makahimo og kahimtang sa pamilya nga magpakita niining maayong mga desisyon. Kini naglakip sa dayag ug walay lipud-lipud nga mga panaghisgutan mahitungod sa sekswal nga kasuod ug unsa nga mga kausaban ang mapaabut sa ilang lawas kon sila modako na. (Alang sa tabang sa paghimo og saktong-edad sa panag-istoryahanay, lantawa sa *A Parents Guide* sa Church of JesusChrist.org.)



A large illustration of a hand holding a heart. The hand is brown with white outlines, and the heart is red with white outlines. The background is light blue and white. There are also some smaller illustrations of a heart and a candle.

Pagpugong sa Pag-abuso

Subo lang, mga usa sa upat ka tawo sa tibuok kalibutan giabusoan isip mga bata.¹ Kita makapaningkamot sa pagpanalipod ug mohatag og pagtugot sa atong mga anak. Kita makatudlo kanila sa pag-ingon og “dili” sa mga butang nga sila dili komportable, ug nga kon ang usa ka tawo mopasakit kanila, kinahanglan nga sila mangayo og panabang—ug magsige og pangayo hangtud nga sila luwas na. Kita makatudlo kanila sa saktong mga pulong alang sa mga bahin sa lawas, maghimo og luwas nga panag-istoryahanay sa emosyonal nga paagi mahitungod sa ilang mga pangutana, ug mag-awhag kanila sa pagbantay sa Espiritu. (Tan-awa sa “Pagpanalipod sa mga Bata” sa umaabut nga Oktobre 2019 *Liahona*.)

Adunay daghang makadaot nga mga mensahe sa media mahitungod sa mga lawas. Unsa ang gibasa, gitana, ug gipaminaw sa atong mga anak? Samtang kita motudlo sa atong mga anak sa pag-ila ug paglikay sa makadaot nga media, sila mas makahimo sa pag-ila tali sa mga kamatuoran ug mga bakak. (Tan-awa sa “Growing a Healthy Technology Garden” gikan sa Abril 2017 *Ensign*.)

Ang Pagkamabination

Nakahimo ba kita sukad og dili mabination nga mga pamahayag mahitungod sa lawas sa usa ka tawo—lakip sa atoa? Kon mao, kita nagpakita og makadaot nga ehemplo alang sa atong gagmayng mga anak. Hinoon, kita makahimo og kinaiya sa pagpadayag og pasalamat alang sa mga butang nga *mahimo* sa atong mga lawas. Kita makahimo og mabination nga mga komentaryo, lakip sa pagdayeg sa mga tawo sa mga aksyon ug mga hiyas imbis sa panagway lamang.

Sa katapusan, ang ubang mga tawo motagad sa ilang mga lawas sa mga paagi nga gitudlo nga atong likayan. Samtang kita nagsulti sa atong mga anak sa pagpalayo gikan sa mga patik, pagpatusok, ug dili ligdong nga sinina, atong siguroon nga kita usab nagtudlo kanila nga magmabination. Samtang kita dili mouyon sa mga pagpili nga himoon sa mga tawo, kita kinahanglan nga motagad sa kanunay uban ang gugma ug pagtahud. ■

MUBO NGA SULAT

1. Tan-awa sa World Health Organization, “Violence and Injury Prevention,” www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child.

PARA SA MGA BATA

Sa *Higala* niining bulana:

- “Ang Inyong Lawas usa ka Templo” (Ago. 2019, pahina H12)

Alang sa ubang mga kapanguhaan, bisitaha ang lessonhelps.lds.org ug i-klik ang hilisgutan nga “Bodies.”

ALANG SA MGA TIN-EDYER

Sa *Liahona* niining bulana:

- Ang tanang mga artikulo sa seksyon sa kabatan-onan (tan-awa sa pahina 50) nagtudlo og mga doktrina kalabut sa lawas.

Alang sa ubang mga kapanguhaan, bisitaha ang youth.lds.org.



KAPITULO 2

Igo nga Kahimayaan

Pahinumdom gikan sa Editor: Usa kini ka kinutlo sa kapitulo 2 gikan sa Mga Santos, Walay Dili Balaan nga Kamot, volume 2 sa Mga Santos nga serye. Ang miaging kapitulo, sa isyu sa Hulyo, naghulagway sa nag-una nga grupo sa milalin nga mga Santos, nga gitawag og ang “Kampo sa Israel.” Sila nagkampo sa Sugar Creek, duol ra ang distansya sa tabok sa Suba sa Mississippi gikan sa Nauvoo. Niadtong Marso 1, 1846, si Brigham Young nagsugod sa pagpangulo sa unang grupo padulong sa kasadpan.

Samtang ang mga Santos nga kauban ni Brigham Young mibiya sa Sugar Creek, ang kwarenta y tres anyos ang panuigon nga si Louisa Pratt mipabilin sa Nauvoo, nag-andam sa pagbiya sa siyudad uban sa iyang upat ka batan-ong mga anak nga babaye. Sa milabayng tulo ka tuig, gitawag sa Ginoo ang iyang bana, si Addison, sa usa ka misyon ngadto sa mga Isla sa Pasipiko. Sukad niana, ang dili kasaligan nga serbisyo sa koreyo tali sa Nauvoo ug Tubuai, ang isla sa French Polynesia diin nagserbisyo si Addison, mihimo niini nga lisud sa kanunay nga pagsulat ngadto kaniya. Kasagaran sa iyang mga sulat daghang mga bulan na ang milabay kon kini moabut, ug ang pipila mas dugay pa sa usa ka tuig.

Ang kinaulahian nga sulat ni Addison miklaro nga siya dili makapauli sa tukmang panahon aron nga moadto sa kasadpan uban kaniya. Ang Napulog Duha misugo kaniya sa pagpabilin diha sa mga Isla sa Pasipiko hangtud sila motawag kaniya sa pagpauli o mopadala og mga misyonaryo nga mopuli kaniya. Sa usa ka higayon, milaum si Brigham nga makapadala og dugang nga mga misyonaryo ngadto sa mga isla human nadawat sa mga Santos ang pagtuga, apan ang pagbiya gikan sa Nauvoo milangan niana nga plano.¹

Andam si Louisa sa paghimo sa panaw nga wala ang iyang bana, apan ang paghuna-huna mahitungod niini nakapanerbyos kaniya. Dili siya gusto nga mobiya sa Nauvoo ug sa templo ug wala ganahi sa ideya nga magbiyahe pinaagi sa karomata agi sa Rocky Mountains. Gusto usab siya nga makakita sa iyang nagkatigulang nga mga ginikanan sa Canada—tingali sa katapusan nga higayon—sa dili pa moadto sa kasadpan.

Kon ibaligya niya ang iyang panon sa mga toro, makakuha siya og igo nga kwarta aron sa pagbisita sa iyang mga ginikanan ug nagpareserba og pasahe alang sa iyang pamilya sa usa ka bapor padulong sa baybayon sa California, sa ingon hingpit nga naglikay og biyahe sa yuta.





Hapit na unta makahukom si Louisa sa pag-adto sa Canada, apan usa ka butang ang ingon og dili maayo. Mihukom siya sa pagsulat ni Brigham Young mahitungod sa iyang mga kabalaka sa pagbiyahe sa yuta ug ang iyang tinguha nga mobisita sa iyang mga ginikanan.

“Kon moingon ka nga ang panaw sa panon sa mga toro mao ang labing maayo nga paagi alang sa kaluwasan, nan moapil ako niini sa tuyo ug buhat,” misulat siya, “ug nagtuo ako nga makaantus niini ug dugay sa walay pagbagulbol sama sa ubang mga babaye.”²

Taud-taod, usa ka mensahero miabut dala ang tubag ni Brigham. “Dali na. Ang pundok sa mga toro nga kaluwasan mao ang labing luwas nga paagi,” iyang gisultihan siya. “Mosugat kanato si Igsoong Pratt didto sa kamingawan diin kita mopahiluna, ug dako ang iyang kaguol kon ang iyang pamilya dili uban kanamo.”

Gihunahuna ni Louisa ang tambag, gipagahi ang iyang kasingkasing batok sa lisud nga dalan sa unahan, ug mihukom sa pagsunod sa kinadak-ang pundok sa mga Santos, mabuhi o mamatay.³

Nianang tingpamulak, ang mga trabahador nagdali sa paghuman sa templo sa dili pa ang publikong pagpahinungod niini sa Mayo 1. Ilang gitauran og tisa nga salog liyak sa bunyaganan, gipahimutang ang dekorasyon nga hinimo sa kahoy sa iyang dapit, ug gipintalan ang mga bungbong. Ang trabaho nagpadayon sa tibuok adlaw ug kasagaran hangtud sa gabii. Tungod kay ang Simbahan gamay ra og kwarta nga ikabayad sa mga trabahador, daghan kanila misakripisyo og bahin sa ilang mga suhol aron sa pagsiguro nga ang templo andam na nga ipahinungod ngadto sa Ginoo.⁴

Duha ka adlaw sa wala pa ang pagpahinungod, gihuman sa mga trabahador pagpintal ang unang andana nga lawak tigumanan. Sa sunod nga adlaw, ilang gisilhigan sa mga abug ug sa gagmay nga mga kahoy ang dako nga lawak ug giandam alang sa serbisyo. Ang mga trabahador wala makahimo sa pagretoke sa matag lawak, apan nahibalo sila nga dili kana magpugong sa Ginoo sa pagdawat sa templo.

Masaligon nga ilang natuman ang sugo sa Ginoo, ilang gipintal ang mga pulong “Ang Ginoo nakakita sa atong sakripisyo” ibabaw sa mga pulpito subay sa silangang bungbong sa pundukanang lawak.⁵

Nasayud sa ilang utang sa mga trabahador, ang mga pangulo sa Simbahan mipahibalo nga ang unang sesyon sa pagpahinungod maoy usa ka halad-gugma sa isigkatawo nga higayon. Kadtong kinsa mitambong gihangyo sa paghatag og usa ka dolyar aron sa pagtabang og bayad sa nagkalisud nga mga trabahador.

Pagka buntag sa Mayo 1, ang 14 anyos nga si Elvira Stevens mibiya sa iyang kampo sa kasadpan sa Suba sa Mississippi ug mitabok sa suba aron pagtambong sa pagpahinungod. Usa ka ilo kansang mga ginikanan namatay human gayud ang pamilya mibalhin ngadto sa Nauvoo, karon si Elvira mipuyo diha sa iyang minyo nga igsoong babaye. Tungod kay walay lain sa iyang kampo ang makakuyog niya alang sa pagpahinungod, miadto siya nga nag-inusara.

Nahibalo nga tingali mga katuigan pa sa dili pa ang lain nga templo ang tukuron diha sa Kasadpan, gipahigayon sa mga apostoles ang pagtuga ngadto sa pipila ka batan-ong dili minyo nga mga tawo, lakip ni Elvira. Karon, tulo ka mga bulan ang milabay, misaka siya sa mga hagdanan ngadto sa mga pultahan sa templo sa makausa pa, mihatag sa iyang dolyar, ug nakakita og kalingkuran diha sa tigumanan nga lawak.⁶

Ang sesyon gisugdan og pag-awit gikan sa choir. Gihatag dayon ni Orson Hyde ang pagpahinungod nga pag-ampo. “Itugot nga ang Imong Espiritu mopuyo dinhi,” nangamuyo siya, “ug hinaut nga ang tanan mobati og usa ka sagrado nga impluwensya diha sa ilang mga kasingkasing nga ang Iyang mga kamot nakatabang niini nga buhat.”⁷

Gibati ni Elvira ang langitnong gahum diha sa lawak. Human sa sesyon, mipauli siya ngadto sa iyang kampo, apan mibalik siya alang sa sunod nga sesyon human sa duha ka adlaw, naglaum nga mobati pag-usab sa samang gahum. Mihatag og mga sermon si Orson Hyde ug Wilford Woodruff kabahin sa buhat sa templo, pagkapari, ug sa pagkabanhaw. Sa wala pa tapusa ang miting, gidayeg ni Wilford

ang mga Santos alang sa paghuman sa templo bisan tuod og sila kinahanglan nga mobiya niini.

“Liboan ka mga Santos ang nakadawat sa ilang pagtuga diha niini, ug ang kahayag dili mapalong,” miingon siya. “Kini igo nga kahimayaan alang sa pagtukod sa templo.”

Human sa sesyon, mibalik si Elvira ngadto sa iyang kampo, mitabok sa suba sa katapusan nga higayon.⁸ Ang mga Santos sa Nauvoo, sa laing bahin, migahin sa nahibiling adlaw ug gabii sa pagpamutos ug pagkuha sa mga lingkuranan, mga lamesa, ug ubang mga kasangkapan hangtud ang templo walay sulod ug gibilin diha sa mga kamot sa Ginoo.⁹

Layo pa sa unahan diha sa dalan, si Brigham ug ang Kampo sa Israel mihunong sa usa ka dapit nga gitawag og Mosquito Creek, dili layo gikan sa Suba sa Missouri. Gigutom sila, duha ka bulan nga awahi sa tagal, ug hilabihan sa kakabus.¹⁰ Apan namugos gihapon si Brigham sa pagpadala og mag-una nga panon agi sa Rocky Mountains. Mituo siya nga usa ka grupo sa mga Santos nagkinahanglan nga mohuman sa panan niana nga panahon, tungod kay samtang ang Simbahan maglibud-libod nga walay panimalay, ang mga kaaway niini mosulay sa pagtibulaag niini o pag-ali sa dalan niini.¹¹

Nahibalo si Brigham, hinoon, nga ang pagsangkap sa ingon nga grupo makapakunhod sa mga kapanguhaan sa mga Santos. Gamay ra ang may kwarta o mga tagana nga ikahatag, ug ang Iowa adunay limitado nga mga oportunidad alang sa binayran nga trabaho. Aron mabuhi diha sa kasagbutan, daghang mga Santos ang mibaligya og gihambin nga mga katigayunan samtang nagsubay sa dalan o mitrabaho og salin nga mga trabahuonon alang sa mga pagkaon ug mga tagana. Samtang mipadulong ang kampo sa kasadpan ug ang mga pamuy-anan nagkagamay, kini nga mga oportunidad mahimo lamang nga mas lisud nga pangitaon.¹²

Ang ubang mga butang nakapabug-at usab diha ni Brigham. Ang mga Santos kinsa dili sakop sa nag-unang panon nagkinahanglan og dapit nga pundohan sa tingtugnaw. Ang mga Omaha ug ang ubang Lumad nga mga katawhan kinsa nanimuyo sa yuta sa kasadpan sa Suba sa Missouri andam sa pagtugot sa mga Santos sa pagkampo didto sa tibuok tingtugnaw, apan ang mga ahente sa gobyerno nagdumili sa pagtugot kanila sa pagpuyo sa gipanalipdan nga mga yuta sa mga Indian sulod sa dugay na nga panahon.¹³

Nahibalo usab si Brigham nga ang masakiton ug kabus nga mga Santos sa Nauvoo nagsalig sa Simbahan sa pagdala kanila ngadto sa kasadpan. Sa pipila ka panahon, naglaum siya sa pagtabang kanila pinaagi sa pagbaligya og bililhon nga mga kabtangan sa Nauvoo, lakip ang templo. Apan hangtud karon kini nga paningkamot wala molampus.¹⁴

Pagka Hunyo 29, nahibaloan ni Brigham nga tulo ka mga opisyaales gikan sa Kasundalohan sa Estados Unidos moabut sa Mosquito Creek. Ang Estados Unidos mipahayag sa pakiggubat sa Mexico, ug si Presidente James Polk mihatag og katungod sa mga tawo sa pagtawag og batalyon sa 500

ka mga Santos nga militar aron sa pagpakiggubat didto sa kabaybayunan sa California.¹⁵ ■

Sa pagbasa sa nahibilin sa kapitulo, palihug bisitaha ang mgasantos.Church of Jesus Christ.org o sa digital nga bersyon niini nga artikulo sa isyu sa Agosto sa Liahona diha sa Gospel Library o sa liahona.ChurchofJesusChrist.org.

Ang pulong nga Hilisgutan diha sa mga mugbo nga mga sulat nagpasabut sa dugang nga impormasyon nga anaa sa mgasantos.ChurchofJesusChrist.org.

NOTES:

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Ago. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; tan-awa usab sa *Saints*, volume 1, kapitulo 41. **Hilisgutan:** Louisa Barnes Pratt
2. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127.
3. Louisa Barnes Pratt, *Journal and Autobiography*, 127. Ang katapusang kapahayag sa kinutlo gi-edit aron mas klaro nga mabasa; ang orihinal nga tinubdan adunay “Mosugat kanato si Igsoong Pratt didto sa kami-ngawan diin kita mopahiluna ug dako ang iyang kaguol kon ang iyang pamilya dili uban kanato.”
4. Mendenhall, *Diary*, Abr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, *Journal*, Abr. 22–29, 1846; Haight, *Journal*, Abr. 6, 1846; Morris, *Autobiography*, 40–41.
5. Samuel W. Richards, *Journal*, Abr. 23 ug 29–30, 1846; Brigham Young, sa *Journal of Discourses*, Ene. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; *JSP*, CFM:525, note 71.
7. Historian’s Office, *General Church Minutes*, Thomas Bullock booklet nu. 8, Mayo 1, 1846.
8. Barney, “Ruins of the Nauvoo Temple”; Historian’s Office, *History of the Church*, volume 15, Mayo [1], 1846, 34; Scott, *Journal*, Mayo 1, 1846; Woodruff, *Journal*, Mayo 1 ug 3, 1846.
9. Holzappel ug Cottle, “Visit to Nauvoo,” 11. **Hilisgutan:** Nauvoo Temple
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. **Hilisgutan:** Pioneer Trek
11. Historian’s Office, *History of the Church*, volume 15, Hunyo 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, Hunyo 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, *Journal*, Peb. 1846; Mar. 6, 1846; Hunyo 19, 1846; tan-awa usab sa Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, Hunyo 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. “Conference Minutes,” *Times and Seasons*, Nob. 1, 1845, 6:1011; Orson Pratt, *Journal*, Abr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Ene. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, Hunyo 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian’s Office, *History of the Church*, volume 15, Hunyo 29–30, 1846, 89–90; Quafe, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to “the High Council of the Church,” Ago. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; tan-awa usab sa Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. **Hilisgutan:** Mexican-American War



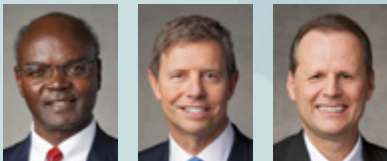
Nailhan isip ang Mormon Batalyon, dul-an sa 500 ka mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga kalalakin-an ang miboluntaryo nga moalagad sa Kasundalohan sa Estados Unidos ug moadto sa California.

Mga Assignment sa Kapangulohan sa Area

Ang Unang Kapangulohan mipahibalo nga pito ka area sa Estados Unidos ug sa Canada hiusahon ngadto sa tulo ka mga area. Kini nga kausaban ingon man ang mosunod nga mga assignment sa Kapangulohan sa Area magsugod karong Agosto 1.

Si Presidente M. Russell Ballard, Akting nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, mipasabut nga ang mga Kapangulohan sa Area “motutok sa piho nga mga panginahanglan sa matag rehiyon, maghatag og tambag ug direksyon ngadto sa rehiyonal ug lokal nga mga lider.” ■

Africa Southeast

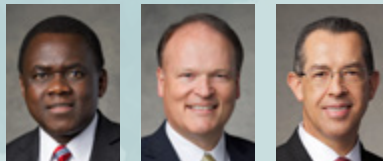


Joseph W. Sitati
Unang Magtatambag

S. Mark Palmer
Presidente

Joni L. Koch
Ikaduhang Magtatambag

Africa West

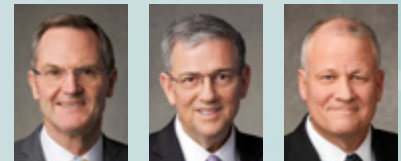


Edward Dube
Unang Magtatambag

Marcus B. Nash
Presidente

Hugo E. Martinez
Ikaduhang Magtatambag

Asia

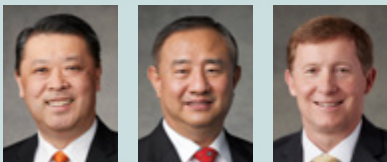


Peter F. Meurs
Unang Magtatambag

David F. Evans
Presidente

David P. Homer
Ikaduhang Magtatambag

Asia North

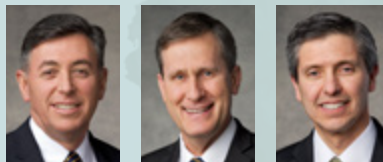


Takashi Wada
Unang Magtatambag

Yoon Hwan Choi
Presidente

L. Todd Budge
Ikaduhang Magtatambag

Brazil

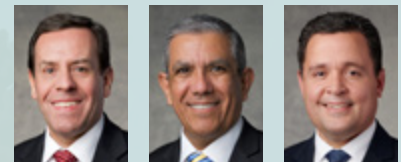


Adilson de Paula Parrella
Unang Magtatambag

Marcos A. Aidukaitis
Presidente

Joaquin E. Costa
Ikaduhang Magtatambag

Caribbean

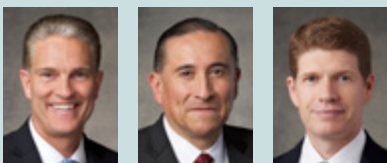


Eduardo Gavarret
Unang Magtatambag

Jose L. Alonso
Presidente

Jorge M. Alvarado
Ikaduhang Magtatambag

Central America

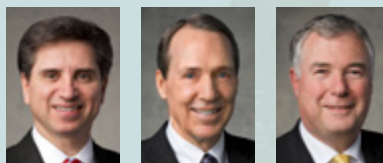


Brian K. Taylor
Unang Magtatambag

Juan A. Uceda
Presidente

Alan R. Walker
Ikaduhang Magtatambag

Europe

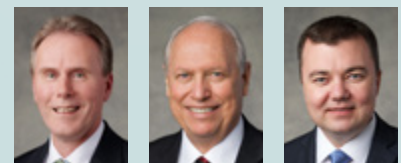


Massimo De Feo
Unang Magtatambag

Gary B. Sabin
Presidente

Erich W. Kopischke
Ikaduhang Magtatambag

Europe East



Hans T. Boom
Unang Magtatambag

Christoffel Golden
Presidente

Alexey V. Samaykin*
Ikaduhang Magtatambag

Mexico



Rafael E. Pino
Unang Magtatambag



Arnulfo Valenzuela
Presidente



John C. Pingree Jr.
Ikaduhang Magtatambag

Middle East/Africa North



Larry S. Kacher
Unang Magtatambag



Anthony D. Perkins
Presidente



Jeffrey H. Singer*
Ikaduhang Magtatambag

Nagdumala gikan sa mga punuang buhatan sa Simbahan

North America Central



Chi Hong (Sam) Wong
Unang Magtatambag



S. Gifford Nielsen
Presidente



Matthew L. Carpenter
Ikaduhang Magtatambag

North America Northeast



Allen D. Haynie
Unang Magtatambag



Randall K. Bennett
Presidente



W. Mark Bassett
Ikaduhang Magtatambag

North America Southeast



Vern P. Stanfill
Unang Magtatambag



James B. Martino
Presidente



Hugo Montoya
Ikaduhang Magtatambag

North America Southwest



Adrián Ochoa
Unang Magtatambag



Paul B. Pieper
Presidente



Kyle S. McKay
Ikaduhang Magtatambag

North America West



Scott D. Whiting
Unang Magtatambag



Kevin W. Pearson
Presidente



Jörg Klebingat
Ikaduhang Magtatambag

Pacific



K. Brett Nattress
Unang Magtatambag



Ian S. Ardern
Presidente



Kazuhiko Yamashita
Ikaduhang Magtatambag

Philippines



Taniela B. Wakolo
Unang Magtatambag



Evan A. Schmutz
Presidente



Steven R. Bangerter
Ikaduhang Magtatambag

South America Northwest



Jorge F. Zeballos
Unang Magtatambag



Enrique R. Falabella
Presidente



Mathias Held
Ikaduhang Magtatambag

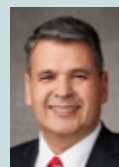
South America South



Mark A. Bragg
Unang Magtatambag



Benjamín De Hoyos
Presidente



Juan Pablo Villar
Ikaduhang Magtatambag

Utah



Randy D. Funk
Unang Magtatambag



Craig C. Christensen
Presidente



Walter F. González
Ikaduhang Magtatambag

* Area Seventy

Paghunahuna sa Inyong Tinuod nga Pagkatawo

Unsay imong makita kon ikaw motan-aw sa salamin? Motutok ba ikaw sa mga butang nga wala nimo ganahi sa imong panagway? Kastiguhon ba nimo ang imong kaugalingon tungod sa imong mga sayop o mga kahuyang? Nakita ba nimo ang nawong sa usa ka tawo kinsa nanaway kanimo nga nagtan-aw og balik?

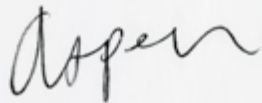
O nakita ba nimo ang imong kaugalingon isip usa ka anak sa Dios? Nakita ba nimo ang usa ka tawo nga naghunahuna og positibo ug nagpadayag og pasalamat bisan unsa pa ang sirkumstansya? Nakita ba nimo ang nawong sa usa ka tawo kinsa nagtagad nimo uban sa kapuangod?

Kon kita makasabut kinsa gayud kita, makabuntog kita sa pagpanaway sa kaugalingon, sa pagkaperpeksyonista, ug sa mga kinaiya nga makadaot sa kultura. Kita makahunong sa pagtutok pag-ayo sa atong pisikal nga panagway diha sa salamin ug hinoon magtinguha sa pagdan-ag sa Kahayag ni Kristo. Niini nga isyu, kamo makabasa mahitungod sa imahe sa lawas ug mas makasabut og dako sa inyong kaugalingong bili. Ako mopakigbahin og mga panabut sa imahe sa lawas gikan sa mga kamatuoran nga makita diha sa mga kasulatan ug sa templo (tan-awa sa pahina 44). Sa usa ka digital lamang nga artikulo, si Sandra Vanessa mipadayag og pasalamat sa iyang lawas tungod sa masakit apan makapausab sa kinabuhi nga kasinatian sa pagbaton og anak.

Sa pahina 48, si Marcus mipakigbahin sa iyang istorya kon sa unsa nga paagi siya mibuntog sa negatibo nga pagtan-aw sa kaugalingon ug sa unsa nga paagi kitang tanan makaila nga kita sa pagkatinuod “eksakto ra gyud”—nga pinaagi sa Pag-ula ni Jesukristo, kita makabuntog sa tanang mga butang.

Isip disipulo ni Kristo, kita dili mahimong motutok sa nag-usab-usab nga mga pilosopiya sa kalibutan kabahin sa panglawas ug panagway, ni kita mohimo og pasalog ngadto sa maayong panglawas sa hilabihan. Hinumdumi, ang inyong bili dili mag-agad sa gidak-on o porma sa inyong lawas. Ang inyong bili walay kinutuban, ug kini gikan sa Dios.

Matinuoron,
Aspen Stander



LABING MAAYO NGA TAMBAG . . .

Ang batan-ong mga hamtong mopa-kigbahin sa ilang labing maayong tambag mahitungod sa pagpalambo sa imahe sa inyong lawas:

“Ayaw kabalaka unsa ang gihunahuna sa uban kaninyo gawas sa Ginoo! Naningkamot ko nga mahinumdom nga kadto nga mga ideya gikan ni Satanas tungod kay siya walay lawas.”

—*Lauren Appleby, Queensland, Australia*

“Paggahin og panahon sa pagpalambo og makahuluganon nga relasyon uban ni Kristo. Mihunong ko sa paghunahuna mahitungod sa akong kaugalingon. Tutok sa uban ug unsaon nimo nga makahimo ka og kalainan sa kalibutan.”

—*Emily Speth, Utah, USA*

“Gihunahuna nako ang tanan nga mga butang nga mahimo sa akong lawas: pagkugos og bata, paglakaw, pagdagan, pagdula, pagkanta, ug pagtabang sa uban.”

—*Blythe Brady, Utah, USA*

Unsa ang labing maayong tambag ang inyong nadawat mahitungod sa pagbuntog sa adiksiyon, bisan sa mga butang sama sa mga smartphone ug mga dula sa video? Ipadala ang inyong tubag sa liahona.lds.org inig Agosto 31, 2019.

IPAAMBIT ANG IMONG SUGILANON

Aduna ka bay talagsaon nga sugilanon nga mapaambit? O gusto ka ba nga makakita og mga artikulo mahitungod sa piho nga mga hilisgutan? Kon mao, gusto namong makadungog gikan kanimo! Mahimo nimong isumiter ang imong mga artikulo o ang imong feedback sa liahona.lds.org.

MAHITUNGOD SA BATAN-ONG HAMTONG NGA MGA TAGSULAT

Si **Aspen Stander** usa ka editor ang trabaho, usahay usa ka magsusulat, ug himasa kaayo. Gusto siyang maglakaw-lakaw, magbiyahe, mokaon og tsokolate, ug magpatukar sa piano.



Si **Marcus Paiz** usa ka recruiter alang sa bag-ong kompaniya sa teknolohiya. Ganahan siya og paugat sa kusog, pagkanta, ug paggahin og oras uban sa iyang asawa, nga si Sarah, ug sa ilang tulo ka iring. Nag-alagad siya og full-time nga misyon sa Mesa, Arizona, USA.



Si **Sandra Vanessa Vargas-Corvalan** gikan sa Mexico City, Mexico. Siya nag-alagad og full-time nga misyon sa Charlotte, North Carolina, USA. Siya usa ka YouTuber kinsa malingaw nga motabang sa bag-ong mga mama, magyoga, mamintal, ug mogahin og panahon sa iyang bana, nga si Miqueas, ug sa ilang anak nga babaye, nga si Sofia.



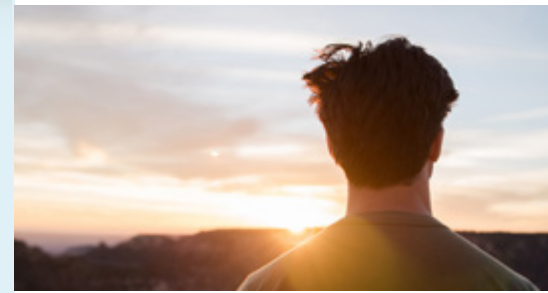
Si **Aubrey Johnson** malipayong naminyo sa gugma sa iyang kinabuhi ug nahigugma sa iyang pamilya. Malingaw siyang motabang sa uban sa pagpangitag kalipay sa tinoud nga kinabuhi ug pinaagi sa iyang instagram account!



NIINI NGA SEKSYON

44 Gilalang sumala sa Iyang Hitsura
Ni Aspen Stander

48 Pagbati nga “Eksakto Ra Gyud”:
3 ka Paagi sa Pagbuntog sa
Negatibo nga Pagtan-aw sa
Kaugalingon
Ni Marcus Paiz



SA DIGITAL LAMANG

Ngano nga Ako Mapasalamaton
sa Akong Lawas Human sa
Pagmabdos

Ni Sandra Vanessa Vargas-
Corvalan

Pagpangita og Kalipay sa
Imong Kaugalingon

Ni Aubrey Johnson



Pangitaa kini nga mga artikulo ug
daghan pa:

- Sa liahona.lds.org
- Sa **BH matag Semana** (ubos sa Batan-ong mga Hamtong nga seksyon sa Gospel Library)
- Sa [facebook.com/liahona](https://www.facebook.com/liahona)

Gilalang sumala sa Iyang Hitsura

Ang atong mga lawas wala ilalang aron ipasundayag o daygon o hukman pinaagi sa dili makiangayon nga mga sumbanan sa pagkamadanihon. Kini gilalang aron kita makabaton og kinabuhing dayon.



Aspen Stander

Mga Magasin sa Simbahan

Sa digital nga panahon, kita kanunay gipakita og mga mensahe nga ang atong lawas dili kaayo maayo gawas kon kini anaa sa saktong gidak-on ug porma. Ang pipila ka gipamutang sa social media ingon og nagpasabut nga kita kinahanglang mokaon lamang og mga berde nga mga smoothy nga hinimo gikan sa organic nga mga sagol ug modagan og 10 ka milya (16 km) sa usa ka adlaw aron makab-ot ang “perpekto” nga lawas ug sa ingon daygon sa mga higala, pamilya, ug sa mga estranghero.

Daghan kanato maulaw mahitungod sa unsay atong nahibaloan nga dili perpekto sa atong mga lawas. Kita mobati nga tungod kay kita dili mahimong perpekto—tungod kay kita dili sama tanawon sa mga litrato sa Instagram—kita dili angay nga higugmaon ug dawaton.

Apan walay butang nga mas sayop. Ang atong mga lawas mga gasa gikan sa Dios. Wala kini gilalang aron ipasundayag o hukman pinaagi sa dili makiangayon nga mga sumbanan sa pagkamadanihon. Kini gilalang aron kita makabaton og kinabuhing dayon.

Balaan nga mga Kamatuoran

Sa premortal nga kinabuhi, ang Langitnong Amahan mipresentar sa iyang plano sa kaluwasan ngadto sa mga espiritu sa langit. Isip kabahin sa iyang plano, kita makadawat og lawas aron makasinati sa pagkamortal dinhi sa yuta. Sa atong pisikal nga lawas, atong gamiton ang atong kabubut-on sa pagkat-on sa ebanghelyo ug modawat sa mga ordinansa nga motugot nato nga makabalik aron mopuyo uban Kaniya isip nabanhaw nga mga binuhat.

Mao nga, sa pagpatuman sa plano, “Ug gibuhat sa Dios ang tawo sa iyang kaugalingong dagway, sa dagway sa Dios gibuhat niya sila; lalaki ug babaye iyang gibuhat sila” (Genesis 1:27). Tungod kay ang atong Langitnong Amahan adunay lawas sa unod ug bukog (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 130:22), ang pagdawat sa inyong kaugalingong lawas nagtugot kaninyo sa potensyal nga mahimong sama Kaniya. Ang pisikal nga mga lawas dili lamang dili komportable nga sudlanan sa atong mga espiritu—kini gikinahanglan alang sa atong kaluwasan ug kahimayaan.

Kita wala tawaga sa pagmintenar og piho nga timbang o sa pagpahiyon sa mga sumbanan sa katahum sa usa ka piho nga katilingban. Kita gitawag sa pag-alagad sa Dios ug aron mas mahimong sama ni Jesukristo. Kita gitawag sa pagpahayag sa ebanghelyo, sa pagmatuto og matarung nga mga pamilya ngadto sa Ginoo, ug sa pagsunod sa dalan sa pakigsaad sa pagbalik ngadto sa atong Amahan sa Langit.

Ang mga Bakak ni Satanas

Kon ang pagbaton og lawas usa ka dako nga panalangin, ngano nga daghan kaayong mga tawo nagkaproblema sa negatibo nga mga hunahuna sa ilang mga lawas o nalinga sa ilang pisikal nga panagway? Ngano nga daghan kaayong mga tawo motan-aw sa ilang lawas uban ang kasuko imbis uban sa gugma ug pag-atiman diin sila tuyu nga gilalang?

Ang atong mga lawas usa ka pribilehiyo ug usa ka gasa. Tingali ang usa ka rason nga si Satanas moimpluwensya kanato sa pagpakigbisog sa paghigugma o pagpasalamat sa atong mga lawas mao nga siya walay lawas. Gisalikway niya ang plano sa kaluwasan ug gisalikway gikan sa langit, dili gayud makasinati sa daghang kalipay ug daghang kasakit sa pagkamortal. Siya makatintal nato sa paghunahuna nga ang atong lawas dili kaayo maayo, nga kita kinahanglan nga mohimo sa makyaw o dili maayo nga mga butang aron matagbaw ang mga sumbanan sa kalibutan sa “katahum.” Kon kita motuo nga kita kinahanglan nga hingpit nga madanihon aron takus nga higugmaon, ang atong panglantaw dili balanse, ug ang kaaway makahunghong og mga hunahuna sa kakulangan, ka walay bili, ug pagdumot sa kaugalingon diha sa atong mga hunahuna.

Si Satanas gusto nga kita makalimot nga kita gilalang subay sa hitsura sa atong Langitnong mga Ginikanan ug nga ang atong mahangturong bili wala magdepende sa unsay atong hitsura. Ang kaaway nasayud nga ang pagtutok sa atong lawas usa ka makabalda gikan sa mas importante nga mga butang: ang atong mga mithi, ang atong mga relasyon sa ubang mga tawo, ug ang atong relasyon sa Dios. Ang kaaway gusto nga kita mabalaka pag-ayo sa atong hitsura o sa atong

gibug-aton aron kita makalimot sa paghimo sa buhat nga kita gitawag sa pagpadayon sa plano sa kalipay.

Gitugahan sa Gahum

Ang atong mga lawas mao ang mga gasa gikan sa Dios, ug kini importante samtang kita maningkamot nga mouswag diha sa dalan sa pakigsaad. Ang pagsabut nga ang pagbaton og usa ka lawas usa ka pribilehiyo nga wala ihatag ngadto niadtong kinsa mipili sa pagsunod sa plano ni Lucifer imbis mosunod sa Langitnong Amahan ug ni Jesukristo talagsaon kaayo nga pagtugot. Nagkinahanglan kita sa atong lawas nga modawat sa mga ordinansa sa templo, diin kita makakat-on usab sa maanindot nga mga plano mahitungod sa katuyoan ug potensyal sa atong lawas. Ang atong pisikal nga pag-apil sa mga ordinansa sa pagkapari gikinahanglan aron sa pag-andam nato alang sa kinabuhing dayon. Mao nga kita kinahanglan nga mopahigayon sa buhat sa templo alang sa mga patay, kansang mga espiritu karon nabulag gikan sa ilang lawas—dili sila makahimo niini sa ilang kaugalingon.

Ang pagkaamgo unsa ang tinuod nga pribilehiyo sa pagbaton og usa ka lawas makapagamay sa inyong bisan unsa nga mga kahadlok mahitungod sa inyong lawas ug

pulihan kadtong mga kahadlok uban sa pasalamat.

Usa ka Malipayon nga Panag-abut

Sa umaabut nga adlaw, ang matag usa kanato mamatay. Ang atong mga lawas temporaryong mabulag gikan sa atong espiritu hangtud kita mabanhaw. Kon kita mabanhaw, ang matag bahin sa lawas, lutahan, ug buhok sa atong pisikal nga pagkatawo “ipahiuli ngadto sa ilang tukma ug hingpit nga bayanan” (Alma 40:23). Kini akong gihanduraw nga usa ka malipayon nga panag-abut samtang kita mohikap, motilaw, mosimhot, makadungog, ug makakita uban sa gibag-o nga kusog ug kalagsik. Naghanduraw ko nga moduol sa mga sakop sa akong pamilya nga pinatuyhad ang mga bukton sa paggaku kanila. Ako *wala* maghanduraw nga mabalaka mahitungod sa mga marka sa panit nga miinat nga



migawas o sa dugang katambok libut sa akong tiyan. Kadtong mga butang mawala. Naghanduraw ko nga kita makakita sa atong kaugalingon ug sa usag usa sa paagi nga kita gitawag sa Manluluwas, ug sa atong mga lawas kita pagahiusahon uban sa Dios (tan-awa sa 2 Nephi 9:4).

Ang mga lawas gihatag kanato aron kita mopuno sa sukod sa atong pagkalalang ug modawat sa korona sa himaya diha sa presensya sa Dios nga Amahan (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 88:19). Kining tanan nahimong posible tungod sa Pag-ula ug Pagkabanhaw ni Jesukristo, kinsa mitubos kanato gikan sa kamatayon ug sala. Kon kita mogamit sa atong mga lawas sa pagpahigayon sa buhat nga kita gitawag nga atong buhaton kay sa pagtutok sa paagi nga tanawon ang atong mga lawas, kita mas makahimo sa pagkab-ot sa atong hingpit nga potensyal niini nga kinabuhi ug sa sunod. ■

MGA SUGYOT ALANG SA PAGPALAMBO SA IMAHE SA LAWAS

1. **Pagbansay sa pagpasalamat.** Kon kamo makamatikod sa inyong kaugalingon nga naghigot o naghunahuna og negatibo mahitungod sa inyong lawas, hunahuna ang tanang mga butang nga gitugot sa inyong lawas nga inyong mabuhat. Ang inyong mga bukton motugot ninyo sa pagdula og basketball, sa paggakus sa usa ka higala kinsa adunay malisud nga adlaw, sa pagduyan sa bag-ong natawo nga bata. Ang inyong mga bitiis naghatag ninyo og kusog sa paglakaw, pagsayaw, pagdagan, pagbalitok, ug pagluhod sa pag-ampo. Ang inyong mga baga hingpit nga naglihok aron mohatag sa inyong mga selula og oxygen, magpaburot ug mopahiyos sa matag gininhawa nga inyong himoon aron sa paghatag og oxygen, sa inyong lawas. Ang inyong kasingkasing nagpitik aron sa pagpadayon sa kinabuhi, ug ang inyong utok nagtrabaho sama kakusog sa kilat aron magpadayon ang panimuot. Samtang kamo maghunahuna mahitungod sa milagro sa inyong lawas, unsa ang dugang nga mga paagi nga kamo makapadayag niana nga pasalamat sa mas hingpit?
2. **Pagbaton og kapuangod.** Ang una ug ikaduha nga dakong mga sugo mao ang paghigugma sa Dios ug sa paghigugma sa imong silingan sama sa imong kaugalingon (tan-awa sa Mateo 22:37–39). Kita nasayud nga kita kinahanglan nga adunay kapuangod alang sa uban, apan kita tinuod ba gayud nga nagkonsiderar unsa ang gipasabut sa paghigugma sa atong silingan sama sa atong kaugalingon? Kini nagkinahanglan nga kita maghigugma pag-una sa atong kaugalingon. Kamo ba magyaga-yaga sa usa ka higala o sakop sa pamilya tungod sa pagkatambok, pagkaniwang, pagkamubo, o pagkakunot? Siyempre dili! Ihatag ang samang kapuangod nganha sa imong kaugalingon nga imong buhaton ngadto sa uban.
3. **Atimana ang Imong Kaugalingon.** Kaon og mga pagkaon nga makahatag og sustansya sa inyong utok ug lawas ug nga mohatag ninyo og igong kalagsik matag adlaw. Pag-ehersisyo sa paagi nga mobati og maayo ug makatabang ninyo nga mopasalamat sa gasa sa inyong pisikal nga lawas. Pangita og mahimsog nga mga paagi sa pagdumala sa tensyon ug siguroha nga mopahulay aron moginhawa ug morelaks. Ug malisud usahay, apan ang usa sa labing importante nga mga paagi sa pag-atiman sa inyong lawas mao ang pagkatulog og sakto!
4. **Tambong sa templo.** Walay laing dapit nga giklaro ang kaimportante sa atong pisikal nga lawas kay sa mga ordinansa sa templo. Kita gisaaran og espiritwal ug pisikal nga mga panalangin samtang kita mopahigayon niini nga mga ordinansa alang sa atong mga kaugalingon, ug kita mapahinumduman niini nga mga panalangin kon kita modawat sa mga ordinansa alang niadtong atua sa kalibutan sa espiritu.

Pagbati nga “Eksakto Ra Gyud”: 3 ka Paagi sa Pagbuntog sa Negatibo nga Pagtan-aw sa Kaugalingon

Ang depresyon ug kabalaka maoy nakai-
ngon nga ako adunay
dili maayong pang-
lawas ug gani grabe
nga dili maayong
pagtan-aw sa kauga-
lingon. Apan tulo ka
butang nakatabang
nako nga higugmaon
pag-usab ang akong
kaugalingon.

Ni Marcus Paiz

“Ikaw dili maayo.”

Mao kadto ang mga pulong nga nagbitay sa bong-bong sa akong basement. Adunay gamay nga kwarto diin didto ako mag-ehersisyo, ug kon ang negatibo nga mga butang mosulod sa akong hunahuna, isulat kini nako ug ibutang diha sa pisara. Pahinumdom kini sa mga pakigbisog nga akong giatubang ug ang daang kaugalingon nga akong biyaan.

Sulod sa taas nga panahon akong giingnan ang akong kaugalingon nga ako dili maayo kaayo. Gibati nako nga nabug-atan na sa depresyon ug kabalaka, nga misangpot ngadto sa dili maayong kahimsog sa panglawas. Dili nako makakontrol sa akong kaugalingon. Gibati nako nga walay mahimo. Gibati nako nga wala nay paglaum. Nagtuo ko nga ako dili takus sa gugma sa Dios o ni bisan kinsa.

Isip batan-ong mga hamtong, daghan namo tingali nakasinati og mga higayon nga kami mobati nga dili maayo kaayo, kabahin man sa among kinaiya, mga talento, o sa akong bahin, pagtan-aw sa kaugalingong

imahe. Karong bag-o, akong gihagit ang akong kaugalingon nga magmatinuoron sa akong kaugalingon mahitungod sa akong kinabuhi. Atol sa akong pagsuhid, akong nakaplagan ang pipila ka butang nga nakaingon sa negatibo nga personal nga imahe nga akong gitipigan sulod sa dugay nga panahon. Apan nadiskobrehan usab nako kining tulo ka butang sa pagbuntog niini.

1. Paghunong sa Pagpakigtandi

Makausa nakabasa ko sa kinutlo ni Theodore Roosevelt nga miingon, “Ang pagtandi mao ang kawatan sa kalipay.” Sa usa ka kalibutan diin ang kinabuhi sa tanan nakasinati og gawasong pagpakigbahin pinaagi sa social media, gibati nako kanunay nga nadasig sa dili tinuod nga mga pagtandi ngadto sa mga higala, pamilya, ug inila nga mga tawo sa katilingban. Ang akong labing dakong kahuyang gitaparan sa labing dako nga kalampusan sa uban, ug ako sa kasagaran mobati nga daghang kulang. Niining higayona sa negatibo nga pag-aninaw sa kaugalingon, naka-amgo ko nga ako nagkinahanglan nga mousab sa akong hunahuna.



sa kanunay nga magpuyo sa usa ka kahimtang sa kakulang.

3. Pagpalambo og Hingpit nga Gugma

Sa Moroni 8:16 kita giingnan nga “ang hingpit nga gugma mosalikway sa tanan nga kahadlok.” Ang hingpit nga gugma mao ang labing gamhanan nga himan nga atong magamit kon kita mag-atubang sa atong kaugalingon sa salamin ug makasabut sa mahangturong bili sa atong kaugalingon ug sa tanan nga naglibut kanato. Sa pagkakita sa atong kaugalingon kon kinsa kita imbis sa pagtutok sa atong mga sayop. Dili kini mag-agad sa dayag nga panagway. Ang pagpasaylo sa atong kaugalingon ug sa uban sa miaging mga sayop ug pagpadayon samtang magtutok sa mahangturong himaya.

Akong nakaplagaan nga ako dili yanong makasulay sa paghigugma; kinahanglan nga ako motugot nga kini moimpluwensya kanako ug mahimong kabahin kon kinsa ako. Pinaagi sa pagsabut sa hingpit nga gugma kita makakita sa tinuod nga kinaiya sa Dios—ug pinaagi sa pagpalugway sa atong kaugalingong balaan nga kinaiya—ug sa dalan nga lyang gihimo alang kanato.

Ang akong panaw ngadto sa mas maayo nga mental, pisikal ug espiiritwal nga kahimsog nakapalig-on sa akong pagtuo sa gitakda nga panahon sa Dios ug sa lyang mahangturong gugma alang kanako. Usahay ako maguol pag-ayo, apan kon ako mohunong sa pagtandi sa akong kaugalingon ngadto sa uban, ipahiuyon ang akong kabubut-on sa kabubut-on sa Dios, ug magkat-on sa tinuod nga paghigugma sa akong kaugalingon, motutok sa imahe sa akong mahangturong kapalaran ug ako makakaplag og kalinaw. Ang gugma sa Dios walay kinutuban nga gamhanan. Kon kita mopahinay ug mogahin og panahon sa pagdiskobre niini, Siya motabang kanato nga makakita nga kita eksakto ra gyud, bisan sa atong labing huyang nga mga gutlo. ■

Ang tagsulat nagpuyo sa Utah, USA.

Mihunog ko sa tanang matang sa social media ug nagsugod sa pagpaningkamot sa personal nga pagkapositivityo ug nagtan-aw sa labing maayo sa uban. Sa mubo nga higayon, ang akong mga hunahuna nagsugod sa pagkausab. Gihunong dayon nako ang pagtandi sa akong mga negatibo ngadto sa mga positibo sa uban sama sa akong gibuhay kanunay kaniadto. Gani, nagsugod ko sa pagsaulog sa sekretong paagi sa mga kalampusan sa uban! Kini nga binuhatan dali nga nakapawala sa mga problema ug kasina nga akong gihambin sa taas nga panahon. Unsay misunod mao ang klaro nga hunahuna ug abilidad sa pagtan-aw sa mga butang gikan sa mahangturong panglantaw.

2. Pagsubay sa Kabubut-on sa Dios

Ang atong kasinatian dinhi sa yuta usahay ingon og dili kaayo importante tungod sa kahibalo nga kita dili hingpit nga mortal nga mga binuhay. Sa katapusan ang negatibo nga paagi sa pagtan-aw sa akong kaugalingon ug sa akong lawas mihurot sa tanang bahin

sa akong kinabuhi. Sa dihang akong gibati nga nagtubo ang kabug-at sa akong pagkadili hingpit, ako mohimo sa makadaot nga mga kinaiya imbis ngadto sa Ginoo. Kini nga mga kinaiya nakahimo og pagbati sa pagkadili hingpit nga bug-at kaayo usahay nga ako mibati sa kinabuhi nga dili takus nga puy-an. Sa katapusan ang bug-tong dapit nga akong kaduolan mao ang Ginoo. Pinaagi sa pagpaubos ug paghinulsol, naningkamot ko nga mas makanunayon sa pagbasa sa mga pulong sa mga propeta uban sa usa ka katuyoan ug mag-ampo aron makasabut sa atong palibut uban sa langitnong mga mata.

Walay pagsulay nga dako kaayo kon kita moduol ngadto sa Ginoo ug modawat sa lyang kabubut-on, bisan unsa pa ang sangputanan. Sukwahi, ang mga pagsulay ingon og mabati nga bug-at kon kita mosulay sa pagpugos sa atong kabubut-on kay sa lyang kabubut-on. Pinaagi sa pagdawat sa lyang kabubut-on, akong nakaplagaan ang mas taas nga lebel nga katinawan, ug ako nagsugod sa pagkakita sa bili sa akong pagkatawo imbis



Ni Presidente
Russell M. Nelson

ANG INYONG LAWAS: *Usa ka Talagsaong Gasa nga Angay Mahalon*

Ang inyong lawas talagsaon nga nilalang sa Dios.

Mas nagkadugay ko nga nagpakabuhi, mas nakaangkon ko og dugang kahibalo. Kana nga kahibalo nakatabang nako nga makasabut nga ang gasa sa atong pisikal nga mga lawas usa ka dili ordinaryo nga milagro. Usa ka talagsaon nga lawas gihatag sa matag usa kanato sa atong mahigugmaong Langitnong Amahan. Gilalang Niya kini isip usa ka tabernakulo alang sa atong mga espiritu, sa pagtabang sa matag usa nato sa atong pagpaningkamot nga makatuman sa hingpit sa atong katuyoan sa pagkalahang. Ang atong mga lawas motugot sa matag usa kanato sa pagsinati sa mahinungdanon nga plano sa kaluwasan nga Iyang giplano alang sa Iyang tanang bililhong mga anak. Siya gusto nga kita sa katapusan mahimong mas sama Kaniya ug mobalik sa pagpuyo uban Kaniya. Kanang importante nga panalangin dili posible kon kita wala pa makadawat og una sa pisikal nga lawas niining kahimtang sa pagsulay.

Ang Dios, ang Amahan sa atong mga espiritu,¹ adunay nahimaya, hingpit nga lawas sa unod ug mga bukog.² Nagpuyo kita uban Kaniya sa langit sa wala pa kita natawo.³ Ug sa dihang gilalang Niya kita sa pisikal, gilalang kita sama sa panagway sa Dios, matag usa adunay personal mortal nga lawas.⁴

Kabahin kita sa Iyang balaan nga katuyoan. “Ang akong buhat ug akong himaya,” miingon Siya, mao ang “pagpahinabo sa pagka-imaltal ug sa kina- buhi nga dayon sa tawo.”⁵



NIINI NGA SEKSYON

50 **Ang Inyong Lawas: Usa ka Talagsaong Gasa nga Angay Mahalon**

Ni Presidente
Russell M. Nelson

56 **Unsa ang Balaod sa Kaputli?**

Ni Joshua J. Perkey

58 **Talagsaong mga Butang nga Mahimo sa Lawas**

60 **Ang Pulong sa Kaalam: Unsa ang Apil, Unsay Dili**

62 **Mga Pangutana ug mga Tubag: Unsay akong buhaton kon ako wala makagusto sa akong lawas?**

64 **Ang Katapusang Pulong: Pagtahud sa Gasa sa Atong mga Lawas**

Ni Elder D. Todd
Christofferson

KITA ADUNAY DUHA KA BAHIN

Ang matag kalag gilangkuban sa lawas ug sa espiritu,⁶ nga kining duha nagagikan sa Dios. Ang lig-ong pagsabut bahin sa lawas ug sa espiritu makaimpluwensya sa atong hunahuna ug binuhatan alang sa maayo.

Sa wala pa ang atong mortal nga pagpakabuhi dinhi, ang matag espiritu nga anak nga lalaki ug anak nga babaye nagpuyo uban sa Dios. Ang espiritu mahangturon; diha na kini sa kahimtang nga walay sala didto sa premortal nga kalibutan⁷ ug magpadayon human mamatay ang lawas.⁸ Ang espiritu naghatag sa lawas og kinabuhi ug personalidad.⁹ “Ang tanan nga espiritu mga butang, apan kini labaw nga dalisay o putli.”¹⁰

Ang kalamboan sa espiritu adunay mahangturon sangputanan. Ang mga kalidad nga kita pagahukman sa umaabut mao kadtong kabahin sa espiritu.¹¹ Kini naglakip sa mga kalidad sa hiyas, kaligdong, kapuangod, gugma, ug uban pa.¹² Ang inyong espiritu, nga nagpuyo sa inyong lawas, makahimo sa pagpalambo ug pagpadayag niini nga mga kalidad sa mga paagi nga importante sa inyong mahangturon kauswagan.¹³

Ang espiritu ug ang lawas, kon hiusahon, mamahimong buhi nga kalag nga may langitnong bili. “Ang espiritu ug ang lawas mao ang kalag sa tawo.”¹⁴ Pareho nga importante kaayo. Ang inyong pisikal nga lawas talagsaong nilalang sa Dios. Kini lyang templo ingon man usab inyoha ug kinahanglan nga tagdon uban sa balaan nga pagtahud. Ang kasulatan namahayag:



“Unsa? wala ba kamo masayud nga ang inyong lawas templo sa Espiritu Santo nga nagapuyo sa sulod ninyo, ug nga kini inyong nabatongan gikan sa Dios, kamo dili na inyo sa inyong kaugalingon?”

“Kay gipalit na kamo sa usa ka bili: busa himayaa ninyo ang Dios diha sa inyong lawas, ug sa inyong espiritu, nga ang tag-iya mao ang Dios.”¹⁵

“Ang inyong lawas, bisan unsa ang kinaiyanhon nga gasa, usa ka talagsaong nilalang sa Dios. Mao kini ang tabernakulo sa unod—usa ka templo alang sa inyong espiritu. Usa ka pagtuon sa inyong lawas nagpamatuod sa balaan nga plano niini.

ANG INYONG LAWAS USA KA TALAGSAON NGA GASA

Ang milagro sa atong pisikal nga lawas sa kasagaran gibaliwala o wala kaayo pasalamat. Kinsa ang wala makasinati og mga pagbati nga ubos ang pagtan-aw sa kaugalingon tungod sa porma sa lawas o panagway? Daghang tawo ang nagtinguha nga ang ilang mga lawas mao unta sama sa ilang gusto. Ang uban nga dunay tul-id og buhok gusto nga kulungon kini. Ang uban nga natawo og kulungon og buhok gusto nga kini tul-id.

Palandunga ang katalagsaon sa unsay inyong nakita kon kamo motan-aw sa salamin. Ibaliwala ang talumtom, ang dili mahapsay nga buhok, o ang mga depekto, ug tan-awa lapas niini aron makita ang tinuod nimo nga pagkatawo—usa ka anak sa Dios, gilalang Niya subay sa lyang imahe.

Kon mokanta mo og “Ako Anak sa Dios,”¹⁶ hunahunaa ang lyang gasa sa inyong pisikal nga lawas. Ang daghang kahibulongang mga hiyas sa inyong lawas nagsaksi sa inyong “diosnong kinaiya.”¹⁷

Ang matag organ sa inyong lawas talagsaon nga gasa gikan sa Dios. Kada mata dunay lente nga makatutok. Ang kaugatan ug kaunuran nagkontrol sa duha ka mata nga makahimo og tulo ka dimensyon nga imahe. Konektado ang mata sa utok, nga nagrekord sa mga nakita.

Ang inyong kasingkasing usa ka talagsaon nga makina.¹⁸ Kini adunay upat ka balbula nga nagkontrol sa padulngan sa

Ang espiritu ug lawas, kon hiusahon, mahimong buhi nga adunay balaang bili.



***Ibaliwala ang talumtom, ang dili mahapsay nga buhok,
o ang mga depekto, ug tan-awa lapas niini aron makita ang
tinuod nimo nga pagkatawo—usa ka anak sa Dios.***

dugo. Kining mga balbula moabli ug mosira sobra sa 100,000 ka higayon kada adlaw—36 milyon kada tuig. Gani, gawas kon mausab pinaagi sa sakit, kini makasugakod og kakapoy nga walay kinutuban.

Hunahunaa ang sistema sa depensa sa lawas. Aron mapanalipdan gikan sa kadaut, mobati kini og sakit. Agig tubag sa impeksyon, makamugna kini og pangontra. Ang panit naghatag og proteksyon. Nagpasidaan kini sa kadaut dala sa grabeng kainit ug kabugnaw.

Ang lawas mobag-o sa daan nga mga cell. Ang lawas moayo sa samad, bun-og, ug bali nga mga bukog. Ang kapasidad sa pagpasanay lain nga sagradong gasa sa Dios.

Ang lawas kanunay nga nagkontrolar sa mga lebel sa daghang mga elemento, sama sa asin, tubig, asukar, proteina, oxygen, ug carbon dioxide. Ang mga pagkontrol gidumala nga wala kita makahibalo niining talagsaong mga reyalidad.

Palihug hibalo: Ang perpekto nga lawas wala magkinahanglan nga makaangkon og usa ka balaan nga padulngan. Sa pagkatinuod, ang ubang pinakamalumong mga espiritu anaa sulod sa huyang nga mga bayanan. Dakong espirituhanong kalig-on sagad mapalambo sa mga tawo nga adunay pisikal nga mga hagit—tungod kay nahagit gayud sila. Ang ingon niana nga mga indibidwal may katungod sa tanang panalangin nga giandam sa Dios alang sa tanan Niyang matinuod-anong mga anak.¹⁹

Ang matag mortal nga kinabuhi tapuson sa kamatayon. Sa katapusan moabut ang panahon nga ang matag “espiritu ug . . . lawas paghiusahon pag-usab . . . sa iyang hingpit nga kahimtang; ug ang mga lutahan mapahiuli sa iyang tukma

nga bayanan.”²⁰ Dayon, salamat ni Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula, kita mahimong hingpit diha Kaniya.²¹ Bisan kinsa nga nagtuon sa mga lihoc sa lawas sa tawo siguradong “nakakita sa Dios nga naglihok sa iyang pagkahalangdon ug gahum.”²²

ANG ATONG MGA ESPIRITU KINAHANGLAN NGA MAO ANG MAGDUMALA SA ATONG MGA LAWAS

Bisan og talagsaon kaayo ang inyong lawas, ang nag-unang katuyoan niini, sumala sa gipahayag na sa sayo pa, labihan pa gani ka mahinungdanon—nga magsilbi nga lawas sa inyong mahangturon nga espiritu.

Ang inyong espiritu nakaangkon og lawas ug nahimong buhi nga kalag nga magpuyo sa mortalidad ug sa kauban nga mga pag-antus ug pagsulay. Ang usa ka bahin niini nga pagsulay mao ang pagtino kon ang inyong lawas pagadumalahon ba sa espiritu nga nagpuyo niini.

Kon nakasabut kita sa atong kinaiya ug sa atong katuyoan dinhi sa yuta, ug nga ang atong mga lawas pisikal nga mga templo sa Dios, atong maamguhan nga usa ka pagpasipala ang pagpasulod sa lawas og bisan unsa nga makahugaw niini. Sa pagkatinuod walay balaan nga pagtahud ang pagpatan-aw sa atong bililhong mata o ang mga balatian sa atong paghikap o pangdungog nga mohatud ngadto sa utok og mga handumanan nga dili limpyo o takus. Atong mahalon ang atong kaputli ug likayan ang “binuang ug makadaut nga mga pangibug, nga nagaunlod [kanato] ngadto sa kamatayon ug pagkalaglag.”²³ Kita “mopahilayo niining tanan; maningkamut sa pagkamatarung,

pagkadiosnon, pagtuo, paghigugma, pagkamapainubsanon, [ug] pagkaaghup”²⁴—mga hiyas nga makaayo sa tibuok kalag.

Ang mga butang sama sa alkohol, tabako, ug makadaot nga drugas gidili sa Ginoo. Kita gipasidan-an usab mahitungod sa kadautan sa pornograpiya ug dili maayo nga mga hunahuna. Ang mga gana niining imoral nga mga impluwensya mahimong makaadik. Sa katapusan, ang pisikal o mental nga pagkaadik moulipon sa lawas ug sa espiritu. Ang paghinulsol gikan sa maong mga kadena kinahanglan mahimo niini nga kinabuhi samtang kita aduna pay tabang sa usa ka mortal nga lawas sa pagtabang nato nga makapalambo sa pagkontrolar sa kaugalingon.

Ang atong tiglalang mibutang sa mga gana diha sa atong lawas aron magpadayon ang kaliwat sa tawo ug motuman sa liyang mahinungdanong plano sa kalipay. Sa ingon, kita adunay gana alang sa pagkaon, alang sa tubig, ug alang sa gugma.

Si Satanas nakahibalo sa gahum sa atong mga gana. Mao nga, siya motintal kanato sa pagkaon sa mga butang nga dili angay natong kan-on, sa pag-inom sa mga butang nga dili angay natong imnon, ug sa pagsupak sa labing suod nga mga pagpadayag sa gugma pinaagi sa paggamit niini gawas sa mga talikala sa kaminyoon.

Kon kita sa pagkatinuod nakahibalo sa atong balaan nga kinaiyahan, kita gusto nga mokontrolar sa maong mga gana. Ug kita motutok sa atong mga mata diha sa mga panan-awon,

sa atong mga dalunggan diha sa mga tingog, ug sa atong mga alimpatakan diha sa mga hunahuna nga tinubdan sa dungog sa atong pisikal nga pagkalalang isip usa ka templo sa Dios. Sa inadlaw-adlaw nga pag-ampo, kita mapasalamat nga moila Kaniya isip atong Tiglalang ug magpasalamat Kaniya alang sa katalagsaon sa atong kaugalingong pisikal nga templo. Atimanon nato kini ug mahalon ingon nga kini ang atong kaugalingong personal nga gasa gikan sa Dios.

SUNDA ANG MANLULUWAS

Sa pagkab-ot sa inyong labing taas nga kapalaran, sunda ang Manluluwas. Siya mipahayag: “Unsa nga matang sa mga tawo kamo angay nga mahisama? Gani sama nga Ako mao.”²⁵ Ang atong labing halangdon nga paglaum mao nga molambo diha sa espiritu ug makakab-ot “sa sukod sa gidakon sa kahupnganan ni Kristo.”²⁶

Hinumdumi, nga walay panahon sa inyong kinabuhi nga walay tintasyon, pagsulay, o kasakit, sa espirituhanon man o sa pisikal. Apan samtang kamo mainampoong mopalambo og pagkontrolar sa kaugalingon, ang mga tinguha sa unod mahimong mapaubos sa inyong espirituhanong pagkontrolar. Ug kon kana makab-ot na, kamo makabaton sa kalig-on sa pagtugyan ngadto sa kabubut-on sa inyong Langitnong Amahan. Hinumdumi, si Jesus miingon “Dili ang akong pagbuot maoy matuman kondili ang imo.”²⁷

***Atong itutok ang . . .
mga alimpatakan
diha sa mga hunahuna nga tinubdan
sa dungog
sa atong pisikal
nga pagkalalang
isip usa ka templo
sa Dios.***



Sama ka halangdon sa atong lawas, dili kini mao ang katapusan. Usa kini ka gikinahanglan nga bahin sa dakong plano sa Dios mahitungod sa kalipay.



Kon ang grabing mga pagsulay moabut kaninyo, nga kini sa tinuod moabut gayud, hinumdumi kining mahimayaon nga saad sa Manluluwas: “Ang magmadaugon pagatugutan ko sa paglingkod sa akong trono uban kanako, maingon nga ako usab nagmadaugon ug milingkod uban sa akong Amahan diha sa iyang trono.”²⁸

Hinaut nga kita mapasalamaton kanunay sa dili katuohan nga panalangin sa usa ka talagsaon nga pisikal nga lawas, sa labing mahinungdanon nga gilalang sa atong mahigugmaong Langitnong Amahan. Sama ka halangdon sa atong lawas, dili kini mao ang katapusan. Hinoon, importante kini nga bahin sa mahinungdanong plano sa Dios sa kalipay alang sa atong mahangturong kauswagan. Kon kita motahud niini sumala sa gi-orden sa Dios, kita magpabilin diha sa “higpit ug pig-ot nga dalan nga nagpadulong ngadto sa kinabuhing dayon.”²⁹

Si Jesukristo mao ang atong mahinungdanon nga Ehempro. Ako mopahayag, isip iyang espesyal nga saksi, nga Siya mao ang Anak sa Dios. Siya “mao ang kinabuhi ug ang kahayag sa kalibutan.”³⁰

Kita mga anak nga lalaki ug mga anak nga babaye sa Makagahum nga Dios. Siya ang atong Amahan. Kita iyang mga anak. Ang atong balaan nga kabilin mao ang katalagsaon sa katawhan. Ang atong kabilin sagrado. Walay limit ang atong potensyal. Hinaut nga kita motahud kanunay sa iyang mga gasa ug niana nga kabilin sa atong tanang pagabuhaton ug isulti. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Tan-awa sa Mga Buhat 17:27–29.
2. Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 130:22.
3. Tan-awa sa Jeremias 1:4–5; Mga Hebreohanon 12:9; Moises 6:51; Abraham 3:22–23.
4. Tan-awa sa Genesis 1:27; 2:7; 1 Mga Taga Corinto 15:44; Moises 2:27; 3:7.
5. Moises 1:39.
6. Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 88:15.
7. Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 93:38.
8. Tan-awa sa Alma 40:11; Abraham 3:18.
9. Tan-awa sa Job 32:8.
10. Doktrina ug mga Pakigsaad 131:7.
11. Ang espiritu, dili ang lawas, ang aktibo, responsable nga elemento sa kalag. Kon wala ang espiritu, ang lawas patay (tan-awa sa Santiago 2:26). Busa, ang espiritu, mao ang mopili sa maayo o sa dautan ug maoy manubag sa positibo ug negatibo nga mga hiyas nga anaa niini sa Katapusang Paghukom (tan-awa sa Alma 41:3–7).
12. Sama sa “hugot nga pagtuo, hiyas, kahibalo, pagkamapugnganon, pailub, inigsoon nga pagkamabination, pagkadiosnon, gugma nga putli, mapainubsanon, [ug] kakugi” (Doktrina ug mga Pakigsaad 4:6).
13. Tan-awa sa 2 Nephi 2:11–16, 21–26; Moroni 10:32–33.
14. Doktrina ug mga Pakigsaad 88:15.
15. 1 Mga Taga-Corinto 6:19–20; tan-awa usab sa Doktrina ug mga Pakigsaad 93:35.
16. “Ako Anak sa Dios,” Songbook sa mga Bata, nu. 2.
17. 2 Pedro 1:4.
18. Ang kasingkasing mobomba og mga 2,000 ka galon (7,570 L) matag adlaw.
19. Tan-awa sa Abraham 3:25–26.
20. Alma 11:43; tan-awa usab sa Ecclesiastes 12:7; Alma 40:23; Doktrina ug mga Pakigsaad 138:17.
21. Tan-awa sa Moroni 10:32.
22. Doktrina ug mga Pakigsaad 88:47.
23. 1 Timoteo 6:9.
24. 1 Timoteo 6:11. 1 Timoteo 6:12 nagpadayon, “Pagbugno diha sa maayong pagbugno labut sa pagtuo, padayoni sa pagkupert sa dayong kinabuhi.” Kana mao ang atong pagpili.
25. 3 Nephi 27:27.
26. Mga Taga-Efeso 4:13.
27. Lucas 22:42.
28. Pinadayag 3:21.
29. 2 Nephi 31:18.
30. Alma 38:9; tan-awa usab sa Doktrina ug mga Pakigsaad 11:28.



**ATONG KLAROHON
ANG MAHITUNGOD NIINING
SAGRADO KAAYO
NGA SUGO.**



ANG KAPUTLI MAO ANG SEKSUAL NGA KALUNSAY

Sa pinakayano nga mga pulong, ang pagsunod sa balaod sa kaputli nagpasabut nga kamo “dili maghimo og bisan unsang seksual nga mga relasyon sa wala pa ang kaminyoon, ug magmatinud-anon [kamo] sa hingpit ngadto sa inyong kapikas human sa kaminyoon.”¹

Ang pagkamahiyason ug pagkaputli mas labaw pa kay sa pakighilawas lamang. “Tagda kanunay ang uban nga adunay pagtahud, dili mga butang nga pagagamiton aron pagtagbaw sa mahigalon ug hinakog nga mga tinguha. Sa dili pa ang kaminyoon, ayaw pag-apil nianang lawom nga pagbati sa paghinagkanay, pagpatong ibabaw sa lain nga tawo, o paghikap sa pribado, sagrado nga mga bahin sa lawas sa lain nga tawo, aduna o walay saput. Ayaw paghimo og bisan unsang butang nga makapukaw sa seksual nga mga pagbati. Ayaw pukawa kana nga mga emosyon sa inyong kaugalingong lawas.”²

Hibalo nga ang mga sumbanan sa Ginoo dili mausab tungod lang kay duha ka tawo ganahan kaayo sa usag usa ug ang duha uyon ngadto niana nga kinaiya. Kon kamo motahud sa ubang mga tawo, ang Ginoo, ug ang inyong kaugalingon, motuman ka sa mga sugo—ug kana nagpasabut nga walay seksual nga mga relasyon o pagpukaw sa seksual nga mga pagbati nga gawas sa kaminyoon.

Ang Ginoo seryoso gayud mahitungod niini. “Si propeta Alma nagtudlo nga ang seksual nga mga sala mas seryoso kaysa ubang mga sala gawas sa pagpatay ug pagsalikway sa Espiritu Santo (tan-awa sa Alma 39:3-5).”³

Kon kamo wala gihapon makasiguro kon unsa ang gipasabut sa “mainiton nga panaghalok,” o unsay gipasabut sa pagpukaw sa seksual nga mga pagbati,” pakigsulti sa inyong mga ginikanan, bishop, o laing gisaligan nga hamtong. Ang pagpakig-istorya kanila makatabang kaninyo nga makasabut sa saktog ug dili saktog nga kinaiya ug makatabang ninyo nga magpuyo og kinabuhi sa seksual nga kaputli.

Kon kinahanglan nga maghimo og mga desisyon, tinguhaa ang Espiritu. Pag-ampo kanunay sa Langitnong Amahan. Kon anaa kaninyo ang espiritu, mas sayon kaayo ang paghimo sa matarung nga mga pagpili.

Kon kamo nakahimo og bisan unsa nga seksual nga kalapasan, tinguhaa ang tabang gikan sa inyong bishop ug sa inyong mga ginikanan, kinsa motabang kaninyo nga makaangkon og kalig-on ug kalinaw samtang kamo maghinulsol. Dili kini sayon nga proseso, apan kini bililhon gayud kaayo!

Unsa

ANG BALAO SA KAPUTLI?

Ni Joshua J. Perkey

Mga Magasin sa Simbahan

Kon kamo makadungog sa mga pulong “ang balaod sa kaputli,” nasayud ba kamo unsa ang gipasabut niini? Tingali kamo makakuha og lain-laing mga mensahe mahitungod niini. Ang tanang matang sa media, ug usahay bisan ang mga higala ug pamilya, adunay lain-laing mga opinyon mahitungod niini. Ug ang kalibutan aktibong nagtudlo sa mga butang nga supak sa unsay gitudlo sa Ginoo.

Mao nga unsa man gayud ang gipasabut sa balaod sa kaputli?

Ang balaod sa kaputli mao ang pulong sa Ginoo alang sa iyang sugo nga magpuyo og kinabuhi nga putli ug mahiyason sa seksual nga paagi.

Dili ba gihapon hingpit nga klaro? Nan, mas klarohon pa nato og gamay uban sa tabang sa *Alang sa Kalig-on sa Kabatan-onan*.

Ang pagkamahiyason ug pagkaputli mas labaw pa kay sa pakighilawas lamang. Mahitungod usab kini sa pagtahud.

ANG PAGBATI SA KAIBUG OK RA

Tingali kamo nagtuo nga sayop ang paghunahuna nga ang usa ka tawo madanihon. Ayaw kaayo kabalaka mahitungod niini. Normal ra kana. Seryoso ko!

Apan kinahanglan kamong magbantay sa inyong mga hunahuna. Ang Manluluwas mipasidaan kanato, “Bisan kadtong magatan-awg babaye [o lalaki] uban sa pagkaibog [kaniya], nakapanapaw na diha sa sulod sa [iyang] kaugalingong kasingkasing” (Mateo 5:28). Nagpasabut kana nga kamo kinahanglan nga mokontrol sa inyong mga hunahuna ug mga pagbati ug dili motugot nga madala sa mga tinguha.

Aniay paagi sa pagtabang kaninyo: paningkamot nga dili maghinakog. Ayaw pagbati og kahigal sa usa ka tawo, ayaw paghunahuna kanila sa dili angay nga paagi, o mobuhat og mga butang nga makapapukaw sa sekswal nga mga pagbati sa inyong kaugalingon o sa uban.⁴

Mao usab ngano nga importante nga dili moapil sa pornograpiya o ubang makadaot nga media. Kadtong mga butang hinakog kanunay, nag-abug kanunay sa Espiritu, ug kanunay nga motintal kaninyo sa mga butang nga dili angay nga buhaton.

Apan wala kini magpasabut nga ang pagbaton og pagbati ngadto sa usa ka tawo o mobati nga naibog sa usa ka tawo makapahimo ninyo nga dili maayong tawo. Gani, ang pagbati nga naibog kabahin sa plano sa Dios ug kabahin sa kaminyoon. Ang mga bana ug mga asawa kinsa adunay maayong mga relasyon mobati og lig-on nga kaibug sa usag usa ug tinguha sa pag-alagad ug pagpanalangin sa usag usa.

“Ang pisikal nga kasuod tali sa bana ug asawa maanindot ug sagrado. Kini gi-orden sa Dios aron malalang ang mga anak ug alang sa pagpadayag sa gugma tali sa bana ug asawa.”⁵

PISIKAL NGA KASUOD—sa Saktong Lugar ug Panahon

Ang pisikal nga kasuod butang nga angay paabuton sa inyong umaabut nga kaminyoon. Sagrado ug matahum kini.

Samtang kamo maningkamot nga magpuyo nga putli ug mahiyason nga kinabuhi, kamo mobati nga mas suod ngadto sa impluwensya sa Espiritu Santo, kamo mas mobati og maayo sa inyong kaugalingon, ug kamo makaandam alang sa talagsaong mga panalangin sa umaabut. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. *Alang sa Kalig-on sa Kabatan-onan* (booklet, 2011), 35.
2. *Alang sa Kalig-on sa Kabatan-onan*, 36.
3. *Matinud-anon sa Tinuhoan: Usa ka Pakisayran sa Ebanghelyo* (2004), 91.
4. Aron mas maklaro og gamay bahin niini, basaha ang “Gugma Kontra Kahigal,” *Liahona*, Okt. 2016, 30–35.
5. *Alang sa Kalig-on sa Kabatan-onan*, 35. Alang sa daghang makapadasig nga panaghigugtan bahin sa marital nga kasuod, tan-awa sa Wendy Watson Nelson, “Kaminyoon ug Gugma” (tibuok kalibutan nga debosyonal alang sa mga batan-on nga mga hamtong nga dili minyo, Ene. 8, 2017), broadcasts.lds.org; Boyd K. Packer, “Ang Plano sa Kalipay,” *Liahona*, Mayo 2015, 26–28; Jeffrey R. Holland, “Personal Purity,” *Ensign*, Nob. 1998, 75–78.



Ang inyong utok makapagawas og igo nga kuryente nga makapasiga sa gamay nga bombilya.

Ang inyong immune system, gamit ang mga glandula sama sa inyong mga adenoid ug mga organ sama sa inyong thymus ug spleen, makapanalipod ninyo gikan sa makadaut nga mga virus ug bacteria.

Ang labing mahal nga digital camera karon makakita og 400 ka megapixel, apan ang mata sa tawo makakita og 576 ka megapixel.

Ang duha ka mata makatutok sa panah-awon nga makatabang sa paghatag og maayong pagsabut. Sulayi: kini pinaagi sa pagpiyong sa usa ka mata ug mosulay sa paghikap sa usa ka gamay nga butang duol ninyo.

Kon ang inyong utok makabantay sa kakuyaw, ang adrenaline mogawas, nga makapakusog sa pagpitik sa inyong kasingkasing, makapakusog sa gininhawa, makapadako sa mga kalimutaw, ug mopahunong sa inyong digestive system aron makatugot sa ubang mga unod nga molihok uban sa talagsaong kusog.

Labing sagrado sa tanan, ang atong lawas adunay gahum sa pagsanay—sa paghimo og kinabuhi.

Ang dugo modala sa hugaw sa lawas ngadto sa mga rinyon ug atay aron pilian ug ilabay.

Ang dugo moapud-apod sa pagkaon gikan sa inyong digestive system.

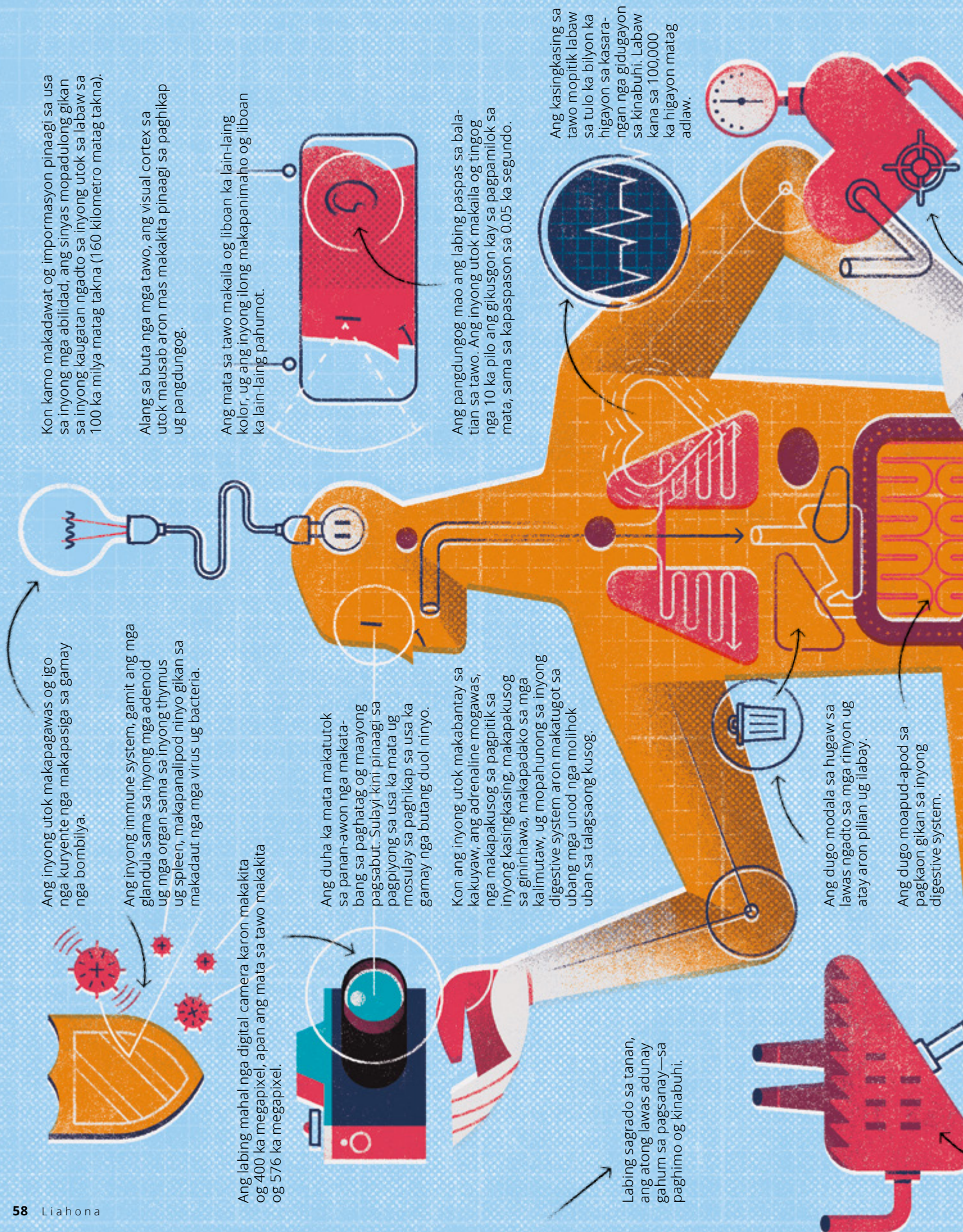
Kon kamo makadawat og impormasyon pinaagi sa usa sa inyong mga abilidad, ang sinyas mopadulong gikan sa inyong kaugatan ngadto sa inyong utok sa labaw sa 100 ka miya matag takna (160 kilometro matag takna).


Alang sa buta nga mga tawo, ang visual cortex sa utok mausab aron mas makakita pinaagi sa paghikap ug pangdungog.

Ang mata sa tawo makaila og ilboan ka lain-lainng kolor, ug ang inyong ilong makapanimaho og ilboan ka lain-lainng pahumot.

Ang pangdungog mao ang labing paspas sa bala-tian sa tawo. Ang inyong utok makaila og tingog nga 10 ka pilo ang gikusgon kay sa pagpamilok sa mata, sama sa kapasason sa 0.05 ka segundo.

Ang kasingkasing sa tawo mopitik labaw sa tulo ka bilyon ka higayon sa kasarangan nga gidugayon sa kinabuhi. Labaw kana sa 100,000 ka higayon matag adlaw.





Ang atay maoy res-
ponsable sa labaw sa
500 ka lahi nga mga
proseso. Importante
kaayo nga kon ang usa
ka tawo gikuhaan og
duha sa tulo ka bahin sa
iyang atay isip resulta
sa samad o operasyon,
kini mahibalik ngadto sa
iyang orihinal nga gidak-
on sa gidugayon nga
mga upat ka semana.

Ang nabali nga mga
bukog maayo.

Ang mga bukog sa tawo
lig-on. Ang 26 ka gagmay nga
bukog sa inyong tiil nag-alsa
sa gibug-aton sa inyong
lawas sa matag lakang nga
inyong himoon.

“Ang atong
pisikal nga
lawas mao ang
instrumento sa
atong espiritu.”

Presidente Boyd K. Packer (1924–2015),
Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga
Apostoles, *Let Not Your Heart Be Troubled*
(1991), 211.

Ang inyong kasingkasing mobomba og
5.5 ka litro sa dugo kada minuto. Mao
nga, atol sa kasarangan nga gidugayon sa
kinabuhi, mobomba kini og dul-an 1.5 ka
milyon ka baril sa dugo—igo nga mopuno
sa 200 ka sakyanan nga tren.

Ang dugo mosuplay og oxygen gikan
sa mga бага ngadto sa laing mga organ.
Ang dugo mokuha sa carbon dioxide
ngadto sa mga бага aron iginhawa.

Ang panit mopagawas og mga antibacterial
substance ug magsilbi isip unang bahin
sa depensa alang sa nag-ataki nga mga
microorganism. Kadaghanan sa bacteria
nga motaput sa panit dali nga mamatay.

Ang inyong panit mahimong isumbak
gikan sa usa ka bahin sa lawas aron
motubo sa laing bahin sa lawas. Mao
kini ang labing dako nga organ sa lawas ug
kanunay nga nagbag-o.

TALAGSAONG MGA BUTANG NGA MAHIMO SA LAWAS

Gikan sa ulo hangtud sa kumagko sa tiil, ang inyong lawas usa ka talagsaon nga nilalang. Tungod niini, kamo makapintal, makalakaw, makadula og football, makagansilyo, makapatukar og plawta, ug makahimo og daghang laing makalingaw nga mga kalihokan.

Sumala sa gipasabut sa propeta sa pahina 50 “Ang inyong lawas, bisan unsa ang kinaiyanhon nga gasa, usa ka talagsaong nilalang sa Dios. . . . Pamalandungi ang himaya sa unsay inyong makita kon kamo motan-aw sa salamin . . . usa ka anak sa Dios, iyang gilalang subay sa iyang imahe.”



ANG PULONG SA KAALAM:

Unsa ang Apil, Unsay Dili

Pinaagi sa kawani sa *Liahona*



“Pagpuyo nga lahi gikan sa kalibutan. Kamo ug ako nasayud nga kinahanglan kamong mahimong kaha-yag sa kalibutan. Busa, ang Ginoo nagkinahanglan nga kamo makita, madungog, maglihok, ug magsinina sama sa usa ka tinuod nga disipulo ni Jesukristo. Oo, nagpuyo kamo sa kalibutan, apan lahi kaayo kamo og mga sumbanan sa kalibutan sa pagtabang ninyo nga makalikay sa negatibong mga epekto sa kalibutan.”

Presidente Russell M. Nelson, “Hope of Israel” (tibuok kalibutan nga debosyo-nal sa kabatan-onan, Hunyo 3, 2018), HopeofIsrael.lds.org.

UNSA **ANG** PULONG SA KAALAM

Usa ka balaod sa kahimsog gikan sa Ginoo alang sa atong pisikal ug espirituhanon nga panalipod.

LIKAYAN:	TAGAMTAMON:
Ilimnon nga makahubog	Mga prutas
Tabako	Mga utanon
Tsa ug kape	Karne (dili kaayo daghan)
Bisan unsa nga makadaot o makaadik	Mga lugas

Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 89. Tan-awa usab sa Giya ngadto sa mga Kasulatan sa Pulong sa Kaalam sa topics.lds.org.

UNSA ANG **DILI** APIL SA PULONG SA KAALAM

Si Presidente Boyd K. Packer (1924–2015), Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, nagtudlo kanato nga ang Pulong sa Kaalam dili:

1.

Usa ka garantiya nga kamo kanunay nga mahimsog.

“Ang Pulong sa Kaalam wala mosaad sa inyong hingpit nga kahimsog, apan kini nagtudlo unsa-on nga ang lawas nga inyong nadawat sa pagkawat-awo anaa sa labing maa-yong kondisyon ug ang inyong hunahuna alerto sa malumo nga espirituhanong mga pag-aghat.”

2.

Usa ka komprehensibo nga lista.

Adunay daghang maka-paanad, makaadik nga mga butang nga mahimong imnon o usapon o hinguson o i-indyksyon nga makadaot sa lawas ug espiritu nga wala hisguti sa pagpadayag.”

3.

Usa ka rason sa pagpalabi.

“Pagkat-on sa pagpugong ug paggamit sa sentido komon bahin sa panglawas ug nutrisyon, ug ilabi sa medikasyon. Likaye ang pagpalabi o mosunod sa matag uso [faddist]”¹ (ang usa ka faddist mao ang tawo nga mosunod sa matag uso).

“Dili gayud tugutan nga si Satanas o ang uban nga molingla kaninyo sa paghunahuna nga ang pagsupak sa Pulong sa Kaalam makahimo kaninyo nga mas malipayon, mas sikat, o mas madanihon.”² ■

GISAAD NGA MGA PANALANGIN

Ang pagsunod sa Pulong sa Kaalam usa ka dako nga panalangin! Ania ang pipila ka paagi nga gihisgutan sa *Alang sa Kalig-on sa Kabatan-onan* nga kamo mapanalanginan:

- Kagawasan gikan sa makadaot nga adiksiyon
- Pagkontrolar sa inyong kinabuhi
- Mas himsog nga panglawas
- Mas alerto nga hunahuna
- Giya gikan sa Espiritu Santo
- Mas dako nga abilidad sa pag-alagad sa Ginoo

MUBO NGA MGA SULAT

1. Boyd K. Packer, “The Word of Wisdom: The Principle and the Promises,” Abr. 1996 nga kinatibuk-ang komperensya.
2. *Alang sa Kalig-on sa mga Kabatan-onan* (2011), 25.



“Unsay akong buhaton kon ako wala makagusto sa akong lawas?”



Kon mokanta mo og ‘Ako Anak sa Dios,’ hunahunaa ang iyang gasa sa inyong kaugalingong pisikal nga lawas. Ang daghang kahibulongang mga hiyas sa inyong lawas nagsaksi sa inyong ‘diosnong kinaiya.’ [2 Pedro 1:4]. . .

“. . . Wala kinahanglana ang perpekto nga lawas aron sa pag-angkon og balaan nga padulngan. Sa pagkatinuod, ang ubang pinakamalumong mga espiritu anaa sulod sa huyang nga mga lawas.”

Presidente Russell M. Nelson,
“ANG INYONG LAWAS: Usa ka Talagsaong Gasa nga Angay Mahalon”
Liahona, Ago. 2019, 52, 53



Dawata ang Inyong Lawas

Dawata ang inyong lawas kon unsa kini imbis kon unsay dili. Matag higayon akong tan-awon ang akong kaugalingon sa salamin, ako moingon, “Langitnong Amahan, ako mapasalamatong sa kauswagan nga Imong gihimo kanako.”

Temperance B., edad 18, Victoria, Australia

Atimana Kini

Akong atimanon ang akong lawas pinaagi sa pag-ehersisyo ug pagkaon og masustansyang pagkaon. Ang pag-atiman sa akong lawas makapahimo nako nga mas mapasalamatong niini. Kon ako moatiman sa templo nga gipanalangin sa Langitnong Amahan kanako, ang akong kinaiya mausab ug ako mas makaila ug makapasalamat sa talagsaong mga panalangin sa pagbaton og lawas nga gilalang sa Dios.

Camille A., edad 16, Florida, USA



Hunahunaa kini isip usa ka Templo

Hunahuna kon sa unsa nga paagi ang inyong lawas usa ka templo (tan-awa sa 1 Mga Taga-Corinto 3) ug usab nga ang Ginoo nagtan-aw sa kasingkasing (tan-awa sa 1 Samuel 16), dili sa lawas!

Vico W., edad 17, North Rhine-Westphalia, Germany

Pagbaton og Respeto sa Kaugalingon

Ang Akong higala nakigbisog kay nabalaka siya kabahin kon unsa ang gihunahuna sa uban kaniya, ug nawad-an siya sa respeto sa kaugalingon. Ang nakatabang kaniya pag-ayo mao ang paghinumdong nga ang Dios, iyang higala, ug iyang pamilya anaa lang sila sa paghigugma ug pagsuporta kaniya.

Matthew V., edad 16, Missouri, USA



Gihigugma Ka

Samtang makdungog ko sa akong mga higala nga moingon nga dili sila ganahan kabahin sa ilang lawas o nga sila dili ganahan niini, ganahan ko nga motabang nila nga makahibalo nga gihigugma sila sa Langitnong Amahan. Ganahan ko nga maghunahuna nga gihigugma ko Niya ug nga ganahan Niya nga magmalipayon ko, bisan paman sa mga pangutana sa panglawas. Atong tagdon ug higugmaon ang atong lawas kay mao kini ang atong templo.

Ignacio P., edad 14, Chaco, Argentina

Kini Kabahin Lang Kinsa Kamo

Hinumdumi nga ang inyong lawas kabahin lamang kinsa kamo. Kini ang inyong lawas apan dili isip usa ka tawo, isip usa ka espiritu nga anak sa Dios.

Sailor O., edad 18, New York, USA

Buhata ang mga Butang nga Ikaw Nalingaw

Isip anaa sa gawas ug mobuhat sa mga kalihokan nga akong gikalingawan, sama sa pagsakay og biseklita o paglakaw uban ang akong iro, kanunay kining makatabang kanako nga mobati og maayo kabahin sa akong lawas. Mas nindot pa gyud nga magbuhat og mga butang kauban ang akong mga higala kay nagpahinumdom kini kanako nga ako gipalibutan sa mga tawo nga nagpakabana kanako ug wala magpakabana kon unsay akong panagway.

Itzcel O., edad 18, Arizona, USA

Ang mga tubag gituyo alang sa pagtabang ug panglantaw, dili isip usa ka opisyal nga mga pamahayag sa doktrina sa Simbahan.



Unsay hitsura sa nabanhaw nga mga lawas?

Sumala sa mga kasulatan ug sa moderno nga mga propeta, ang nabanhaw nga lawas mao ang:

Pisikal. Ang usa ka nabanhaw nga lawas adunay unod ug mga bukog (tan-awa sa Lucas 24:36–39).

Imortal. “Kini nga mortal nga lawas pagabanhawon ngadto sa pagka-imortal nga lawas, . . . nga sila dili na mamatay” (Alma 11:45).

Hingpit. “Ang espiritu ug ang lawas pagahiusahon pag-usab diha sa iyang hingpit nga kahimtang” (Alma 11:43). “Ang kalaksot pagakuhaon; ang mga depekto isalikway, ug ang mga lalaki ug mga babaye makakab-ot og kahingpitan sa ilang mga espiritu, ngadto sa kahingpitan nga giplano sa Dios sa sinugdanan” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939], 23).

Kaanyag. “Walay sama kaanyag nga tan-awon kay sa usa ka nabanhaw nga lalaki o babaye” (*The Teachings of Lorenzo Snow*, ed. Clyde J. Williams [1996], 99).

Lapas sa gahum ni Satanas. “Kon ang lawas dili na mabanhaw ang atong mga espiritu mahimo nga mangalagad . . . sa yawa, . . . ug magpabilin uban sa amahan sa mga bakak, diha sa pagkauyamot, sama ngadto sa iyang kaugalingon” (2 Nephi 9:8–9). Apan tungod kay si Jesukristo midala sa pagkabanhaw sa atong mga lawas, kini dili mahitabo.*

Makahimo sa pagdawat sa kahingpitan sa himaya. Kon wala ang pagkabanhaw, ang hingpit nga kalipay sa celestial nga himaya dili posible. “Ang espiritu ug ang elemento, dili gayud mabulag, makadawat sa kahingpitan sa himaya” (Doktrina ug mga Pakigsaad 93:33).

*Gawas sa mga anak sa kapildihan (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 76:30–38).

Unsa May Imong Gihunahuna?

“Unsaon nako sa pagkahibalo nga ako napasaylo?”

Isumiter ang inyong tubag ug, kon ganahan, apili og klaro kaayo nga litrato hangtud Setyembre 15, 2019, sa liahona.lds.org (i-klik ang “Submit an Article or Feedback”).

Ang mga tubag tingali i-edit alang sa gitas-on o sa pagklaro.

Pagtahud sa Gasa sa Atong mga Lawas

Ni Elder D. Todd Christofferson

Sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles

Ang tinuod nga kalampanan sa kinabuhi moabut sa pagpahinungod sa atong kinabuhi—kana mao, ang atong panahon ug mga pagpili—ngadto sa mga katuyoan sa Dios (tan-awa sa Juan 17:1, 4; Doktrina ug mga Pakigsaad 19:19). Sa pagbuhat niini, gitugutan nato Siya sa pagdala nato ngadto sa atong kinatas-ang kapaingnan.

Ang usa ka gipahinungod nga kinabuhi motahud sa dili matupngan nga gasa sa pisikal nga lawas sa usa ka tawo, usa ka balaan nga nilalang subay sa panagway gayud sa Dios. Usa sa mahinungdanong katuyoan sa mortal nga kasinatian mao nga ang matag espiritu kinahanglang makadawat og pisikal nga lawas ug makat-on sa pagbansay sa moral nga kabubut-on isip duha ka binuhat ang lawas ug espiritu. Ang usa ka pisikal nga lawas mahinungdanon usab alang sa kahimayaan, nga moabut lamang sa hingpit nga kombinasyon sa pisikal ug sa espirituhanon, sama sa atong makita diha sa atong minahal, nabanhaw nga Ginoo. Niining napukan nga kalibutan, ang ubang mga kinabuhi puno sa kasakit nga kadiyot lang, ang pipila sa mga lawas wala maporma og husto, nabali, o dili kaayo paigo sa pagpatunhay sa kinabuhi; apan ang gidugayon sa kinabuhi paigo alang sa matag espiritu, ug ang matag lawas nga mahimong takus sa pagkabanhaw.

Kadtong nagtuo nga ang atong mga lawas resulta lang sa usa ka sulagma nga ebolusyon mobati nga walay tulubagon ngadto sa Dios o ni bisan

kinsa sa unsay ilang gibuhad o sa ilang lawas. Kita kinsa adunay mahangturong panglantaw, bisan pa, kinahanglang gayud nga moila nga kita adunay katungdanan ngadto sa Dios kalabut kon giunsa nato pagdala ang atong mga lawas. Sa mga pulong ni Pablo:

“Unsa? wala ba kamo masayud nga ang inyong lawas templo sa Espiritu Santo nga nagapuyo sa sulod ninyo, ug nga kini inyong nabatonan gikan sa Dios, kamo dili na inyo sa inyong kaugalingon?”

“Kay gipalit na kamo sa usa ka bili: busa himayaa ninyo ang Dios diha sa inyong lawas, ug sa inyong espiritu, nga ang tag-iya ang Dios” (1 Mga Taga-Corinto 6:19–20).

Sa pag-ila niini nga mga kamatuoran ug sa direksyon sa moderno nga mga propeta, siguradong dili nato hugawan ang atong lawas, sama sa mga patik; o mopaluya niini, sama sa drugas; o hugawan kini, sama sa pakighilawas nga dili pa minyo, o pagkadili maligdong. Ingon nga ang atong lawas instrumento sa atong espiritu, mahinungdanon kaayo nga atong ampingan kini kutob sa atong mahimo. Kinahanglang nga atong ipahinungod ang mga gahum niini sa pagserbisyo ug sa pagpadayon sa buhat ni Kristo. Si Pablo miingon, “Busa hangyoon ko kamo mga igsoon, tungod sa mga kalooy sa Dios, sa pagtugyan sa inyong mga lawas ingon nga halad nga buhi, balaan, hinangponon sa Dios” (Mga Taga-Roman 12:1). ■

Gikan sa Oktubre 2010 nga pakigpulong sa kinatibuk-ang komperensya.

Ang Inyong Lawas Sama sa usa ka Templo

Si Elder Christofferson mitudlo nga ang atong mga lawas usa ka gasa ug “usa ka balaan nga nilalang subay sa panagway gayud sa Dios.” Sama sa mga templo, ang atong mga lawas sagrado ug kinahanglan nga atimanon nato kini sa labing maayo kutob sa atong mahimo. Ania ang pipila ka paagi nga ang mga templo ug ang atong mga lawas adunay kalabutan sa plano sa Langitnong Amahan.

Naghatag og oportunidad sa pagkat-on ug pag-uswag

Mga balay sa atong espiritu

Diin ang espiritu sa Dios mopuyo

Moalagad ug mopadayon sa buhat ni Kristo.



Pinaagi sa Pagkabanhaw, ang atong mga lawas mahimong mahangturon.

Ang mga pana-langin sa templo mahangturon.

Sagrado

Makatabang nato nga makabalik ngadto sa Langitnong Amahan

Usa ka gasa gikan sa Dios

Kita makabarug sa balaan nga mga dapit

Ang templo usa ka balaan nga dapit

BATAN-ONG MGA HAMTONG

**UNSAY IMONG MAKITA
KON IKAW MOTAN-AW
SA SALAMIN?**

*Basaha ang mga kamatuoran
mahitungod sa lawas ug sa plano sa
kaluwasan ingon man usab sa mga
ideya alang sa pagtabang kaninyo sa
pagpalambo sa imaha sa inyong lawas.*

42



MAHALA ANG
INYONG LAWAS

**USA KA MENSAHE
GIKAN SA PROPETA**

50

ANG BALAOD
SA KAPUTLI

UNSA GAYUD KINI?

56

ANG LAWAS

**20 KA
TALAGSAONG
MGA BUTANG**

58

ANG PULONG
SA KAALAM

**UNSA ANG MAAYO
O DILI MAAYO**

60

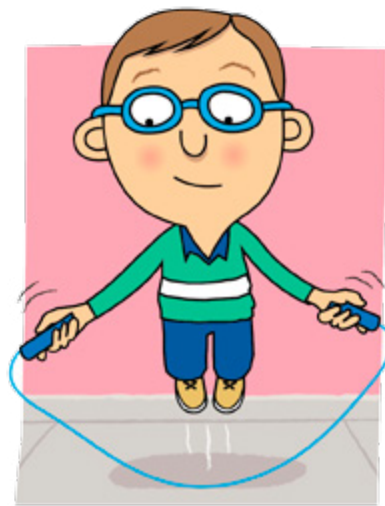
ANG SIMBAHAN NI
JESUKRISTO
SA MGA SANTOS
SA ULAHING MGA ADLAW



CEBUANO

5

Higala



**Ang atong
talagsaong
mga lawas!**

Tan-awa sa pahina H12



Ni Presidente
Henry B. Eyring

Ikaduhang Magtatambag
sa Unang Kapangulohan

Ablihi ang Inyong Kasingkasing ngadto sa Espiritu Santo

Sa dihang si Jesus hapit na mobiya sa Iyang mga
disipulo, Siya misulti kanila kon sa unsa nga paagi
Siya mohatag kanila sa Iyang kalinaw:

“Ang Maghuhupay, nga
mao ang Espiritu Santo, . . .
magatudlo kaninyo sa tanang
butang, ug magapahinumdom
kaninyo sa tanan nga akong
gikasulti kaninyo.

“Kaninyo ibilin
ko ang kalinaw, kaninyo
ihatag ko ang akong kalinaw.
. . . Kinahanglan dili magkagu-
ol ang inyong kasingkasing, ni
magtalaw.”

(Juan 14:26–27)



Ang mga pagbati sa Espiritu Santo mas bililhon
kay sa bisan unsa nga atong makita o madungog.

Usahay kini mabati nga sama sa gamay nga kainit sa atong
kasingkasing. Alang kanako, kini sa kasagaran usa ka pagbati sa kahayag.

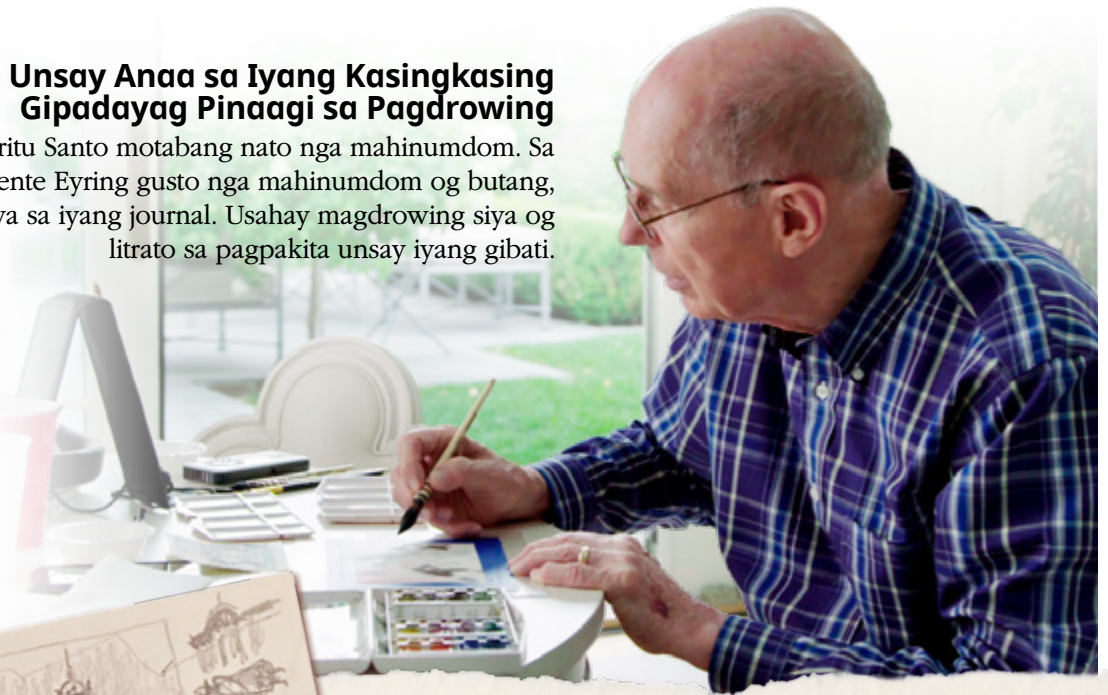
Sa dihang kamo nabunyagan ug nakumpirmahan nga usa ka miyembro sa
Simbahan, kamo giingnan sa usa ka panalangin sa “pagdawat sa Espiritu Santo.”
Nianang higayona, kamo nakabaton sa Espiritu Santo uban kaninyo. Apan kina-
hanglan gihapon nga kamo mopili sa paghangop Kaniya sa inyong kasingkasing
ug hunahuna.

Ako nag-ampo nga kamo moabli sa inyong kasingkasing ngadto sa Espiritu
Santo. Ako nag-ampo nga kamo mobati sa kalipay sa pagbaton Kaniya isip inyong
kauban kanunay. ●

*Kinuha gikan sa “Kaninyo Ihatag Ko ang Akong Kalinaw,” Liahona, Mayo 2017,
15–18, ug “Ang Iyang Espiritu Magauban Kaninyo,” Liahona, Mayo 2018, 86–89.*

Unsay Anaa sa Iyang Kasingkasing Gipadayag Pinaagi sa Pagdrowing

Ang Espiritu Santo motabang nato nga mahinumdom. Sa dihang si Presidente Eyring gusto nga mahinumdom og butang, isulat kini niya sa iyang journal. Usahay magdrowing siya og litrato sa pagpakita unsay iyang gibati.



Una, maggamit siya og lapis. Dayon iyang dugangan og watercolor. Paughon niya kini ug modugang og laing watercolor.



Si Presidente Eyring ganahan magdrowing og mga barko ug sa iyang pamilya. Kini nga litrato nagpakita ni Sister Eyring sakay sa usa ka gamay nga barko sa dihang otso anyos pa siya.

Sa dihang usa sa iyang mga apo nagmisyon sa France, si Presidente Eyring nagdrowing og mga misyonaryo nga naglakaw sa dalan sa Paris.



Kini nga drowing sa iyang asawa, nga si Kathleen, ug duha sa ilang unom ka mga anak nagpahinumdom kaniya sa iyang gugma alang sa iyang pamilya.

Sulayi ang pagdrowing sa inyong kaugalingong litrato!

Pagbansay sa **PAGTUO**

Ni Karee Brown

Mga Magasin sa Simbahan
Gibase sa tinuod nga istorya

“Pinaagi sa akong binuhatan pakitaan ko ikaw sa akong pagtoo” (Santiago 2:18).

Si Klarie midribol pag-ayo ug nagpadulong sa Stumoy sa basketbolan. *Mao na kini*, naghunahuna siya. Ang pinakataas, pinakapaspas nga babaye sa team ang nagwardya ni Klarie sa tibuok dula. Apan karon lain na ang iyang gigwardyahan. Kini mao na ang kahigayunan ni Klarie!

Dali siyang nakapalayo gikan sa laing magdudula ug mipahimutang sa iyang mga tiil. Dayon siya milukso ug miitsa sa bola. Ang bola naglayag sa kahanginan samtang gipugngan ni Klair ang iyang gininhawa. *Palihug sulod.*

Ang bola miagi sa net.

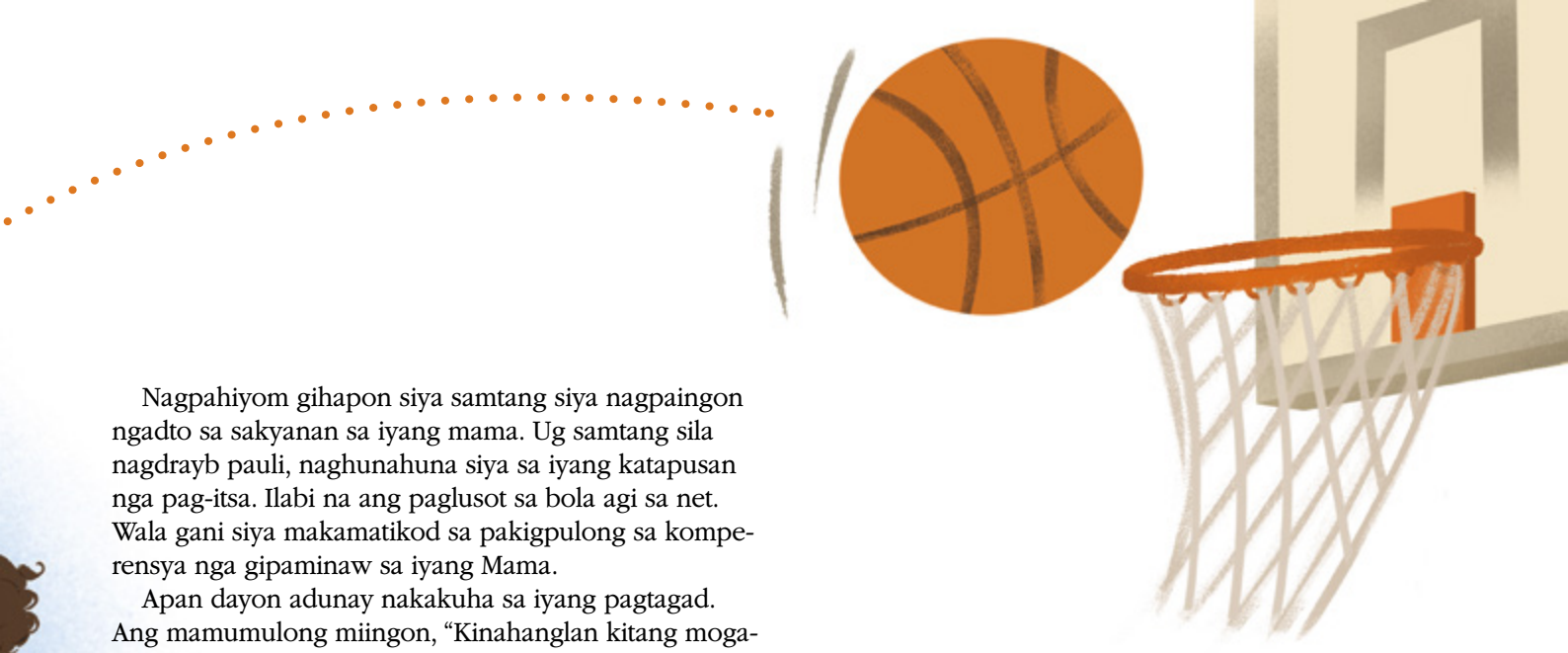
Ang mga sakop sa team ni Klair mihatag niya og mga high five. Dayon si Coach Garcia mitan-aw sa orasan ug mipatingog sa iyang sirbato. “Ug kadto mao ang katapusan sa pagbansay! Maayong pagkatrabaho, ninyong tanan! Magkita ta ninyong tanan ugma. Siguroha nga makapahulay kamo tungod kay daghan kitang himoon nga mga pagdagan og kusog.”

Si Klarie nangagho ug milakaw aron sa pagkuha sa iyang mga butang. Dayon iyang nakita si Coach Garcia nga miwara-wara kaniya.

“Uy, Klarie,” miingon siya. Maayong pagkatrabaho karong adlaw. Nakahibalo ko nga nagbansay ka pag-ayo, ug mapasigarbuhon ko nimo.”

“Salamat,” tubag ni Klarie uban sa dakong pahiyom.





Nagpahiyom gihapon siya samtang siya nagpaingon ngadto sa sakyanan sa iyang mama. Ug samtang sila nagdrayb pauli, naghunahuna siya sa iyang katapusan nga pag-itsa. Ilabi na ang paglusot sa bola agi sa net. Wala gani siya makamatikod sa pakigpulong sa kompetensya nga gipaminaw sa iyang Mama.

Apan dayon adunay nakakuha sa iyang pagtagad. Ang mamumulong miingon, “Kinahanglan kitang mogahin og panahon nga aktibong magbansay sa atong hugot nga pagtuo.” Ang mga pulong “aktibong magbansay” ingon og butang nga iyang madungog sa pagbansay sa basketball. *Unsaon ninyo sa pagbansay sa pagtuo?* Naghunahuna siya. *Modagan ba ikaw pinaagi sa hugot nga pagtuo? O modribol sa hugot nga pagtuo sama sa bola?*

Mitan-aw si Klarie sa iyang Mama. “Unsaon nimo sa pagbansay sa *hugot nga pagtuo?*” nangutana siya.

Mipahiyom si Mama. “Unsaon nimo nga mas mamaayo sa basketball?”

“Nagbansay ko,” miingon si Klairie. “Ang akong coach nagsulti nako unsaon nga mahimong mas maayo. Ug kon kami magbansay, maningkamot ko pag-ayo nga mahimo kini sa sakto.”

“Sayon ba kini?”

“Dili!” Miingon si Klarie, nahinumdom kon unsa kaka-poy sa iyang mga bitiis human sa pagdagan og kusog. “Kinahanglan kong magbansay *pag-ayo.*”

Mitando si Mama. “Ang Langitnong Amahan gusto nga kita magbaton og hugot nga pagtuo Kaniya, apan kinahanglan kitang molihok. Mihatag siya nato og mga paagi sa pagbansay ug mahimong mas maayo.”

“Sama sa unsa?”

“Siya nagsugo nato nga makigsulti Kaniya pinaagi sa pag-ampo. Siya ingon og sama sa atong coach. Siya mihatag nato sa mga kasulatan. Kini sama sa Iyang basahon sa pagdula. Ug Siya modasig sa mga propeta sa pag-awhag nato nga makat-on isip mga pamilya. Ang atong pamilya sama sa—”

“Sama sa among team!” Misalga ni Klarie.

“Sakto! Ang atong team sa pamilya magtrabaho ug magbansay,”

miingon si Mama. “Mao nga unsay mahitabo kon magbansay ka, Klarie?”

“Mahimo kong mas maayo,” miingon siya. Siya naghunahuna sa ka nindot sa bation sa paghimo sa iyang katapusan nga pag-itsa human maningkamot pag-ayo sa pagbansay sulod sa daghang semana.

“Husto kana. Kon kita magbansay, kita nagpakita sa atong hugot nga pagtuo. Kana makatabang sa atong mga pagpamatuod nga mas molig-on. Ug kini makahimo nato nga mas malipayon.”

Si Klarie wala gayud naghunahuna sa hugot nga pagtuo nga sama niana. Siya nakadungog nga ang hugot nga pagtuo sama sa usa ka binhi. Apan wala gayud siya makahibalo nga kini sama sa pagdula og basketball! Naghunahuna siya mahitungod kon giunsa sa iyang coach sa paghimo og mga plano sa pagbansay alang sa ilang team. *Tingali ako makahimo usab og plano sa pagbansay,* naghunahuna siya, *apan alang sa hugot nga pagtuo!* Pag-abut gayud niya sa balay, nakakita siya og papel ug nagsugod sa pagsulat:

- Pag-ampo—buntag ug gabii
- Pagtuon sa kasulatan—matag adlaw
- Simbahan—matag Dominggo

Tingali ang pagbansay og hugot nga pagtuo dili gayud sama sa pagbansay og basketball. Apan ang pagbansay mao ang pagbansay. Siya mibati og kainit ug kalipay samtang nagtan-aw siya sa iyang plano. Siya misalig sa Langitnong Amahan ug nasayud nga Siya motabang kaniya! ●

* Richard G. Scott, “Himoa ang Paggamit sa Pagtuo nga Inyong Unang Prayoridad,” *Liahona*, Nob. 2014, 92–95.



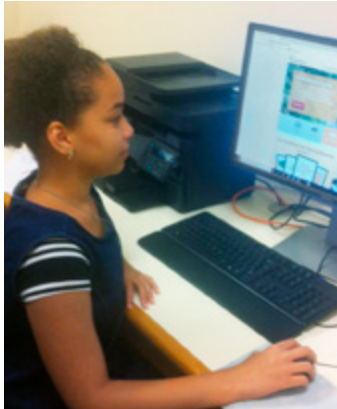
Usa ka Bag-ong Dalan

**Kon ako bunyagan, ako mopili sa paglakaw sa usa
ka bag-ong dalan uban ni Jesus.**

(Tan-awa sa Mga Taga-Roma 6:4.)



Mopakita ug Mosulti



Ganahan ko nga mag-indeks sa impormasyon sa family history, ug ako malingaw nga mosimba uban sa akong pamilya.

Maria O., edad 11, Brazil



Ang among pamilya bag-o lang nga nabunyagan, ug kaming tanan amiuyon nga among mahalon ang among bag-ong simbahan. Usa ka gabii alang sa family home evening, ang among mama misugyot nga among buhaton ang among family tree gamit ang among karaan nga mga litrato sa pasaporte. Makalingaw kadto nga gabii!

Joshua, Matilda, ug Graeme K., mga edad 9, 11, ug 7, Kingdom of Tonga



Ganahan ko nga moa-lagad sa akong pamilya.

Lizmel S., edad 9, Puerto Rico



Ganahan ko kon ang akong mga higala motabang nako sa akong mga pangutana.

Ricardo A., edad 9, Puerto Rico



Mel P., edad 8, Bolivia



Ako gusto nga mobasa sa Basahon ni Mormon ngadto sa akong manghud nga babaye. Ang akong paborito nga kasulatan mao ang 1 Nephi 3:7.

Emilia L., edad 10, Germany

Hello
gikan sa
South
Korea!



Kami si Margo
ug Paolo.

Apil namo sa
among pagbisita
sa South Korea!



Ang **South Korea**
anaa sa Silangang
Asya. Kini adunay
mga 50 ka milyon ka
tawo ug hapit 88,000
ka miyembro sa
Simbahan.

Seoul

SOUTH
KOREA



Ang Korean nga alpabeto gitawag og Hangul. Ania ang ngalan sa Simbahan sa Hangul sa gawas sa gambalay sa Simbahan.



Daghang mga pamilya nga Koreano mamalit sa mga merkado nga sama niini, diin sila mopalit og mga prutas, mga utanon, karne, ug mga snack gikan sa mga namaligya sa daplin sa dalan. Usa ka inila nga Koreano nga pagkaon mao ang *bibimbap*, nga gisagulan og humay.



Sa Korea, komon ra nga molingkod sa salog diha sa panimalay o sa usa ka kan-anan. Daghang mga pamilya magdungan sa pagtuon, pagdula, ug pagkaon sa usa ka lame-sa nga mugbo og mga tukod, sama niini.



Kini nga pamilya nagbisita sa Seoul Temple. Gipa-hinungod kini niadtong 1985 sa ulohang siyudad sa South Korea.

Himamata ang pipila sa among mga higala gikan sa South Korea!



Matag higayon nga mag-atubang ko og pagsulay, ang paghunahuna sa Langitnong Amahan magdala og kalinaw sa akong kasingkasing. Nasayud ko nga ang Langitnong Amahan ug si Jesukristo tinoud nga buhi. Ug mosunod ko Nila.

Ha-Eun S., edad 11



Usahay ganahan nakong sumbagon ang akong igsoong lalaki kon iyang gub-on ang akong blocks o kuriskurisan ang akong notebook. Apan nagkat-on ko unsaon sa pagpailub. Naningkamot ko kay ganahan kong mopili sa matarung.

Se-jong H., edad 8

Taga South Korea kaba? Sulat kanamo! Ganahan kami nga makadungog gikan kanimo.

Salamat sa pagbisita sa South Korea uban namo. Magkita kita sa sunod higayon!



PAG-ADTO sa

Ni David Dickson

Mga Magasin sa Simbahan
(Gibase sa tinuod nga istorya)

*“Sa kanunay mahinumdom kaniya ug maghupot sa iyang mga sugo”
(Moroni 4:3).*

“Kadiyot, wala pa nimo mahurot ang imong pamahaw,” miingon si Mama. Gitulod ni Mama ang gagmay nga mga plato sa mga utanon duol ni Juhyeuk.

Si Juhyeuk mitan-aw sa iyang pamahaw. Maulahi na siya! Sa kasagaran ang iyang magulang nga lalaki motabang kaniya nga makaandam alang sa simbahan. Apan ang iyang igsoong lalaki mibiyahe, mao nga si Juhyeuk mangandam sa iyang kaugalingon karon.

“OK, Ma,” miingon ni Juhyeuk. Nagdali siya nga mahuman og kaon. Dayon gigakos niya ang iyang Mama ug mipadulong sa pultahan.

Gipahunong siya ni Mama. “Naa ba nimo ang imong telepono?”

Gipakita kini ni Juhyeuk. “Oo. Maka-text ko sa akong magtutudlo sa Primary kon ako dunay problema.”

“Ug sweater ilawom sa imong coat? Tugnaw ra ba.”

Gipakita ni Juhyeuk kang Mama ang iyang sweater.

Miyango siya. Nagdali si Juhyeuk ngadto sa dalan. Ang tanang mga kanta sa siyudad nakapahiyom niya. Makalingaw nga magpuyo sa usa sa labing dako nga mga siyudad sa South Korea!

Apan si Juhyeuk naghandom nga ang iyang igsoong lalaki anaa uban kaniya. Kanunay silang magkuyog padulong sa simbahan.

“Nakahibalo ko sa agianan,” iyang gisultihan ang iyang kaugalingon. Ug tinuod gayud, sa wala madugay diha na siya sa unang hunungan sa bus.

Apan nag-inusara ra siya didto. Kahibulongan kadto. Gitan-aw niya ang iyang relo. Nabiyaan gyud siya sa bus! Karon kinahanglan nga maghulat siya sa sunod nga bus.

Paglabay sa pipila ka gutlo, ang ubang mga tawo nagsugod sa pagpundok. Sa katapusan, usa ka hayag nga asul nga bus ang nagpaingon. Misaka si Juhyeuk, mibayad sa drayber, ug milingkod.

Ta-tink!

Gisusi ni Juhyeuk ang iyang telepono human sa tingog sa text. Gikan kini sa iyang magtutudlo sa Primary.



SIMBAHAN

“Sakay ba ikaw sa bus? Hinumdumi, kon masaag ka, kami makapangita nimo!”

Mipahiyom siya ug mitubag sa text. “Oo. Sakay na ako karon.”

Kini mao lang ang mubo nga biyahe sa bus. Ang ikaduhang bus nga pwede niyang sakyan mobiyahe og sobra sa usa ka oras.

Si Juhyeuk mitan-aw sa oras ug nagmug-ot. Dili siya gustong masipyat sa pagsimba. Ganahan siya sa matag pag-ampo sa sakramento nga nag-ingon, sa “kanunay mahinumdom Kaniya.” Nagpasabut kana nga kanunay nga hinumduman si Jesus. Ug si Juhyeuk gustong mobuhat niana.

Sa dihang ang iyang tiya ug tiyo midapit kaniya ug sa iyang igsoong lalaki sa simbahan pipila ka bulan na ang milabay, nahimamat niya ang mga misyonaryo. Sila si Elder Kim ug Elder Moon mitudlo kanilang duha mahitungod ni Jesus. Sa dihang daghan na og nakat-unan si Juhyeuk mahitungod ni Jesus, mas ganahan siya nga maghunahuna Kaniya.

Ta-tink!

“Mibalhin na ba ka og bus?” matud pa sa text.

“Wala pa,” mibalos siya sa pag-text.

Ang bus mipadaplin sa nagkapuliki nga dalan diin si Juhyeuk kinahanglan nga manaog aron mobalhin og bus. Gipangutana niya ang drayber kon ang ikaduha nga bus miabut na ba.

“Naulahi gyud ka,” miingon ang drayber. “Ang sunod moabut sa 15 minutos.”

“O, OK,” miingon si Juhyeuk. “Salamat!”

Sa katapusan, human sa ikaduhang sakay og bus, si Juhyeuk daling misulod sa meetinghouse. Ang iyang tiya ug tiyo mireserba na niya og lingkuranan. Nahimo niya kini!

Naghunahuna si Juhyeuk sa tanang butang nga iyang nabuhat makaabut lang sa simbahan. Naghunahuna siya sa tanang tawo nga nakatabang sa iyang pagpaningkamot. Iyang gibati nga ang Langitnong Amahan nalipay nga anaa siya didto.

Nag-ampo si Juhyeuk sa hilum. “Salamat Kanimo, Langitnong Amahan, nga nakaanhi ko karon sa simbahan.” ●





Ang Inyong Lawas Usa ka Templo

1. Guntinga ang mga kard sa sunod nga pahina ug ikatag-katag kini diin makita sa tanan ug ilang makab-ot.
2. Magpuli-puli sa pagpaligid sa dice. Human ang usa ka tawo magpaligid, pangitaa kana nga numero sa “Mga Kamatuoran mahitungod sa mga Templo” ug basaha kini pagkusog.
3. Pangitaa ang kard nga nagtudlo og susama nga kamatuoran mahitungod sa mga lawas. (Timaan: Pangitaa ang mga simbolo nga nagkatukma.) Kon makita na ninyo ang nagkatukma, kab-uta ug hikapa ang kard! Dayon basaha ang kard og kusog ug buhata ang kalihokan.
4. Padayon sa pagpaligid ug paghikap hangtud ang tanan nakahimo na, o hangtud nabasa na ninyo ang tanang mga kard.



H12

Si Apostol Pablo mitudlo nga ang atong mga lawas mga templo (tan-awa sa 1 Mga Taga-Corinto 6:19). Aniyay dula nga mahimo ninyong dulaon aron makat-on pa.

MGA KAMATUORAN MAHITUNGOD SA MGA TEMPLO



1. Ang matag templo mao ang balay sa Ginoo.



2. Ang mga templo lahi tan-awon sa gawas. Ang uban adunay mga tanaman ug mga fountain. Kini adunay lain-laing mga porma ug kolor. Ang tanang mga templo matahum.



3. Matag adlaw, ang mga tawo motrabaho aron atimanon ang gawas sa templo ug himoon kini nga nindot.



4. Ang mga tawo molimpyo usab sa sulod sa templo! Ang mga trabahante ug mga boluntaryo mosiguro nga ang tanan napasinaawan ug nalimpyohan.



5. Ang mga templo gamiton sa paghimo sa buhat sa Langitnong Amahan.



6. Ang mga templo espesyal, sagrado nga mga dapit nga kinahanglan nga tahuron.



Ang matag lawas usa ka templo diin kana nga espiritu sa tawo nagpuyo. Ang Espiritu Santo makapuyo usab kanato.



Hangyoa ang usa ka tawo sa pagsulti mahitungod sa usa ka panahon sa dihang gibati nila ang Espiritu Santo.



Ang mga lawas moabut sa lain-laing mga kolor, mga porma, ug mga gidak-on. Bisan unsa pa, ang matag lawas matahum.



Paghingalan og butang nga mahimo sa inyong lawas.



Matag adlaw kita makapangin kamot nga ang atong mga lawas mahimsog pinaagi sa pagkaligo, pagkaon, ug maayong pagkaon, ug pag-ehersisyo.



Paghingalan og usa nga maayong kan-on o imnon ug usa ka butang nga kinahanglan nga dili nimo kan-on o imnon.



Kita makahimo nga ang atong mga hunahuna malimpyo pinaagi sa pagbasa, pagtan-aw, ug pagpaminaw sa mga butang lamang nga nagdapit sa Espiritu.



Pagkanta og bersikulo gikan sa usa ka paborito nga kanta sa Primary.



Kita makagamit sa atong mga lawas sa pagtabang sa mga tawo ug sa pagbuhat unsa ang buhaton ni Jesus.



Hatagi ang usa ka tawo og pagdayeg ug high five!



Ang inyong lawas kinahanglan nga tagdon uban sa gugma ug pagtahud. Kon adunay mopasakit kaninyo o mohikap sa inyong lawas sa bisan unsa nga paagi nga dili makakomportable ninyo, sultihi dayon ang kasaligan nga hamtong!



Paghimo og laing turno.

*Sila si Callie ug Marco nagsimba og
lain-lain simbahan. Mahimo ba sila nga
maayong mga higala?*

*“Sa mga magtotoo pagkinabuhi ingon nga panig-
ingnan” (1 Timoteo 4:12).*

“Manguha pa kita og dugang mga kahoy!” Si Callie
miingon ngadto ni Marco.

Si Marco mihangad sa panganud. “Kinahanglan kong
mouli. Hapit na mosalop ang adlaw.”

“Apan wala pa nato mahuman ang atong kota!” mii-
ngon si Callie.

“Pasensya!” Misinggit si Marco samtang nagdali.
“Kinahanglan nga makapauli na ko sa dili pa ang
Igpapahulay!”

Nanghupaw si Callie. Adunay nindot nga mga butang
nga mahimong higala ni Marco, ug adunay lisud nga

mga butang. Bitaw, kasagaran usa lang ka lisud nga
butang. Wala silay daghang oras nga magdula. Anaa
sila sa samang grado sa eskwelahan apan dili sa samang
klase. Dili pareho ang ilang recess. Dugang pa, silang
duha mogahin sa Igpapahulay uban sa ilang pamilya.
Sa simbahan ni Marco, ang Igpapahulay magsugod sa
pagsalop sa adlaw sa gabii sa Biyernes. Ang kang Callie,
ang Igpapahulay mao ang Dominggo.

Ug ang maayong mga butang? Dunay daghang niini.
Usa niana nga dili na mabalaka si Callie nga si Marco
mamalikas, mosulay sa pagpabuhat niya og dili ma-
ayo nga mga butang, o magtan-aw og mga butang
nga dili maayo. Siya ug ang iyang pamilya nagsimba



MGA KOTA

ug Panaghigala

Ni Kasey Tross

Gibase sa usa ka tinuod nga istorya



og lain-lain simbahan, apan sila nagtuo og daghang samang mga butang nga gituohan ni Callie. Sama sa pagbalaan sa Igpapahulay nga adlaw, bisan og sila nagtuo og lain-lain nga adlaw.

Gibutang ni Callie ang iyang daghang mga gagmayng kahoy ug misulod.

“Mipauli na ba si Marco?” Si Mama nangutana.

“Oo,” miingon si Callie, nga pinabundak nga milingkod sa lingkuranan. “Lisud kaayo mi nga magdula.”

“Tingali kamong duha makadula karong Biyernes. Holiday sa eskwelahan,” miingon si Mama.

“OK,” miingon si Callie, nga nalipay. Andamon niya ang tanan aron kon moabut na si Marco, makasugod dayon sila sa paghimo sa ilang kota.

Atol sa eskwela nianang semanaha ang magtutudlo ni Callie mihimo og pahibalo. Ang tanang ikatulong angang manan-aw og sine.

“Oo!” Miingon si Callie. Gisulod niya ang iyang bawananan sa iyang backpack ug miadto sa dapit alang sa kadaghanan taliwala sa mga lawak klasehanan.

Ang tanan nangita og dapit nga kalingkuran sa salog, ug ang mga magtutudlo mipalolong sa mga suga. Nalipay si Callie sa dihang nagsugod na ang sine. Mahitungod kini sa pipila ka mga lalaki nga naghimo og kota, sama sa iyang gihimo nga kota uban ni Marco! *Kon nahuman pa lang namo kini*, naghunahuna siya. Naglingo-lingo siya ug mitan-aw balik sa tilon.

Apan samtang ang sine nagpadayon, nakamatikod si Callie nga ang pipila ka mga pulong niini dili maayo. Nagsugod siya nga mibati nga dili na komportable. Wala siya kahibalo unsa ang buhaton.

Sa dihang, nakabantay siya nga dunay mipikpik sa iyang abaga. Si Marco! Mikamang siya gikan sa pundok sa mga estudyante aron sa pagpakigsulti kaniya.

“Callie, sa akong pagtuo dili ta angay nga motan-aw niini,” mihung-hong siya.

“Tingali mohangyo ta sa atong mga magtutudlo nga kon mahimo magbasa lang ta.”

Si Callie miginhawa nga nahupay. Nindot ang bation nga makaila og tawo nga mibati sama sa iyang gibati. “Oo. Wala sad ko kagusto niini nga sine.”

Siya ug si Marco mibarug ug nagkinto-kinto libut sa ilang mga kauban sa klase hangtud nga nakaabut sila sa ilang mga magtutudlo. Si Marco miduol sa ilang magtutudlo, ug si Callie miduol sa iyang magtutudlo. Mihangyo siya kon siya makabasa ba og libro imbis motan-aw sa sine, ug ang iyang magtutudlo miingon og oo.

Samtang si Callie miadto sa iyang lawak klasehanan aron magbasa, iyang nakita si Marco nga mao sad ang gibuhat. Mikaway-kaway siya ug mipahiyom. Si Callie mipahiyom usab. Ang pagbaton og tinuod nga higala mas maayo pa kay sa paghuman sa kota. ●

Ang tagsulat nagpuyo sa Virginia, USA.



“Nakakita ko og tinud-anay nga kamaayo diha sa mga tawo sa tanang relihiyon.”

Elder Quentin L. Cook sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Ang Mahangturong mga Butang nga Nahitabo Kada Adlaw,” *Liahona*, Nov. 2017, 53.

Si Elder Andersen Mibisita sa Ivory Coast

Usa sa unang mga lakang sa pagtukod og bag-ong templo mao ang usa ka espesyal nga miting nga gitawag og “groundbreaking.” Si Elder Neil L. Andersen ug si Sister Kathy Andersen mibiyaha ngadto sa Ivory Coast alang sa groundbreaking alang sa bag-o nga templo.



Ang mga bata migamit og mga pala nga ang kolor bulawan sa pagtabang sa “pagbongkal sa yuta” alang sa templo. Dayon ang konstruksyon makasugod! Molungtad og mga duha ka tuig ang pagtukod sa templo.

“Manghinaut ko nga kita mohalad sa atong kaugalingon . . . sa mas maayo nga paglig-on sa atong kinaiya ug mga kalag aron maandam sa pagsulod sa gipahinungod nga templo. Manghinaut ko nga kita mas matinuoron sa pagsunod sa Manluluwas.”



Si Elder Andersen mihatag og pag-ampo sa pagpahinungod sa yuta alang sa bag-ong templo. Siya ug si Sister Andersen mihatag og mga pakigpulong nga French, ang opisyal nga pinulongan didto. Si Sister Andersen miingon nga kini nakapalipay niya nga si Jesus motugot nato nga mosulod sa Iyang balay, ang templo. Kita makadawat og mga panalangin didto nga dili nato madawat bisan asa sa yuta.





Ania kon unsay hitsura sa templo.

Karon ang mga miyembro sa Ivory Coast kinahanglang mobiyahe og 12 ka oras ngadto sa labing duol nga templo, sa nasud sa Ghana. Sa pipila ka tuig, ang mga bata nga may igo nang gidak-on makahimo sa mga bunyag diha sa templo makaadto na sa usa ka matahum nga templo sa ilang kaugalingong nasud!

Gusto Kami nga Makakita sa Templo

Ania kon giunsa sa pagkanta sa mga bata ang “Gusto ko nga makita ang templo” sa unom ka lain-laing pinulongan. Sunda ang linya sa matag hugpong sa pulong sa pagkorihir sa pinulongan.

Me encanta ver el templo

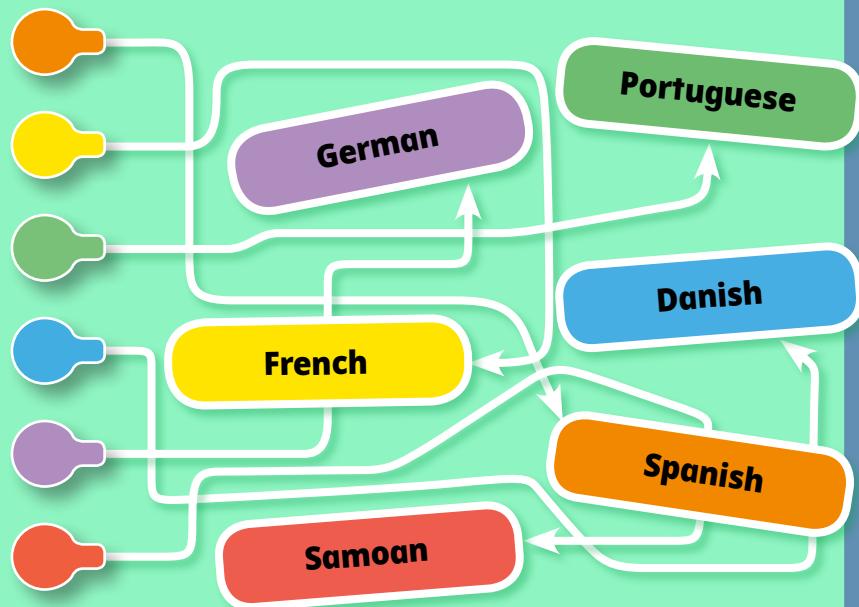
Oh, j’aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu



Makahimo ko og lisud nga mga butang!



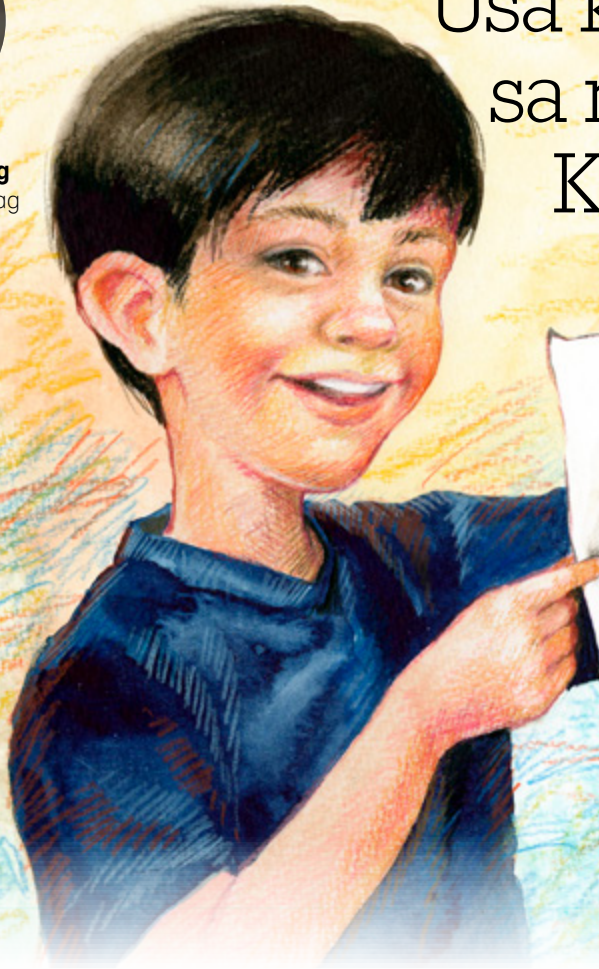


Ni Sister

Michelle D. Craig

Unang Magtatambag
sa Kinatibuk-ang
Kapangulohan sa
Young Women

Usa ka Pamilya sama sa mga Batan-ong Kasundalohan



“Kamo kinahanglan modala nganha kaninyo sa ngalan ni Kristo, diin mao ang akong ngalan” (3 Nephi 27:5).

Kausa mibisita ko sa usa ka pamilya sa Chile. Ang kilang amahan namatay sa usa ka aksidente usa ka bulan sa wala pa ko moabut. Usa sa mga anak mao ang usa ka batan-ong lalaki nga ginganlan og Benjamin. Siya 10 anyos ang edad.

Sa wala pa ang aksidente sa iyang papa, si Benjamin mihatag sa leksyon sa family home evening. Mahitungod kini sa mga batan-on nga kasundalohan gikan sa Basahon ni Mormon (tan-awa sa Alma 53:16–22; 56:42–57). Naghisgot siya kon unsa ka isug sila ug sa unsa nga paagi sila misalig sa Dios.

Sa dihang ang mama ni Benjamin nakadungog mahitungod sa aksidente, naghunahuna siya sa leksyon ni Benjamin. Gisultihan niya ang iyang pamilya, “Kinahanglan kitang magmaisugon sama sa mga batan-on nga kasundalohan. Kita adunay laing gubat nga atubangon.”

Lisud kadto sa pamilya ni Benjamin. Ingon og ang

ilang kinabuhi hingpit nga nausab. Kinahanglan sila mobalhin ngadto sa laing balay aron mopuyo uban sa ilang lola. Ug gimingaw kaayo sila sa ilang papa. Apan sila nasayud nga sila magkahiusa uban kaniya pag-usab sa umaabut. Sila nakahukom nga mahimong usa ka pamilya sama sa mga batan-on nga kasundalohan. Si Benjamin misulti kanamo, “Ako nagmaisugon.”

Naglakaw ko padulong sa ilang balay nga gusto nga mohupay kanila. Apan ako ang mibati nga napanalanginan sa pagbiya. Si Benjamin ug ang iyang pamilya nakig-away niini nga gubat sa maisugong paagi. Ang ilang hugot nga pagtuo nakapadasig kanako.

Kitang tanan mahimong magmaisugon sama ni Benjamin. Ang pagkamaisugon wala magpasabut nga dili gayud maguol o mahadlok. Kini nagpasabut nga magbaton og hugot nga pagtuo nga ang Langitnong Amahan motabang kanato sa malisud nga mga panahon. Kon ang malisud nga mga panahon moabut, kita makapili sa pagsalig kaniya. Kitang tanan mahimong mga batan-on nga kasundalohan! ●

Si Pablo Naghinulsol



Human mamatay si Jesus, ang Iyang mga disipulo nagpadayon sa pagtudlo sa mga tawo. Apan dili ang tanan nakagusto unsay ilang gitudlo. Ang usa ka tawo nga ginganlan og Pablo bangis kaayo ngadto niadtong kinsa mosunod ni Jesus.



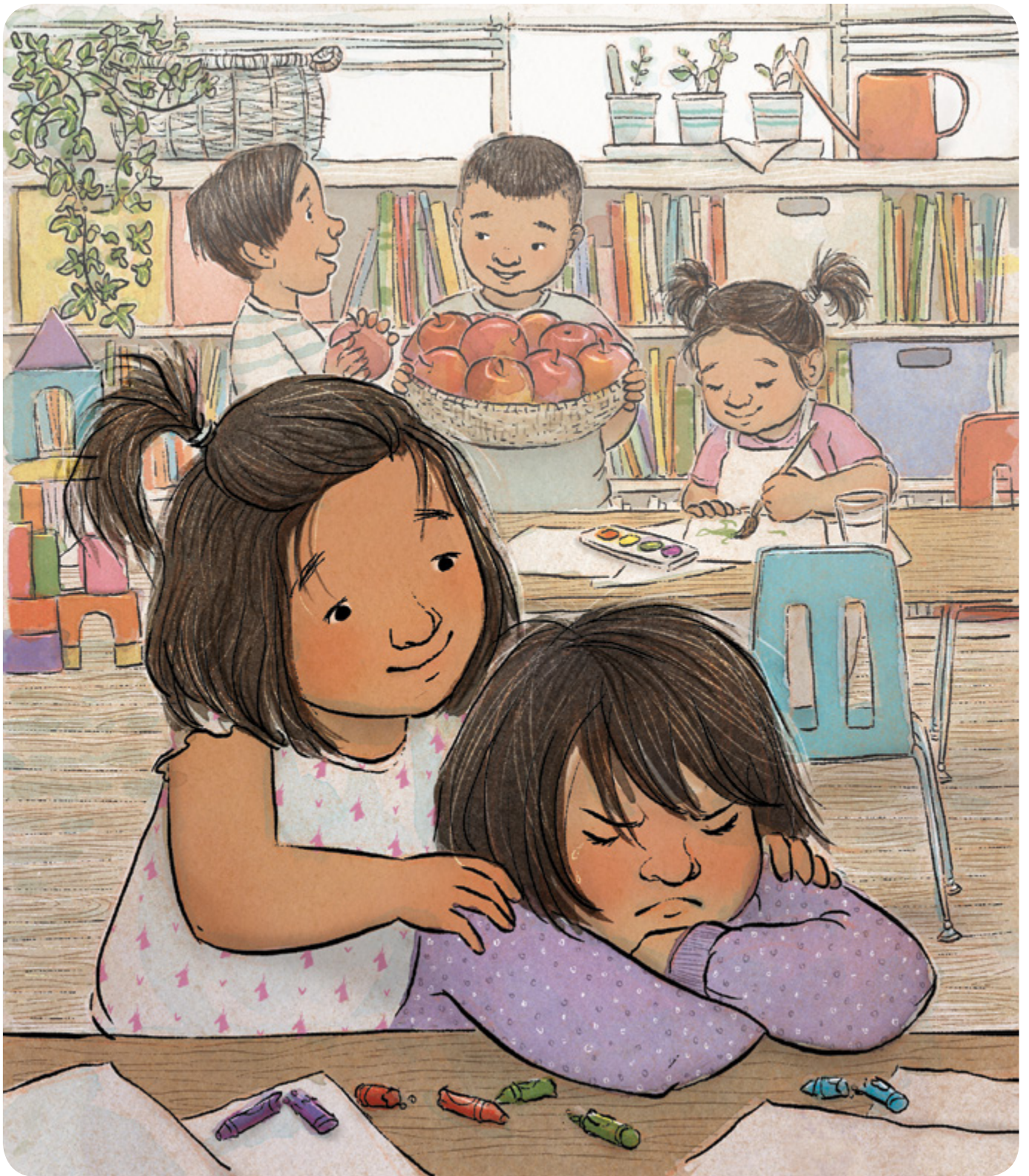
Usa ka adlaw samtang si Pablo nagpanaw, siya nakakita og sanag nga kahayag gikan sa langit. Siya nakadungog sa tingog ni Jesus! Si Jesus misulti ni Pablo sa pagsugod sa pagtabang sa mga tawo nga maghinulsol ug mosunod Kaniya.



Ang sanag nga kahayag nakapabuta ni Pablo. Usa ka balaan nga tawo nga ginganlan og Ananias miayo sa mga mata ni Pablo ug mibunyang kaniya.

Human niana, si Pablo mitudlo sa mga tawo mahitungod ni Jesukristo. Siya usa ka bantugan nga misyonaryo, magtutudlo, ug lider sa Simbahan ni Kristo.

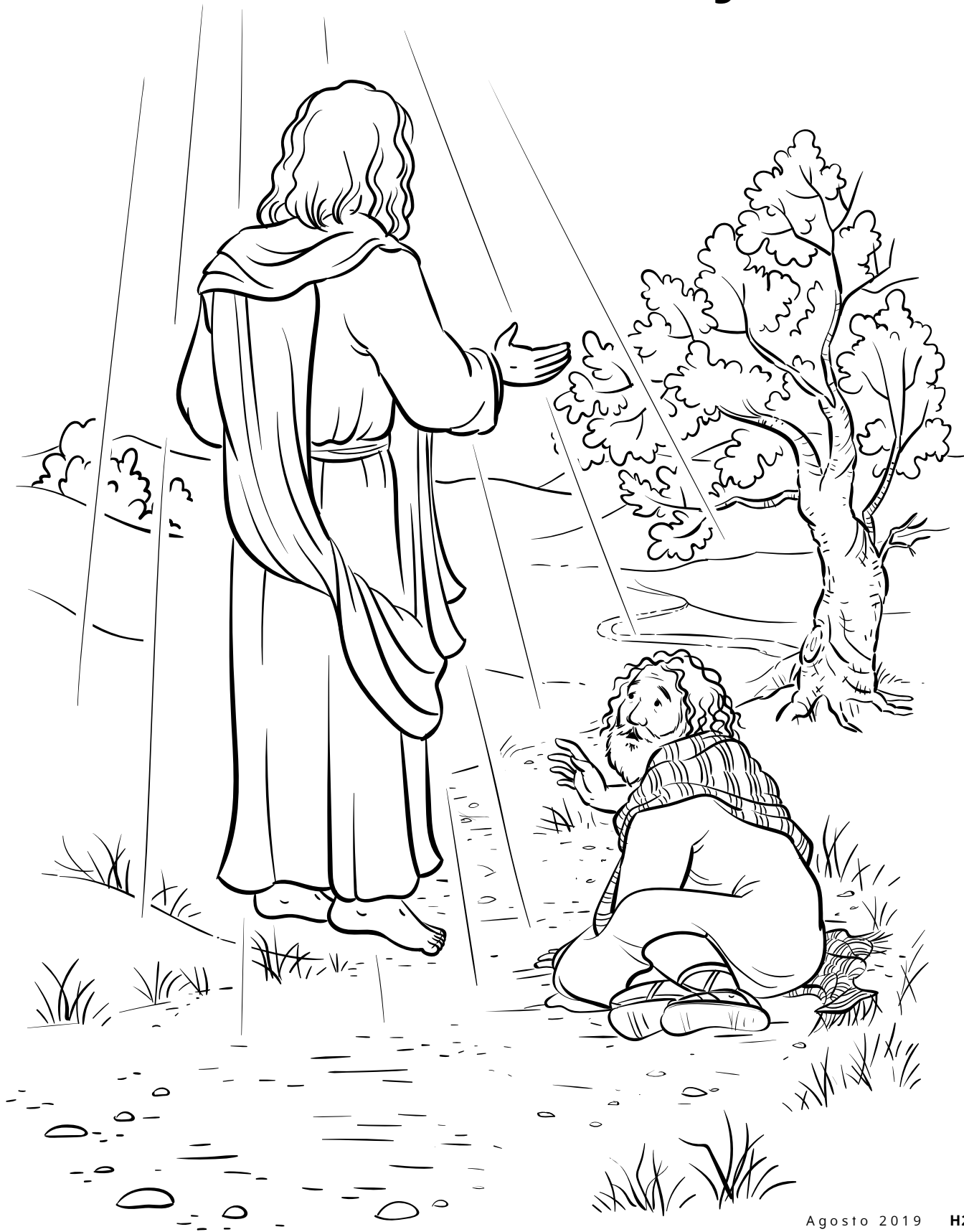




Ako makapili nga mahimong mabination imbis bangis.
Ako makapili kanunay sa pagsunod ni Jesus. ●

Basaha ang istorya sa pagkakabig ni Pablo sa Mga Buhat mga kapitulo 9, 22, o 26.

Si Pablo Nakakita ni Jesus



Minahal nga mga Ginikanan,

Kining magasin karong bulana nagtudlo sa mga bata mahitungod sa sukaranang mga baruganan sa ebanghelyo (tan-awa sa Ang mga Artikulo sa Hugot nga Pagtuo 1:4):

- Usa ka babaye nga nakat-on sa paggamit sa iyang **pagtuo** (mga pahina H4–H5).
- Si Pablo mihatag og usa ka ehemplo sa **paghinulsol** sa dihang siya mipili sa pagsunod ni Jesus (mga pahina H20–H22).
- Usa ka koloranan nga pahina nagpahinumdom kanato nga ang atong **bunyag** mao ang kahigayunan sa pagsugod og bag-ong panaw uban ni Jesus (pahina H6).
- Si Presidente Eyring nagtudlo kanato nga ablihan ang atong mga kasingkasing ngadto sa **Espiritu Santo** (pahina H2).

Uban sa inyong mga anak, kamo makapangita niini nga mga baruganan samtang kamo magbasa sa magasin karong bulana. Tingali mahimo ninyong linginan o linyahan kini matag higayon nga inyong makita kini diha sa istorya. Nindot ni nga hisgutan isip usa ka pamilya!

Magpabiling matinud-anon,
Ang Higala

Unsaon sa Pagpadala sa Art-work o Kasinatian sa Inyong mga Anak ngadto sa *Liahona*

Adto sa liahona.lds.org ug i-klik ang “Submit an Article or Feedback.” O i-email kini ngadto sa liahona@ldschurch.org uban sa ngalan, edad, siyudad nga gipuy-an, ug kini nga pamahayag sa pagtugot: “Ako, [isukip ang imong ngalan], mihatag og pagtugot sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa paggamit sa gisumiter sa akong anak diha sa mga magasin sa Simbahan, o sa mga website sa Simbahan ug sa mga platform sa social media, ug posible sa mga report sa Simbahan, sa giprinta nga mga produkto, mga video, mga publikasyon, ug mga materyal sa pagbansay.” Mahinamon kaming magpaabut nga makadungog gikan kanimo!



**Pangitaa ang Liahona
nga gitagaan sa sulod!**

MGA SULOD

- H2** Gikan sa Unang Kapangulohan: Ablihi ang Inyong Kasingkasing ngadto sa Espiritu Santo
- H4** Pagbansay sa Pagtuo
- H6** Usa ka Bag-ong Dalan
- H7** Mopakita ug Mosulti
- H8** Hello gikan sa South Korea!
- H10** Pag-adto sa Simbahan
- H12** Ang Inyong Lawas Usa ka Templo
- H14** Mga Kota ug Panaghigala
- H16** Mga Apostoles sa tiibuok Kalibutan: Si Elder Andersen Mibisita sa Ivory Coast
- H18** Maayo nga Ideya: Makahimo Ko og Lisud nga mga Butang
- H19** Usa ka Pamilya sama sa mga Batan-ong Kasundalohan
- H20** Mga Istorya sa Kasulatan: Si Pablo Naghinulsol
- H23** Koloranan nga Pahina: Si Pablo Nakakita ni Jesus