

Liahona



Pagpapahalaga
sa mga Katawang
Ipinagkaloob sa Atin,
mga pahina 34, 42-65

"Kanino Kami
Magsisiparoon?"—
Ang Atin
Pinakahuling
Desisyon,
pahina 12

5 Alituntunin na
Gagabay sa Inyo
Habang
Naghahangad ng
Pananampalataya,
pahina 20

NARITO
ANG
SIMBAHAN

Salta Argentina

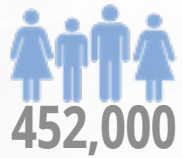


Narito ang ilang impormasyon tungkol sa Simbahan sa Argentina:



Mga templong ginagamit

Mga miyembro ng Simbahan



452,000

769



Mga kongregasyon

Mga mission

14



1923

Lumipat sa Argentina ang dalawang pamilyang Aleman na mga miyembro ng Simbahan.

1925

Ipinadala si Apostol Melvin J. Ballard sa Argentina; anim na miyembro ang nabinyagan.

1939

Itinayo ang unang chapel sa Timog Amerika, sa Buenos Aires.

2018

Ibinalita ang pagtatayo ng Salta Argentina Temple.



Ang El Portezuelo Ward chapel



Isang ospital kung saan madalas mag-donate ng dugo at mga damit ang mga miyembro

Sa Espanyol, ang lungsod ay madalas tawaging *Salta la Linda*, "Salta na Maganda." Mas magiging maganda pa ito kapag nagtayo na rito ng templo.





Ang Walang-Hanggang Kahalagahan ng mga Matwid na Pagpili
Elder Quentin L. Cook

20



Maliliit na Pagpili, Malalaking Bunga
Elder Massimo De Feo

12



Matutulungan Ko ba ang Isang Tao na Magbago?
8

Ayon sa Wangis ng Diyos

Ang katawan. Kahanga-hanga ang bagay na ito, hindi ba? Ilang beses mo na bang narinig na sabihin ng isang tao na, “Uy, tingnan mo ito!”? Anuman ang susunod ay maaaring talagang kahanga-hanga o kalokohan lang, pero patuloy nating natutuklasan kung ano ang kayang gawin ng ating mga katawan.

Tayo ay nilikha ayon sa wangis ng Diyos. Paano natin pinapanatili ang ating mga katawan sa landas tungo sa pagiging katulad ng ating mga Magulang sa Langit? Paano natin iniwasang gamitin ang ating mga katawan sa mga paraang hindi nararapat?

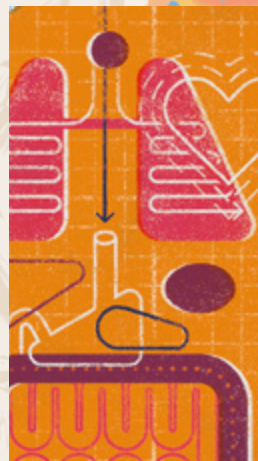
Ang mga tanong na iyon ay bahagi ng dahilan kung bakit nakatuon ang mga bahagi para sa mga kabataan at sa mga young adult para sa buwang ito sa pagtuturo tungkol sa katawan (tingnan sa mga pahina 42 at 50). Sa buwang ito, ipapakita namin kung gaano kahanga-hanga, mahimala, at literal na banal ang katawan. Nawa’y maging kapaki-pakinabang na sanggunian ang mga mensaheng ito para sa inyo at sa inyong pamilya habang natututo kayo tungkol sa kasagraduhan ng katawan.

Sa pahina 50, hinihikayat tayo ni Pangulong Russell M. Nelson na maging bihasa sa pagkontrol ng mga pagnanasa ng ating mga katawan at alalahanin na ang ating mga katawan ay hindi ang ating pangwakas na mithiin. Itinuturo niya na ang ating mga espiritu ay nagbibigay-buhay sa ating mga katawan at siyang gumagawa ng mga pagpili. Ang payo ni Pangulong Nelson bilang propeta ay maaaring makatulong kapwa sa mga kabataan at sa mga adult.

Nawa’y makatulong ang mga salita ni Pangulong Nelson at ang iba pang mga mensahe sa isyung ito na manampalataya kayo pagdating sa pagtuturo at pag-unawa tungkol sa kagila-gilalas na kaloob na ating mortal na katawan.

J. Ryan Jensen

Mga Magasin ng Simbahan



Mga Nilalaman

- 5 **Ang Pagkahulog at Pagpapanibago ng Sangkatuhan—at ng Daigdig** 🕒
- 6 **Mga Larawan ng Pananampalataya: Tomicka Barnes—Alabama, USA** 🕒
Nagduda siya dahil sa mga interpretasyon ng mga miyembro tungkol sa kasaysayan ng Simbahan, ngunit pinatibay siya ng kanyang patotoo tungkol sa Aklat ni Mormon.
- 8 **Mga Alituntunin ng Ministering: Matutulungan Ko ba ang Isang Tao na Magbago?**
Matuto mula sa pitong bagay na ginawa ng Tagapagligtas para anyayahang ang iba na magbago.
- 12 **Mga Aral mula sa Bagong Tipan: Maliliit na Pagpili, Malalaking Bunga**
Ni Elder Massimo De Feo
Isang desisyon sa isang miting sa trabaho ang gumawa ng malaking kaibhan.
- 16 **Paano Mapapahusay ng Seminary ang Karanasan ng Inyong Pamilya sa Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin**
Nina Jeffrey Coleman at Brittany Ann Reece
Ang pag-aaral ng iisang aklat ng banal na kasulatan sa seminary at sa Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin ay makatutulong sa inyong mga tinedyer na mas marami pang maibahagi sa pag-aaral ng banal na kasulatan ng pamilya.
- 20 **Ang Walang-Hanggang Kahalagahan ng mga Matwid na Pagpili**
Ni Elder Quentin L. Cook
Nabubuhay tayo sa mga panahong mapanganib, ngunit mapagkakaisa at mapapatibay tayo ng ebanghelyo.
- 28 **Mga Pagpapala ng Pag-asa sa Sarili: Ang Pinakamagandang Pamumuhunan** 🕒
Ni Michael R. Morris
Nang matanggal sa trabaho si Blanca, nagtagumpay siya sa tulong ng isang self-reliance group.
- 30 **Mga Tinig ng mga Banal sa mga Huling Araw** 🕒
Naimpluwensyahan ng pagmamahal ng isang bishop ang isang di-gaanong aktibong miyembro; nakasumpong ng kapayapaan ang isang mag-asawa sa gitna ng trahedya; tamang-tamang regalo ang lasagna; nakatulong ang Aklat ni Mormon na madaig ng isang lalaki ang adiksiyon.
- 34 **Pagtuturo sa mga Tinedyer at Mas Maliliit na Bata: Ang Ating mga Sagradong Katawan** 🕒
Ni Marissa Widdison
Dapat nating alalahanin na ang ating mga katawan ay mga kaloob at na maraming paraan para pangalagaan ang mga ito.
- 36 **Sapat na Kaluwalhatian**
Sa siping ito mula sa *Mga Banal* tomo 2, naghahanda ang mga Banal na lisanin ang Nauvoo.
- 40 **Mga Area Presidency Assignment** 🕒

🕒 Maiikling Babasahin

Sa Pabalat
Inilarawan ni
Scotty Reifsnyder



Mga Bahagi

Mga Young Adult

42

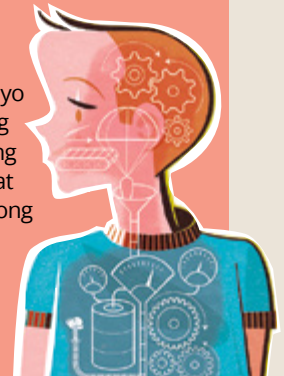
Maaaring maging mahirap ang pagpapantili ng **positibong pagtingin sa katawan**. Basahin ang mga personal na karanasan ng mga young adult na natutong **pahalagahan ang kanilang mga katawan** at pagbutihin ang kanilang sariling imahe.



Mga Kabataan

50

Pakinggan ang mensahe ni Pangulong Nelson tungkol sa **pagpapala ng inyong katawan**, linawin kung ano ang nalalaman ninyo tungkol sa batas ng kalinisang-puri at ng Word of Wisdom, at alamin kung paanong **ang inyong katawan ay isang templo**.



Mga Bata

Tuklasin kung paano **manampalataya**. Alamin ang iba pa tungkol sa Espiritu Santo. At alamin kung ano ang nangyari sa pagbisita ni Elder Andersen sa Ivory Coast.



MGA ARTIKULONG DIGITAL LAMANG PARA SA AGOSTO



Paano Palalakasin ang Kumpiyansa at Pagpapahalaga sa Sarili

Ng Welfare and Self-Reliance Services

Kasabay ng pagpapalakas ng ating pananampalataya, kailangan nating matuto ng mga kasanayang tutulong sa atin na madaig ang kawalan ng kumpiyansa sa ating mga sarili at sa ating mga kakayahan.



Mga Sakripisyong Ginawa Ko nang Sumapi Ako sa Simbahan

Ni Nickie Guthrie

Hindi na nakihalubilo ang isang young adult mula sa Scotland sa kanyang mga dating kaibigan ngunit nakahanap siya ng bagong mababait na kaibigan sa loob ng Simbahan.

HANAPIN ANG IBA PA

Sa Gospel Library app at sa liahona.
ChurchofJesusChrist.org, maaari ninyong:

- Hanapin ang kasalukuyang isyu.
- Tuklasin ang artikulong digital lamang.
- Saliksikin ang mga nakaraang isyu.
- Ipasa ang inyong mga kuwento at feedback.
- Mag-subscribe para inyong mga sarili o magbigay ng isang regalang suskrisyon sa iba.
- Paghusayin ang pag-aaral gamit ang mga digital tool.
- Ibahagi ang mga paboritong artikulo at video.
- I-download o i-print ang mga artikulo.
- Pakinggan ang inyong mga paboritong artikulo.

KONTAKIN KAMI

I-email ang inyong mga tanong at feedback sa
liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Ipadala ang inyong mga kuwentong nagpapalakas ng pananampalataya sa
liahona.ChurchofJesusChrist.org o ipadala sa koreo sa:

Liahona, flr. 23

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

AGOSTO 2019 TOMO 22 BLG. 8
LIAHONA 18608 893

Internasyonal na Magasin ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw

Ang Unang Panguluhan: Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

Ang Korum ng Labindalawang Apostol: 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

Patnugot: Randy D. Funk

Mga Tagapayo: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

Namamahaling Direktor: Richard I. Heaton

Direktor ng mga Magasin ng Simbahan: Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Namamahaling Patnugot: Adam C. Olson

Assistant ng Namamahaling Patnugot: Ryan Carr

Assistant sa Paglalathala: Camila Castrillon

Pagsulat at Pag-edit: Maryssa 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

Namamahaling Direktor sa Sining: J. Scott Knudsen

Direktor ng Sining: Tadd R. Peterson

Disenyo: 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

Tagapamahala sa Produksyon: Jane Ann Peters

Produksyon: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marissa M. Smith

Bago Ilimbag: Joshua Dennis, Ammon Harris

Direktor sa Paglilimbag: Steven T. Lewis

Direktor sa Pamamahagi: Troy R. Barker

Pagsasalin: Maria Paz San Juan
Para sa suskrisyon ng magasin at pagpapanibago ng suskrisyon nito, bisitahin ang <http://store.lds.org>. Huwag kalimutang isaad ang inyong ward/branch bilang address na pagpapadalhan ng inyong suskrisyon. Kung mayroong mga tanong tungkol sa suskrisyon tawagan lamang ang Global Service Center (GSC) ng Simbahan sa bilang na 1800-8-680-3950 para sa mga PLDT at Smart

LARAWAN NG YOUNG WOMAN NA KUHA NI JOANNA NIVINSPLASH; LARAWAN NG YOUNG ADULTS NA KUHA NI TIMOTHY ETHEN HANSEN

subscriber o 1800-1-441-0687 para sa mga Globe subscriber.

Ipadala ang mga manuskrito at tanong online sa liahona.
ChurchofJesusChrist.org; sa pamamagitan ng koreo sa *Liahona*, Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; o mag-e-mail sa: liahona@ChurchofJesusChrist.org

Ang *Liahona* (isang kataga sa Aklat ni Mormon na ibig sabihin ay "kompas" o "panuro ng direksyon") ay inilalathala sa Albanian, Armenian, Bislama, Bulgarian, Cambodian, Cebuano, Chinese, Chinese (pinasimple), 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, at Vietnamese. (Ang dalas ng paglalathala ay nagkakaiba ayon sa wika.)

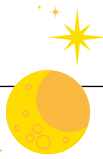
© 2019 ng Intellectual Reserve, Inc. Ang lahat ng karapatan ay nakalaan. Inilimbag sa Pilipinas.

Impormasyon sa karapatang-sipi: Maliban kung iba ang nakasaad, maaaring kopyahin ng mga indibiduwal ang materyal mula sa *Liahona* para sa kanilang pansarili, at di-pangkalakal na gamit (pati na para sa mga katungkulan sa Simbahan). Ang karapatang ito ay maaaring bawiin anumang oras. Hindi maaaring kopyahin ang mga larawan kung may nakasaad na mga pagbabawal sa credit line sa gawang-sining. Ang mga tanong tungkol sa karapatang-sipi ay dapat ipadala sa Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

LIAHONA Tagalog (ISSN 1096-5165) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150.



ANG PAGKAHULOG AT PAGPAPANIBAGO NG SANGKATUHAN—AT NG DAIGDIG



Lahat tayo’y makakaranas ng pagsilang, pagkabuhay, pagkamatay, at pagkabuhay na mag-uli—at gayon din ang daigdig, sa isang banda. Ang daigdig ay isinilang (sa pamamagitan ng Paglikha), nabinyagan ng tubig (sa pamamagitan ng Baha), mabibinyagan ng apoy (“kung kailan ang Panginoon ay paparito, . . . at ang mga elemento ay matutunaw sa matinding init” [Mormon 9:2]), at mapapanibago gaya ng pagkabuhay na mag-uli.¹

3. Ang Daigdig at ang Sangkatauhan sa Napanibal na Kalagayan:

“Sa Ikalawang Pagparito ng Panginoon, ang mundo ay . . . ibabalik sa malaparaisiong kalagayan nito at gagawing bago.”⁵

“Dahil dito, [ang daigdig] ay pababanalin; oo, sa kabila ng ito ay mamamatay, ito ay bubuhaying muli,” at mamanahin ng mabubuti ang kahariang selestiyal (ang pinabanal na daigdig) (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 88:17–26).

ANG PAGLIKHA



ANG PAGKAHULOG



ANG IKALAWANG PAGPARITO



1. Ang Daigdig at sina Adan at Eva sa Malaparaision na Kalagayan:

“Ang unang temporal na paglikha ng lahat ng bagay . . . ay malaparaiso ang kalagayan.”² Kaagad pagkatapos ng Paglikha, wala nang mortal o makakaranas ng kamatayan.³

2. Ang Daigdig at ang Sangkatauhan sa Nahu-log na Kalagayan:

“Nakaranas ang daigdig ng mga epekto na bunga ng pagkahulog nina [Adan at Eva], at . . . katulad ng ang tao ay matutubos, gayundin ang daigdig ay muling bubuhayin.”⁴

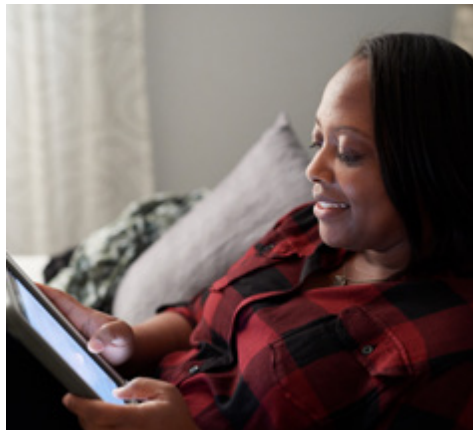
MGA TALA

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



Tomicka Barnes

Alabama, USA



Hindi ang pagkaalam tungkol sa pagbabawal sa priesthood ang nagpahina sa pananampalataya ni Tomicka; ang dahilan ay ang haka-haka tungkol sa pagbabawal na iyon na ipinahayag ng ilang mga Banal sa mga Huling Araw. Kinailangang pumili ni Tomicka: lumayo sa Simbahan o manatiling tapat. Salamat sa Aklat ni Mormon, nanatili siyang tapat.

LESLIE NILSSON, LITRATISTA

May sinabi ang ilang mga tao na mga bagay na katulad ng, “Hindi ka ganoon katapang sa digmaan sa langit” o, “Hindi ka ganoon katalino o katapat.” Hindi nakaa-yon ang mga bagay na iyon sa nalaman kong totoo mula sa aking ina, mula sa iba pang mga itim na miyembro ng Simbahan na talagang mabubuting halimbawa ng pananampalataya, at maging mula sa matatapat na itim na tao na hindi miyembro ng Simbahan.

Nagkaroon ako ng isang sandali, isang pagsubok sa pananampalataya, kung kailan naisip ko na maaari kong basta na lang talikuran ang Simbahan at ang mga bagay na pinaniniwalaan ko. Ngunit sa sandaling iyon, naisip ko, “Totoo ba ang Aklat ni Mormon? Naniniwala ka ba na totoo iyon?”

Maaari kong isagot na, “Oo, walang kaduda-duda, naniniwala ako na totoo iyon.” Pagkatapos ay sinabi sa akin ng Espiritu, “E, kung totoo ang Aklat ni Mormon, totoo ang lahat ng iba pa.”

Iyon ang dahilan kung bakit nananatili akong tapat sa Simbahan.

TUKLASIN ANG IBA PA

Tingnan ang iba pa tungkol sa paglalakbay ng pananampalataya ni Tomicka, pati na ang mga karagdagang larawan, sa Gospel Library o sa online version ng artikulong ito sa **liahona**. **ChurchofJesusChrist.org**.

Basahin kung paano patuloy na nanampalataya si Elder Edward Dube ng Pitumpu matapos malaman ang tungkol sa pagbabawal sa priesthood bago sumapit ang 1978 sa **ChurchofJesusChrist.org/go/8196**.



Mga Alituntunin ng Ministering

MATUTULUNGAN KO BA ANG ISANG TAO NA MAGBAGO?



Oo. Ngunit maaaring iba ang iyong tungkulin kaysa sa inakala mo.

Nilikha tayo na may kakayahang magbago. Paglagong tungo sa ating banal na potensyal ang layunin ng ating karanasan sa mortalidad. Ang isa sa ating mga pangunahing mithiin sa ministering ay tulungan ang iba na lumapit kay Cristo at gawin ang mga pagbabagong kailangan para makabalik sa Kanyang piling. Ngunit dahil sa kanilang kalayaang pumili, limitado ang ating tungkulin na tulungan sila na maging higit na katulad ni Cristo.

Narito ang pitong makapangyarihang aral mula sa Tagapagligtas tungkol sa kung paano natin matutulungan ang iba sa kanilang mga pagsisikap na magbago at maging higit na katulad Niya.

1. Huwag Matakot na Mag-anyaya ng Pagbabago

Hindi natakot ang Tagapagligtas na anyayahan ang iba na talikuran ang mga dating gawi at tanggapin ang Kanyang mga turo. Inanyayahan Niya sina Pedro at Santiago na iwanan ang kanilang mga trabaho at “[maging] mga mamamalakaya ng mga tao” (Marcos 1:17). Inanyayahan Niya ang babaeng nahuling nangangalunya na “humayo . . . [at huwag] nang magkasala” (Juan 8:11). Inanyayahan Niya ang mayamang binata na talikuran ang kanyang pagkagiliw sa mga makamundong bagay at sumunod sa Kanya (tingnan sa Marcos 10:17–22). Maaari rin tayong maging kapwa matapang at mapagmahal sa pag-anyaya sa iba na gumawa ng mga pagbabago at sumunod sa Tagapagligtas.



IBAHAGI ANG INYONG MGA KARANASAN

Ipadala sa amin ang inyong mga karanasan sa paglilingkod o sa pagtanggap ng paglilingkod mula sa ibang tao. Pumunta sa liahona.ChurchofJesusChrist.org at pindutin ang “Submit an Article or Feedback [Magsumite ng Artikulo o Feedback].”

2. Alalahanin na Sila ang Magpapasiyang Magbago

Ang uri ng pagbabagong hinihikayat ng Tagapagligtas ay hindi maaaring ipilit sa isang tao. Nagturo at nag-anyaya ang Tagapagligtas, ngunit hindi Siya namilit. Ang mayamang binata ay “yumaon [na] namamanglaw” (Mateo 19:22). Sa Capernaum, marami sa Kanyang mga disipulo ang “nagsitalikod,” at tinanong Niya ang Labindalawa kung magsisialis din sila (tingnan sa Juan 6:66–67). Nagpasiya ang ilan sa mga alagad ni Juan Bautista na sumunod sa Tagapagligtas, ang iba ay hindi (tingnan sa Juan 1:35–37; 10:40–42). Maaari nating anyayahan ang iba na maging higit na katulad Niya, ngunit hindi tayo maaaring magpasiya para sa kanila na magbago. At kung hindi pa sila nagpapasiyang magbago, hindi tayo dapat sumuko—ni mag-isip na nabigo tayo.

3. Ipagdasal na Kayanin ng Iba na Magbago

Sa Kanyang Panalangin ng Pamamagitan, hiniling ni Jesus sa Diyos na ang Kanyang mga disipulo ay malayo sa kasamaan, maging higit na katulad Niya at ng Ama, at mapuspos ng pag-ibig ng Diyos (tingnan sa Juan 17:11, 21–23, 26). At batid na kakailanganin ni Pedro ng lakas sa kanyang mga pagsisikap na lumago sa kanyang tungkulin, ipinagdasal siya ng Tagapagligtas (tingnan sa Lucas 22:32). Makakagawa ng kaibhan ang ating mga panalangin para sa iba (tingnan sa Santiago 5:16).

4. Turuan Silang Umasa sa Kanyang Kapangyarihan

Sa pamamagitan lamang ng Tagapagligtas tayo tunay na makakapagbago at lalago tungo sa banal na potensyal na taglay nating lahat. Siya



“ang daan, at ang katotohanan, at ang buhay: sinoman ay di makaparoroon sa Ama, kundi sa pamamagitan [Niya]” (Juan 14:6). Ang Kanyang kapangyarihan ang may kakayahang “[gawin] ang mahihinang bagay na maging malalakas” (Eter 12:27). Ang pananampalataya sa Kanyang nagbabayad-salang kapangyarihan ang nagbigay-kakayahan kay Nakababatang Alma na magbago (tingnan sa Alma 36:16–23). Maaari nating turuan ang iba na umasa sa Tagapagligtas para mapasakanila rin ang Kanyang nagpapadalisay na kapangyarihan.

5. Pakitunguhan Sila Ayon sa Maaaring Kahinatnan Nila

Ang pagmamahal at pagtanggap ay maaaring maging impluwensya na nakakahikayat ng pagbabago. Nakikiapid noon ang babae sa may balon sa isang lalaking hindi niya asawa. Ang mga disipulo ni Jesus ay “nangagtaka na siya’y nakikipagsalitaan sa isang babae” (Juan 4:27), ngunit mas mahalaga kay Jesus ang

maaaring kahinatnan ng babae. Ang babae ay tinuruan Niya at binigyan ng pagkakataong magbago, na siya nitong ginawa. (Tingnan sa Juan 4:4–42.)

Kapag pinakitunguhan natin ang iba ayon sa kanilang nakaraan kaysa sa maaaring kahinatnan nila, maaari natin silang mapigilan. Sa halip, maaari nating patawarin at kalimutan ang mga nakaraang pagkakamali. Maaari nating paniwalaan na maaaring magbago ang iba. Maaari nating hindi pansinin ang mga kahinaan at pansinin ang mga positibong katangian na maaaring hindi nila nakikita sa kanilang mga sarili. “Responsibilidad nating makita ang tao hindi sa kung ano sila ngayon kundi kung ano ang maaaring kahinatnan nila.”¹

6. Hayaan Silang Humayo sa Kanilang Sariling Bilis

Ang pagbabago ay nangangailangan ng panahon. Kailangan nating “magpatuloy sa pagtitiyaga hanggang sa [tayo] ay maging ganap” (Doktrina at mga Tipan 67:13). Pinagpasensyahan ni Jesus ang iba at patuloy na

PAANYAYANG KUMILOS

Ano ang magagawa ninyo sa linggong ito para anyayahan at suportahan ang iba sa kanilang mga pagsisikap na magbago at maging higit na katulad ng Tagapagligtas?



tinuruan maging ang mga yaong hindi sumasang-ayon sa Kanya, at pinatotohanan ang Kanyang tungkuling ibinigay sa Kanya ng Kanyang Ama at sinagot ang kanilang mga tanong (tingnan sa Mateo 12:1–13; Juan 7:28–29). Maaari nating pagpasensyahan ang iba at hikayat silang pagpasensyahan ang kanilang mga sarili.

7. Huwag Sumuko Kung Bumalik Sila sa Dating Gawi

Nang mamatay si Cristo, maging si Pedro at ang ilan sa iba pang mga Apostol ay bumalik sa kanilang mga dating gawi (tingnan sa Juan 21:3). Pinaalalahanan ni Cristo si Pedro na kailangan niyang “pakainin [ang Kanyang] mga tupa” (tingnan sa Juan 21:15–17), at bumalik si Pedro sa ministryo. Maaaring napakadaling bumalik sa dating gawi. Maaari tayong patuloy na sumuporta nang may magiliw na panghihikayat at mga inspiradong paanyaya na patuloy na sumunod sa Tagapagligtas at sikaping maging higit na katulad Niya.

Tulutan ang Iba na Lumago

Ibinahagi ni Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol ang kuwentong ito tungkol sa pagtutulot sa iba na lumago: “Minsan naikuwento sa akin ang tungkol sa isang binata na sa loob ng maraming taon ay naging tampulan ng mga biro sa kanyang eskwelahan. Mayroon siyang mga kapintasan, at madali para sa mga kaibigan niya na biruin siya. Kalaunan sa kanyang buhay ay lumayo siya sa kanila. Sa huli ay sumapi siya sa army at nagkaroon ng matagumpay na mga karanasan at nakapag-aral at nilimot ang kanyang nakaraan. Higit sa lahat, kagaya ng marami na nasa militar, natagpuan niya ang kagandahan at karikitan ng Simbahan at naging aktibo at masaya dito.

“At makalipas ang ilang taon, bumalik siya sa bayan ng kanyang kabataan. Marami sa kanyang mga kasabayan ang nangibang bayan na ngunit hindi lahat. Malinaw na kahit bumalik siyang matagumpay at medyo iba na ang pagkatao, ang dating kaisipan ng mga tao ay naroon pa rin, at naghihintay sa kanyang pagbabalik. Sa kanyang mga kababayan, siya pa rin ang dating ‘si ganito’t si ganyan.’ . . .

“Unti-unti ang pagsisikap ng taong ito tulad ni Pablo na iwan ang nakaraan at kamtin ang gantimpala ng Diyos na nakalatag sa kanyang harapan ay dahan-dahang nabawasan hanggang sa namatay siyang katulad pa rin ng dati niyang pamumuhay noong kanyang kabataan. . . . Nakapanghihinayang at nakalulungkot na muli siyang napaligiran ng . . . mga taong nag-akalang mas nakakatuwa ang kanyang nakaraan kaysa kanyang hinaharap. Nakuha nilang tanggalin ang kanyang pagkahawak kay Cristo na humahawak din sa kanya. At namatay siyang malungkot, na dahil din naman sa munti niyang pagkakamali. . . .

“*Hayaang magsisi ang mga tao. Hayaang umunlad ang mga tao. Maniwalang kayang magbago at magpakabuti ang mga tao.*”² ■

MGA TALA

1. Thomas S. Monson, “Tingnan ang Kapwa ayon sa Maaaring Kahinatnan Nila,” *Liahona*, Nob. 2012, 70.
2. Jeffrey R. Holland, “Ang Pinakamaganda ay Darating Pa,” *Liahona*, Ene. 2010, 19, 20.



Maliliit na Pagpili, Malalaking Bunga

Paano tayo tutugon kapag nagtanong ang mundo,
“Gusto mo rin bang sumama?”

Simula noong bata pa ako, gustung-gusto ko na ang Bagong Tipan. Gustung-gusto kong magbasa tungkol sa pagtuturo ng Tagapagligtas ng mga walang-hanggang alituntunin sa Kanyang mga disipulo na nagpabago sa kanilang mga buhay magpakailanman.

Kamangha-mangha rin para sa akin kung paano nabago ng mga alituntuning iyon ang aking sariling buhay sa napakaraming paraan. Paulit-ulit kong nakita na kapag sinusunod natin ang mga turo ng Guro, ang ating sariling mga desisyon, maging ang yaong maliliit, ay madalas na humahantong sa malalaking bunga.



**Ni Elder
Massimo De Feo**
Ng Pitumpu

Ang Aking “Maliit” na Pagpili

Ilang taon na ang nakararaan, bilang isang bagong taga-pamahala, naglakbay ako patungong Timog Amerika para dumalo sa isang mahalagang seminar sa trabaho na idinaos ng matataas na opisyal ng ahensya ng pamahalaan na pinag-trabahuhan ko.

Sa pinakaunang gabi sa pagtatapos ng kumperensya, ibinalita ng pinakamataas na opisyal ng ahensya ang isang espesyal na aktibidad para sa gabling iyon. Nasisigurong matutuwa ang lahat sa kanyang ideya para sa espesyal na aktibidad, buong pagmamalaki niyang ipinahayag: “Para maipakita sa inyo kung gaano namin kayo pinasasalamatan, ngayong gabi ay inaanyayahan namin kayong lahat sa isang espesyal na lakad, kung saan pupunta tayo sa mga tindahan ng alak sa lungsod, na kilala para sa isang espesyal na inuming may alak. Titikman natin ang lahat ng iba’t ibang uri ng inuming iyon at pagbobotohan natin kung aling tindahan ng alak na gumagawa niyon ang may pinakamasarap na bersyon. Magkakaroon ng isang paligsahan at may mananalo. At huwag kayong mag-alala, ako ang taya, aking espesyal na handog ito sa inyo.”

Nang magpalakpakan ang lahat sa kanyang plano, itinanong niya: “Meron bang hindi sasama? Sabihin n’yo na ngayong bago mahuli ang lahat!”

Nang muling magpalakpakan ang lahat, naisip ko na nakakahiyang magsabi ng anuman sa harap ng lahat ng mga taong iyon, para kontrahin ang inaasahan ng pinakamataas na opisyal na isa itong pambihirang alak.

Gayunpaman, sa loob ng ilang sandali ay nagpasiya ako. Ako lamang ang nag-iisang nagtaas ng kamay. Pagkatapos, sa nakakatakot na paraan, tinanong niya ako kung ano ang sasabihin ko. Noon lang ako nakaranas ng matinding katahimikan sa buong buhay ko!

Sabi ko: “Sir, salamat po para sa inyong napakagandang alok, pero hindi po ako sasama sa inyong lahat ngayong gabi.”

Pagkaraan ng mahabang katahimikan, na mas tahimik pa kaysa sa inakala kong posible, nagtanong siya, “Bakit?” Sa sandaling iyon, maaari sanang nagbigay ako ng ilang magandang dahilan—na may sakit ako o may kailangan akong tawagan sa kabilang panig ng mundo o iba pang dahilan na maglalayo sa akin sa malinaw na kahihyan para sa aking sarili. Ngunit sinabi ko ang simpleng katotohanan, na bilang miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw, hindi ako umiinom ng alak.

“Magsasaya Kami nang Wala Ka”

Matapos magnilay-nilay sandali, sinabi niya sa huli, “Kung gayo’y magsasaya kami nang wala ka.” At sa iba, sinabi niya, “Sumunod kayo sa akin. Magpakasaya tayo! Iwanan natin siyang mag-isa.”

Naaalala ko pa ang tunog ng kanilang mga tawanan nang lisanin nila ang silid na pinagdausan ng kumperensya at maiwan akong mag-isa. Napagtanto ko na maraming beses, ang pagpili sa Panginoon, tulad ng itinuro ni Pangulong Thomas S. Monson (1927–2018), ay tungkol lahat sa pagpili “[ng] tama na mas mahirap gawin sa halip na [ng] mali na mas madaling gawin,”¹ kahit maiwan pa tayong mag-isa.

Nang pumasok ako sa aking silid, naaalala ko na may narinig akong malinaw na tinig sa aking isipan: “Gusto mo rin bang sumama?” Napatigil ako nang sandali, pero biglang pumasok sa aking isipan ang mga sinabi ni Simon Pedro sa Tagapagligtas. Sa tanong ding iyon, sumagot siya, “Panginoon, kanino kami magsisiparoon? ikaw ang may mga salita ng buhay na walang hanggan” (Juan 6:68).

May nadaramang panibagong kapayapaan, pakiramdam ko'y tila napapaligiran ako ng mga anghel na sumusuporta sa akin. Kahit mag-isa ako, hindi ko nadama na nag-iisa ako. Nang piliin ko ang Panginoon at panindigan ko ang aking mga prinsipyo, nakita ko na kapag pinili natin ang Panginoon, maaari tayong maiwang mag-isa sa mundo, pero hindi tayo pababayaan ng Tagapagligtas kailanman.

Maliit ngunit Malaki

Maaaring tila maliliit ang mga desisyong ginagawa natin sa araw-araw, ngunit palaging may mga tunay na implikasyon at malalaking bunga ang mga ito, mabuti man o masama.

Sa katunayan, ilang taon pagkaraan ng makasaysayang araw na iyon, bumisita ang opisyal na iyon sa aming opisina sa Rome. Ganoon pa rin siya, puno ng kapangyarihan at awtoridad. Mukha pa rin siyang nakakatakot sa aming lahat.

Sa pagkakataong ito, pagkatapos ng lahat ng mga miting, nilapitan niya ako sa kakaibang paraan. Nakakagulat ang kanyang kabaitan. Sinabi niya sa akin na natatandaan pa niya ang araw na nanindigan ako sa aking mga paniniwala. Pagkatapos, laking gulat ko nang tanungin niya kung papa-yag akong maging tagapamahala ng ahensya para sa buong Europa, na isang napakalaking oportunidad para sa aking propesyon. Habang sinusubukan niya akong kumbinsihin na maganda ang bagong trabaho pagdating sa suweldo,

Kapag pinipili natin ang Tagapagligtas, hindi Niya tayo pababayaan kailanman.

paglalakbay, at mga benepisyo, ang talagang nakagawa ng kaibhan ay nang sabihin niyang: “Hindi lang magagandang katangian ang tinitingnan namin. Kailangan namin ng mga taong may integridad, na naninindigan sa kanilang mga prinsipyo. Kailangan namin ng mga taong katulad mo.”

Nagulat akong marinig ang mga salitang iyon, na makita na ang aking maliit na desisyon na manindigan sa aking mga paniniwala ilang taon na ang nakalilipas ay nagkaroon ng malaking epekto sa kanya kalaunan. Ang aking maliit na desisyon ay nagbunga sa huli ng isang malaking pagpapala para sa akin, kapwa sa temporal at sa espirituwal. Ang nakakatawa, bilang bahagi ng aking bagong trabaho, ako rin ang naging tagapangasiwa ng karamihan sa mga tagapamahala na pinagtawanan ako ilang taon na ang nakararaan.

Ang Tamang Pagpili

Sabi ni Pangulong Monson, “Sa pagninilay natin sa mga desisyong ginagawa natin sa buhay araw-araw—piliin man

natin ito o kaya'y iyon—kung pipiliin natin si Cristo, tama ang gagawin nating desisyon.”²

Itinuro rin ni Apostol Pablo na ang pagpili sa Panginoon ang palaging pinakamainam na posibleng piliin, gaano man kahirap ang pagpiling iyon: “At nalalaman natin na ang lahat ng mga bagay ay nagkakalakip na gumagawa sa ikabubuti ng mga nagsisiibig sa Dios” (Mga Taga Roma 8:28).

Araw-araw, ang mga pagpiling ginagawa natin ang talagang tutukoy sa kahihinatnan natin. Kung pipiliin natin ang Panginoon, sabi nga ni Pangulong Monson, “tama ang gagawin nating desisyon,” dahil, sabi nga ni Pablo, “lahat ng mga bagay ay nagkakalakip na gumagawa sa ikabubuti ng mga nagsisiibig sa Dios.”

Maraming beses tayong nag-aatubiling gawin ang mga tamang pagpili dahil sinisikap nating pasayahin ang Panginoon nang hindi sinasaktan ang damdamin ni Satanas. Ngunit hindi natin mapapasaya ang Diyos nang hindi nalulungkot si Satanas. Talagang hindi tayo makapaglilingkod



sa dalawang panginoon. Ang ating pangunahing desisyon ay palaging kung isabuhay ba natin ang dalawang unang kautusan sa tamang prayoridad: Maglingkod muna sa Diyos at pagkatapos ay sa ating kapwa, o unahin ang ikalawang utos bago ang una sa pamamagitan ng pagpapasaya sa iba bago pasayahin ang Diyos (tingnan sa Mateo 22:37-39).

Tumayo Bilang mga Saksi

Ang pinakapangkalahatang tipan na ginagawa natin sa binyag ay “*tumayo bilang mga saksi ng Diyos sa lahat ng panahon at sa lahat ng bagay, at sa lahat ng lugar kung saan [tayo] ay maaaring naroroon*” (Mosias 18:9; idinagdag ang pagbibigay-diin). Ang tipan na iyon ay isang desisyong ginagawa natin nang minsan at magpakailanman, na manindigan para sa ating mga paniniwala bilang mga saksi ng Diyos sa bawat sandali ng ating buhay. Ang ipinangakong pagpapala ay na mapapasaatin ang Espiritu nang higit na masagana (tingnan sa Mosias 18:10).

Ang mundo, ang ating mga kabarkada, at ang mga taong iba ang mga pinahalagahan kaysa sa atin ay lagi tayong

Ang pamumuhay nang matwid sa isang masamang mundo ay hindi madaling gawin. Ngunit pinangakuan tayo na tatanggapin natin ang Espiritu nang higit na masagana kapag tumayo tayo bilang mga totoong saksi ng Diyos.

pipilitin, na dumarating kapag nagsusumikap tayong isabuhay ang batas selestial sa isang mundong telestial. Tunay ngang ang pamumuhay nang matwid sa isang masamang mundo ay hindi madaling gawin. Kung minsá’y para iyong isang napakalaking hamon. Kung minsá’y para iyong isang pang-araw-araw na laban. Ngunit pinangakuan tayo na tatanggapin natin ang Espiritu nang higit na masagana kapag tumayo tayo bilang mga totoong saksi ng Diyos. Kapag nanalangin tayo sa Ama sa Langit, bibiyayaan Niya tayo ng kapangyarihan ng Espiritu Santo, na magbibigay ng napakahalagang tulong na kailangan natin. Pupunuin ng dakilang biyaya ang di-maiwasang espirituwal na puwang na dinaranas nating lahat bilang mga di-perpektong nilalang na nagsisikap na abutin ang mas mataas at mas banal na lupa.

Mga Walang-Hanggang Bunga

Sa katotohanan, ang mga pagpiling tila maliliit sa oras na iyon ay maaaring may mga walang-hanggang bunga. Ngunit dahil nakipagtipan tayo, pinangakuan tayo. Kapag pinipili natin ang Panginoon—kapag tumatayo tayo bilang mga saksi sa lahat ng panahon, sa lahat ng bagay, at sa lahat ng lugar—ang lahat ng mga bagay ay magkakalakip na gagawa sa ikabubuti ng mga nagsisiibig sa Diyos. Kapag pinipili natin ang Panginoon, kahit maaaring nag-iisa tayo kung minsan, paliligiran tayo ng mga anghel, na tutulong sa atin, at hindi na natin madarama na nag-iisa tayo (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 84:88).

Taimtim kong pinatotohanan na sa mga sagradong sandaling iyon ng maliliit na desisyon na may malalaking bunga, sa pamamagitan lamang ng Ama sa Langit at ng Kanyang Anak na si Jesucristo tayo makasusumpung ng kapayapaan at kapahingahan. Maraming beses tayong tatanungin kung tayo ay sasama sa mundo o maninindigan sa ating mga prinsipyo. Paano tayo tutugon kapag tinanong tayo ng: “Gusto mo rin bang sumama?” Sasama ba tayo sa mundo o mamamalagi ba tayo sa piling ng Panginoon? Mananatili ba tayong tahimik at pinakikilos, o maninindigan ba tayo sa ating mga paniniwala at sa halip ay kikilos?

Nawa’y palagi nating piliin ang Panginoon at agad tayong tumugon ng: “Kanino kami magsisiparoon? ikaw ang may mga salita ng buhay na walang hanggan.” Sa gayo’y magtatamasa tayo ng mga pagpapala ng ating mga matwid na desisyon, sa temporal at sa espirituwal, sa buhay na ito at sa kawalang-hanggan. ■

MGA TALA

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

Paano Mapapahusay ng Seminary ang Karanasan ng Inyong Pamilya sa *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*

Mga magulang, narito ang paraan kung paano mas mapapahusay ng seminary ang inyong pag-aaral ng ebanghelyo bilang pamilya.

Nina Jeffrey Coleman at Brittany Ann Reece

Noong Marso 2019, nag-anunsiyo ang Unang Panguluhan ng isang malaking pagbabago sa seminary. Pinag-aaralan na ngayon ng mga klase sa seminary sa buong mundo ang kaparehong aklat ng banal na kasulatan na pinag-aaralan ng mga indibiduwal at pamilya sa tahanan at sa simbahan bilang bahagi ng *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*. Bilang mga guro sa seminary (at mga magulang), talagang nasasabik kami rito!

Ang isang madaling makitang biyaya ay kung paano nito gagawing simple ang buhay ng ating mga tinedyer. Bukod sa mga gawain sa paaralan, sports, trabaho, oras sa pamilya, at oras kasama ang mga kaibigan at kakilala, noon, maraming kabataan ang sumubok na mag-aral mula sa tatlong magkakaibang aklat ng banal na kasulatan: isa sa seminary, isa para sa Sunday School, at isa para sa pag-aaral ng pamilya. Napakarami niyon.

Ngayong pinag-isa na ng mga pinuno ng Simbahan ang mga banal na kasulatan na pinag-aaralan sa tahanan at sa Sunday School, hindi na nakapagtataka na isama sa pagbabagong ito ang seminary. Tinutulan nito ang mga kabataan na mas malalim na pag-aralan ang isang aklat ng banal na kasulatan. Ngunit ang pagpapasimple ay simula lamang nito.

Pagpapalakas ng Tahanan

Itinuro ni Sister Bonnie H. Cordon, Young Women General President, na kapag ang mga kabataan ay hinihilingan na “maging bahagi ng pagtuturo, na maging bahagi ng malaking pagkilos sa tahanan,” tutulong sila sa “pagpapalakas ng tahanan.”¹

Uhaw sa katotohanan at sabik na magbahagi ang mga kabataan! Maaaring mahirap itong paniwalaan kung hindi sumasagot sa mga tanong at nakatunganga ang mga tinedyer sa inyo. Bilang mga magulang at guro, lahat tayo ay naranasan na ito! Bilang mga guro sa seminary, lagi kaming nagtatanong sa mga tinedyer. Minsan wala kaming nakukuhang sagot





dahil hindi alam ng mga kabataan ang sagot. Ngunit nang pag-isahin ang kurikulum ng seminary at *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*, naging mas madali sa mga kabataang dumadalo sa seminary na ipamuhay ang mga bagay na natututuhan nila sa seminary sa pag-uusap ng pamilya tungkol sa ebanghelyo at gayundin naman sa seminary. Nakita na namin ito sa aming mga klase sa seminary.

Pagdadala ng Pag-aaral ng Ebanghelyo mula sa Tahanan tungo sa Seminary

Sa simula ng 2019, nang ang bagong *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* ay nag-uumpisa pa lamang, naramdaman namin ang pagkasabik ng mga estudyante. Kahit na nag-aaral kami mula sa Doktrina at mga Tipan sa seminary, nagsimula silang magbahagi ng mga bagay na natutuhan nila sa pag-aaral ng Bagong Tipan kasama ang kanilang mga pamilya. Totoong sabik na sabik sila rito. Nang pinag-aralan namin ang Doktrina at mga Tipan 89 (ang Word of Wisdom) sa seminary, kasabay ito ng pag-aaral sa Juan 2 (nang ginawang alak ni Jesus ang tubig) sa *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*. Ang paghahanap ng magkakatulad na mga alituntunin at ideya sa dalawang babasahin ay nagbigay ng pagkakataon sa mga estudyante na ibahagi sa kanilang mga kaibigan ang mga napag-aralan nila sa tahanan. Mas nakilahok sila, at ang pag-uusap ay mas maganda dahil may mga bagay na masasabi ang mga estudyante. Nagawa nilang idugtong ang mga napag-aralan nila sa bahay sa pinag-aaralan namin sa seminary.

Noon, maraming mga pamilya ang nahirapan na pagsabay-sabayin ang pag-aaral ng mga banal na kasulatan sa Simbahan, seminary, at sa tahanan. Ang mga pagbabago kamakailan ay makatutulong na maging mas maganda ang pag-uusap tungkol sa ebanghelyo ng lahat ng miyembro ng pamilya.

MGA PAGLALARAWAN NI RICHARD MIA

Pagdadala ng Seminary sa Tahanan

Sa 2020, ang pag-aaral ng Aklat ni Mormon sa tahanan, sa seminary, at sa Sunday School ay magbibigay ng mas maraming pagkakataon sa mga estudyante na ibahagi ang kanilang mga natututuhan sa mga lugar na iyon.

May ilang mga istratchiya sa pagkatuto na ginagamit namin sa seminary na maaaring makatulong sa pag-aaral ninyo ng mga banal na kasulatan bilang isang pamilya. Ang pag-alam sa mga ito ay makatutulong sa inyo na makakita ng mga paraan upang mas makilahok ang inyong mga tinedyer sa pag-aaral ng banal na kasulatan na nakasentro sa tahanan.

Sa pag-aaral ninyo bilang pamilya, malamang na nasimulan na ng tinedyer ninyo ang pag-aaral ng kaparehong mga alituntunin mula sa kaparehong aklat ng banal na kasulatan, at mayroon na silang kaalaman kung napag-aralan na nila ang mga alituntuning iyon sa seminary. Hindi sila makararamdam ng “pagkabigla” kapag tinanong ninyo sila dahil may mga bagay na silang handang ibahagi. Ang mga karanasan nila sa seminary ay tutulong sa kanila na makatanggap ng abilidad na pag-usapan ang ebanghelyo sa tahanan. Ang mga family home evening at pag-aaral ng ebanghelyo bilang pamilya ay magiging oras ng pagbabahagi ng mga personal na natutuhan sa isa’t isa.

Ilan sa mga tanong na walang iisang sagot na maaari ninyo itanong sa mga tinedyer ay:

1. Ano ang espirituwal na karanasan mo sa seminary ngayong araw?
2. Alin sa mga natutuhan mo ngayong araw ang may pinakamalaking epekto sa iyo?
3. Anong alituntunin na natutuhan mo sa seminary ang makatutulong sa atin bilang isang pamilya?
4. Anong kuwento mula sa mga banal na kasulatan na natutuhan mo ngayong araw ang maaari mong ibahagi sa amin?
5. Anong kuwento mula sa banal na kasulatan sa seminary ang nagkaroon ng epekto sa iyong buhay?
6. Paano ka nabigyang inspirasyon ng seminary na maging mas mabuti ngayong araw?
7. Ano ang natutuhan mo tungkol sa Tagapagligtas mula sa natutuhan mo sa seminary?

Maaaring may mga panahon na mauuna ang pag-aaral ninyo bilang pamilya kaysa sa pinag-aaralan sa seminary. Sa mga panahong ito, ang

mga tanong na iyon ay maaaring gamitin ng mga seminary teacher upang makapagbahagi ang mga kabataan ng mga natututuhan nila sa tahanan.

Pagkabihasa sa Doktrina

Ang pagtuturo ng pag-aaral ng banal na kasulatan sa seminary ay hindi na nakatuon sa pagkabisa o pagsasaulo lamang. Nakatuon kami sa pagkabihasa sa doktrina—tinutulungan ang mga estudyante na maintindihan, gawin, at makatanggap ng patotoo tungkol sa doktrinang itinuro sa mga banal na kasulatan. Ito ay tungkol sa pagpapalalim ng pagbabalik-loob sa totoong doktrina at pag-alam kung paano ito ituturo nang mabisa.

Halimbawa, kung ang isang berso o talata ay nagtuturo tungkol sa Panguluhang Diyos, kapag pinag-aaralan namin ang berso na iyon sa seminary, naghahanap kami ng iba pang mga berso na nagtuturo tungkol sa Panguluhang Diyos. Pagkatapos ay hinihikayat namin ang mga estudyante na isulat ang mga matututuhan namin tungkol sa Panguluhang Diyos mula sa mga berso o talatang iyon. Sa huli, gumagawa kami ng mga sitwasyon kung saan maaaring mag-role play ang mga estudyante kung paano nila ipaliliwanag ang ating mga paniniwala tungkol sa ebanghelyo gamit ang mga berso o talatang iyon.

Maaari ninyong gamitin ang paraan na ito sa inyong tahanan at anyayahan ang inyong tinedyer na:

1. Magturo ng mga alituntunin mula sa banal na kasulatan.
2. Magbahagi ng mga cross-reference sa iba pang mga banal na kasulatan tungkol sa paksa.
3. Tulungan ang inyong pamilya na kabisaduhin o tandaan kung paano mahahanap ang mga berso o talata.
4. Pag-usapan kung paano magagamit ang mga aralin na ito sa inyong buhay.

Paghahanda para sa Malalim na Pagkatuto

Mayroong malaking pagbibigay-diin sa seminary sa isang bagay na tinatawag naming malalim na pagkatuto—pagkatuto na humahantong sa pagbabalik-loob. Isang susi sa malalim na pagkatuto ay ang pagpapabuti sa paghahanda na matuto. Ang pagpapabuti ng paghahanda ng estudyante ay iba-iba sa bawat klase sa seminary, ngunit ang isang bagay na sinusubukang gawin ng ilang mga klase sa seminary ay ang takdang-aralin sa paghahanda. Pinapauwi namin ang mga bata nang may itinakdang mga berso o talata sa banal na kasulatan na babasahin at ilang mga tanong sa pag-aaral upang tulungan silang pag-aralan ang mga banal na kasulatan na pag-aaralan namin sa klase. Kapag mas malapit na nauugnay ang kurikulum ng seminary at *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*, ang mga takdang-aralin sa paghahanda ay maaaring ibahagi sa pamilya ng estudyante. Bibigyan



nito ang mga pamilya ng isa pang paraan upang matuto nang magkakasama.

Maaari ninyo anyayahan ang inyong tinedyer na:

1. Ibahagi ang takdang-aralin sa paghahanda sa pamilya.
2. Pagkatapos ng aralin sa seminary, ibahagi ang natutuhan niya tungkol sa paksa.

nagpaplano sila *kailan*, *saan*, at *paano* nila makakamit ang layunin na iyon.

Halimbawa, kung ang isang tinedyer ay nagtakda ng layunin na madagdagan ang kanyang pasensya, ang susunod na hakbang ay pagpaplano kung paano niya gagawin ito. Sa anong mga paraan o sitwasyon ba nila nararamdaman na nahihirapan silang magpasensya? Isa sa mga estudyante ang nagpasiya na maaari siyang maging mas mapagpasensya kapag nagmamaneho siya. Nang pag-usapan namin kung paano siya magpapasensya sa ganoong sitwasyon, gumawa siya ng plano na makinig sa nakapagpapakalmang musika at maglagay ng paalala sa dashboard ng kanyang sasakyan na manalangin upang makatanggap ng pasensya sa bawat oras na nagmamaneho siya.

Maaari ninyong anyayahan ang inyong tinedyer na:

1. Talakayin ang kanyang mga layunin.
2. Magbahagi kung paano ninyo maitatagda at makakamit ang magkakatatulad na mga layunin bilang isang pamilya.

Bigyan ng Dagdag na Abilidad ang Inyong mga Anak upang Palakasin ang Inyong Tahanan

Mayroon kayong kamangha-manghang pagkakataon na magdagdag ng sigasig sa pag-aaral ninyo ng mga banal na kasulatan bilang pamilya, at ngayon sa pinag-isang kurikulum, maaari ninyong anyayahan ang inyong mga anak na dumadalo sa seminary na ibahagi ang kanilang mga natutuhan. Kapag pinag-aaralan nila ang magkakatatulad na mga banal na kasulatan sa seminary at kasama ang kanilang pamilya sa *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*, mas madaragdagan ang kanilang abilidad na palakasin ang kanilang mga pamilya gamit ang kanilang mga natututuhan sa ebanghelyo.

Ang susunod na hakbang sa pagsisikap ng Simbahan na maging “*isang Simbahan na nakasentro sa tahanan*,” na sinusuportahan ng mga nangyayari sa mga gusali ng ating ward, branch, at stake”² ay nagbibigay ng dagdag na abilidad sa mga kabataan na gumana sa isang mas malaking papel sa pagpapalakas ng kanilang mga tahanan.

Sumasang-ayon kami kay Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol nang sinabi niyang: “Sa tingin namin ito ay isang malaking pag-unlad sa panahon ngayon kung kailan kailangan ng mga kabataan natin ng dagdag na lakas. Sa tingin namin, ito ay isang napakagandang pag-iisa na magdudulot ng koordinasyon sa iba pang ginagawa ng Simbahan, at naniniwala kami na ito ay magiging magandang katuwang ng sinusuportahan-ng-Simbahan—at ngayon ay sinusuportahan-ng-seminary—na pag-aaral ng ebanghelyo na nakasentro sa tahanan.”³ ■
Ang mga awtor ay mga guro sa seminary sa Utah, USA.

MGA TALA

1. Bonnie H. Cordon, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning” (video, Mar. 22, 2019), ChurchOfJesusChrist.org.
2. Russell M. Nelson, “Pambungad na Pananalita,” *Liahona*, Mayo 2018, 7.
3. Jeffrey R. Holland, “Seminary Curriculum to Support Home-centered Learning.”

Pagtatakda ng Tiyak na mga Layunin

Maaaring napansin na ninyo na ang kurikulum ng *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* ay madalas tayong hinihikayat na magtakda ng mga layunin. Ito ay isang bagay na binibigyang-diin din namin sa seminary. Tinuturuan namin ang aming mga estudyante na magtakda ng tiyak na mga layunin, hindi lamang pangkalahatang mga layunin tulad ng “Maging mas malusog.” Kapag ang isang estudyante ay nagtatakda ng isang layunin,





Ang Walang-Hanggang Kahalagahan ng mga Matwid na Pagpili



**Ni Elder
Quentin L. Cook**
Ng Korum ng
Labindalawang
Apostol

Ang mga pagpiling ginagawa natin ay napakahalaga—
ang mga ito ang susi sa ating hinaharap at kaligayahan.

Naninirahan tayo sa isang mundo na mas nagbibigay-diin sa pagkakaiba kaysa sa pagkakaisa. Marami ang nag-aakalang halos imposible para sa mga taong mula sa magkakaibang kultura at iba't ibang karanasan na magkaisa sa mga pangkalahatang layunin. Giit ng ilan, “Wala tayong nakapagbibigkis na pag-unawa para maipaliwanag kung paano namumuhay [nang sama-sama] ang iba't ibang taong may iba't ibang kultura at paniniwala.”¹ Ang ilan ay naniniwala na “ang mundo ay pinagpapasyahan ng nag-iisang pagkakakilanlan ng inyong lipi. Inilalarawan nila ang lipunan bilang isang lugar ng labanan” na “naglililang ng kawalang-tiwala, pagkakawatak-watak at pagkamanhid ng damdamin.”²

Ang ipinanumbalik na ebanghelyo ni Jesucristo ay isang nakapagbibigkis na tugon sa mga pahayag na ito. Ang pagiging matwid ang batayang alituntuning naghahatid ng pagkakaisa at kaligayahan. Gustung-gusto ko ang 2 Nephi kabanata 9, na naglalaman ng pambihirang turo tungkol sa pagkatuto, karunungan, kayamanan, paggawa, at pagtanggì na makita o marinig ang mga resulta ng kasalanan. Naglalaman ito ng malalim na doktrina na nagpapahintulot sa atin na sundan ang mga landas ng pagkamatwid na patungo sa Tagapagligtas.

Magbabahagi ako ng limang alituntunin na naniniwala akong tutulong sa inyong matagumpay na paghahanap ng pananampalataya sa Panginoong Jesucristo, kabutihan, at kaalaman. Ang mga layuning ito ay maaaring maging magkatugma at magkaugnay. Sa praktikal na antas, marami sa inyo ang naghahanda para sa pagpapamilya at sa pagtustos sa mga pangangailangan ng inyong pamilya. Malaki ang maitutulong sa inyo ng pananampalataya, kabutihan, at kaalaman sa dalawang aspetong ito. Ang anumang matapat na pagtatrabaho ay kapaki-pakinabang at kahanga-hanga. Ang trabahong mayroong pagpapahalaga, layunin, at mga bagong ideya at nagpapala sa sangkatauhan ay talagang makabuluhan.

1. Patuloy na Matuto

Ang unang alituntunin na ibabahagi ko ay ang ipagpatuloy ang inyong paghahanap ng kaalaman nang may sigasig at kabutihan. Ang isa sa aking mga bayani dahil namuhay siya ayon sa alituntuning ito ay si Paul Cox, isang aktibong miyembro ng Simbahan. Nakatanggap siya ng digri na batsilyer ng agham sa botanika mula sa Brigham Young University at nagkaroon ng iba pang mga post-graduate na digri. Naglingkod siya ng kanyang misyon sa Samoa at kalaunan ay nanirahan kasama ng kanyang pamilya sa Savai'i, Samoa, sa loob ng maraming taon. Ang isa sa kanyang mga pinagtuunan ay ang ethnomedicine, kung saan ay pinag-aralan niya ang ilan sa mga halaman na ginamit ng mga henerasyon ng mga Samoan na nanay para gamutin ang mga isyung pangkalusugan. Kasama ang isa pang may-akda, isinulat niya ang *Plants, People, and Culture: The Science of Ethnobotany* [Mga Halaman, Tao, at Kultura: Ang Agham ng Ethnobotany].³

Gumawa siya ng ilang mga bagong pagtuklas sa paggamot ng mga sakit. Marami man siyang nagawa sa kanyang pambihirang propesyon, ang bagay na gusto kong banggitin ay nangyari maraming taon na ang nakalilipas. Si Paul at ang isang pinunong Samoan na si Fuiono Senio ay gumawa ng isang ethnobotanical na pagsasaliksik sa isang pamayanan sa Falealupo, Western Samoa.

Iniulat sa isang artikulo sa *BYU Magazine*: “Atubiling ipinagbili ng isang pamayanan ang karapatan sa paggamit ng kanilang kagubatan sa isang kumpanyang nagtotroso para makakuha ng pondo para sa pagtatayo ng isang paaralan, dahil, ayon kay Cox, ‘Nadama nila na kailangan nilang mamili sa pagitan ng kanilang mga anak at ng kanilang kagubatan, na isang napakahirap na desisyon para sa kanila.’ Nang malaman niya ang tungkol sa transaksyon kasama ng kumpanyang nagtotroso, sinabi ni Cox sa mga pinuno na personal niyang babayaran ang pagtatayo ng paaralan kung ipahihinto nila ang pagtotroso” sa kagubatan.⁴

Nagtayo nga siya ng paaralan sa tulong ng mga negosyante na mayroong mga kaugnayan sa Samoa.⁵ Nakatanggap si Brother Cox ng maraming parangal at pagkilala, kabilang na ang Goldman Environmental Prize para sa mga makamasang bayani ng kalikasan. Kinakatawan niya ang patuloy na paghahanap ng kaalaman para pagpalain ang sangkatauhan.



Kapag ginamit sa mabuting paraan, ang kaalaman, luma man o bago, ay mahalaga.

Ipinapakita ng kuwentong ito ang pagmamahal sa pag-aaral at ang lakas ng pinagsama-samang kaalaman.

Si Pangulong Russell M. Nelson, isa pa sa aking mga bayani, ay isang tagabunsod sa pagsulong ng open-heart surgery, na lubos na nagpala sa mga nabubuhay sa ating panahon. Ilang taon na ang nakalilipas, tinanong ko siya tungkol sa nakamamanghang kasaysayan ng open-heart surgery at sa kanyang mahalagang papel dito. Tinalakay namin ito nang ilang sandali, at pagkatapos ay mapagpakumbaba niyang sinabi, “Napakaganda na ang Panginoon, na nakakaalam sa lahat ng bagay, ay nagpahintulot sa atin na magtamo ng malaking kagalakan sa pagtuklas ng ilang piraso ng kaalaman.”

Nababasa sa 2 Nephi 9:29, “Subalit ang maging marunong ay mabuti kung sila ay makinig sa mga payo ng Diyos.” Noon pa man ay mahalaga na ang kaalaman, at tayo ngayon ay nasa pagsisimula ng maraming bago at kasiyasayang pagsulong sa siyensiya at teknolohiya. Tiyak na ang karamihan sa mga ito ay magkakaroon ng napakalaking pakinabang sa Simbahan at sa buong sangkatauhan. Mahalaga ang kaalaman, bago man ito o luma, kapag ginamit nang tama.

2. Mahalaga ang mga Tamang Pagpili

Maraming taon na ang nakalilipas, nagbahagi si Elder Bruce C. Hafen, na ngayon ay isang

emeritus na miyembro ng Pitumpu, ng isang nakakatawang halimbawa ng mga maling pagpili sa isang mensahe na ibinigay sa New Zealand. Sa pagkakataanda ko, si Cookie Monster (isang kilalang tauhan sa *Sesame Street*) ay nanalo sa isang quiz show, at mayroon siyang tatlong pagpipili-an bilang kanyang gantimpala. Una, maaari siyang magkaroon ng isang bagong bahay pagkatapos ng isang buwan. Pangalawa, maaari siyang magkaroon ng isang bagong kotse pagkatapos ng isang linggo. O pangatlo, maaari siyang magkaroon ng isang katangi-tanging cookie—ngayon mismo! Ano sa palagay ninyo ang pinili niya? Tama kayo—pinili niya ang cookie!⁶

Natatawa tayo rito, pero ang mga pagpiling ginagawa natin ay napakahalaga—ang mga ito ang susi sa ating hinaharap at kaligayahan. Tandaan, tayo ang resulta ng bawat desisyon na ginagawa natin. Nabubuhay tayo sa panahon kung kailan halos bawat pagpili ay pinagtatalunan at inuusisa. Maraming tao ang halos agarang sumasalungat sa anumang matwid na mungkahi o alituntunin (tingnan sa II Kay Timoteo 4:3). Noong malapit na siyang mamatay, itinuro ni propetang Lehi:

“Sapagkat talagang kinakailangan, na may pagsalungat sa lahat ng bagay. . .

“Anupa’t ang tao ay malaya ayon sa laman; at lahat ng bagay ay ipinagkaloob sa kanila na kapaki-pakinabang sa tao. At sila ay malayang makapipili ng kalayaan at buhay na walang hanggan, sa pamamagitan ng dakilang Tagapamagitan ng lahat ng tao, o piliin ang pagkabihag at kamatayan, alinsunod sa pagkabihag at kapangyarihan ng diyablo; sapagkat hinahangad niya na ang lahat ng tao ay maging kaaba-abang katulad ng kanyang sarili” (2 Nephi 2:11, 27).

Dahil alam natin na ang digmaan sa langit ay tungkol sa plano ng kaligtasan (tingnan sa Abraham 3), hindi nakakagulat na ang mga alituntunin sa relihiyon na itinuturo ngayon, sa huling dispensasyong ito, ay inaatake nang may matinding kalupitan. Ngunit upang hindi tayo panghinaan ng loob, tandaan natin ang kinalabasan ng digmaan sa langit at ang magandang resultang alam natin na darating sa Ikalawang Pagparito ni Jesucristo.

Ang matinding kalaban ng mabubuting pagpili ay ang pangangatwiran. Marami ang nakikipagtalo na hindi tayo mananagot sa ating mga pagpili. Ngunit dahil sa ipinanumbalik na ebanghelyo ni Jesucristo, alam natin na tayo ay

may pananagutan (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 72:3). Alam din natin kung kanino tayo mananagot. Sa Tagapagligtas! (Tingnan sa 2 Nephi 9:41; tingnan rin sa Mga Gawa 4:12.)

Kung minsan ay napakasimple ng mahahalagang pagpili. Bilang mga batang misyonero na naglilingkod sa Inglatera, kami ng aking kompanyon ay nagkaroon ng pagkakataon na magpunta sa templo. Habang binabagtas namin ang paligid ng templo, naglakad papunta sa amin ang pangulo ng templo na si Selvoy J. Boyer. Nang makita niya ang aming mga missionary badge, itinuro niya kami at nagtanong siya, “Mateo 5:48—alam niyo ba ang banal na kasulatang iyon?” Sinabi ng aking kompanyon, “Kayo nga’y mangagpakasakdal, na gaya ng inyong Ama sa kalangitan na sakdal.” Sabi ni Pangulong Boyer, “Tama iyan. Mga Elder, isinasabuhay ba ninyo ang kautusang iyan?”

Nagsimula kaming mautal; alam naming hindi kami perpekto! Tinulungan niya kami. Tinanong niya kami tungkol sa mga ginawa namin sa nagdaang tatlong araw. Tinanong niya kami kung anong oras kami humiga sa kama, kung anong oras kami bumangon, kung nag-aral kami ng banal na kasulatan nang mag-isa at nang magkasama bilang magkompanyon, at kung humayo kami para mangaral sa tamang oras. Pagkatapos ay sinabi niya, “Sigurado akong hindi kayo perpekto, pero gumawa kayo ng mga

Ang ating mga pagpili ay mga susi sa ating kinabukasan at kaligayahan.



perpektong pagpili sa nakalipas na tatlong araw, at nangangahulugan iyon na ginagawa ninyo ang mga bagay na nakakatulong sa inyo na maging mas mabuti.” Iniwan niya kami na nag-iisip tungkol sa kahalagahan ng mga itina-nong niya.

Si Lehi ay gumawa ng ganitong panawagan tungkol sa pagpili, na inuulit ng bawat matwid na ama at ina sa kanilang mga anak: “Nais ko na kayo ay umasa sa dakilang Tagapamagitan, at makinig sa kanyang mga dakilang kautusan; at maging matapat sa kanyang mga salita, at piliin ang buhay na walang hanggan, alinsunod sa kalooban ng kanyang Banal na Espiritu” (2 Nephi 2:28).

Kailangan nating maunawaan na mayroong oposisyon sa lahat ng bagay at ang mga matwid na pagpiling ginagawa natin ay napakahalaga.

*Ang araw-araw na matwid
na inilaang pagsisikap ay
mas mabuti kaysa sa
paminsan-minsang
kabayanihan.*

Noong bata pa ako, narinig ko ang isang pahayag mula kay Harry Emerson Fosdick, isang kilalang ministrong Protestante. Habang nagsasalita tungkol sa mga pagpili, sinabi niya: “Ang nakapanlulumong kasamaan sa ating buhay ay karaniwang hindi sinasadya. Hindi tayo nagsimula para sa hamak at mababang mithiin na iyon. Ang mithiin na iyon ay wala ni katiting sa ating mga isipan. . . . Kaya nga ang landas patungong impiyerno ay madalas na yari sa mabubuting intensiyon, at ito ang dahilan kaya hindi ko ipinagdiriwang ang matataas na uliran, matatayog na mithiin, maiinam na layunin, mga kahanga-hangang resolusyon, ngunit sa halip ay sinasabi ko na ang isa sa pinakamapanganib na mga bagay sa mundo ay ang tanggapin ang mga ito at isipin na pinaniniwalaan ninyo ang mga ito at pagkatapos ay balewala ang pang-araw-araw na mga paraan na hahantong sa mga ito. O, aking kaluluwa, tingnan ang landas na nilalakaran mo! Siya na dumarampot sa isang dulo ng patpat ay dumarampot na rin sa kabilang dulo nito. Siya na pumipili sa simula ng isang landas ay pumipili na rin sa lugar kung saan ito hahantong. Ang mga pamamaraan ang tumutukoy ng kahihinatnan.”⁷

wang ang matataas na uliran, matatayog na mithiin, maiinam na layunin, mga kahanga-hangang resolusyon, ngunit sa halip ay sinasabi ko na ang isa sa pinakamapanganib na mga bagay sa mundo ay ang tanggapin ang mga ito at isipin na pinaniniwalaan ninyo ang mga ito at pagkatapos ay balewala ang pang-araw-araw na mga paraan na hahantong sa mga ito. O, aking kaluluwa, tingnan ang landas na nilalakaran mo! Siya na dumarampot sa isang dulo ng patpat ay dumarampot na rin sa kabilang dulo nito. Siya na pumipili sa simula ng isang landas ay pumipili na rin sa lugar kung saan ito hahantong. Ang mga pamamaraan ang tumutukoy ng kahihinatnan.”⁷

3. Magbigay ng Inilaang Pagsisikap Araw-araw

Ang araw-araw na matwid na inilaang pagsisikap ay mas mabuti kaysa sa paminsan-minsang kabayanihan. Sinabi ng isa sa aking mga kaibigan na si Jim Jardine sa isang klase sa Brigham Young University na noong estudyante siya, naisip niya na “ilaan ang [kanyang] buhay sa isang dakilang gawain ng kabayanihan” pero napagtanto niya na “ang paglalaan ay hindi isang minsanang pangyayari sa buhay; ito ay isang pang-araw-araw na dedikasyon.”⁸

Noong bata pa ako, gusto ko ring patunayan ang aking sarili sa pamamagitan ng ilang gawain ng kabayanihan. Ang aking lolo sa tuhod na si David Patten Kimball ay isa sa mga kabataang lalaki na sumagip at nagbuhat sa mga miyembro ng Martin handcart company patawid sa Sweetwater River. Tila iyon ang uri ng paglalaan na hinahanap ko. Kalaunan, noong dumalaw ako sa aking lolo na si Crozier Kimball, ipinaliwanag niya na noong nagpadala si Pangulong Brigham Young (1801–77) ng mga kalalakihan para sa isang misyon ng pagsagip, iniutos niya sa kanila na gawin ang lahat ng makakaya nila para mailigtas ang handcart company. Ang mismong paglalaan nila ay ang “sumunod sa propeta.” Sinabi sa akin ng aking lolo na ang hindi nagbabago, matapat, at matwid na dedikasyon sa isang tungkulin o sa isang alituntunin ay dapat na hangaan nang lubos.

Tulad ng kabayanihan ni David Patten Kimball na tumulong sa pagsagip ng mga pioneer, kaptay ng kabayanihang ito ngayon ang pagsunod sa propeta sa pamamagitan ng pagsasabuhay ng kanyang mga payo na bawasan ang paggamit ng social media, magbasa ng Aklat ni Mormon, at partikular na tumulong sa pagtitipon ng nakakalat na Israel sa magkabilang panig ng tabing. Kung tutulong tayo sa pagtitipon ng nakakalat na Israel, masasagip natin ang mga kaluluwa ng sangkatauhan—tulad ng pagsagip ng aking lolo sa tuhod sa mga miyembro ng handcart company.

Ilan sa mga miyembro ng Simbahan ang nagsasabi na ilalaan nila ang kanilang mga sarili nang may sigasig kung bibigyan sila ng mataas na tungkulin, pero hindi nila naiisip na ang ministering at ang pagkalap ng family history ay maituturing na kabayanihan para sa kanilang patuloy na pagsisikap.

4. Maging Malakas at Di-Natitinag sa mga Bagay na may Kinalaman sa Kabutihan

Ilang taon na ang nakalilipas, nagsalita si Elder Neal A. Maxwell (1926–2004) ng Korum ng Labindalawang Apostol tungkol sa ilan sa kanyang malalapit na kaibigan na hindi masyadong aktibo sa Simbahan. Sinabi niya na naobserbahan niya ang pagtaas at pagbaba ng kanilang pananampalataya at kung ano ang naging dahilan nito. Pagkatapos ay sinabi ni Elder Maxwell:

“Isang talata sa Aklat ni Mormon ang nagbibigay ng pinakamainam na paliwanag. Ito ay

isang tanong sa Mosias 5:13: ‘Sapagkat paano makikilala ng isang tao ang Panginoon na hindi niya pinaglingkuran, at kung sino ay dayuhan sa kanya, at malayo sa pag-iisip at mga hangarin ng kanyang puso?’

“Inilalarawan nito ang karaniwang nangyayari: ang mabubuting tao ay nagiging abala lamang sa mga alalahanin ng mundo. Kung sa halip na mas lumapit sa Panginoon ay naging dayuhan tayo sa Kanya, kung gayon ay naligaw na tayo. Karaniwan, nangyayari ito sa mabubuting tao na hindi gumawa ng malaking kasalanan, ngunit inilayo nila ang kanilang mga sarili sa Tagapagligtas, at Siya ay naging dayuhan sa kanila.”⁹

Mahalaga na ilagay natin ang ating pananam-palataya sa Panginoon at Tagapagligtas na si Jesucristo na sentro ng ating mga buhay. Isang kamangha-manghang mission president ang nag-pasaulo sa bawat isa sa amin na mga misyonero ng isang simpleng pahayag tungkol sa pananam-palataya at pagkamatwid na tumatak sa akin sa buong buhay ko. Ibinibigay ko ito sa inyo:

Walang pagkakataon, walang tadhana, walang kapalaran

*[Na] magpapahina, hahadlang, o pipigil
Sa matibay na paninindigan ng isang
determinadong kaluluwa.¹⁰*

Mga minamahal kong kaibigan, kailangan ninyong maging mga determinadong kaluluwa pagdating sa pamumuhay nang matwid!

5. Tanggapin ang Inyong Pamana sa pamamagitan ng mga Tamang Pagpili

Ang isa sa mga pinakadakilang kuwento sa Aklat ni Mormon ay ang payo ni Alma sa kanyang tatlong anak na sina Helaman, Siblón, at Coriantón. Si Alma ang anak ni Alma na propeta. Nakaranas siya ng mahimalang pagbabalik-loob noong kabataan niya. Siya ay naging punong-hukom ng bansa at mataas na saserdote at propeta ng Simbahan. Ang dalawa sa kanyang mga anak ay gumawa ng mabubuting pagpili. Ngunit ang isa sa kanyang mga anak ay gumawa

Ang kabayanihan ay matatagpuan sa simpleng patuloy na ministering.



“Ang isang kamaliang dapat iwasan ng mga Banal, bata man o matanda, ay ang inklinasyon na mamuhay sa hiram na liwanag [at] pahintulutan . . . ang liwanag sa kanilang kalooban na maging hiram lamang, sa halip na orihinal.”

ng ilang masasamang pagpili. Para sa akin, ang pinakadakilang kahalagahan ng payo ni Alma ay ang pagbibigay niya nito bilang ama sa kanyang sariling mga anak. Ang una niyang inaalala ay ang pagkakaroon nila ng patotoo sa Diyos Ama, kay Jesucristo, at sa Espiritu Santo.

Sinimulan ni Alma ang kabanata 36 sa pamamagitan ng pagkukuwento kay Helaman tungkol sa kanyang mahimalang pagbabalik-loob. Sinabi ng isang anghel kay Alma na siya ay wawasakin kung ipagpapatuloy niya ang pagtutol sa Simbahan. Nagpatotoo siya na ang kaalamang ibinabahagi niya ay hindi galing sa kanyang sariling karunungan, kundi inihayag sa kanya ng Diyos. Nais niyang magkaroon ng patotoo si Helaman.

Karamihan sa inyo, kung hindi man halos lahat, ay mayroong patotoo. Kailangan ng bawat isa sa atin ng personal na patotoo. Sinabi ni Pangulong Joseph F. Smith (1838–1919), “Ang isang kamaliang dapat iwasan ng mga Banal, bata man o matanda, ay ang inklinasyon na mamuhay sa hiram na liwanag [at] pahintulutan . . . ang liwanag sa kanilang kalooban na maging hiram lamang, sa halip na orihinal.”¹¹

Sinabi ni Pangulong Heber C. Kimball (1801–68), isang tagapayo ni Pangulong Young:

“Darating ang panahon na walang sinumang lalaki o babae na makakatagal sa hiram na liwanag. Bawat isa ay kakailanganing gabayan ng liwanag na taglay niya sa kanyang

sarili. Kung wala kayo nito, paano kayo makakatagal? . . .

“ . . . Kung wala kayo nito, hindi kayo makatatayo; kaya hangarin ang patotoo kay Jesus at panghawakan ito, upang kapag dumating ang panahon ng pagsubok, kayo ay hindi matitisdod at babagsak.”¹²

Tinutukoy sa bahagi 76 ng Doktrina at mga Tipan ang tatlong antas ng kaluwalhatian at inihalalintulad ang kaluwahatiang selestiyal sa araw. Pagkatapos ay inihalintulad nito ang kahariang terestriyal sa buwan at ang kahariang telestiyal sa mga bituin (tingnan din ang I Mga Taga Corinto 15:41).

Nakatutuwa na ang liwanag ng araw ay galing sa sarili nito, pero ang liwanag ng buwan ay galing sa iba o “hiram na liwanag” lamang. Tinutukoy ang mga magmamana ng kahariang terestriyal, sinasabi sa talata 70, “Sila ang mga yaong hindi matatatag sa pagpapatotoo kay Jesus.” Hindi tayo maaaring makarating sa kahariang selestiyal at mamuhay kasama ng Diyos Ama sa pamamagitan ng hiram na liwanag.

Magpasalamat kung mayroon kayong butihing mga magulang na mayroong mga patotoo at nagtuturo sa inyo ng ebanghelyo. Gayunman, kailangan ninyo ng sariling patotoo. Sinabi ng pilosopo na si Goethe, “Anumang pamana mula sa iyong ama ay hiram lamang, sikaping matamo ito muli upang tunay mo itong maangkin!”¹³

Ang bawat indibiduwal ay may responsibilidad na gumawa ng mga tamang pagpili at pagnilayan nang mabuti ang limang payo na ibinigay ko. Ang inyong pangunahing layunin ay patatagin ang inyong personal na pananampalataya. Ang mga kalagayan ng mundo ay lalong nangangailangan ng mas malalim na pagbabalik-loob at ng pagpapalakas ng pananampalataya sa Ama sa Langit at kay Jesucristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala.

Handa para sa mga Panahong Mapanganib

Ang Simbahan ay gumawa ng kamanghalmanghang pagsisikap para bigyan kayo ng direksyon na tutulong sa inyo na gumawa ng mga tamang pagpili. Inihanda tayo ng Panginoon, taludtod sa taludtod, para sa “mga panahong mapanganib” (II Kay Timoteo 3:1) na hinaharap

natin ngayon. Ang maikling listahan ng mga gawain na ginawa ng Unang Panguluhan at ng Korum ng Labindalawang Apostol para maibigay ang mga direksyong ito ay kinabibilangan ng mga sumusunod:

- Paggalang sa araw ng Sabbath at sa sagradong ordenansa ng sakramento na binigyang-diin sa nakalipas na limang taon.
- Sa ilalim ng pamumuno ng bishop, ang pinalakas na mga korum ng mga elder at mga Relief Society ay nakataon sa layunin at mga responsibilidad na ibinigay ng Diyos sa Simbahan, na tumutulong sa mga miyembro na gumawa at tumupad ng mga sagradong tipan.
- Ang ministering sa mas dakila at mas banal na paraan ay maligayang ginagawa.
- Nakatuon sa pangunahing layunin sa simula pa lamang, ang mga tipan sa templo at paggawa ng family history ay nagiging makabuluhang bahagi ng landas ng tipan.

Ang mga karagdagang pag-aangkop para makamit ang bagong balanse sa pagitan ng nagaganap sa simbahan at ng nagaganap sa tahanan ay inilahad noong Oktubre 2018 sa pangkalahatang kumperensiya.

Ang mga pag-aangkop ay inilahad para magkaroon ng nakasentro sa tahanan at sinusuportahan ng Simbahan na pagsisikap. Sa mensaheng ibinigay ko, na sinang-ayunan ng Unang Panguluhan at ng Korum ng Labindalawang Apostol, ipinahayag namin na ang mga layunin at pagpapala na may kaugnayan sa pag-aangkop na ito at sa iba pang mga

Binigyan tayo ng Simbahan ng mapa upang tulungan tayong gumawa ng mabubuting pasiya.



pagbabago kamakailan ay kinabibilangan ng mga sumusunod:

- Lumalalim na pagbabalik-loob sa Ama sa Langit at sa Panginoong Jesucristo at pagpapatatag ng pananampalataya sa Kanila.
- Pagpapatatag sa mga indibiduwal at pamilya sa pamamagitan ng kurikulum na nakasentro sa tahanan at sinusuportahan ng Simbahan na nag-aambag sa maligayang pamumuhay sa ebanghelyo.
- Paggalang sa araw ng Sabbath, nang nakatuon sa ordenansa ng sakramento.
- Pagtulong sa lahat ng anak ng Ama sa Langit sa magkabilang panig ng tabing sa pamamagitan ng gawaing misyonero at pagtanggap ng mga ordenansa at tipan at biyaya ng templo.¹⁴

Ang matwid na pagsunod sa ibinigay na payo ay magpapala sa inyo ngayon at sa buong buhay ninyo. ■

Mula sa mga mensahe sa debosyonal na ibinigay sa Brigham Young University–Hawaii noong Nobyembre 20, 2018, at sa Utah Valley University noong Pebrero 1, 2019.

MGA TALA

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 at 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*, Tag-init ng 1997, 8; tingnan din ang Anne Billings, "You Can Make a Difference: Paul Cox—Preserving God's Creations," *Liahona*, Nob. 1998, 32–37.
5. Kabilang dito ang mga miyembro ng Simbahan na sina Rex Maughan, Ken Murdock, at iba pa.
6. Tingnan ang Bruce C. Hafen and 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, pat., *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*, tomo 5 (1893). Ang mission president ay si Elder Marion D. Hanks.
11. Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, ika-5 ed. (1939), 87.
12. Heber C. Kimball, sa Orson F. Whitney, *Life of Heber C. Kimball*, ika-6 ed. (1975), 450.
13. Johann Wolfgang von Goethe, *Faust*, isinalin ni Bayard Taylor (1912), 1:28.
14. Tingnan ang Quentin L. Cook, "Malalim at Tumatagal na Pagbabalik-loob sa Ama sa Langit at sa Panginoong Jesucristo," *Liahona*, Nob. 2018, 8–11.

Ang Pinakamagandang Pamumuhunan

Ni Michael R. Morris

Mga Magasin ng Simbahan

Matapos matanggal sa trabaho, namroblema nang husto si Blanca Gregory tungkol sa paghahanap ng bagong trabaho. Ngunit sumali siya sa Find a Better Job [Maghanap ng Mas Magandang Trabaho] na self-reliance group.

Nagtrabaho si Blanca Gregory sa banko sa loob ng 27 taon, kabilang dito ang 12 taon bilang isang kawaning taga-pamahala—kaya ikinagulat niya ang pagkakatanggal niya sa trabaho. Ang kanyang pagkagulat, gayunman, ay mabilis na napalitan ng pag-aalala at pamomroblema.

Buti na lang, ang asawa ni Blanca na si Eric ay may trabaho at ang pamilya ay may ipon na magagamit nila. Matapos makabawi mula sa pagkakasakit at pagkawala ng trabaho nang mahigit isang taon, nagsimulang maghanap muli ng bagong trabaho si Sister Gregory.

Siya ay gumawa ng mga pagbabago sa kanyang resume, pumasok sa mga klase tungkol sa kompyuter, dumalo sa mga job fair, at nagsimulang mag-aplay sa iba't ibang trabaho. Bunga nito, nagkaroon siya ng ilang mga panayam sa trabaho. Dahil sa kanyang karanasan sa trabaho, inakala niyang magiging madali ang paghahanap ng bagong trabaho.

“Nag-alala ako nang walang tumugon kahit isa,” sabi ni Sister Gregory. “Sabi ko, ‘Anong nangyayari?’”

Lumpas ang mga buwan na wala ni isang alok na trabaho. Sa huli, ang kanyang asawa, na naglilingkod noon bilang bishop sa kanilang ward sa Newport Beach, California, USA, ay



nagmungkahi na tingnan ni Blanca ang inisyatibo ng Simbahan sa pag-asa sa sarili at pagkatapos ay sumali sa Find a Better Job na grupo.

“Madarama Mo ang Espiritu”

Bilang bahagi ng Find a Better Job na grupo, nagsimula si Sister Gregory ng 12-linggong kurso na tumulong sa kanya na gumawa ng mga personal na ugnayan na makakatulong sa kanya na makahanap ng trabaho, makahanap ng mga pagkakataon, gumawa ng mga pagbabago sa kanyang resume, iharap ang kanyang sarili bilang isang propesyonal, at maghanda para sa mga panayam sa trabaho. Nagtakda rin siya ng mga pang-araw-araw na layunin na may kaugnayan sa pagtukoy ng mga resource, pakikipag-ugnayan, at pagdaraos ng mga miting nang harapan.

“Ang klase tungkol sa pag-asa sa sarili ay hindi katulad ng anumang iba pang klase. Ito ay isang inspirasyon. Madarama mo ang Espiritu roon,” sabi niya. “Itinuro sa amin sa klase na manampalataya, maging masigasig, magtrabaho nang mabuti, at magsumamo sa Panginoon—umaasa hindi lamang sa aming mga sariling kasanayan at kaka-yahan para makahanap ng trabaho pero sa tulong din ng Ama sa Langit.”

Salamat sa kanyang Find a Better Job na grupo, nakapag-ensayo nang husto si Sister Gregory sa pagbabahagi ng kanyang mga kwalipikasyon at sa pakikipag-ugnayan sa mga tao at sa mga negosyo gamit ang isang kasangkapan sa pakikipag-ugnayan na tinatawag na “Me in 30 Seconds [Ako sa Loob ng 30 Segundo].” Ang pahayag na Ako sa Loob ng 30 Segundo ay tumutulong sa mga naghahanap ng trabahador na maunawaan kung ano ang uri ng trabaho na hinahanap ng isang taong nag-aaplay, kung ano ang mga karanasan ng taong iyon, at kung paano siya

makakatulong para maging matagumpay ang negosyo.

Pagkalipas ng humigit-kumulang walong linggo sa kanyang kurso, isang araw ay nakaramdam ng impresyon si Sister Gregory na lumuhod at patuloy na manalangin buong araw para humingi ng tulong.

“Nagpakumbaba ako,” sabi niya. “Kinailangan ko talaga na tulungan ako ng Ama sa Langit na makahanap ng trabaho. Hindi ko sinasabing gusto kong maging tagapamahala o gusto kong kumita ng maraming pera. Kailangan ko lang ng trabaho. Nanalangin ako nang taimtim sa Panginoon.”

Bilang bahagi ng kanyang “takdang-aralin” para sa araw na iyon, nag-aaplay siya online sa limang posisyon. Nang sumunod na araw, isang potensyal na pagtatrabahuhan ang tumawag para makapanayam siya para sa posisyon ng pagiging kawani ng isang branch ng bangko. Natuwa siya dahil mabilis na nasagot ang kanyang mga panalangin.

“Hindi ako kinabahan sa panayam, dahil nag-ensayo ako sa klase sa loob ng mahabang panahon,” sabi ni Sister Gregory. Gayunman, taimtim siyang nanalangin bago ang panayam. “Ama sa Langit,” pagsusumamo niya, “naki-kiusap po ako na bigyan ninyo po ako ng mga sasabihin para makasagot po ako nang tama at para makita ng mga makakapanayam ko ang halaga ng maibibigay ko.”

“Mababago Nito ang Iyong Buhay”

Noong Marso 2018, ilang araw matapos ang panayam ni Sister Gregory, pumarada sina Mickey at Margaret Foster sa paradahan ng simbahan sa Newport Beach Stake para bisitahin ang Find a Better Job na grupo ng gabing iyon. Ang mga Foster, na naglilingkod noon bilang mga full-time na nakatatandang misyonero ng

Self-Reliance Services, ay dumating nang maaga at nagulat na makita si Blanca na nakaparada na roon.

“Sabik na sabik siya kaya nagmadali siyang pumunta sa aming kotse para sabihin sa amin na nakahanap na siya ng trabaho,” sabi ni Elder Foster. “Inilarawan niya kung gaano niya kamahal ang kanyang Ama sa Langit at kung gaano kahalaga para sa kanyang paghahanap ng trabaho ang inisyatibo sa pag-asa sa sarili at ang kanyang grupo sa pag-asa sa sarili.”

Nagpatotoo rin si Sister Gregory sa mga Foster na hindi pa siya naging ganito kalapit sa Tagapagligtas o nakadama ng ganito katinding personal na kaugnayan ng Tagapagligtas sa kanyang buhay. Puspos ng pasasalamat at emosyon, napaiyak silang tatlo. Pagkalipas ng isang taon, patuloy na nagpapasalamat si Sister Gregory para sa kanyang grupo sa pag-asa sa sarili, para sa tulong ng Diyos, at para sa kanyang trabaho bilang isang kawani ng bangko.

“Maganda ang sahod. Maganda ang iskedyul. Maganda ang mga benepisyo,” sabi niya. Ginagamit niya ang kanyang mga kasanayan, naglililang siya ng mga bagong talento, at “lumalago siya sa kumpanya.”

“Ang pagsali sa 12-linggong Find a Better Job na grupo ang pinakamagandang pamumuhunan na magagawa mo,” sinasabi niya sa sinumang naghahanap ng trabaho o nag-iisip na magpalit ng trabaho. “Hindi ka lamang nito matutulungan na gumawa ng mga pagbabago sa iyong resume at magbahagi ng iyong mga kasanayan, kundi matutulungan ka din nitong manampalataya at palaguin ang iyong patotoo. Iyon ang gumagawa ng kaibhan. Ilang oras lamang bawat linggo ang klase, pero makakatulong talaga ito. Mababago nito ang iyong buhay.” ■

Isang Tungkulin para kay John

Bilang isang bagong bishop mara-ming taon na ang nakararaan, napansin ko ang isang matapat na sister na palaging nagsisimba nang hindi kasama ang kanyang asawang si John. Nalaman ko na dati siyang naging branch president noong itinatayo ang kanilang meetinghouse. Napakaliit ng tulong na natanggap niya mula sa mga miyembro ng branch kaya napagod siya nang husto sa paggawa ng karamihan sa trabaho at naging hindi gaanong aktibo.

Kapag pumupunta ang mga miyembro ng ward sa kanilang bahay, sinisindiha niya ang kanyang sigarilyo at inilalagay ang bote ng alak sa kanyang upuan na tila ba sinasabi na “Hindi niyo ako mapapabalik.”

Kalaunan, nalaman ko na si John ay isang tagakumpuni ng mga sirang

kagamitan. Madalas akong tawagan ng mga nakatatandang miyembro ng ward para magkumpuni ng mga bagay-bagay. Ngayong alam ko na ang tungkol sa mga kasanayan ni John, tumatawag ako kay John at humihingi ng payo sa pagkukumpuni.

Marahil ay ipinagpatuloy ko ito sa loob ng humigit-kumulang isang taon. Noong panahong iyon, kinailangan naming tumawag ng isang ward clerk. Matapos ang mapanalanging pagbubulay-bulay, nagkaroon ako ng impresyon na ibigay kay John ang tungkulin.

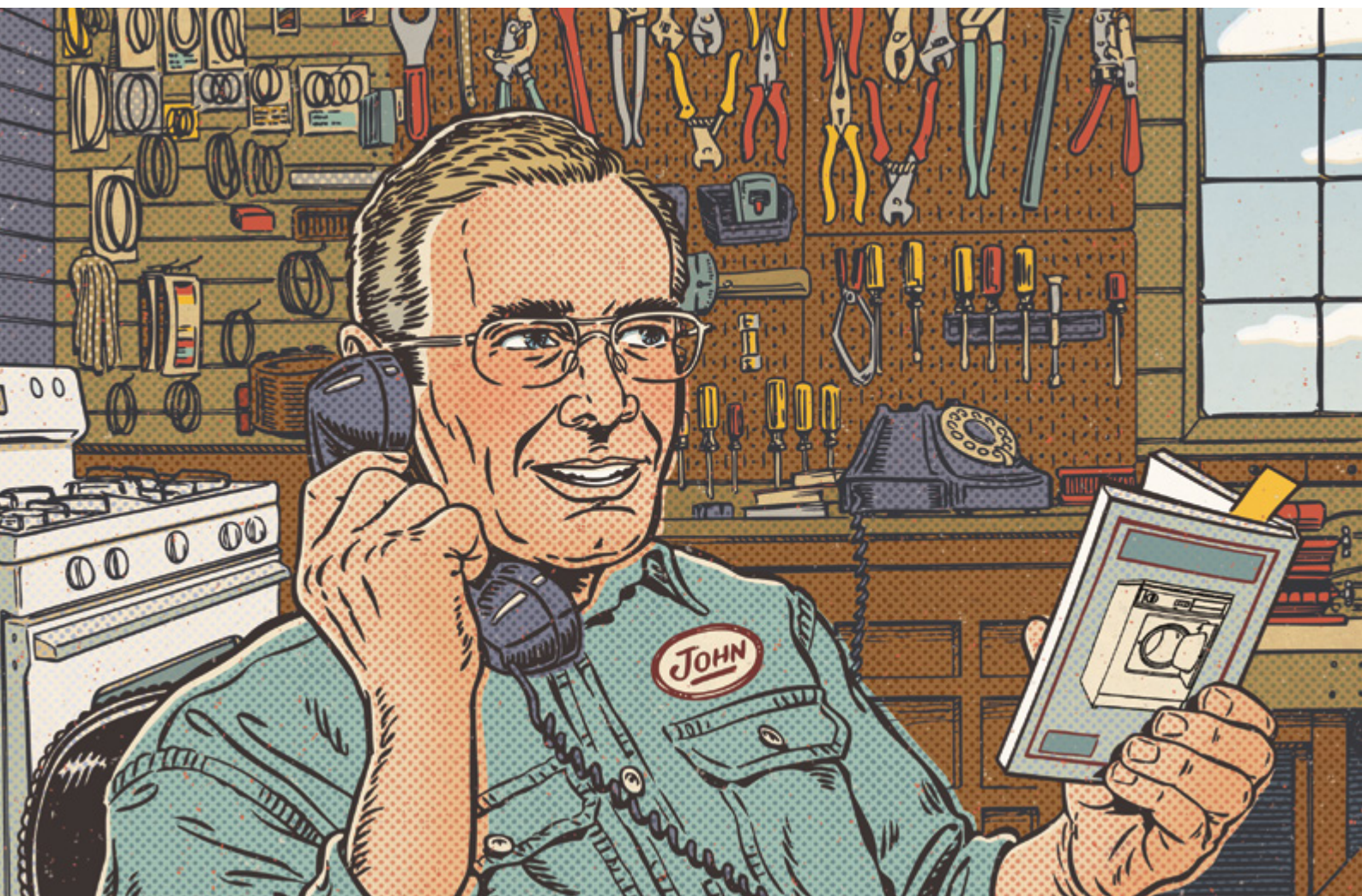
Sinabi ko ito sa stake president at sinabi niya, “Hindi natin siya maaaring tawagin ngayon! Naninigarilyo siya at umiinom ng alak.” Gayunpaman, hiniling ko sa stake president na tawagan pa rin siya para sa isang panayam.

Dumating si John sa panayam ngunit malinaw na tumugon na “Hindi, hindi ako marapat.”

Nagpatuloy ang mga bagay-bagay tulad ng dati—nanatiling hindi gaanong aktibo si John, at tumatawag pa rin ako sa kanya para humingi ng payo. Sa pagkakataong ito, wala akong sinabi sa kanya na anuman tungkol sa pagbalik sa Simbahan. Hiniling ko sa stake president na kausapin siya sa ikalawang pagkakataon. Muling tumanggi si John, pero sa pagkakataong ito ay idinagdag niya, “Sasabihin ko sa inyo kapag handa na ako.”

Pagkatapos nito ay tumawag pa rin ako kay John para humingi ng payo at kinaibigan ko siya sa abot ng aking makakaya.

Isang araw ay sinagot ko ang telepono at narinig ang “Ito ba ang aking



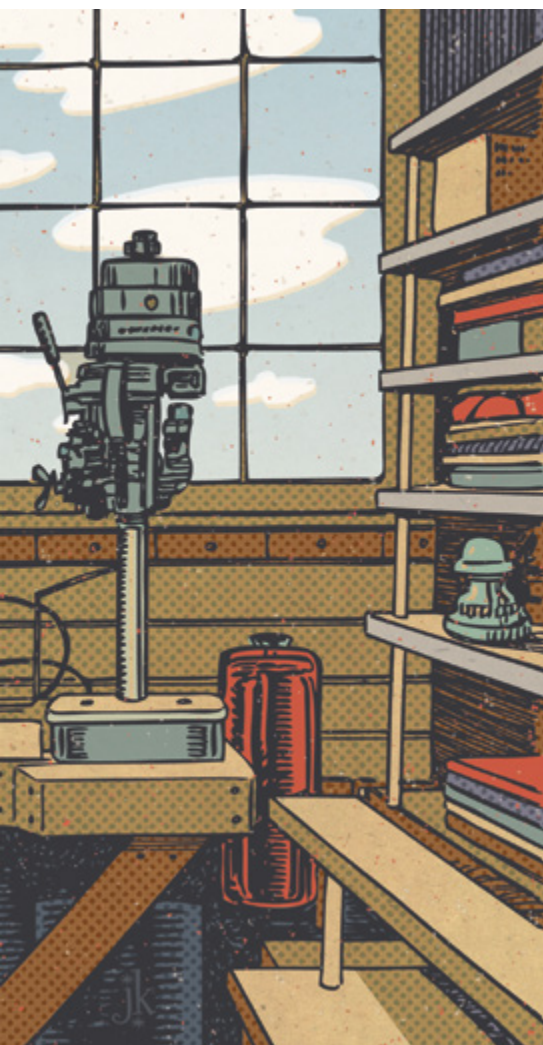
Ang Pagpapala ng Isang Pagkawala

Bishop?” Nagsimula na niya akong tawagin sa titulong iyon. “Si John ito. Handa na ako.” Pagkatapos noon, siya ay tinawag at naglingkod bilang aming ward clerk.

Sa paglipas ng mga taon, nagkaroon si John ng ilang mga tungkulin. Naglingkod siya kasama ng kanyang asawa sa isang misyon, at ngayon ay naglilingkod sila sa templo. Sa handaan para sa ika-50 anibersaryo ng aking kasal, sumulat sa akin si John at nagsabing, “Bishop, salamat sa pagliligtas ng aking buhay.”

Hindi ko mailarawan ang kagalakan na nadarama ko dahil sa kaalaman na bumalik si John sa simbahan at bahagi nito ay dahil naging matiyaga ako at humingi ako ng tulong sa kanya noong kailangan ko ito. ■

Burke Waldron, Utah, USA



Sa wakas, pagkatapos ng pagsisikap sa loob ng mahabang panahon, ipinagbubuntis ko na ang aming panganay na anak. Nakaramdam kami ng lubos na kagalakan at emosyon! Naging maayos ang lahat. Ang aming anak na babae ay lumalaki, at ang lahat ng mga nakapaligid sa amin ay masaya tulad namin dahil sa pagpapala ng pinakahihintay na anak na ito.

Ngunit nagsimula akong makaranas ng mga problema sa kalusugan. Isang hindi pangkaraniwang komplikasyon sa dugo at atay ang naging banta kapwa sa sanggol at sa akin. May natuklasan din ang mga doktor na pamumuo ng dugo sa inunan. Noong anim na buwan na akong buntis, kinailangan nang isilang ang aming anak na babae.

Noong ipinanganak siya, ang kanyang timbang ay mas mababa pa sa isang libra (0.5 kg) at ang kanyang haba ay higit lang nang kaunti sa 10 pulgada (25 cm). Sa ospital, tinawag siya ng mga nars na aming “maliit na mandirigma.” Ngunit apat na araw matapos siyang maipanganak, lumala ang kanyang kalagayan at siya ay pumanaw. Ang pagluluwal sa aking anak at pagkatapos ay pag-uwi nang wala siya sa aking mga bisig habang nakikita ang maliliit na bagay na binili namin para sa kanya sa bahay ay nagdulot sa akin ng napakatingit na sakit!

Naglakbay ako kasama ang kanyang maliit na kabaong na nakapatong sa aking hita nang halos 190 milya (300 km) hanggang sa makarating kami sa aming lupang tinubuan na

Garruchos at inilibing siya roon. Kung minsan ay nadarama ko ang kanyang presensya, na tila ba hinahawakan niya ang aking mukha gamit ang kanyang kamay. Inilaan ng aking asawang si Gustavo ang puntod, at inilibing namin siya.

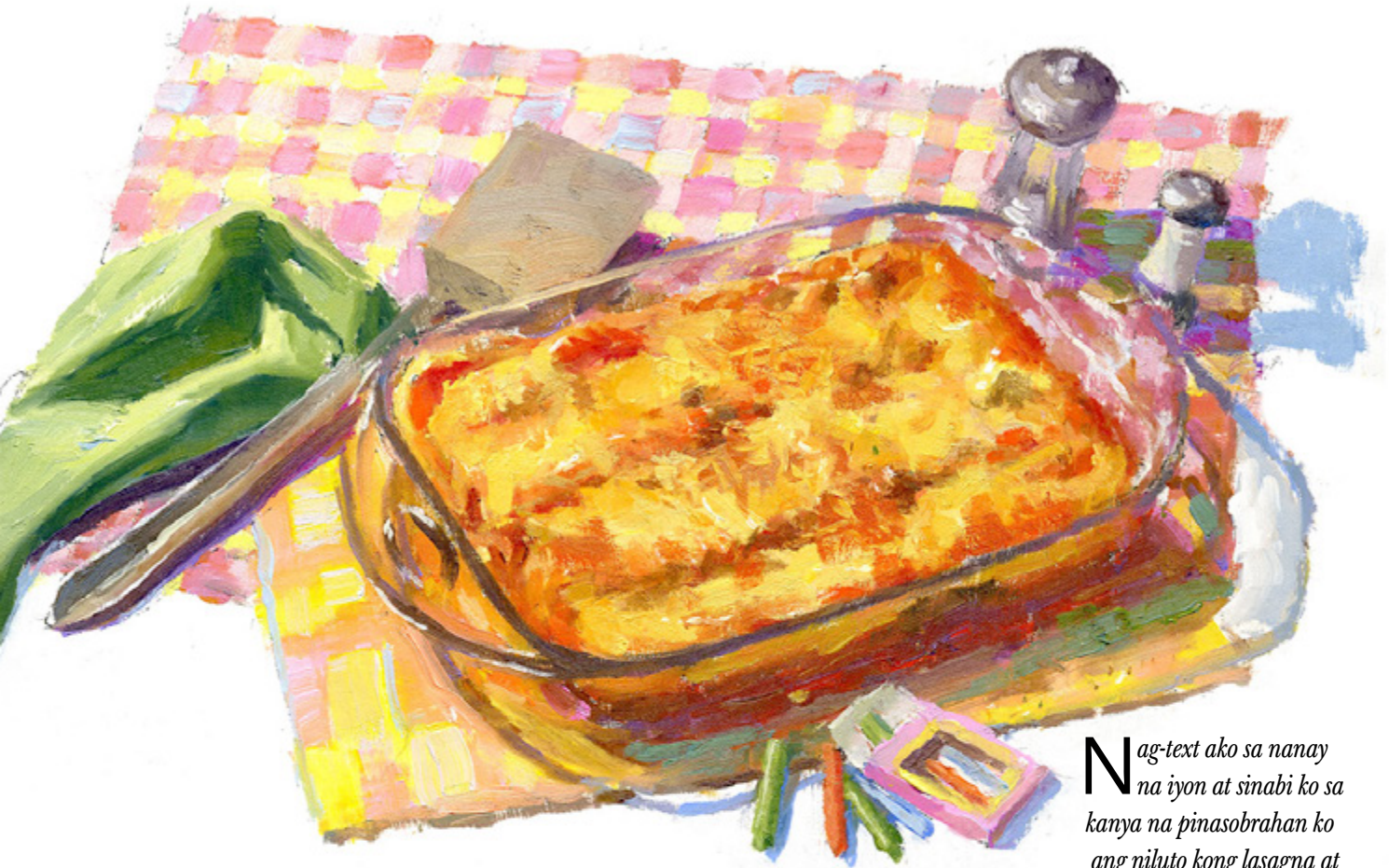
Nanatili kami ng tatlong araw sa tahanan ng aking mga magulang, kung saan binisita kami ng mga tao. Hindi maunawaan ng ilan kung bakit pinahintulutan ng Diyos na mangyari ito sa amin. Pero hindi namin sinumbatan ang Panginoon. Pinili Niya kami na maging mga magulang ng espesyal na taong ito, ng maliit na anghel na ito, na nangailangan lamang ng ilang araw dito sa mundo para tapusin ang kanyang misyon. Hindi namin ito itinuturing na isang parusa o isang pagsubok. Itinuturing namin ito na isang pagpapala. Tungkulin naman namin ngayon na maging marapat na makasama siyang muli.

Ang ebanghelyo ay nagbibigay sa amin ng pag-uawa, lakas, at pag-asa na mapapalaki namin siya balang-araw. Siyempre, may mga pagkakataon na nalulungkot kami, at kung minsan ay nakadarama kami ng kawalan. Ngunit inaalo kami ng Espiritu.

Sinusubukan namin na magkaroon ng isa pang sanggol, at alam namin na nangyayari ang mga bagay-bagay ayon sa plano at panahon ng Panginoon. Mahal tayo ng Ama sa Langit at hindi Niya tayo pababayaan. Lubos kaming nagpapasalamat sa Kanya para sa paghahanda ng paraan para magkasama kami balang-araw bilang isang pamilya. ■

Patrícia Moraes, Rio Grande do Sul, Brazil

Nalaman ko na si John ay isang tagakumpuni ng mga sirang kagamitan, kaya tumatawag ako sa kanya para humingi ng payo sa pagkukumpuni. Sinasabi niya sa akin kung ano ang gagawin, at ako na ang bahala sa problema.



Nag-text ako sa nanay na iyon at sinabi ko sa kanya na pinasobrahan ko ang niluto kong lasagna at gusto ko itong dalhin sa kanya at sa kanyang pamilya.

Ang Lasagna sa Kaarawan

Sa loob ng mahabang panahon, nada-ma ko ang pagnanais na gumawa ng tinapay o magluto ng sobrang pagkain at ibigay ito sa isang tao sa aming ward upang ibahagi ang aking pagmamahal at ang pagmamahal ng Panginoon sa kanila, pero hindi ko pa ito nagawa ni minsan.

Mahilig akong magluto, pero kami na lang ng asawa ko ang nasa bahay ngayon. Kaya kaunting pagkain lang ang iniluluto ko dahil kapag marami akong iniluluto, kadalasan ay inaabot ng ilang araw bago ito maubos.

Isang gabi, nagpasiya akong gumawa ng lasagna. Sa halip na gumawa ng lasagna sa isang malaking pan, gumawa ako sa dalawang mas maliliit na pan. Sa ganoong paraan, makakain namin ang isa para sa hapunan, at maibibigay ko ang isa pang pan sa isang tao na nangailangan nito.

Tinawagan ko ang pangulo ng Relief Society para malaman kung

mayroong nangangailangan na madalhan ng pagkain. Binanggit niya ang isang nanay na mag-isang itinataguyod ang kanyang dalawang anak. Noong hapong iyon, nag-text ako sa nanay na iyon at sinabi ko sa kanya na pinasobrahan ko ang niluto kong lasagna at gusto ko itong dalhin sa kanya at sa kanyang pamilya.

Nag-text siya sa akin at sinabi niya na “Kakatwa naman! Siyempre, sobrang ayos iyan!” Nasa trabaho pa rin siya, pero nasa bahay ang kanyang mga anak, kaya maaari ko itong dalhin sa kanila anumang oras.

Pagkaraan ng ilang sandali, siya ay nag-text ulit sa akin at nagtanong, “Alam mo ba na ngayon ang aking kaarawan?” Tiniyak ko sa kanya na wala akong ideya. Tumugon siya, “Kung gayon, maligayang kaarawan sa akin!”

Nang dalhin ko sa kanila ang pagkain, kakauwi lang niya mula

sa trabaho. Masayang-masaya siya, at gayundin ang kanyang mga anak.

Pagdating ng Linggo, hinanap niya ako sa simbahan, at nang may luha sa kanyang mga mata, sinabi niya sa akin na taun-taon tuwing kaarawan niya, ipinagluluto siya ng hapunan ng kanyang lola—at palagi itong lasagna. Pumanaw ang kanyang lola noong nakaraang taon, at iyon ang kanyang unang kaarawan na wala roon ang kanyang lola para gumawa ng lasagna para sa kanya.

Nang dalhin ko ang lasagna noong kaarawan niya, pinalakas nito ang kanyang patotoo na siya ay inaalala at minamahal ng Panginoon. At pinalakas nito ang aking patotoo na kung maglaan tayo ng oras para maging kasangkapan sa mga kamay ng Panginoon, ipapakita Niya sa atin kung saan tayo maaaring makapaglingkod. ■

Hindi ibinigay ang pangalan, Texas, USA

150 Pahina Pagsapit ng Huwebes?

Nasa pinakamalungkot na bahagi ako noon ng aking buhay. Nais ng aking asawa na makipagdiborsyo sa akin matapos niya akong iwanan dahil sa ibang lalaki. Ako ay 30 taong gulang noon at naninirahan kasama ng aking ina. Malapit na rin akong mawalan ng trabaho noon.

Binalaan ako ng nakatataas na patnugot ng diyaryo kung saan ako nagtatrabaho, “Kung papasok ka ulit nang lasing, tatanggalin ka kaagad sa trabaho.” Noong pauwi na ako, napaisip ako kung paano ko titigilan ang pag-inom.

Pagkatapos, may dalawang misyonero na bigla na lamang tumigil at nakipag-usap sa akin tungkol sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Sinabi ko sa kanila na hindi ako interesado. Pero dahil isa akong mamamahayag, napilitan akong ibigay sa kanila ang aking kard.

Pagkaraan ng ilang araw, sinabi sa akin ng aking ina na may nagpuntang dalawang Amerikano na gusto akong makita.

“Mayroon sila ng isa sa iyong mga kard,” sabi niya.

Sila rin ang mga misyonero na nakita ko ilang araw na ang nakalilipas. Binigyan ako ng isa sa kanila ng isang polyeto at nagsalita siya tungkol kay Propetang

Joseph Smith. Pagkatapos ay binigyan ako ng kanyang kompanyon ng isang Aklat ni Mormon. Itinanong niya kung magbabasa ako ng ilang kabanata mula rito. Nang pumayag ako, tinitigan niya ako at nagtanong siya kung magbabasa ako ng 150 pahina.

“Impossible!” sabi ko.

“Babalik kami sa Huwebes,” sabi niya. Ilang araw lang ang layo niyon sa araw na ito. Sa palagay ko ay hindi ko mababasa ang mga pahinang iyon sa loob ng ganoong kaikling panahon.

Pagkatapos ng trabaho nang sumunod na araw, gustung-gusto kong hanapin ang aking mga kaibigan at makipag-inuman sa kanila. Ngunit naalala ko ang babala ng nakatataas na patnugot at ang 150 pahina na ipinapabasa sa akin. Umuwi ako sa bahay at nagsimulang magbasa ng Aklat ni Mormon. Binasa ko rin ang polyeto tungkol kay Joseph Smith.

Ang aking puso ay naantig ng Espiritu habang binabasa ko ang tungkol kay Joseph Smith. Nadama ko rin ang katotohanan ng Aklat ni Mormon

nang magbasa at mas matuto pa ako tungkol sa Tagapagligtas. Hindi nagtagal ay nabasa ko ang 150 pahina. Pagdating ng Huwebes, bumalik ang mga misyonero at nagtanong kung nabasa ko ito.

“Oo!” sabi ko. “Lahat ng 150 pahina!”

Ninais kong malaman ang iba pa. Nang turuan nila ako tungkol sa Word of Wisdom, sinabi ko sa kanila na handa na akong tumigil sa pag-inom ng alak.

Noong sumunod na Linggo, dumalo ako sa aking unang pulong ng pag-aayuno at pagpapatotoo. Ibinahagi ko ang aking bagong-tuklas na patotoo tungkol kay Joseph Smith at sa Aklat ni Mormon. Hindi nagtagal, nabinyagan at nakumpirma akong miyembro ng Simbahan.

Sa loob ng 48 taon mula nang mabinyagan ako, sinubukan kong sundin ang mga utos at manatiling malapit sa Simbahan. Nag-asawa akong muli at naglingkod ng misyon kasama ang aking asawa. Sa paglipas ng mga taon, tumanggap ako ng maraming mga tungkulin. Ngayon ay naglingkod ako sa templo. Tuwing nandoon ako, nagpapasalamat ako sa Panginoon para sa paghila sa akin mula sa kadiliman at pagdala sa akin sa liwanag. ■

Hildo Rosillo Flores, Piura, Peru

Noong pauwi na ako, napaisip ako kung paano ko titigilan ang pag-inom. Pagkatapos, may dalawang misyonero na bigla na lamang tumigil at nakipag-usap sa akin.



Ang Ating mga Sagradong Katawan

Ni Marissa Widdison

Mga Magasin ng Simbahan

Kung hindi natin tuturuan ang ating mga anak tungkol sa walang hanggang kahalagahan ng mga katawan, masigasig na manghihimasok ang mundo at tuturuan ng mali ang ating mga anak para sa atin.

Sa I Mga Taga Corinto 6:19, itinuro ni Apostol Pablo na ang ating mga katawan ay banal: “O hindi бага ninyo nalalaman na ang inyong katawan ay templo ng Espiritu Santo na nasa inyo?” Hindi ito ang itinuturo ng mundo. Sa halip, napaliligiran ang ating mga anak ng mga nakalilitong mensahe na nagdudulot ng mga katanungan at lumilikha ng mga pagdududa.

Ano ang perpektong sukat ng katawan?

Ano ang mga damit na dapat isuot?

Saan ko dapat gamitin ang aking katawan?

Narito ang ilang mga paraan para matulungan ang mga bata na pahalagaan ang kanilang mga katawan bilang mga kamangha-manghang instrumento para sa kabutihan.

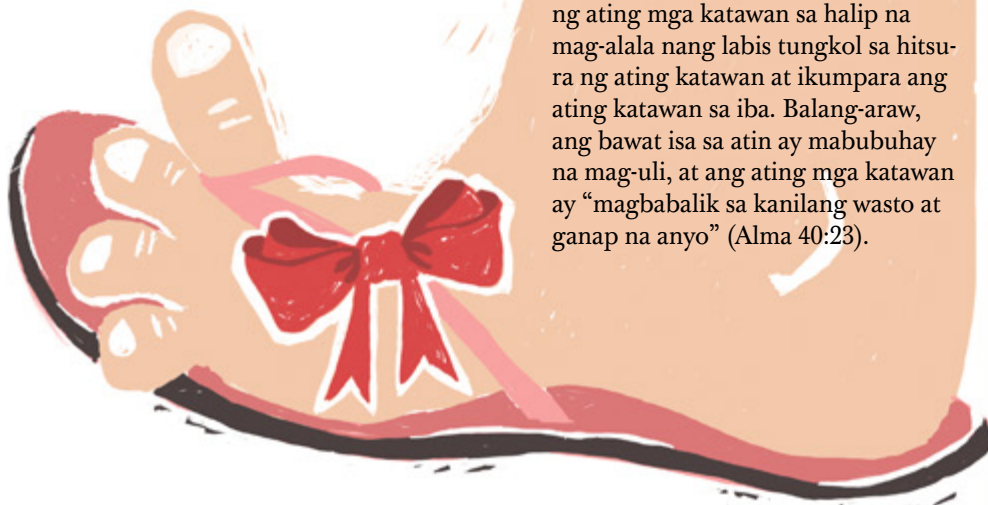
Ang mga Katawan ay mga Kaloob

Ang mga katawan ay mayroong iba’t ibang hugis, kulay, laki, at antas ng kakayahan. Marahil ang pinakamahalagang mensahe na masasabi natin sa ating mga anak ay ang mensahe na ang *bawat* katawan ay isang napakahalagang pagpapala. Ang pagkakaroon ng pisikal na katawan ay isang mahalagang bahagi ng plano ng kaligayahan—dahil ang ating kaluluwa ay binubuo ng ating espiritu at ng ating katawan! (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 88:15). Tulad ng itinuro ni Pablo, ang ating mga katawan ay mga templo para sa Espiritu Santo.

Tulad ng matatanda, ang mga bata ay maaaring madismaya sa hitsura at galaw ng kanilang katawan. Ayos lang iyon. Tulungan ang inyong anak na maunawaan na maging ang mga hindi perpektong katawan ay nagbibigay-daan sa atin na matuto at lumago. Maaari tayong maging magandang halimbawa ng pagtutuo sa mabubuting bagay na nagagawa ng ating mga katawan sa halip na mag-alala nang labis tungkol sa hitsura ng ating katawan at ikumpara ang ating katawan sa iba. Balang-araw, ang bawat isa sa atin ay mabubuhay na mag-uli, at ang ating mga katawan ay “magbabalik sa kanilang wasto at ganap na anyo” (Alma 40:23).

Pangangalaga sa Ating mga Katawan

Ang mga nakapagpapalusog na gawi na nalilina ng mga bata ay habambuhay na magpapala sa kanila. Bilang mga magulang, mayroon tayong malaking impluwensiya sa kanilang mga kinakain, sa kanilang mga pisikal na aktibidad, sa kanilang mga gawi sa paglilinis ng katawan, at sa iba pang mga paraan ng pag-aalaga sa kanilang mga katawan. Bukod pa sa paghikayat sa kanila na maging malusog, maaari tayong lumikha ng isang kapaligiran sa pamilya na nagpapakita ng mabubuting desisyon na ito. Kabilang dito ang pagkakaroon ng bukas at hindi nanghihiya na mga talakayan tungkol sa pakikipagtalik at sa mga pagbabago na dapat asahan sa kanilang katawan habang lumalaki sila. (Para sa tulong sa pagdaraos ng mga usapang angkop sa mga edad, tingnan sa *A Parent’s Guide sa Church of Jesus Christ.org*.)





Pagpigil sa Pang-aabuso

Nakakalungkot na isa sa apat na tao sa buong mundo ay naabuso bilang mga bata.¹ May magagawa tayo para maprotektahan at mapalakas ang ating mga anak. Maaari natin silang turuan na magsabi ng “huwag” sa mga bagay na hindi sila kumportableng gawin, at kung may nanakit sa kanila, kailangan nilang humingi ng tulong—at ipagpatuloy ito hanggang sila ay maging ligtas. Maaari tayong magturo sa kanila ng mga tumpak na salita para sa mga bahagi ng katawan, magkaroon ng mga bukas na talakayan tungkol sa mga tanong na mayroon sila, at maghikayat sa kanila na bigyang-pansin ang Espiritu. (Tingnan ang “Pagprotekta sa mga Bata” sa paparating na Oktubre 2019 na *Liahona*.)

Maraming nakakapinsalang mensahe sa media tungkol sa ating mga katawan. Ano ang binabasa, pinapanood, at pinapakinggan ng ating mga anak? Kapag tinuturuan natin ang mga bata na tukuyin at iwasan ang nakakapinsalang media, mas matutukoy nila ang pagkakaiba sa pagitan ng mga katotohanan at ng mga kasi-nungalingan. (Tingnan sa “Growing a Healthy Technology Garden” mula sa Abril 2017 *Ensign*.)

Pagiging Mabait

Tayo ba ay nagsasabi ng hindi mabubuting pahayag tungkol sa katawan ng isang tao—kabilang na ang ating sarili? Kung gayon, tayo ay nagbibigay ng nakakapinsalang halimbawa sa ating mga kabataan. Sa halip, maaari nating gawing kaugali-an ang pagpapahayag ng pagpapasalamat para sa mga bagay na *kayang* gawin ng ating mga katawan. Maaari tayong magpakita ng halimbawa ng pagbibigay ng mabubuting komento, kabilang na ang pagpuri sa mga tao sa kanilang mga kilos at mga katangian sa halip na sa kanilang mga hitsura lamang.

Sa huli, maaaring itinatrato ng ibang tao ang kanilang mga katawan sa mga paraan na itinuturo sa atin na dapat iwasan. Kapag sinasabi natin sa ating mga anak na umiwas sa pagpapatato, pagpapabutas ng mga bahagi ng katawan, at pananamit na hindi disente, tiyakin natin na itinuturo rin natin sa kanila na maging mabait. Kahit na maaaring hindi tayo sang-ayon sa mga pagpiling ginagawa ng mga tao, dapat natin silang pakitunghuan nang may pagmamahal at paggalang. ■

TALA

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

PARA SA MGA BATA

Sa *Kaibigan* ngayong buwan:

- “Ang Iyong Katawan ay Isang Templo” (Ago, 2019, pahina K12)

Para sa iba pang mga resource, bisitahin ang lessonhelps.ChurchofJesusChrist.org at pindutin ang paksang “Body [Katawan].”

PARA SA MGA TINEDYER

Sa *Liahona* ngayong buwan:

- Ang lahat ng mga artikulo sa bahaging para sa kabataan (tingnan sa pahina 50) ay nagtuturo ng mga doktrina na may kaugnayan sa katawan.

Para sa iba pang mga resource, bisitahin ang youth.ChurchofJesusChrist.org.



K A B A N A T A 2

Sapat na Kaluwalhatian

Paunawa ng Patnugot: Ito ay isang sipi mula sa kabanata 2 ng Mga Banal, Walang Kamay na Di Pinaging Banal, tomo 2 sa seryeng Mga Banal. Ang nakaraang kabanata, sa isyu ng Liahona noong Hulyo, ay naglalarawan sa naunang grupo ng mga mandarayuhang Banal, na tinawag na “Kampo ng Israel.” Sila ay nagkampo sa Sugar Creek, na medyo malapit sa Ilog Mississippi mula sa Nauvoo. Noong Marso 1, 1846, sinimulang pamunuan ni Brigham Young ang naunang grupo papunta sa kanluran.

Habang ang mga Banal kasama si Brigham Young ay paalis sa Sugar Creek, ang apatnapu’t tatlong taong gulang na si Louisa Pratt ay nanatili sa Nauvoo, naghahandang lisanin ang lunsod kasama ang kanyang apat na anak na babae. Tatlong taon na ang nakararaan, tinawag ng Panginoon ang kanyang asawa na si Addison upang magmisyon sa mga Isla ng Pasipiko. Mula noon, dahil sa hindi maaasahang koreo sa pagitan ng Nauvoo at Tubuai, ang isla sa French Polynesia kung saan naglilingkod si Addison, naging mahirap na makipag-ugnayan sa kanya. Karamihan sa kanyang mga liham ay ilang buwan nang naipadala bago makarating sa kanyang asawa, at ang ilan ay mahigit isang taon nang naipadala.

Nilinaw ng pinakabagong liham ni Addison na hindi ito makakauwi sa tamang oras upang samahan siya sa paglalakbay pakanluran. Inutusan siya ng Labindalawa na manatili sa mga Isla ng Pasipiko hanggang sa pauwiin siya o magpadala ang mga ito ng mga missionary na hahalili sa kanya. Sa isang punto, inasam ni Brigham na magpadala ng mas maraming missionary sa mga kapuluan matapos matanggap ng mga Banal ang endowment, ngunit ipinagpaliban ang planong iyon dahil sa paglisan mula sa Nauvoo.¹

Handa si Louisa na maglakbay nang hindi kasama ang kanyang asawa, ngunit kinakabahan siya kapag naiisip niya ang tungkol dito. Ayaw niyang lisanin ang Nauvoo at ang templo at hindi niya gusto ang ideya ng paglalakbay patungo sa Rocky Mountains sakay ng bagon. Nais niya ring makita ang kanyang mga magulang sa Canada na matatanda na—marahil sa huling pagkakataon—bago pumunta sa kanluran.

Kung ipagbibili niya ang kanyang mga baka, makakalikom siya ng sapat na pera upang mabisita ang kanyang mga magulang at mabilhan ang kanyang pamilya ng tiket sa barko patungo sa baybayin ng California, sa gayon ay maiiwasan niya ang paglalakbay sa kalupaan.

Halos buo na ang pasiya ni Louisa na magpunta sa Canada, ngunit tila may hindi tama sa nararamdaman niya. Nagpasiya siyang sumulat kay Brigham Young tungkol sa kanyang mga alalahanin tungkol sa paglalakbay sa kalupaan at sa kagustuhan niyang makita ang kanyang mga magulang.





“Kung sasabihin mong ang paglalakbay gamit ang isang grupo ng baka ang pinakamainam na paraan para sa kaligtasan, sa gayon ay aayon ako rito sa layunin at sa gawa,” isinulat niya, “at naniniwala ako na matitiis ko ito nang walang pagreklamo tulad ng sinumang babae.”²

Pagkatapos ng maikling panahon, dumating ang isang sugo dala ang tugon ni Brigham. “Halika na. Ang kaligtasan gamit ang isang grupo ng baka ang pinakaligtas na paraan,” sinabi nito sa kanya. “Sasalubungin kami ni Brother Pratt sa ilang kung saan kami tutungo, at siya ay labis na malulungkot kung hindi namin kasama ang kanyang pamilya.”

Pinagnilayan ni Louisa ang payo, inihanda niya ang kanyang puso laban sa mahirap na paglalakbay sa hinaharap, at nagpasiya siyang sundan ang pinakamalaking pangkat ng mga Banal, sa buhay man o sa kamatayan.³

Noong tagsibol na iyon, nagtrabaho nang mabilis ang mga manggagawa upang matapos ang templo bago ang paglalaan nito sa publiko noong ika-1 ng Mayo. Naglatag sila ng sahig na ladrilyo sa paligid ng bautismuhan, ikinabit nila sa puwesto ang kahoy na dekorasyon, at pininturahan nila ang mga pader. Nagpatuloy ang gawain buong araw at madalas hanggang sa kalaliman ng gabi. Dahil kulang ang pera ng Simbahan upang mabayaran ang mga manggagawa, marami sa kanila ang nagsakripisyo ng bahagi ng kanilang mga sahod upang matiyak na ang templo ay handang ilaan sa Panginoon.⁴

Dalawang araw bago ang paglalaan, natapos ng mga manggagawa ang pagpipintura sa bulwagan sa unang palapag. Kinabukasan, winalis nila ang alikabok at basura palabas ng malaking silid at naghanda sila para sa pulong. Hindi na nakapaglagay ng dekorasyon sa bawat silid ang mga manggagawa, ngunit alam nila na hindi ito magiging hadlang sa pagtanggap ng Panginoon sa templo. Tiwala na natupad nila ang utos ng Diyos, ipininta nila ang mga salitang “Nakita ng Panginoon ang aming sakripisyo” sa itaas ng mga pulpito sa hilera ng silangang dingding ng bulwagan.⁵

Batid ang utang nila sa mga manggagawa, inanunsiyo ng mga lider ng Simbahan na ang unang sesyon ng paglalaan ay magiging isang mapagkawangawang kaganapan. Ang mga dumalo ay hinilingang mag-ambag ng isang dolyar upang mabayaran ang mga manggagawang naghihikahos sa buhay.

Noong umaga ng ika-1 ng Mayo, ang labing-apat na taong gulang na si Elvira Stevens ay umalis sa kanyang kampo sa kanluran ng Mississippi at tumawid ng ilog upang dumalo sa paglalaan. Isang ulila na namatayan ng magulang pagkalipat ng kanilang pamilya sa Nauvoo, naninirahan ngayon si Elvira kasama ng kanyang kapatid na may-asawa. Dahil wala ni isa sa kanyang kampo na maaaring sumama sa kanya para sa paglalaan, nagpunta siya nang mag-isa.

Batid na maaaring ilang taon pa bago may maitayong panibagong templo sa Kanluran, pinangasiwaan ng mga apostol noon ang endowment sa ilang kabataang walang asawa, kabilang na si Elvira. Ngayon, pagkaraan ng tatlong buwan, siya ay muling umakyat sa mga baitang tungo sa mga pintuan ng templo, nag-ambag ng kanyang dolyar, at naghanap ng isang upuan sa pulong bulwagan.⁶

Nagsimula ang sesyon sa pag-awit ng koro. Pagkatapos, nag-alay si Orson Hyde ng panalangin ng paglalaan. “Hayaan na mamalagi rito ang Iyong Espiritu,” pagsusumamo niya, “at nawa’y madama ng lahat ang banal na impluwensya sa kanilang mga puso na ang Kanyang kamay ay tumulong sa gawaing ito.”⁷

Nadama ni Elvira ang kapangyarihan ng langit sa silid. Pagkatapos ng sesyon, bumalik siya sa kanyang kampo, ngunit pagkaraan ng dalawang araw ay bumalik siya para sa susunod na sesyon, umaasa na muling mararamdaman ang gayong kapangyarihan. Nagbigay ng mga sermon sina Orson Hyde at Wilford Woodruff tungkol sa gawain sa templo, sa priesthood, at sa pagkabuhay na mag-uli. Sa pagtatapos ng pulong, pinuri ni Wilford ang mga Banal para sa pagtatapos ng templo kahit na kakailanganin nila itong iwanan.

“Natanggap ng libu-libong Banal ang kanilang endowment dito, at ang kaalamang iyon ay hindi mawawala,” sabi niya. “Ito ay sapat na kaluwalhatian para sa pagtatayo ng templo.”

Pagkatapos ng sesyon, bumalik si Elvira sa kanyang kampo, at tinawid niya ang ilog sa huling pagkakataon.⁸ Samantala, ginugol ng mga Banal sa Nauvoo ang natitirang araw at gabi sa pag-iimpake at pag-aalis ng mga upuan, mga mesa, at iba pang mga kagamitan hanggang sa ang templo ay wala nang laman at ipinagkatiwala na sa mga kamay ng Panginoon.⁹

Mas nauuna sa daan, si Brigham at ang Kampo ng Israel ay tumigil sa lugar na tinatawag na Mosquito Creek, di-kalayuan sa Ilog Missouri. Sila ay nagugutom, dala-wang buwan nang huli sa iskedyul, at lubos na naghihi-kahos.¹⁰ Subalit iginiit pa rin ni Brigham na magpadala ng isang paunang grupo sa Rocky Mountains. Naniwala siya na kailangang matapos ng isang grupo ng mga Banal ang paglalakbay sa panahong iyon, dahil hangga't ang Simbahan ay nagpapagala-gala nang walang tirahan, sisi-kapin ng mga kaaway nito na ikalat ito o harangan ang daan nito.¹¹

Gayunman, alam ni Brigham na mauubos ang mga panustos ng mga Banal kapag nagbigay sila ng kagamitan sa gayong grupo. Kakaunting miyembro lamang ang may pera o pagkain na maibibigay, at wala masyadong mapagkakakitaan sa Iowa. Para manatiling buhay sa parang, maraming Banal ang nagbenta ng mahahalagang pag-aari sa daan o nama-sukan sa iba't ibang trabaho upang kumita ng pera para sa pagkain at mga kagamitan. Habang naglalakbay ang kampo pakanluran at dumadalang ang mga pamayanan, nagiging mas mahirap makahanap ng mapagkakakitaan.¹²

Inaalala rin ni Brigham ang iba pang mga bagay. Ang mga Banal na hindi kabilang sa paunang grupo ay nangailangan din ng lugar na mapagpapalipasan ng taglamig. Handang payagan ng mga Omaha at ng iba pang mga Katutubo na naninirahan sa lupain sa kanlurang bahagi ng Ilog Missouri ang mga Banal na magkampo roon sa taglamig, ngunit nag-atubili ang mga kinatawan ng pamahalaan na hayaan silang manirahan sa protektadong lupain ng mga Indian sa loob ng mahabang panahon.¹³

Alam din ni Brigham na ang mga Banal na maysakit at naghihihikahos sa buhay ay umaasa sa Simbahan na dalhin sila sa kanluran. Sa loob ng maikling panahon, inasam niyang tulungan sila sa pamamagitan ng pagbebenta ng mahahala-gang ari-arian sa Nauvoo, kabilang na ang templo. Ngunit hindi naging matagumpay ang pagsisikap na ito.¹⁴

Noong ika-29 ng Hunyo, nalaman ni Brigham na may tatlong opisyal mula sa Hukbo ng Estados Unidos na papunta sa Mosquito Creek. Nagdeklara ng digmaan ang Estados Unidos sa Mexico, at binigyan ni Pangulong James Polk ng awtoridad ang mga opisyal na bumuo ng isang batalyon na binubuo ng 500 Banal para sa isang kampanya ng militar sa baybayin ng California.¹⁵ ■

Upang mabasa ang buong kabanata, mangyaring bisitahin lamang ang mgabanal.ChurchofJesusChrist.org o ang digital na bersyon ng artikulong ito sa isyu ng Liahona sa Agosto sa Gospel Library o sa liahona.ChurchofJesusChrist.org. Ang salitang Paksa sa mga tala ay nagpapahiwatig ng karagdang impormasyon sa mgabanal.ChurchofJesusChrist.org.

MGA TALA

1. Louisa Barnes Pratt to Brigham Young, Mar. 24, 1846; Brigham Young to Addison Pratt, Aug. 28, 1845, Brigham Young Office Files, CHL; tingnan din sa *Mga Banal*, tomo 1, kabanata 41. **Paksa:** 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 huling pangungusap ng sipi ay pinamatnugutan para madali itong basahin; nakasaad sa orihinal na pinagmulan ay "si Brother Pratt na sasalubong sa amin sa ilang kung nasaan kami ay labis na sasama ang loob kung ang kanyang pamilya ay hindi natin kasama."
4. Mendenhall, Diary, Apr. 1–4, 1846; Samuel W. Richards, Journal, Apr. 22–29, 1846; Haight, Journal, Apr. 6, 1846; Morris, Autobiography, 40–41.
5. Samuel W. Richards, Journal, Apr. 23 at 29–30, 1846; Brigham Young, sa *Journal of Discourses*, Jan. 1, 1877, 18:304; Lanman, *Summer in the Wilderness*, 31–33.
6. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; JSP, CFM:525, tala 71.
7. Historian's Office, General Church Minutes, Thomas Bullock booklet no. 8, May 1, 1846.
8. Barney, "Ruins of the Nauvoo Temple"; Historian's Office, History of the Church, volume 15, May [1], 1846, 34; Scott, Journal, May 1, 1846; Woodruff, Journal, May 1 at 3, 1846.
9. Holzapfel at Cottle, "Visit to Nauvoo," 11. **Paksa:** Nauvoo Temple
10. Bennett, *Mormons at the Missouri*, 45. **Paksa:** Paglalakbay ng mga Pioneer
11. Historian's Office, History of the Church, volume 15, June 28, 1846, 87–89; Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
12. Orson Pratt, Journal, Feb. 1846; Mar. 6, 1846; June 19, 1846; tingnan din sa Bennett, *Mormons at the Missouri*, 32–33.
13. Brigham Young to William Huntington and Council, June 28, 1846, Brigham Young Office Files, CHL.
14. "Conference Minutes," *Times and Seasons*, Nob. 1, 1845, 6:1011; Orson Pratt, Journal, Apr. 28–29, 1846; Brigham Young to Jesse Little, Jan. 20, 1846; Jesse Little to James K. Polk, June 1, 1846, Jesse C. Little Collection, CHL.
15. Historian's Office, History of the Church, tomo 15, Hunyo 29–30, 1846, 89–90; Quaipe, *Diary of James K. Polk*, 444–50; Brigham Young to "the High Council of the Church," Aug. 14, 1846, Brigham Young Office Files, CHL; tingnan din sa Arrington, *Great Basin Kingdom*, 21. **Paksa:** Digmaang Mehikano-Amerikano.



Kilala bilang Mormon Battalion, halos 500 kalalakihan na mga Banal sa mga Huling Araw ang nagboluntaryong maglingkod sa U.S. Army at magtungo sa California.

Mga Area Presidency Assignment

Ipinahayag ng Unang Panguluhan na ang pitong area sa Estados Unidos at Canada ay pagsasamahin sa tatlong area. Ang pagbabagong ito pati na rin ang sumusunod na mga Area Presidency assignment ay magiging epektibo sa Agosto 1.

Si Pangulong M. Russell Ballard, Tumatayong Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, ay nagpaliwanag na ang mga Area Presidency ay dapat “magpokus sa tiyak na pangangailangan ng bawat rehiyon, na nagbibigay ng payo at tagubilin sa mga lider sa rehiyon at lokalidad.” ■

Africa Southeast



Joseph W. Sitati
Unang Tagapayo



S. Mark Palmer
Pangulo



Joni L. Koch
Pangalawang Tagapayo

Africa West



Edward Dube
Unang Tagapayo



Marcus B. Nash
Pangulo



Hugo E. Martinez
Pangalawang Tagapayo

Asia



Peter F. Meurs
Unang Tagapayo



David F. Evans
Pangulo



David P. Homer
Pangalawang Tagapayo

Asia North



Takashi Wada
Unang Tagapayo



Yoon Hwan Choi
Pangulo



L. Todd Budge
Pangalawang Tagapayo

Brazil



Adilson de Paula Parrella
Unang Tagapayo



Marcos A. Aidukaitis
Pangulo



Joaquin E. Costa
Pangalawang Tagapayo

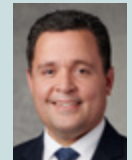
Caribbean



Eduardo Gavarret
Unang Tagapayo



Jose L. Alonso
Pangulo



Jorge M. Alvarado
Pangalawang Tagapayo

Central America



Brian K. Taylor
Unang Tagapayo



Juan A. Uceda
Pangulo



Alan R. Walker
Pangalawang Tagapayo

Europe



Massimo De Feo
Unang Tagapayo



Gary B. Sabin
Pangulo



Erich W. Kopischke
Pangalawang Tagapayo

Europe East



Hans T. Boom
Unang Tagapayo



Christoffel Golden
Pangulo



Alexey V. Samaykin*
Pangalawang Tagapayo

Mexico



Rafael E.
Pino
Unang
Tagapayo



Arnulfo
Valenzuela
Pangulo



John C.
Pingree Jr.
Pangalawang
Tagapayo

Middle East/Africa North



Larry S.
Kacher
Unang
Tagapayo



Anthony D.
Perkins
Pangulo



Jeffrey H.
Singer*
Pangalawang
Tagapayo

Pinangasiwaan mula sa
headquarters ng Simbahan

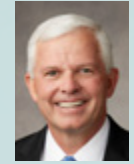
North America Central



Chi Hong
(Sam)
Wong
Unang
Tagapayo



S. Gifford
Nielsen
Pangulo



Matthew L.
Carpenter
Pangalawang
Tagapayo

North America Northeast



Allen D.
Haynie
Unang
Tagapayo



Randall K.
Bennett
Pangulo



W. Mark
Bassett
Pangalawang
Tagapayo

North America Southeast



Vern P.
Stanfill
Unang
Tagapayo



James B.
Martino
Pangulo



Hugo
Montoya
Pangalawang
Tagapayo

North America Southwest



Adrián
Ochoa
Unang
Tagapayo



Paul B.
Pieper
Pangulo



Kyle S.
McKay
Pangalawang
Tagapayo

North America West



Scott D.
Whiting
Unang
Tagapayo



Kevin W.
Pearson
Pangulo



Jörg
Klebingat
Pangalawang
Tagapayo

Pacific



K. Brett
Nattress
Unang
Tagapayo



Ian S.
Ardern
Pangulo



Kazuhiko
Yamashita
Pangalawang
Tagapayo

Philippines



Taniela B.
Wakolo
Unang
Tagapayo



Evan A.
Schmutz
Pangulo



Steven R.
Bangerter
Pangalawang
Tagapayo

South America Northwest



Jorge F.
Zeballos
Unang
Tagapayo



Enrique R.
Falabella
Pangulo



Mathias
Held
Pangalawang
Tagapayo

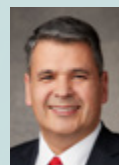
South America South



Mark A.
Bragg
Unang
Tagapayo



Benjamín
De Hoyos
Pangulo



Juan Pablo
Villar
Pangalawang
Tagapayo

Utah



Randy D.
Funk
Unang
Tagapayo



Craig C.
Christensen
Pangulo



Walter F.
González
Pangalawang
Tagapayo

* Area Seventy

Pag-unawa sa Iyong Tunay na Pagkatao

Ano ang nakikita mo kapag tinitingnan mo ang iyong sarili sa salamin? Pinapansin mo ba ang mga bagay na ayaw mo sa iyong hitsura? Pinarurusahan mo ba ang iyong sarili dahil sa iyong mga pagkakamali o mga kahinaan? Nakikita mo ba ang mukha ng isang taong namimintas sa iyo na nakatitig sa iyo?

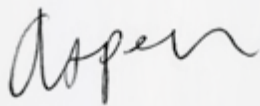
O nakikita mo ang iyong sarili bilang anak ng Diyos? Nakikita mo ba ang isang taong nag-iisip ng maganda at nagpapasalamat anuman ang sitwasyon? Nakikita mo ba ang mukha ng isang taong nahahabag sa iyo?

Kapag naunawaan natin kung sino talaga tayo, madaraig natin ang pagiging mapamintas sa sarili, pagiging perpektyonista, at ang mga ugaling nakapipinsala. Maititigil natin ang masyadong pagtutuon sa hitsurang nakikita natin sa salamin at sa halip ay pagsisikapang mabanaag sa ating sarili ang Liwanag ni Cristo. Sa isyung ito, mababasa mo ang tungkol sa katawan ng tao at lalo pang mauunawaan ang iyong sariling kahalagahan. Nagbahagi ako ng ilang kaalaman tungkol sa katawan ng tao mula sa mga katotohanang matatagpuan sa mga banal na kasulatan at sa templo (tingnan sa pahina 44). Sa artikulong digital lamang, nagpasalamat si Sandra Vanessa para sa kanyang katawan na dumaan sa mahirap ngunit nagpapabago ng buhay na karanasan ng pagkakaroon ng anak.

Sa pahina 48, ibinahagi ni Marcus kung paano niya nadaig ang pag-iisip ng hindi maganda tungkol sa sarili at kung paano natin matatantong tayong lahat ay “maganda”—na sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo, madaraig natin ang lahat ng bagay.

Bilang mga disipulo ni Cristo, hindi tayo maaaring magtuton sa pabagu-bagong pilosopiya ng mundo hinggil sa kalusugan at hitsura, ni maging malabis sa pagpapalusog ng katawan. Tandaan, ang kahalagahan mo ay hindi dahil sa laki o hugis ng iyong katawan. Ang iyong kahalagahan ay walang-hanggan, at nagmula ito sa Diyos.

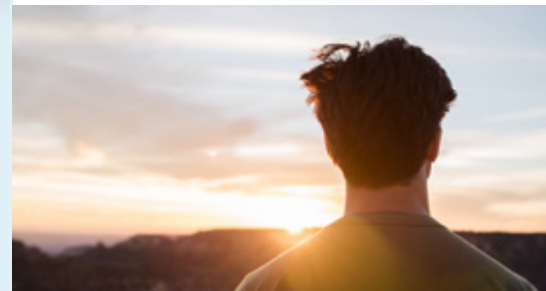
Tapat na sumasainyo,
Aspen Stander



MGA YOUNG ADULT

SA BAHAGING ITO

- 44 Nilikha Ayon sa Kanyang Wangis
Ni Aspen Stander
- 48 “Maganda” ang Pakiramdam sa Sarili: 3 Paraan para Madaig ang Pag-iisip ng Negatibo tungkol sa Sarili
Ni Marcus Paiz



DIGITAL LAMANG

Kung Bakit Ako Nagpapa-salamat sa Aking Katawan Matapos Manganak
Ni Sandra Vanessa Vargas-Corvalan

Makadama ng Kagalakan sa Iyong Sarili
Ni Aubrey Johnson



Hanapin ang mga artikulong ito at iba pa:

- Sa liahona.ChurchofJesusChrist.org
- Sa [YA Weekly](http://YAWeekly.org) (sa ilalim ng bahaging Young Adults sa Gospel Library)
- Sa facebook.com/liahona

PINAKAMAGANDANG PAYO . . .

Ibinahagi ng mga young adult ang kanilang pinakamagandang payo tungkol sa pagpapalusog ng iyong katawan:

“Huwag alalahanin ang sinasabi ng iba kundi ang iniisip ng Panginoon tungkol sa iyo! Sinisikap kong alalahanin na ang mga ideyang iyon ay mula kay Satanas dahil wala siyang katawan.”
—Lauren Appleby, Queensland, Australia

“Mag-ukol ng oras na gawing mas makabuluhan ang iyong kaug-nayan kay Cristo. Itinigil ko ang pag-iisip ng tungkol sa sarili ko. Magpokus sa ibang tao at kung paano ka makagagawa ng kaibhan sa mundo.”
—Emily Speth, Utah, USA

“Iniisip ko ang lahat ng bagay na maaaring magawa ng aking katawan: magkarga ng bata, maglakad, tumakbo, maglaro, kumanta, at tumulong sa kapwa.”
—Blythe Brady, Utah, USA

Ano ang pinakamagandang payo na natanggap mo tungkol sa pagdaig sa mga adiksyon, maging sa mga bagay na tulad ng mga smartphone at mga video game? Ipadala sa amin ang iyong sagot sa liahona.ChurchofJesusChrist.org bago sumapit ang Agosto 31, 2019.

IBAHAGI ANG IYONG KUWENTO

May magandang kuwento ka bang maibabahagi? O may mga artikulo ka bang nais makita tungkol sa isang paksa? Kung gayon, nais naming makarinig mula sa iyo! Maaari mong ipadala ang iyong mga artikulo o feedback sa liahona.ChurchofJesusChrist.org.

TUNGKOL SA MGA AWTOR SA BAHAGING MGA YOUNG ADULT

Si **Aspen Stander** ay isang propesyunal na editor, nagsusulat paminsan-minsan, at mahilig magbasa. Mahilig siyang umakyat ng bundok, maglakbay, kumain ng tsokolate, at tumugtog ng piano.



Si **Marcus Paiz** ay isang recruiter sa isang bagong tayong tech company. Gustung-gusto niyang mag-eheerisyos, kumanta, at mag-ukol ng oras kasama ang kanyang asawa at kanilang tatlong pusa. Siya ay nagmisyon sa Mesa, Arizona, USA.



Si **Sandra Vanessa Vargas-Corvalan** ay mula sa Mexico City, Mexico. Siya ay nagmisyon sa Charlotte, North Carolina, USA. Siya ay YouTuber na masaya sa pagtulong sa mga bagong ina, nagyo-yoga, nagpipinta, at nag-uukol ng oras kasama ang kanyang asawang si Miqueas, at kanilang anak na si Sofia.



Si **Aubrey Johnson** ay maligaya sa piling ng kanyang mahal na asawa at mahal niya ang kanyang pamilya. Nasisiyahan siya sa pagtulong sa iba na magkaroon ng kagalakan sa tunay na buhay at sa pamamagitan ng kanyang Instagram account!



Nilikha Ayon sa Kanyang Wangis

Ang ating mga katawan ay hindi nilikha para ipag-lantaran o purihin o husgahan ayon sa mga pamantayang may kinikilingan sa pagiging kaakit-akit. Ang mga ito ay nilikha upang magkaroon tayo ng buhay na walang hanggan.



Aspen Stander

Mga Magasin ng Simbahan

Sa digital na panahong ito, tayo ay inuulan ng mga mensahe na ang ating mga katawan ay hindi maganda maliban kung ang mga ito ay naaayon sa partikular na laki at hugis. Ilan sa mga social media post ay tila nagpapahiwatig na ang dapat lang nating kainin ay green smoothies na gawa sa mga organic ingredient at tumakbo ng 10 milya (16 km) bawat araw upang magkaroon ng “perpektong” katawan at nang sa gayon ay hangaan ng mga kaibigan, pamilya, at pati na rin ng mga hindi kakilala.

Marami sa atin ang nahihya tungkol sa kung ano ang nakikita nating hindi perpekto sa ating mga katawan. Naisip natin na dahil hindi tayo maaaring maging perpekto—dahil hindi tayo kamukha ng isang Instagram model—ay hindi na tayo karapat-dapat na mahalin at tanggapin.

Pero hindi ito totoo. Ang mga katawan natin ay kaloob mula sa Diyos. Ang mga ito ay hindi nilikha para ipaglantaran o purihin o husgahan ayon sa mga pamantayang may kinikilingan sa pagiging kaakit-akit. Ang mga ito ay nilikha upang magkaroon tayo ng buhay na walang hanggan.

Mga Banal na Katotohanan

Sa premortal na buhay, inilahad ng Ama sa Langit ang Kanyang plano ng kaligtasan sa mga espiritu sa langit. Bilang bahagi ng Kanyang plano, magkakaroon tayo ng katawan para maranasan ang mortalidad sa mundo. Taglay ang ating mga pisikal na katawan, gagamitin natin ang ating kalayaan para matutuhan ang ebanghelyo at matanggap ang mga ordenansa na magtutulot sa atin na makabalik sa Kanyang piling bilang mga nilalang na nabuhay na mag-uli.

Kaya, para maisakatuparan ang plano “Nilalang ng Dios ang tao ayon sa kaniyang sariling larawan, ayon sa larawan ng Dios siya nilalang; nilalang niya sila na lalake at babae” (Genesis 1:27). Dahil ang ating Ama sa Langit ay may katawang may laman at buto (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 130:22), ang pagkakaroon mo ng sariling katawan ay magbibigay sa iyo ng potensyal na maging katulad Niya. Ang ating mga pisikal na katawan ay hindi mga inkombenyenteng sisidlan lamang ng ating mga espiritu—ang mga ito ay kinakailangan sa ating kaligtasan at kadakilaan.

Hindi tayo narito sa mundo para panatilihin ang isang partikular na timbang ng katawan o sundin ang idealismo o paniniwala ng isang lipunan tungkol sa kagandahan. Tayo ay tinawag upang maglingkod sa Diyos at maging higit na katulad ni Jesucristo. Tayo ay tinawag upang ipahayag ang ebanghelyo, magpalaki ng mabubuting pamilya sa Panginoon, at tahakin ang landas ng tipan upang makabalik sa ating Ama sa Langit.

MGA LARAWAN MULA SA GETTY IMAGES

Mga Kasinungalingan ni Satanas

Kung ang pagkakaroon ng katawan ay isang malaking pagpapala, bakit napakaraming tao ang nababahala sa kanilang katawan o matindi ang hangaring mabago ang kanilang hitsura? Bakit hindi nagugustuhan ng napakaraming tao ang kanilang sari-ling katawan sa halip na mahalín at pangalagaan ito?

Ang ating katawan ay isang pribilehiyo at kaloob. Marahil ang isang dahilan kung bakit tinutukso tayo ni Satanas na huwag mahalín o pahala-gahan ang ating mga katawan ay dahil wala siya nito. Hindi niya tinanggap ang plano ng kaligtasan at pinalayas siya sa langit, at hindi kailanman mararanasan ang malaking kagalakan o matinding kapighatian ng mortalidad. Matutukso niya tayo na mag-isip na hindi maganda ang ating katawan, na kinakailangan nating dumaan sa mapanganib o malabis at nakapipinsalang pagpapaganda ng katawan para makaangkop sa mga pamantayan ng “kagandahan” ng mundo. Kapag naniwala tayo na kailangan nating maging lubos na kaakit-akit para may magmahal sa atin, ang pananaw natin ay nagiging hindi balanse, at uudyukan tayo ng kaaway na isipin natin na tayo ay may kakulangan, walang halaga, at kapootan ang sarili.

Uudyukan tayo ni Satanas na kalimutan natin na tayo ay nilikha ayon sa larawan ng ating mga Magulang sa Langit at na ang kahalagahan natin ay hindi nakabatay sa kung ano ang ating hitsura. Alam ng kaaway na ang pagtutuon sa ating katawan ay sasagabal sa mga bagay na mas mahalaga: ang ating mga pinahalagahan, kaugnayan sa ating kapwa, at sa ating Diyos. Gusto ng kaaway na pagtuunan natin nang husto ang ating hitsura o timbang nang sa gayon ay makaligtaan natin

ang gawaing ipinagagawa sa atin para maisulong ang plano ng kaligayahan.

Pinagkalooban ng Kapangyarihan

Ang ating mga katawan ay kaloob mula sa Diyos, at mahalaga ang mga ito sa pagsisikap nating sumulong sa landas ng tipan. Ang maunawaan na ang pagkakaroon ng katawan ay isang pribilehiyo na ipinagkait sa mga yaong sumunod sa plano ni Lucifer sa halip na sumunod sa Ama sa Langit at kay Jesucristo ay lubos na nagpapalakas sa atin. Kinakailangan natin ang ating mga katawan upang matanggap ang mga ordenansa ng templo, kung saan matututuhan din natin ang magagandang katotohanan tungkol sa layunin at potensyal ng ating katawan. Ang ating pisikal na pakikibahagi sa mga ordenansa ng priesthood ay kinakailangan para maihanda tayo sa buhay na walang hanggan. Kaya nga kailangang magsagawa tayo ng mga ordenansa sa templo para sa mga patay, na ang mga espiritu ay kasalukuyang nakahiwalay sa kanilang mga katawan—hindi nila ito magagawa para sa kanilang sarili.

Kapag naunawaan mo kung ano ang tunay na pribilehiyo ng pagkakaroon ng katawan, mababawasan ang pag-iisip mo ng hindi maganda tungkol sa iyong katawan at mapapalitan ang mga iyon ng pasasalamat.

Isang Masayang Muling Pagkikita

Balang-araw, bawat isa sa atin ay mamamatay. Ang ating mga katawan ay pansamantalang mahihiwalay sa ating mga espiritu hanggang sa tayo ay mabuhay na mag-uli. Kapag tayo ay nabuhay na mag-uli, bawat biyas, kasu-kasuan, at buhok ng ating pisikal na katawan ay “magbabalik sa kanilang wasto at ganap na anyo” (Alma 40:23). Naisip ko na ito ay isang masayang muling pagkikita kapag nagagawa na nating makahawak, makalasa, makaamoy, makarinig, at makakita nang may panibagong lakas at sigla. Nakikinita ko ang paglapit ko sa mga kapamilya ko na nakaunat ang mga bisig para yakapin sila. *Hindi* ko nakikinita na nag-aalala ako tungkol sa mga stretch mark o mga ekstrang taba sa aking tiyan. Maglalaho ang mga bagay na iyon. Nakikinita ko na makikita



natin ang ating sarili at ang isa't isa ayon sa pagkakita sa atin ng Tagapagligtas, at taglay ang ating katawan ay muli nating makakasama ang Diyos (tingnan sa 2 Nephi 9:4).

Ang mga katawan natin ay ibinigay sa atin upang maisakatuparan natin ang layunin ng ating paglikha at matanggap ang putong ng kaluwalhatian sa kinaroroonan ng Diyos Ama (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 88:19). Ito ay naging posible dahil sa Pagbabayad-sala at Pagkabuhay na Mag-uli ni Jesucristo, na siyang tumubos sa atin mula sa kamtayan at kasalanan. Kung gagamitin natin ang ating mga katawan sa paggawa ng gawaing ipinagagawa sa atin sa halip na magtuon sa hitsura ng ating katawan, mas maaabot natin ang ating lubos na potensyal sa buhay na ito at sa kabilang buhay. ■

MGA PAYO PARA MAPABUTI ANG PANANAW SA ANYO NG KATAWAN

1. **Magsanay na magpasalamat.** Kapag napapansin mong nagsasalita o nag-iisip ka ng hindi maganda tungkol sa iyong katawan, isipin ang lahat ng bagay na nagagawa mo dahil sa iyong katawan. Dahil sa iyong mga kamay nakakapaglaro ka ng basketball, nayayakap ang isang kaibigan na may problema, nakakarga ang isang bagong silang na sanggol. Ang iyong mga binti ay nagbibigay sa iyo ng lakas na maglakad, magsayaw, tumakbo, magtulak ng cartwheel, at lumuhod para manalangin. Ang iyong mga baga ay nagtatrabaho nang husto para mabigyan ang mga selula mo ng oxygen, lumalaki at lumiliit sa iyong paghinga para magbigay ng oxygen sa iyong katawan. Ang iyong puso ay tumitibok para magpatuloy ang buhay, at ang iyong utak ay nagtatrabaho nang kasimbilis ng kidlat para manatili kang may kamalayan. Kapag iniisip mo ang tungkol sa himala ng iyong katawan, ano pa ang mga paraan para maipahayag mo ang iyong lubos na pasasalamat?
2. **Maging mahabagin.** Ang una at pangalawang dakilang utos ay ibigin ang Diyos at ibigin ang iyong kapwa na gaya ng iyong sarili (tingnan sa Mateo 22:37-39). Alam natin na dapat tayong mahabag sa ating kapwa, ngunit talaga bang pinag-iisipan nating mabuti kung ano ang ibig sabihin ng ibigin o mahalín ang ating kapwa na gaya ng ating sarili? Kinakailangan muna nating mahalín ang ating sarili. Pagtatawanan mo ba ang isang kaibigan o kapamilya dahil napakataba niya, napakapayat, napakaliit, o marami siyang kulubot sa balat? Siyempre hindi! Kahabagan din ang iyong sarili tulad ng pagkabalag mo sa iba.
3. **Pangalagaan ang iyong sarili.** Kumain ng mga pagkaing magbibigay ng sustansya sa iyong isip at katawan at magbibigay sa iyo ng sapat na lakas sa bawat araw. Mag-ehersisyo sa paraang makabubuti sa iyo at makatutulong sa iyo na mapahalagahan ang pisikal na katawan na ipinagkaloob sa iyo. Maghanap ng mabuting paraan para makayanan ang stress at siguraduhing nakakapahinga ka nang maayos. At maaaring mahirap ito kung minsan, ngunit ang isa sa pinakamahalagang paraan para mapangalagaan ang iyong katawan ay matulog nang sapat!
4. **Pumunta sa templo.** Pinakabinibigyang-linaw ang kahalagahan ng ating pisikal na katawan sa mga ordenansa sa templo. Tayo ay pinangakuan ng mga espirituwal at pisikal na pagpapala kapag ginawa natin ang mga ordenansang ito para sa ating sarili, at maipapaalala sa atin ang mga pagpapalang ito kapag tumanggap tayo ng mga ordenansa para sa mga yaong nasa daigdig ng mga espiritu.

“Maganda” ang Pakiramdam sa Sarili: 3 Paraan para Madaig ang Pag-iisip ng Negatibo tungkol sa Sarili

Ang depresyon at pagkabalisa ay humantong sa pagkakaroon ko ng mahinang pangangatawan at masamang pagtingin sa sarili. Ngunit tatlong bagay ang nakatulong sa akin para muling mahalin ang aking sarili.

Ni Marcus Paiz

“Hindi ka kaaya-aya.” Iyon ang mga salitang nakasabit sa pader ng aking basement. Mayroong maliit na silid roon kung saan ako nag-eehersisyo, at kapag may pumapasok na hindi magagandang bagay sa aking isipan, isinusulat ko ang mga ito at idinidikit sa board. Ito ay paalala ng mga paghihirap na naranasan ko at ang dati kong sarili na iwinawaksi ko na.

Mahabang panahon ding sinabi ko sa sarili ko na hindi ako kaaya-aya. Nadaig ako ng depresyon at pagkabalisa, na humantong sa pagkakaroon ko ng mahinang katawan. Nawala ako sa aking sarili. Pakiramdam ko ay wala akong pakinabang. Pakiramdam ko ay wala na akong pag-asa. Naniwala ako na hindi ako karapat-dapat sa pagmamahal ng Diyos at ng sinuman.

Bilang mga young adult, marahil marami sa atin ang nakadarama ng hindi maganda tungkol sa ating pag-uugali, mga talento, o sa aking sitwasyon, tungkol sa aking sarili. Kamakailan, hinamon ko ang aking sarili na maging tapat sa aking sarili,

na matagal ko nang hindi ginagawa. Sa pagsusuri ko ng aking sarili, natagpuan ko ang ilang bagay na nagpasimula ng pag-iisip ko ng negatibo tungkol sa aking sarili na kinimkim ko sa mahabang panahon. Ngunit nakatuklas din ako ng tatlong paraan para madaig ang mga ito.

1. Alisin ang Pagkukumpara

Mayroon akong nabasa na sinabi ni Theodore Roosevelt, “Ang pagkukumpara ay magnanakaw ng kagalaan.” Sa mundo kung saan malayang naibabahagi ng lahat ang kanilang mga karanasan sa buhay sa pamamagitan ng social media, madalas akong maapektuhan ng mga hindi makatotohanang pagkukumpara ng aking sarili sa mga kaibigan, pamilya, at kilalang tao sa lipunan. Ang malalaking kakulangan ko ay naikumpara sa malalaking tagumpay ng iba, at dahil dito ay madalas kong madama ang aking kakulangan. Sa panahong ito ng pag-iisip ng negatibo tungkol sa aking sarili, natanto ko na kailangan kong baguhin ang pananaw ko.



Hindi muna ako gumamit ng lahat ng uri ng social media at nagsimulang pagsikapang mag-isip ng maganda tungkol sa sarili at makita ang mabuti sa ibang tao. Sa maikling panahon, nagsimulang magbago ang iniisip ko. Mabilis kong itinigil ang pagkumpara ng hindi magagandang katangian ko sa magagandang katangian na taglay ng iba na madalas kong gawin noon. Sa katunayan, nagsimulang ikatuwa ko nang lihim ang tagumpay ng iba! Ang paggawa nito ay kaagad na nagpaguho sa pader ng kapalaluan at inggit na naging ugali ko noon. At kasunod nito ay nagkaroon ako ng malinaw na pag-iisip at kakayahang makita ang mga bagay nang may walang hanggang pananaw.

2. Umayon sa Kalooban ng Diyos

Ang ating karanasan sa lupa ay hindi napahahalagahan kung minsan dahil sa katotohanang hindi tayo mga perpektong tao. Kalaunan ang pag-iisip ko ng negatibo tungkol sa aking sarili at sa aking katawan ay nakapinsala sa lahat ng aspeto ng aking buhay. Kapag

lalo kong nararamdaman ang aking kakulangan, bumabaling ako sa mga pag-uugaling nakapipinsala sa halip na sa Panginoon. Ang mga pag-uugaling ito ay nagpadama ng kakulangan na napakatindi kung minsan kaya't sa pakiwari ko ay walang kabuluhan ang aking buhay. Sa huli ang tanging mahihingan ko ng tulong ay ang Panginoon. Sa pamamagitan ng pagpapakumbaba at pagsisisi, sinikap ko na mas palaging magbasa ng mga salita ng mga propeta nang may layunin at manalain na maunawaan ang nakapaligid sa akin nang may dalisay na mga mata.

Walang pagsubok na napakatindi kapag bumaling tayo sa Panginoon at tinanggap ang Kanyang kalooban, anuman ang kahihinatnan nito. Sa kabilang banda, magiging pabigat ang mga pagsubok kapag tinangka nating ipilit ang ating kagustuhan sa Kanyang kalooban. Sa pagtanggap ng Kanyang kalooban, lalo akong nakaunawa, at nagsimulang makita ang kahalagahan ko bilang tao sa halip na patuloy na mamuhay na iniisip ang aking kakulangan.

3. Magkaroon ng Ganap na Pag-ibig

Sa Moroni 8:16 sinabi sa atin na “ang ganap na pag-ibig ay nagwawaksi ng lahat ng takot.” Ang ganap na pag-ibig ay pinakamakapangyarihang sandata na magagamit natin kapag ini harap natin ang ating sarili sa salamin at inunawa ang walang hanggang kahalagahan ng ating sarili at ng lahat ng tao sa paligid natin. Ito ay ang makita ang ating sarili kung sino tayo sa halip na magtuon sa ating mga kahinaan at kakulangan. Hindi ito batay sa panlabas na anyo. Ito ay pagpapatawad sa ating sarili at sa iba para sa mga pagkakamaling nagawa noon at pagsulong habang nakatuon ang mga mata natin sa liwanag ng walang hanggang kaluwalhatian.

Nalaman ko na hindi ako basta magmamahal; hahayaan ko muna itong manuot sa akin at maging bahagi ng aking pagkatao. Kapag naunawaan natin ang ganap na pag-ibig matatagpuan natin ang tunay na pagkatao ng Diyos—at pati na rin ang ating banal na pagkatao—at ang landas na nilikha Niya para sa atin.

Ang aking paglalakbay para mas lumusog ang aking isipan, katawan, at espiritu ay nagpalakas sa aking panampalataya sa panahong itinakda ng Diyos at sa Kanyang walang hanggang pagmamahal sa akin. Kung minsan ay napakalungkot ko noon, pero nang itigil ko ang pagkukumpara ko ng aking sarili sa iba, iniayon ang aking kagustuhan sa kalooban ng Diyos, at natutuhang tunay na mahalin ang aking sarili, ang larawan ng aking walang hanggang tadhana ay napagtuunan ko at nakadama ako ng kapayapaan. Ang pag-ibig ng Diyos ay tunay na makapangyarihan. Kapag nagdahan-dahan tayo at nag-ukol ng panahon na matuklasan ito, matutulungan Niya tayo na maging maganda ang tingin natin sa ating sarili, kahit sa pinakamalungkot na sandali natin. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.



Ni Pangulong
Russell M. Nelson

ANG INYONG KATAWAN:

Isang Kagila-gilalas na Kaloob na Dapat Pahalagahan

Ang inyong katawan ay isang kagila-gilalas na likha ng Diyos.

Habang nabubuhay ako nang mas matagal sa mundo, mas marami akong kaalamang natututuhan. Ang kaalamang iyan ay tumutulong sa akin na maunawaan na ang kaloob na pisikal na katawan natin ay isang himala na hindi natin kayang maarok. Isang natatanging katawan ang ibinigay sa bawat isa sa atin ng ating mapagmahal na Ama sa Langit. Nilikha Niya ito bilang tabernakulo para sa ating espiritu, upang tulungan ang bawat isa sa atin sa pagsisikap nating isakatuparan ang buong layunin ng ating paglikha. Ang mga katawan natin ay nagtutulot sa bawat isa sa atin na maranasan ang dakilang plano ng kaligtasan na nilayon Niya para sa lahat ng Kanyang minamahal na mga anak. Nais Niya na tayo ay maging higit na katulad Niya at makabalik sa Kanyang piling balang-araw. Ang napakagan-dang biyayang iyan ay hindi mangyayari kung wala tayong pisikal na katawan sa kalagayang ito ng pagsubok o sa mortal na buhay na ito.

Ang Diyos, ang Ama ng ating mga espiritu,¹ ay mayroong niluwalhating, perpektong katawan na may laman at mga buto.² Nabuhay tayo sa piling Niya sa langit bago pa tayo isinilang.³ At nang nilikha Niya ang ating katawan, nilikha tayo sa wangis ng Diyos, na bawat isa ay may sariling mortal na katawan.⁴



MGA KABATAAN

SA BAHAGING ITO

- 50 Ang Inyong Katawan: Isang Kagila-gilalas na Kaloob na Dapat Pahalagahan**
Ni Pangulong
Russell M. Nelson
- 56 Ano ang Batas ng Kalinisang-puri?**
Ni Joshua J. Perkey
- 58 Mga Kagila-gilalas na Bagay na Magagawa ng Katawan**
- 60 Ang Word of Wisdom: Ano Ito, Ano ang Hindi Ito**
- 62 Mga Tanong at mga Sagot: Ano ang gagawin ko kung hindi ko gusto ang katawan ko?**
- 64 Ang Huling Salita: Paggalang sa mga Kaloob na mga Katawan Natin**
Ni Elder
D. Todd Christofferson

Tayo ay bahagi ng Kanyang banal na layunin. “Ang aking gawain at aking kaluwathatian,” sabi Niya, ay “isakatuparan ang kawalang-kamatayan at buhay na walang hanggan ng tao.”⁵

TAYO AY BINUBUO NG DALAWANG BAHAGI

Ang bawat tao ay binubuo ng katawan at espiritu,⁶ ang mga ito ay parehong nagmula sa Diyos. Ang wastong pagkaunawa tungkol sa katawan at espiritu ay iimpluwensya sa ating isip at kilos para sa ating ikabubuti.

Bago ang mortal na buhay natin dito sa lupa, ang bawat espiritong anak na lalaki at babae ay nanirahan sa piling ng Diyos. Ang espiritu ay walang hanggan; ito ay nabuhay nang walang kasalanan sa premortal na daigdig⁷ at patuloy na mabubuhay pagkatapos mamatay ng katawan.⁸ Ang espiritu ang nagpapagalaw at nagbibigay ng katauhan sa katawan.⁹ “Lahat ng espiritu ay bagay, subalit ito ay mas pino o dalisay.”¹⁰

Ang pagpapaunlad ng espiritu ay may walang hanggang ibubunga. Ang mga katangiang pagbabatayan sa paghatol sa atin balang-araw ay yaong nauukol sa espiritu.¹¹ Kabilang dito ang kabanalan, integridad, pagkamahabagin, pagmamahal, at marami pang iba.¹² Ang inyong espiritu, na nananahan sa inyong katawan, ay kayang taglayin at ipamalas ang mga katangiang ito sa mga paraang kinakailangan sa inyong walang-hanggan pag-unlad.¹³



Ang katawan at ang espiritu, kapag pinagsama, ay magiging isang buhay na kaluluwa na may sagradong kahalagahan. “Ang espiritu at ang katawan ang kaluluwa ng tao”¹⁴ Ang dalawang ito ay napakahalaga. Ang inyong pisikal na katawan ay isang kagila-gilalas na likha ng Diyos. Ito ay Kanyang templo at templo rin ninyo at dapat pagpitaganan. Nakasaad sa mga banal na kasulatan:

“O hindi baga ninyo nalalaman na ang inyong katawan ay templo ng Espiritu Santo na nasa inyo, na tinanggap ninyo sa Dios? at hindi kayo sa inyong sarili?”

“Sapagka’t kayo’y binili sa halaga: luwalhatiin nga ninyo ng inyong katawan ang Dios.”¹⁵

Ang inyong katawan, anuman ang mga likas na kaloob nito, ay isang kagila-gilalas na likha ng Diyos. Ito ay isang tabernakulo ng laman—isang templo para sa inyong espiritu. Ang pag-aaral ng tungkol sa inyong katawan ay nagpapatunay na ito ay nilikha ng Diyos.

ANG INYONG KATAWAN AY ISANG KAGILA-GILALAS NA KALOOB

Ang himala ng ating mga pisikal na katawan ay madalas na hindi napapansin o napahahalagahan. Sino ang hindi nakakaramdam ng mababang pagpapahalaga sa sarili dahil sa kanyang pisikal na hitsura? Maraming tao ang naghahangad na ang hitsura ng kanilang katawan ay mas ayon sa gusto nila. Gusto ng ilang tao na may unat na buhok na magkaroon ng kulot na buhok. Ang iba naman na may kulot na buhok ay gustong magkaroon ng unat na buhok.

Pag-isipan ang kagandahang nakikita ninyo kapag humaharap kayo sa salamin. Huwag pansinin ang mga pekas, buhaghag na buhok, o mga peklat, at tingnan kung sino ka talaga—isang anak ng Diyos, nilikha ayon sa Kanyang larawan.

Kapag inawit ninyo ang “Ako ay Anak ng Diyos,”¹⁶ isipin ang katawang ipinagkaloob Niya sa inyo. Ang maraming kagila-gilalas na katangian ng inyong katawan ay nagpapatunay sa inyong “kabanalang mula sa Dios.”¹⁷

*Ang katawan at ang espiritu,
kapag pinagsama, ay magiging
isang buhay na kaluluwa na may
sagradong kahalagahan.*



Huwag pansinin ang mga pekas, ang buhaghag na buhok, o mga peklat, at tingnan kung sino ka talaga—isang anak ng Diyos.

Bawat bahagi ng inyong katawan ay kamangha-manghang kaloob ng Diyos. Bawat mata ay kayang magtuon sa tinitingnan nito. Kinokontrol ng mga ugat at kalamnan ang dalawang mata para makalikha ng isang three-dimensional na imahe. Nakakonekta ang mga mata sa utak, na nagrerekord sa mga bagay na nakikita ng mata.

Ang inyong puso ay isang pambihirang pambomba.¹⁸ May apat na maseselang balbula ito na kumokontrol sa daloy ng dugo. Bukas-sara ang mga balbulang ito nang mahigit 100,000 beses kada araw—36 na milyong beses sa isang taon. Gayunman, maliban kung dapuan ng sakit, nakakayanan nito ang gayong paggalaw nang halos walang katapusan.

Isipin ninyo ang mga panlaban ng katawan. Para maprotektahan ito, nakadarama ito ng sakit. Para malabanan ang impeksyon, lumilikha ito ng mga pangontra [antibody]. Ang balat ay nagbibigay ng proteksyon. Nagbibigay ito ng babala laban sa pinsalang maaaring idulot ng matinding init o lamig.

Pinaninibago ng katawan ang mga hindi na magagamit na selula nito. Kusang ginagamot ng katawan ang mga hiwa, sugat, at baling buto nito. Ang kakayahan nitong lumikha ng buhay ay isa pang sagradong kaloob ng Diyos.

Patuloy na kinokontrol ng katawan ang mga lebel ng napakaraming sangkap, tulad ng asin, tubig, asukal, protina, oxygen, at carbon dioxide. Ang pagkontrol sa mga ito ay nagagawa nang hindi natin nababatid ang tungkol sa mga kagila-gilalas na katotohanang ito.

Mangyaring tandaan: Hindi kinakailangan ng perpektong katawan upang makamtan ang banal na tadhana. Katunayan, ilan sa

mga kalugud-lugod na espiritu ay nananahan sa mga katawang mahina o may kapansanan. Ang espirituwal na lakas ay kadalasang napapaunlad ng mga taong may mga kapansanan—dahil naging hamon ito mismo sa kanila. Ang mga indibiduwal na ito ay may karapatan sa lahat ng pagpapala na inihanda ng Diyos para sa Kanyang matatapat at masunuring mga anak.¹⁹

Bawat mortal na buhay ay nagwawakas sa kamatayan. Darating ang panahon na bawat “espiritu at . . . katawan ay magsasamang muli sa . . . ganap na anyo; kapwa ang biyas at kasu-kasuan ay ibabalik sa wastong pangangatagan.”²⁰ Kung gayon, dahil kay Jesucristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala, tayo ay magiging ganap sa Kanya.²¹ Sinumang nag-aaral ng komposisyon ng katawan ng tao ay tiyak na “nakikita ang Diyos na gumagalaw sa kanyang kamahalan at kapangyarihan.”²²

ANG ATING ESPIRITU ANG DAPAT NA KUMOKONTROL SA ATING KATAWAN

Bagama’t kagila-gilalas ang inyong katawan, ang pangunahing layunin nito ay higit pang napakahalaga—ang magsilbing tabernakulo ng inyong walang hanggang espiritu.

Ang inyong espiritu ay nagkaroon ng katawan at naging isang buhay na tao upang maranasan ang mortalidad at mga kalakip na pagsubok. Bahagi ng bawat pagsubok na iyan ay ang pagtiyak kung ang mga ninanasa ng inyong katawan ay masusupil ng espiritu na nananahan sa loob nito.

Kapag nauunawaan natin ang ating likas na katangian at mga layunin sa mundo at na ang ating mga katawan ay pisikal

na templo ng Diyos, matatanto natin na kalapastanganan na hayaang pumasok sa katawan ang anumang makapagpapasama dito. Talagang kalapastanganan ang dalhin sa ating utak ang mga alaalang marurumi o hindi karapat-dapat dahil tinulutan nating makita, mahawakan, o marinig ang mga bagay na iyon. Pahahalagahan natin ang ating kalinisang-puri at iiwasan ang “mga pitang hangal at nakasasama, na siyang naglulubog sa [atin] sa kapahamakan at kamatayan.”²³ “[Tatakas tayo] sa mga bagay na ito, at [susunod] sa katuwiran, sa kabanalan, sa pananampalataya, sa pagibig, sa pagtitiis, [at] kaamuan”²⁴—mga katangiang nagpapabuti sa buong kaluluwa.

Ang mga sangkap gaya ng alak, tabako, at nakapipinsalang gamot ay ipinagbabawal ng Panginoon. Binalaan din tayo tungkol sa mga kasamaan ng pornograpiya at maruruming pag-iisip. Ang pagnanasa sa mga imoral o masasamang bagay na ito ay nakalululong. Kalaunan, kokontrolin o aalipinin ng pisikal o mental na adiksyon *kapwa* ang katawan at ang espiritu. Ang pagsisisi para makalaya sa mga adiksyong ito ay dapat isagawa sa buhay na ito habang nasa atin ang mortal na katawan na tutulong sa atin para magkaroon ng pagpipigil sa sarili.

Ang ating Manlilikha ay naglagay ng likas na hangarin sa ating katawan para maipagpatuloy ang lahi ng tao at maisakatuparan ang Kanyang dakilang plano ng kaligayahan. Kaya nga, likas sa atin ang magnais na kumain, uminom ng tubig, at magmahal.

Alam ni Satanas ang kapangyarihan ng mga pagnanais nating ito. Kaya, tinutukso niya tayo na kumain ng mga hindi dapat kainin, inumin ang hindi dapat inumin, at lapastanganin ang pinakasagradong pagpapahayag ng pagmamahal sa pamamagitan ng paggamit nito sa labas ng kasal o nang hindi pa kasal.

Kapag tunay na nauunawaan natin ang ating banal na kata-ngian, gugustuhin nating supilin o kontrolin ang mga hangaring iyon. At itutuon natin ang ating mga mata sa mga tanawin, ang ating mga tainga sa mga tunog, at ang ating mga isip sa mga kaisipan na makabubuti sa ating pisikal na katawan bilang templo ng Diyos. Sa araw-araw nating panalangin, pasasalamat natin Siya bilang ating Manlilikha at pasasalamatan Siya para sa karilagan ng ating sariling pisikal na katawan. Pangangalagaan at pahahalagahan natin ito bilang kaloob sa atin ng Diyos.

TULARAN ANG TAGAPAGLIGTAS

Upang makamtan ang inyong pinakadakilang tadhana, tularan ang Tagapagligtas. Ipinahayag Niya, “Maging anong uri ng mga tao ba nararapat kayo? . . . Maging katulad ko.”²⁵ Ang pinakamataas na inaasam natin ay umunlad sa espiritu at matamo ang “pangangatawan ng kapuspusan ni Cristo.”²⁶

Tandaan, walang panahon sa buhay na lumilipas nang walang tukso, pagsubok, o paghihirap, sa espirituwal o pisikal man. Ngunit kapag ipinagdasal ninyo na magkaroon kayo ng pagpipigil sa sarili, ang mga ninanasa ng laman ay masusupil ng espiritu. At

*At itutuon natin ang
ating . . . mga isip
sa mga kaisipan na
makabubuti sa ating
pisikal na katawan
bilang templo
ng Diyos.*



Kagila-gilalas man ang ating katawan, hindi lamang layunin nito ang maranasan ang mortalidad. Ito ay mahalagang bahagi ng dakilang plano ng kaligayahan ng Diyos.



kapag nakamtan iyan, magkakaroon kayo ng lakas na sumunod sa kalooban ng inyong Ama sa Langit. Alalahanin, sinabi ni Jesus “Huwag mangyari ang aking kalooban, kundi ang iyo.”²⁷

Kapag dumarating sa inyo ang mabibigat na pagsubok, alalahanin ang napakagandang pangako ng Tagapagligtas: “Ang magtagumpay, ay aking pagkakaloobang umupong kasama ko sa aking luklukan, gaya ko naman na nagtagumpay, at umupong kasama ng aking Ama sa kaniyang luklukan.”²⁸

Nawa’y palagi tayong magpasalamat para sa pambihirang pagpapala ng pagkakaroon ng kagila-gilalas na katawan, ang pinakamahalagang likha ng ating mapagmahal na Ama sa Langit. Kagila-gilalas man ang ating katawan, hindi lamang layunin nito ang maranasan ang mortalidad. Sa halip, ito ay mahalagang bahagi ng dakilang plano ng kaligayahan ng Diyos para sa ating walang hanggang pag-unlad. Kung iga-galang natin ito tulad sa nilayon ng Diyos, mananatili tayong sa “makipot at makitid na landas na patungo sa buhay na walang hanggan.”²⁹

Si Jesucristo ang ating dakilang Halimbawa. Pinatotohahanan ko, bilang Kanyang natatanging saksi, na Siya ay Anak ng Diyos. Siya “ang buhay at ang ilaw ng sanlibutan.”³⁰

Tayo ay mga anak na lalaki at mga anak na babae ng Makapangyarihang Diyos. Siya ang ating Ama. Tayo ay Kanyang mga anak. Ang ating banal na mana ay ang pinakamaringal na bahagi ng pagiging tao. Ang ating mana ay sagrado. Ang ating potensyal ay walang limitasyon. Dalangin ko na igalang natin sa tuwina ang Kanyang mga kaloob at ang pamana na iyon sa lahat ng ginagawa at sinasabi natin. ■

MGTA TALA

1. Tingnan sa Mga Gawa 17:27–29.
2. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 130:22.
3. Tingnan sa Jeremias 1:4–5; Sa Mga Hebreo 12:9; Moises 6:51; Abraham 3:22–23.
4. Tingnan sa Genesis 1:27; 2:7; I Mga Taga Corinto 15:44; Moises 2:27; 3:7.
5. Moises 1:39.
6. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 88:15.
7. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 93:38.
8. Tingnan sa Alma 40:11; Abraham 3:18.
9. Tingnan sa Job 32:8.
10. Doktrina at mga Tipan 131:7.
11. Ang espiritu, hindi ang katawan, ang aktibo at responsableng bahagi ng tao. Kung wala ang espiritu, ang katawan ay patay (tingnan sa Santiago 2:26). Ang espiritu, kung gayon, ang pumipili ng mabuti o masama at mananatagot

- kapwa sa mabubuti at masasamang kata-
ngiang taglay nito sa Huling Paghuhukom
(tingnan sa Alma 41:3–7).
12. Tulad ng “pananampalataya, karangalan,
kaalaman, kahinahunan, tiyaga, kabaitang
pangkapatid, kabanalan, pag-ibig sa kapwa-
tao, kababaang-loob, [at] sigasig” (Doktrina at
mga Tipan 4:6).
13. Tingnan sa 2 Nephi 2:11–16, 21–26; Moroni
10:32–33.
14. Doktrina at mga Tipan 88:15.
15. I Mga Taga Corinto 6:19–20; tingnan din sa
Doktrina at mga Tipan 93:35.
16. “Ako ay Anak ng Diyos,” Mga Himno, blg. 189.
17. II Ni Pedro 1:4.
18. Nagbobomba ang puso ng humigit-kumulang
2,000 galon (7,570 L) bawat araw.

19. Tingnan sa Abraham 3:25–26.
20. Alma 11:43; tingnan din sa Ecclesiastes 12:7;
Alma 40:23; Doktrina at mga Tipan 138:17.
21. Tingnan sa Moroni 10:32.
22. Doktrina at mga Tipan 88:47.
23. I Kay Timoteo 6:9.
24. I Kay Timoteo 6:11. 1 Nakasaad pa sa I Kay
Timoteo 6:12, “Makipagbaka ka ng mabuting
pakikipagbaka ng pananampalataya, mana-
ngan ka sa buhay na walang hanggan.” Iyan
ang pipiliin natin.
25. 3 Nephi 27:27.
26. Mga Taga Efeso 4:13.
27. Lucas 22:42.
28. Apocalipsis 3:21.
29. 2 Nephi 31:18.
30. Alma 38:9; tingnan din sa Doktrina at mga
Tipan 11:28.



**TATALAKAYIN NATIN NANG
DETALYADO ANG TUNGKOL
SA NAPAKASAGRADONG
KAUTUSANG ITO.**



Ano ANG BATAS NG KALINISANG-PURI?

Ni Joshua J. Perkey

Mga Magasin ng Simbahan

Kapag narinig mo ang pariralang “ang batas ng kalinisang-puri,” alam mo ba kung ano ang kahulugan nito? Marahil ay marami kang nakukuhang hindi malinaw na mensahe tungkol dito. Maraming iba’t ibang opinyon tungkol dito ang lahat ng uri ng media, at kung minsan ang mga kaibigan at kapamilya. At aktibong itinuturo ng mundo ang mga bagay na salungat sa mga itinuturo ng Panginoon.

Kaya ano ba talaga ang tunay na kahulugan ng kalinisang-puri?

Ang batas ng kalinisang-puri ay tawag ng Panginoon sa Kanyang kautusan na mamuhay nang dalisay ang puri at banal.

Hindi mo pa rin ba nauunawaan? Mababasa natin ang mas partikular na tagubilin sa *Para sa Lakas ng mga Kabataan*.

ANG KALINISANG-PURI AY KADALISAYAN NG PURI

Sa madaling salita, ang ibig sabihin ng pagsunod sa batas ng kalinisang-puri ay “huwag magkaroon ng anumang pakikipagtalik bago ikasal, at maging ganap na matapat sa [iyong] asawa matapos ang kasal.”¹

Ngunit ang pagiging banal at dalisay ng puri ay hindi lamang tungkol sa pisikal na intimasiya. “Igalang ang ibang tao at huwag silang ituring na mga bagay na magbibigay-kasiyahan sa pagnanasa at pansariling hangarin. Bago ikasal, huwag gawin ang maalab na paghahalikan, pumatong sa isang tao, o hawakan ang mga pribado at sagradong bahagi ng katawan ng isang tao, may damit man o wala. Huwag gumawa ng anupamang pupukaw sa damdaming seksuwal. Huwag pukawin ang mga damdaming iyon sa sarili ninyong katawan.”²

Pansinin na hindi nagbabago ang mga pamantayan ng Panginoon dahil lamang sa gusto ng dalawang tao ang isa’t isa at kapwa sang-ayon na gawin ito. Kapag iginagalang mo ang ibang tao, ang Panginoon, at iyong sarili, susundin mo ang mga kautusan—at ibig sabihin niyan ay walang pisikal na intimasiya o pagpukaw sa damdaming seksuwal sa labas ng kasal o nang hindi kasal, anumang sitwasyon.

Talagang mahigpit ang Panginoon tungkol dito. “Itinuro ng propetang si Alma na mas mabigat ang mga kasalanang seksuwal kaysa anumang iba pang kasalanan maliban sa pagpatay at pagtatatwa sa Espiritu Santo (tingnan sa Alma 39:3–5).”³

Kung hindi ka nakatitiyak kung ano ang ibig sabihin ng “maalab na paghahalikan,” o ng “pupukaw sa damdaming seksuwal,” kausapin ang iyong mga magulang, bishop, o iba pang mapagkakatiwalaang adult. Ang pakikipag-usap sa kanila ay makatutulong sa iyo na maunawaan ang tama at maling pag-uugali at makatutulong sa iyo na mamuhay nang dalisay ang puri.

Kapag kailangan mong magpasiya, hingin ang patnubay ng Espiritu. Regular na manalangin sa Ama sa Langit. Kung madali kang makaramdam ng pahiwatig ng Espiritu, mas madaling pumili ng tama.

Kung nakagawa ka ng anumang kasalanang seksuwal, hingin ang tulong ng iyong bishop at ng iyong mga magulang, na tutulong sa iyo para magkaroon ka ng lakas at kapayapaan habang nagsisisi ka. Maaaring hindi ito madalang gawin, ngunit sulit ito!

*Ang pagiging
banal at dalisay
ang puri ay hindi
lamang tungkol sa
pisikal na intima-
siya. Tungkol din
ito sa paggalang.*

HINDI MASAMA ANG HUMANGA O MAAKIT SA ISANG TAO

Maaaring iniisip mo kung maling isipin na kaakit-akit ang isang tao. Huwag kang masyadong mag-alala tungkol dito. Normal lang iyan. Oo, talaga!

Pero dapat mag-ingat ka sa mga iniisip mo. Ang Tagapagligtas ay nagbabala sa atin, “Bawa’t tumingin sa isang babae [o lalaki] na taglay ang masamang hangad [sa kaniya] ay nagkakasala, na ng pangangalunya sa kaniyang puso” (Mateo 5:28). Ibig sabihin kinakailangan mong kontrolin ang iyong iniisip at damdamin at huwag patangay sa pagnanasa ng puso.

Narito ang ilang payo na tutulong sa iyo: sikaping huwag maging makasarili. Huwag pagnasaan ang isang tao, huwag mag-isip ng masama tungkol sa kanila, o gumawa ng mga bagay na pupukaw sa damdaming seksuwal sa iyong sarili o sa iba.⁴

Kaya’t iyan din ang dahilan kung bakit napakahalaga na huwag makibahagi o manood ng pornograpiya o iba pang imoral na media. Ang mga bagay na iyon ay makasarili, nagpapalayo sa Espiritu, at palaging nag-uudyok sa iyo na gawin ang mga bagay na hindi mo dapat gawin.

Ngunit hindi ibig sabihin nito na ang pagkagusto o pagkaakit sa isang tao ay nagpapasama sa iyo. Sa katunayan, ang pagkagusto o pagkaakit sa isang tao ay bahagi ng plano ng Diyos at bahagi ng kasal at pag-aasawa. Ang mga mag-asawa na masaya ang pagsasama ay lubos na minamahal ang isa’t isa at nagnanais na paglingkuran at tulungan ang isa’t isa.

“Ang pagtatalik sa pagitan ng mag-asawa ay maganda at sagrado. Ito ay inordena ng Diyos para sa paglikha ng mga anak at para maipahayag ang pag-ibig ng mag-asawa sa isa’t isa.”⁵

PISIKAL NA INTIMASIYA—sa Tamang Lugar at Panahon

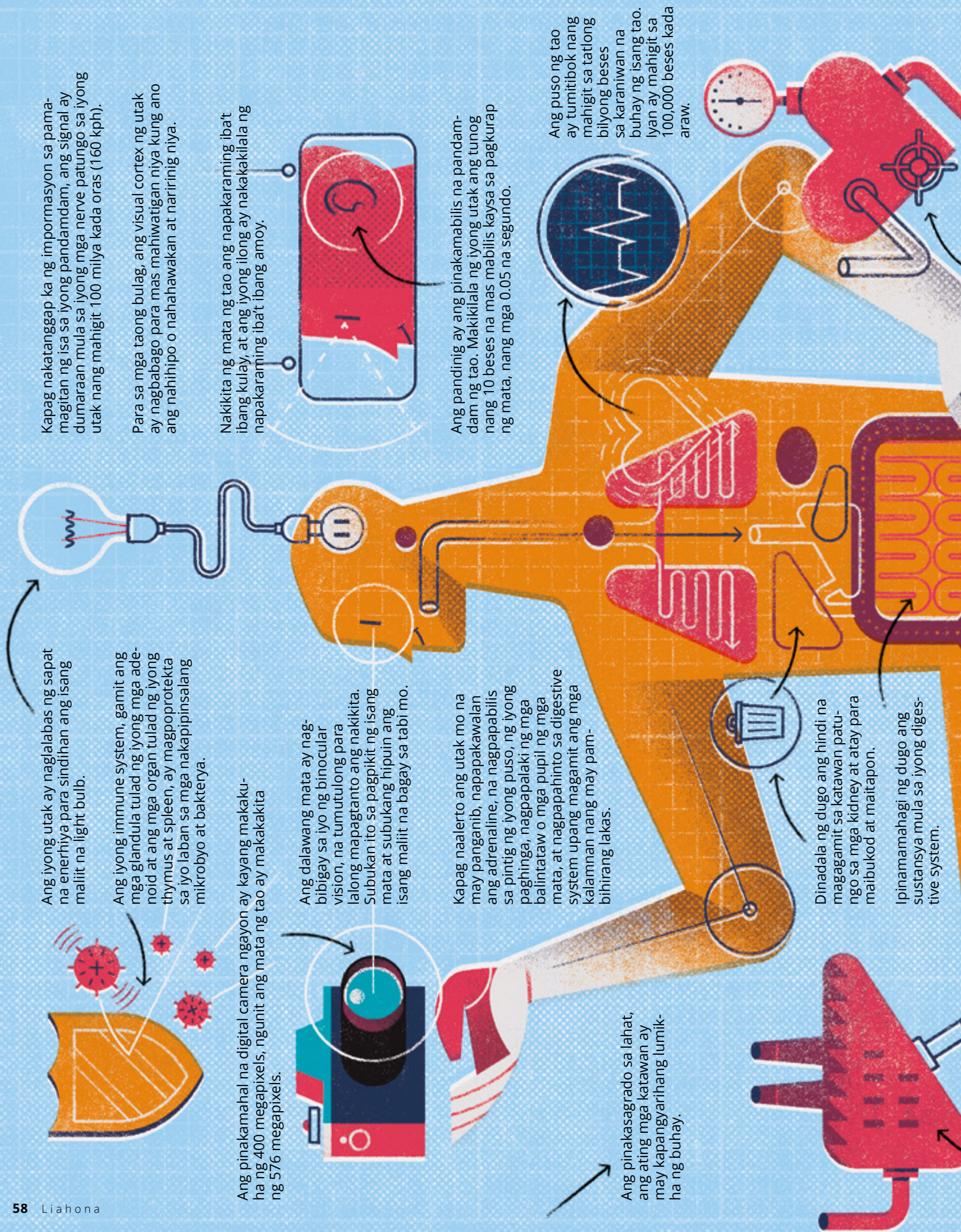
Ang pisikal na intimasiya ay isang bagay na kasiya-siya na inaasam sa iyong kasal sa hinaharap. Ito ay sagrado at maganda.

Kapag nagsisikap kang mamuhay nang dalisay at banal, mas mapapalapit ka sa impluwensya ng Espiritu Santo, mas bubuti ang pakiramdam mo tungkol sa iyong sarili, at magiging handa ka para sa magagandang pagpapala sa hinaharap. ■

MGA TALA

1. *Para sa Lakas ng mga Kabataan* (buklet, 2011), 35.
2. *Para sa Lakas ng mga Kabataan*, 36.
3. *Tapat sa Pananampalataya: Isang Sanggunian sa Ebanghelyo* (2006), 52.
4. Para mas maunawaan pa ang tungkol dito, basahin ang “Pagmamahal bersus Pagnanasa,” *Liahona*, Okt. 2016, 31–35.
5. *Para sa Lakas ng mga Kabataan*, 35; idinagdag ang pagbibigay-diin. Para sa ilang nakapagbibigay-inspirasyong talakayan tungkol sa intimasiya ng mag-asawa, tingnan sa Wendy Watson Nelson, “Pag-ibig at Pag-aasawa” (pandaigdigang debosyonal para sa mga young adult, Ene. 8, 2017), broadcasts.lds.org; Boyd K. Packer, “Ang Plano ng Kaligayahan,” *Liahona*, Mayo 2015, 26–28; Jeffrey R. Holland, “Personal Purity,” *Ensign*, Nob. 1998, 75–78.





Ang iyong utak ay naglalabas ng sapat na enerhiya para sindihan ang isang maliit na light bulb.

Ang iyong immune system, gamit ang mga glandula tulad ng iyong mga adenoid at ang mga organ tulad ng iyong thymus at spleen, ay magpoprotekta sa iyo laban sa mga nakapinsalang mikrobyo at bakterya.

Ang pinakamahal na digital camera ngayon ay kayang makakuha ng 400 megapixels, ngunit ang mata ng tao ay makakita ng 576 megapixels.

Ang dalawang mata ay nagbibigay sa iyo ng binocular vision, na tumutulong para lalong mapagtanto ang nakikita. Subukan ito sa pagpikit ng isang mata at subukang hipuin ang isang maliit na bagay sa tabi mo.

Kapag naalerto ang utak mo na may panganib, napapakawalan ang adrenaline, na nagpapabilis sa pintig ng iyong puso, ng iyong paghinga, nagpapalaki ng mga balintataw o mga pupil ng mga mata, at nagpapahinto sa digestive system upang magamit ang mga kalamnan nang may pam-bihirang lakas.

Ang pinakasagrado sa lahat, ang ating mga katawan ay may kapangyarihang lumikha ng buhay.

Dinadala ng dugo ang hindi na magagamit sa katawan patungo sa mga kidney at atay para maibukod at maitapon.

Ipinamamahagi ng dugo ang sustansya mula sa iyong digestive system.

Kapag nakatanggap ka ng impormasyon sa pamagitan ng isa sa iyong pandamdang, ang signal ay dumaraan mula sa iyong mga nerve patungo sa iyong utak nang mahigit 100 milya kada oras (160 kph).

Para sa mga taong bulag, ang visual cortex ng utak ay nagbabago para mas mahiwatigan niya kung ano ang nahihipo o nahahawakan at naririnig niya.

Nakikita ng mata ng tao ang napakaraming iba't ibang kulay, at ang iyong ilong ay nakakilala ng napakaraming iba't ibang amoy.

Ang pandinig ay ang pinakamabilis na pandamdang ng tao. Makikilala ng iyong utak ang tunog nang 10 beses na mas mabilis kaysa sa pagkurap ng mata, nang mga 0.05 na segundo.

Ang puso ng tao ay tumitibok nang mahigit sa tatlong bilyong beses sa karaniban na buhay ng isang tao. Iyan ay mahigit sa 100,000 beses kada araw.

Ang atay ang responsable sa mahigit 500 magkakahiwalay na proseso. Napakahalaga nito kaysa kung ang isang tao na tinanggalan ng two-third na bahagi ng kanyang atay dahil sa trauma o operasyon, ito ay tutubo muli sa orihinal na laki nito sa loob ng mga apat na linggo.

Ang mga nabaling buto ay mapagagalang.

Ang mga buto ng tao ay matitibay. Nasusuportahan ng 26 na maliit na buto sa iyong mga paa ang bigat ng iyong katawan sa bawat paghahabang mo.

“Ang ating katawang pisikal ay kasangkapan ng ating espiritu.”

Pangulong Boyd K. Packard (1924–2015),
Pangulo ng Korum ng Labindalawang
Apostol, *Let Not Your Heart Be Troubled*
(1991), 211.

Ang iyong puso ay nagbobomba ng 5.5 litro ng dugo bawat minuto. Kaya, sa karaniwang buhay ng tao, magbobomba ito nang halos 1.5 million bariles ng dugo—sapat para punan ang 200 train car.

Ang dugo ay nagsusuplay ng oxygen mula sa mga baga papunta sa iba pang mga organ. Inaalís ng dugo ang carbon dioxide sa mga baga para malihinga palabas.

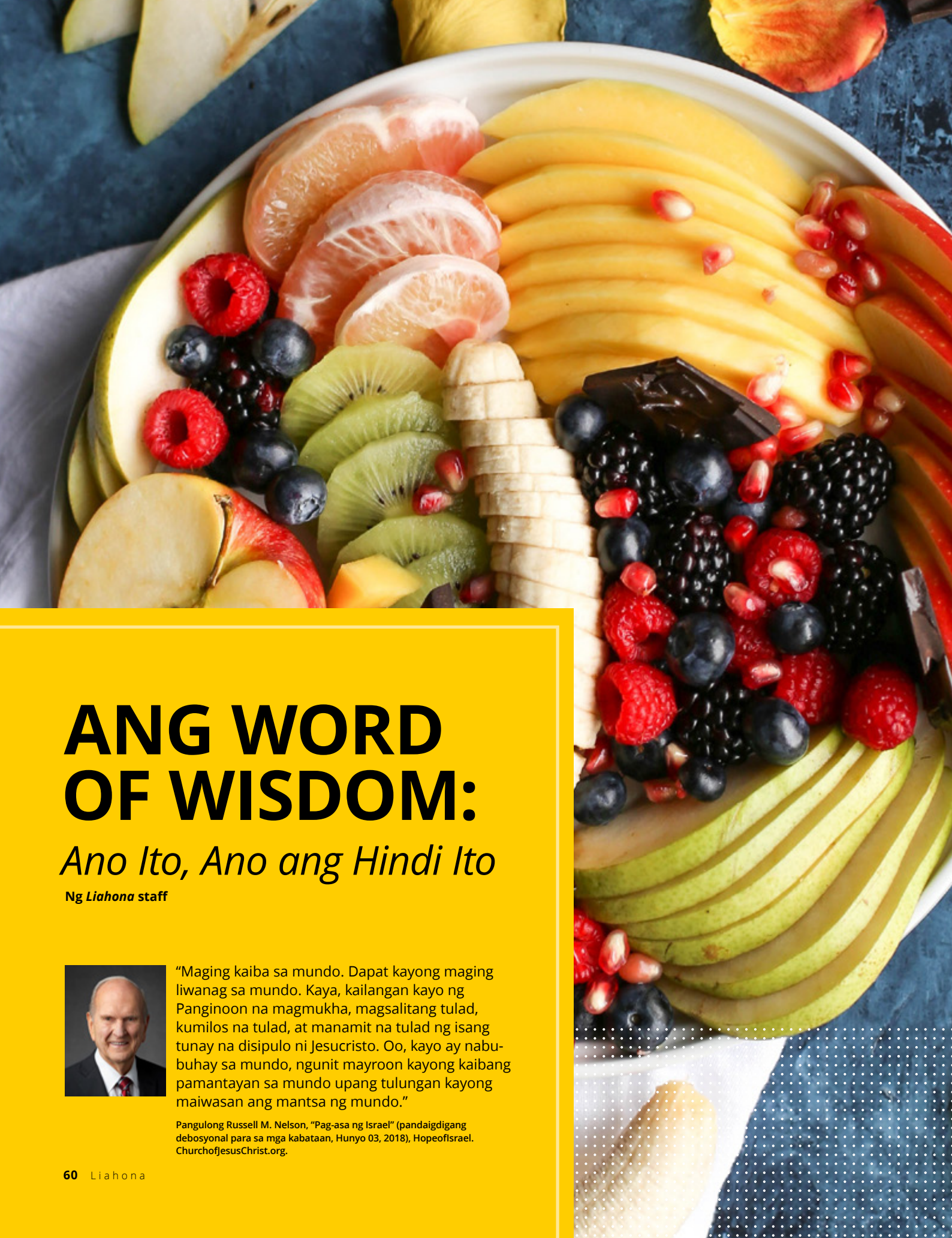
Ang balat ay naglalabas ng mga panlaban sa bakteryá at nagsisilbing unang pananggalang para sa mga papasok na mikrooganismo [microorganism]. Karamihan sa mga bakteryá na kumakapít sa balat ay namatay kaagad.

Ang iyong balat ay maaaring maidugtong sa isang parte ng iyong katawan para tumubo. Ito ang pinakamalaking organ ng katawan at patuloy na pinapanibago ang sarili nito.

MGA KAGILA-GILALAS NA BAGAY NA MAGAGAWA NG KATAWAN

Mula ulo hanggang paa, ang iyong katawan ay isang kagila-gilalas na likha. Dahil dito, ikaw ay makakapinta ng larawan, makakapag-hiking, makakalaro ng football, makakapag-crochet, makakatugtog ng plauta, at makakagawa ng maraming iba pang masasayang gawain.

Tulad ng ipinaliwanag ng propeta sa pahina 50, “Ang inyong katawan, anuman ang mga likas na kaloob nito, ay isang kagila-gilalas na likha ng Diyos. . . . Pag-isipan ang karilagan na nakikita mo kapag tinitingnan mo ang iyong sarili sa salamin . . . isang anak ng Diyos, na nilkha Niya ayon sa Kanyang larawan.”



ANG WORD OF WISDOM:

Ano Ito, Ano ang Hindi Ito

Ng *Liahona* staff



"Maging kaiba sa mundo. Dapat kayong maging liwanag sa mundo. Kaya, kailangan kayo ng Panginoon na magmukha, magsalitang tulad, kumilos na tulad, at manamit na tulad ng isang tunay na disipulo ni Jesucristo. Oo, kayo ay nabubuhay sa mundo, ngunit mayroon kayong kaibang pamantayan sa mundo upang tulungan kayong maiwasan ang mantsa ng mundo."

Pangulong Russell M. Nelson, "Pag-asa ng Israel" (pandaigdigang debosyonal para sa mga kabataan, Hunyo 03, 2018), [HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org](https://www.HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org).

ANO ANG WORD OF WISDOM

Isang batas tungkol sa kalusugan mula sa Panginoon para sa ating pisikal at espirituwal na proteksyon.

IWASAN:	KAININ:
Mga inuming nakalalasing	Mga prutas
Tabako	Mga gulay
Tsaa at kape	Karne (huwag lamang sobra)
Anumang nakapipinsala o nakalululong	Mga butil

Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 89. Tingnan din ang paksa ng ebanghelyo tungkol sa Word of Wisdom sa [topics.ChurchofJesusChrist.org](https://www.churchofjesuschrist.org/topics/word-of-wisdom).

ANG **HINDI** IBIG SABIHIN NG WORD OF WISDOM

Itinuro sa atin ni Pangulong Boyd K. Packer (1924–2015), Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol kung ano ang hindi ibig sabihin ng Word of Wisdom:

1.

Isang garantiya na lagi kayong magiging malusog.

“Ang Word of Wisdom ay hindi nangangako sa inyo ng perpektong kalusugan, ngunit itinuturo nito sa inyo kung paano panatili-hing nasa pinakamaayos na kundisyon ang katawang ipinagkaloob sa inyo mula pagsilang at panatili-hing alerto ang inyong isipan sa banayad na pahiwatig ng Espiritu.”

2.

Isang komprehensibong listahan.

“Maraming mga sangkap o bagay na nakakagawian at nakalululong na maaaring mainom o manguya o masinghot o maiturok na makapipinsala kapwa sa katawan at sa espiritu na hindi binanggit sa paghahayag.”

3.

Pagbibigay-katwiran sa pagkahumaling.

“Matuto kayong magtimpi at magpasiya nang tama pagdating sa kalusugan at nutrisyon, at lalo na sa mga gamot. Iwasan ang sobra o panatikong pagsunod sa uso o pagiging faddist.”¹ (ang isang faddist ay isang tao na sinusunod ang bawat uso).

“Huwag ninyong hayaang malinlang kayo ni Satanas o ng sinuman sa pag-iisip na kapag hindi ninyo sinunod ang Word of Wisdom ay higit kayong liligaya, mas magiging popular, o mas kaakit-akit.”² ■

MGA IPINA-NGAKONG PAGPAPALA

Ang pagsunod sa Word of Wisdom ay malaking pagpapala! Narito ang ilang paraan na binanggit sa *Para sa Lakas ng mga Kabataan* kung paano kayo mapagpapala:

- Makakaiwas na malulong sa mga nakapipinsalang bagay
- Mas makontrol ninyo ang inyong buhay
- Mas malusog na katawan
- Mas listong isipan
- Patnubay mula sa Espiritu Santo
- Mas malaking kakayahan na makapaglingkod sa Panginoon

MGA TALA

1. Boyd K. Packer, “The Word of Wisdom: The Principle and the Promises,” Apr. 1996 general conference.
2. *Para sa Lakas ng mga Kabataan* (2011), 25.



"Ano ang gagawin ko kung hindi ko gusto ang hitsura ng aking katawan?"



"Kapag inawit ninyo ang 'Ako ay Anak ng Diyos,' isipin ang katawang ipinagkaloob Niya sa inyo. Ang maraming magandang katangian ng inyong katawan ay nagpapatunay sa inyong 'kabanalang mula sa Dios' [II Ni Pedro 1:4]. . . .

". . . Hindi kailangang maging perpekto ang katawan para makamtan ang banal na tadhana. Katunayan, ang ilan sa pinakamagigiliw na espiritu ay nananahan sa mga katawang mahina o may kapansanan."

Pangulong Russell M. Nelson, "Ang Inyong Katawan: Isang Kagila-gilalas na Kaloob na Dapat Pahalagahan," Liahona, Ago. 2019, 52, 53.



Tanggapin ang Iyong Katawan

Tanggapin ang iyong katawan sa kung ano ang hitsura nito. Sa tuwing haharap ako sa salamin,

sinasabi ko, "Ama sa Langit, salamat po sa pagtulong Ninyo na mapabuti ako."

Temperance B., edad 18, Victoria, Australia

Alagaan Ito

Inaalagan ko ang katawan ko sa pamamagitan ng pag-eehersisyo at pagkain ng masustansya. Kapag inalagaan ko ang katawan ko lalo kong ipinapagpasalamat ito. Kapag inaalagan ko ang templo na ipinagkaloob sa akin ng Ama sa Langit, nababago ang ugali ko at mas nakikita at napapahalagahan ang pagkakaroon ng katawang nilikha ng Diyos.

Camille A., edad 16, Florida, USA



Isipin Mo na Ito ay Templo

Isipin kung paano naging templo ang katawan mo (tingnan sa I Mga Taga Corinto 3) at kung paano

ring ang Panginoon ay tumitingin sa puso (tingnan sa I Samuel 16), hindi sa katawan!

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

Magkaroon ng Respeto sa Sarili

Nahirapan ang kaibigan ko dahil nag-alala siya sa kung ano ang iniisip ng iba tungkol sa kanya, at nawalan siya ng respeto sa sarili. Ang nakatulong nang malaki sa kanya ay ang pag-alala na ang Diyos, ang kanyang mga kaibigan, at kanyang pamilya ay naroon lahat para mahalín at suportahan siya.

Matthew V., edad 16, Missouri, USA



Ikaw ay Minamahal

Kapag naririnig ko ang mga kaibigan ko na nag-sasabing may hindi sila gusto sa kanilang katawan o na naiinis sila dito,

gusto ko silang tulungan na malaman na mahal sila ng Ama sa Langit. Gusto kong isipin na mahal Niya ako at na gusto Niya akong maging maligaya, anuman ang mga pisikal na katanungan ko. Dapat nating pangalagaan at mahal in ang ating katawan dahil ito ang ating templo.

Ignacio P., edad 14, Chaco, Argentina

Hindi Ito ang Naglalarawan ng Buong Pagkatao Mo

Alalahanin na hindi inilalarawan ng katawan mo ang buong pagkatao mo. Katawan mo ito ngunit hindi ikaw ito bilang tao, bilang anak ng Diyos sa espiritu.

Sailor O., edad 18, New York, USA

Gawin ang mga Bagay na Ikinasisiya Mo

Ang pamamalagi sa labas at paggawa ng mga aktibidad na gusto ko, gaya ng pagbibisikleta o paglalakad kasama ang aso ko, ay palaging tumutulong sa akin na maging maganda ang pakiramdam ko sa katawan ko. Mas gumaganda pa kapag kasama ko ang mga kaibigan ko sa paggawa ng mga bagay na ito dahil ipinapaalala nito sa akin na napalilibutan ako ng mga taong may malasakit sa akin at walang pakialam kung ano ang hitsura ko.

Itzcel O., edad 18, Arizona, USA

Ang mga sagot ay nilayong makatulong at magbigay ng pananaw, hindi bilang mga opisyal na pahayag ng doktrina ng Simbahan.



Ano ang hitsura ng mga katawang nabuhay na mag-uli?

Ayon sa mga banal na kasulatan at mga propeta sa panahon ngayon, ang mga katawang nabuhay na mag-uli ay:

Pisikal. Ang katawang nabuhay na mag-uli ay may mga laman at buto (tingnan sa Lucas 24:36–39).

Imortal. “Ang katawang-lupang ito ay babangon sa isang walang kama-tayang katawan, . . . upang sila ay hindi na mamatay” (Alma 11:45).

Perpekto. “Ang espiritu at ang katawan ay magsasamang muli sa kanyang ganap na anyo” (Alma 11:43). “Ang kapinsalaan ng katawan ay mawawala; ang mga kapintasan ay aalisin, at ang mga kalalakihan at kababaihan ay magtatamo ng kaganapan ng kanilang mga espiritu, sa kaganapang nilayon ng Diyos sa simula pa lang” (Joseph F. Smith, *Gospel Doctrine*, 5th ed. [1939], 23).

Napakaganda. “Wala nang mas maganda pang masdan kaysa sa isang lalaki o babaeng nabuhay na mag-uli” (*The Teachings of Lorenzo Snow*, pat. Clyde J. Williams [1996], 99).

Hindi saklaw ng kapangyarihan ni Satanas. “Kung ang katawang ito ay hindi na babangon pang muli ang ating espiritu ay tiyak na mapapasaila-lim sa . . . diyablo, . . . at manatiling kasama ng ama ng kasinungalingan, sa kalungkutan, katulad ng kanyang sarili” (2 Nephi 9:8–9). Ngunit dahil ginawang posible ni Jesucristo ang pagkabuhay na mag-uli ng ating mga katawan, hindi ito mangyayari.*

May kakayahang tumanggap ng ganap na kagalakan. Kung wala ang pagkabuhay na mag-uli, ang kagalakang magtamo ng selestiyal na kaluwalhatian ay hindi posible. “Ang espiritu at elemento, hindi mapaghihiwalay ang kaugna-yan, ay tatanggap ng ganap na kagalakan” (Doktrina at mga Tipan 93:33).

* Maliban sa mga anak na lalaki ng kapahamakan (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 76:30–38).

Ano sa Palagay Mo?

“Paano ko malalaman kung napatawad na ako?”

Ipadala ang iyong sagot at, kung nais mo, isang high-resolution na larawan bago sumapit ang Setyembre 15, 2019, sa liahona.lds.org (iklik ang “Submit an Article or Feedback”).

Ang mga sagot ay maaaring i-edit para paikliin o linawin pa ito.

Paggalang sa mga Katawang Ipinagkaloob sa Atin

Ni Elder D. Todd Christofferson
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

Ang tunay na tagumpay sa buhay na ito ay nagmumula sa paglalaan ng ating buhay—iyon ay, ang ating panahon at mga pagpili—sa mga layunin ng Diyos (tingnan sa Juan 17:1, 4; Doktrina at mga Tipan 19:19). Sa paggawa nito, tinutulutan natin Siya na iangat tayo sa pina-kamaluwalhati nating tadhana.

Ang buhay na inilaan ay gumagalang sa hindi matatawarang kaloob na pisikal na katawan ng tao, na nilikha sa wangis ng Diyos. Ang pangunahing layunin ng mortal na buhay na ito ay magkaroon ng katawan ang bawat espiritu at matutuhang gamitin ang kalayaan sa pagpili sa mortal na katawang ito. Ang pisikal na katawan ay mahalaga rin sa kadakilaan na nangyayari lamang sa ganap na pagsasama ng katawan at espiritu, tulad ng nakita natin sa ating pinakamamahal, nabuhay na muling Panginoon. Sa makasalanang mundong ito, ang ilang buhay ay maikli lamang, ang ilang katawan ay magkakaroon ng depekto, kapansanan, o hindi gaanong malakas para mabuhay, subalit ang buhay ay sapat na para sa bawat espiritu, at bawat katawan ay mabubuhay muli.

Yaong mga naniniwala na nagkataon lang at sanhi ng ebolusyon ang pagkalikha ng ating katawan ay hindi makadaramang may pananagutan sila sa Diyos o sa sinuman sa kahit anong gawin nila sa kanilang katawan. Gayunpaman, tayo na

may pananaw na pangwalang-hanggan ay dapat kilalaning may tungkulin tayo sa Diyos hinggil sa paraan ng pagtrato natin sa ating mga katawan. Sa mga salita ni Pablo:

“O hindi бага ninyo nalalaman na ang inyong katawan ay templo ng Espiritu Santo na nasa inyo, na tinanggap ninyo sa Dios, at hindi kayo sa inyong sarili?

“Sapagka’t kayo’y binili sa halaga: luwalhatiin nga ninyo ng inyong katawan, [at inyong espiritu] ang Dios” (I Mga Taga Corinto 6:19–20).

Tinatanggap ang mga katotohanang ito at ang tagubilin ng mga propeta sa panahon ngayon, tiyak na hindi natin papapangitin ang ating katawan sa pagpapatato, o pahihinain ito sa paggamit ng mga droga, o dumihan ito sa pangangalunya, pakikipid, o kahalayan. Dahil ito ang katawan ng ating espiritu, napakahalagang pangalagaan natin ito sa abot ng ating makakaya. Dapat nating ilaan ang lakas at mga kakayahan nito upang makapaglingkod at maipalaganap ang gawain ni Cristo. Sabi ni Pablo, “Kaya nga, mga kapatid, ipinamamanhik ko sa inyo, alangalang sa mga kahabagan ng Dios, na inyong iharap ang inyong mga katawan na isang haing buhay, banal, na kaayaaya sa Dios” (Mga Taga Roma 12:1). ■

Mula sa isang mensahe sa pangkalahatang kumperensya noong Oktubre 2010.

Ang Iyong Katawan ay Tulad ng Isang Templo

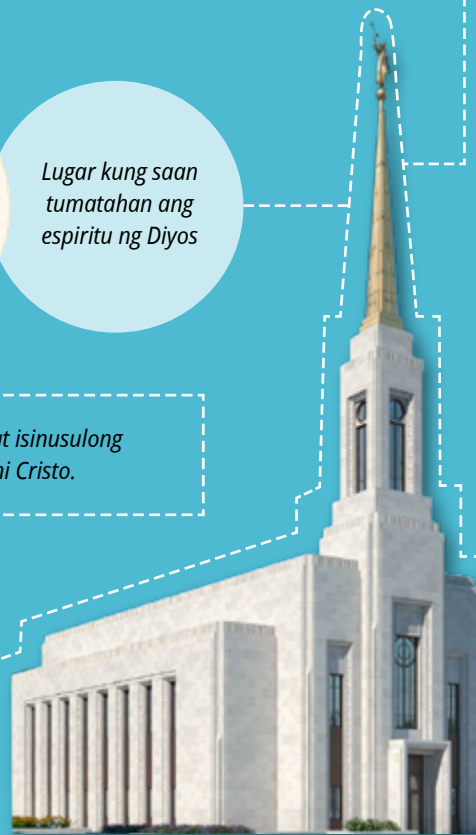
Itinuro ni Elder Christofferson na ang ating mga katawan ay kaloob at “nilikha sa larawan ng Diyos.” Tulad ng mga templo, ang ating mga katawan ay sagrado at dapat alagaan hanggang sa abot ng ating makakaya. Narito ang ilang paraan na nagiging bahagi ang mga templo at ating mga katawan sa plano ng Ama sa Langit.

Nagbibigay ng mga pagkakataon para sa pagkatuto at pag-unlad

Tinatahanan ng ating mga espiritu

Lugar kung saan tumatahan ang espiritu ng Diyos

Pinaglilingkurang at isinusulong ang gawain ni Cristo.



Sa pamamagitan ng Pagkabuhay na Mag-uli, ang ating mga katawan ay maaaring maging walang hanggan.

Ang mga pagpapala ng templo ay walang hanggan.

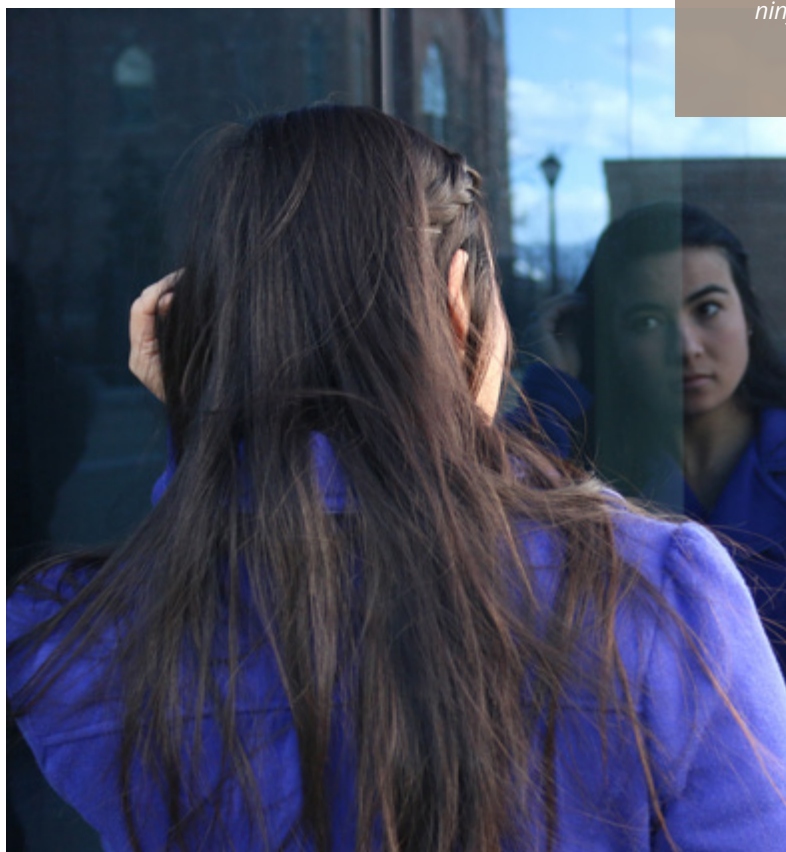
Sagrado

Tinutulungan tayo na makabalik sa Ama sa Langit

Isang kaloob mula sa Diyos

Makatatayo tayo sa mga banal na lugar

Ang templo ay isang banal na lugar



MGA YOUNG ADULT

**ANO ANG NAKIKITA MO
KAPAG TUMITINGIN KA
SA SALAMIN?**

*Basahin ang mga katotohanan
tungkol sa katawan at sa plano ng
kaligtasan pati na ang mga ideya
na makapagpapabago ng pagtingin
ninyo sa inyong katawan.*

42

PAHALAGAHAN ANG
INYONG KATAWAN

**ISANG MENSAHE
MULA SA PROPETA**

50

ANG BATAS NG
KALINISANG-PURI

ANO TALAGA ITO?

56

ANG KATAWAN

**20 KAGILA-GILALAS
NA BAGAY**

58

ANG WORD OF WISDOM

**ANO ITO, ANO ANG
HINDI ITO**

60

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW



Kaibigan



**Ang ating mga
kamangha-
manghang
katawan!**

Tingnan sa pahina K12



**Ni Pangulong
Henry B. Eyring**

Pangalawang
Tagapayo
sa Unang
Panguluhan

Buksan ang Inyong Puso sa Espiritu Santo

Noong malapit nang iwan ni Jesus ang Kanyang mga disipulo, sinabi Niya sa kanila kung paano Niya ibibigay sa kanila ang Kanyang kapayapaan:

“Ang Mangaaliw, . . . ang magtuturo sa inyo ng lahat ng mga bagay, at magpapaalaala ng lahat na sa inyo’y aking sinabi.

“Ang kapayapaan ay iniwan ko sa inyo; ang aking kapayapaan ay ibinibigay ko sa inyo. . . . Huwag magulumihan ang inyong puso, ni matakot man.”

(Juan 14:26–27)



Ang mga ipinadarama ng Espiritu Santo ay higit na mahalaga kaysa anumang nakikita o naririnig natin. Kung minsan ang mga ito ay tila banayad na pag-aalab sa puso. Para sa akin, karaniwang ito ay damdaming banayad.

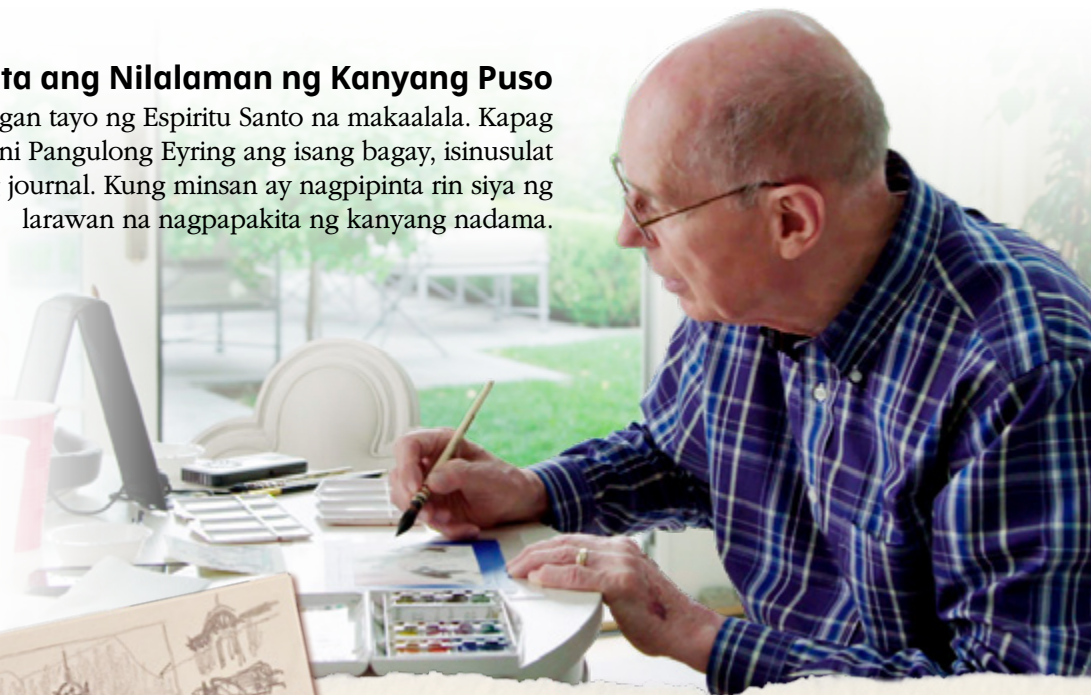
Kapag kayo ay nabinyagan at nakumpirmang miyembro ng Simbahan, sinasabi sa basbas ninyo na “tanggapin ang Espiritu Santo.” Sa sandaling iyan, mapapasa-inyo ang Espiritu Santo. Ngunit kailangan pa rin ninyong piliing tanggapin Siya sa inyong puso at isipan.

Dalangin ko na buksan ninyo ang inyong puso sa Espiritu Santo. Dalangin ko na magalak kayo dahil lagi ninyo Siyang makakasama. ●

Halaw mula sa “Ang Aking Kapayapaan ay Iniwan Ko sa Inyo,” Liahona, Mayo 2017, 15–18, at “Mapasainyo ang Kanyang Espiritu,” Liahona, Mayo 2018, 86–89.

Ipinipinta ang Nilalaman ng Kanyang Puso

Tinutulungan tayo ng Espiritu Santo na makaalala. Kapag gustong maalala ni Pangulong Eyring ang isang bagay, isinusulat niya ito sa kanyang journal. Kung minsan ay nagpipinta rin siya ng larawan na nagpapakita ng kanyang nadama.



Una, gumagawa muna siya ng sketch gamit ang lapis. Pagkatapos ay kinukulayan niya ng watercolor. Hinahayaan niya itong matuyo at nagdaragdag ng isa pang patong ng water color.



Gustung-gusto ni Pangulong Eyring na magpinta ng mga larawan ng bangka at kanyang pamilya. Makikita sa larawang ito si Sister Eyring na nakasakay sa maliit na bangka noong siya ay walong taong gulang.

Noong nagmisyon sa France ang isa sa kanyang mga apo, nagpinta si Pangulong Eyring ng mga missionary na naglalakad sa mga kalye sa Paris.



Ang ipinintang larawang ito ng kanyang asawa, si Kathleen, at dalawa sa kanilang anim na anak ay nagpapaalala sa kanya ng pagmamahal niya sa kanyang pamilya.

Subukan ninyong gumuhit o magpinta ng sarili ninyong larawan!

Pagpapakita ng PANANAMPALATAYA

Ni Karee Brown

Mga Magasin ng Simbahan
Batay sa tunay na buhay

“Ako sa pamamagitan ng aking mga gawa ay ipaki[kita] sa iyo ang aking pananampalataya (Santiago 2:18).

Mabilis na idinribol ni Klarie ang bola papunta sa kabilang dulo ng court. Ito na ang pinakahihintay ko, naisip niya. Ang pinakamataas at pinakamabilis na babae sa team ay nakabantay kay Klarie sa buong laro. Pero ngayon iba na ang binabantayan nito. Pagkakataon na ito ni Klarie!

Mabilis siyang kumawala sa isa pang manlalaro at ipinuwesto ang kanyang mga paa. Pagkatapos ay tumalon siya at nag-shoot. Pumailanlang sa ere ang bola habang pigil ang hiningang nakatingin si Klarie. *Ma-shoot ka sana.*

Tuluy-tuloy sa buslo ang bola.

Nag-high five kay Klarie ang mga ka-team Niya. Maya-maya pa tiningnan ni Coach Garcia ang timer at sumilbato. “Tapos na tayong magpraktis! Magaling kayong lahat! Magkita tayong lahat bukas. Siguraduhin ninyong nakapagpahinga kayo dahil maraming takbo ang gagawin natin.”

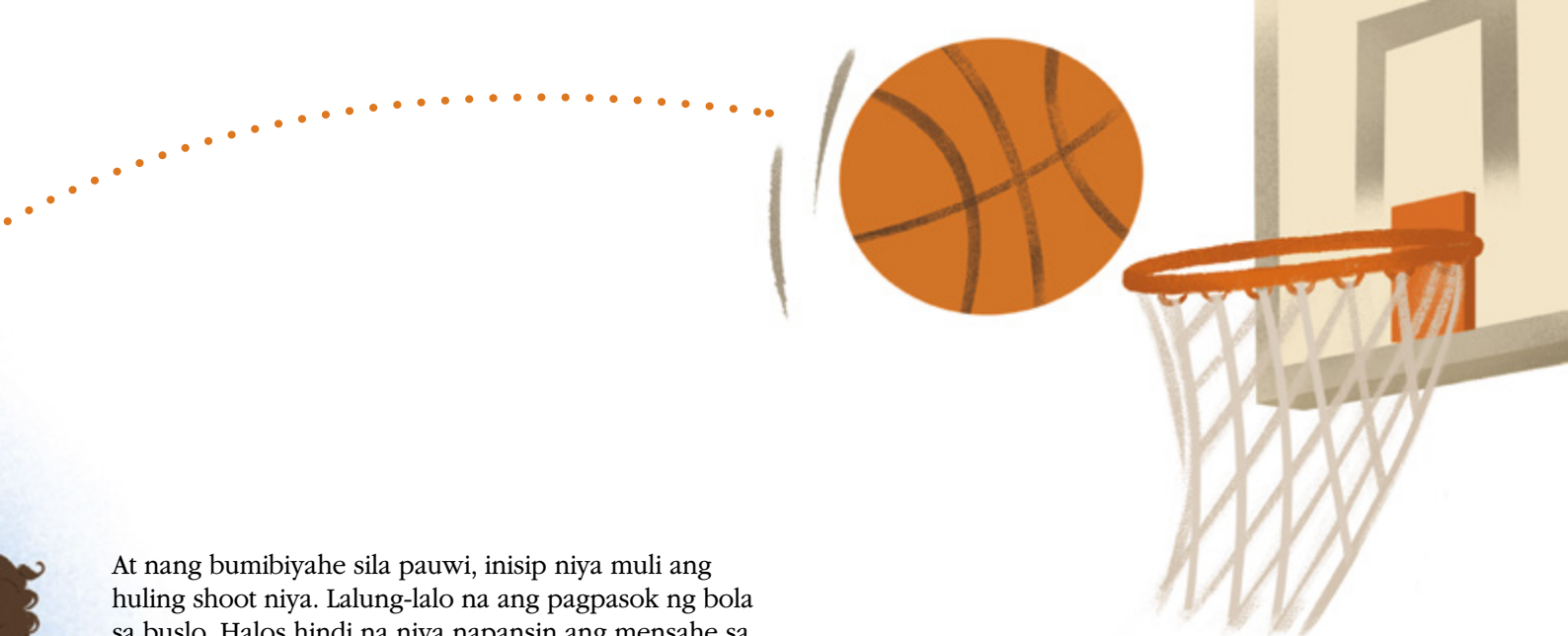
Napabuntung-hininga si Klarie at lumakad na para sinupin ang mga gamit niya. Nakita niya si Coach Garcia na kumakaway sa kanya.

“Klarie,” sabi niya. “Ang galing ng ginawa mo ngayon. Alam ko nagpraktis ka nang maigi, at ipinagmamalaki kita.”

“Salamat po,” sabi ni Klarie na todo ang ngiti.

Nakangiti pa rin siya habang papunta sa kotse ng kanyang ina.





At nang bumibiyahе sila pauwi, inisip niya muli ang huling shoot niya. Lalung-lalo na ang pagpasok ng bola sa buslo. Halos hindi na niya napansin ang mensahe sa kumperensya na pinapakinggan ng kanyang ina.

Pero biglang may nakakuha ng kanyang atensyon. Sabi ng tagapagsalita, “Dapat nating pag-ukulan ng oras na masigasig na maipakita ang ating pananampalataya.”* Ang mga salitang “masigasig na maipakita” ay parang katulad ng naririnig niya sa praktis ng basketbol. *Paano ka nagpapakita ng pananampalataya?* naisip niya. *Tumatakbo ka ba nang may pananampalataya? O idinidribol mo ang pananampalataya na parang bola?*

Tumingin si Klarie sa ina. “Paano po kayo nakapagpapakita ng *pananampalataya*?” naisip niya.

Ngumiti si Inay. “Paano ka humuhusay sa basketbol?” “Nagpapraktis po ako,” sabi ni Klarie. “Sinasabi po sa akin ng coach ko kung paano humusay. At kapag nagpapraktis kami, talagang sinisikap kong gawin ang tama.”

“Madali ba?”

“Hindi po!” Sabi ni Klarie, habang iniisip kung gaano kapagod ang mga binti niya pagkatapos tumakbo-takbo. “Kailangan kong magpraktis nang maraming beses.”

Tumango si Inay. “Nais ng Ama sa Langit na magkaroon tayo ng pananampalataya sa kanya, pero dapat nating pagsikapan ito. Binigyan niya tayo ng mga paraan na maipakita ito at maging mas mabuti.”

“Gaya po ng ano?”

“Hinihiling Niya sa atin na kausapin Siya sa panalangin. Parang coach natin Siya. Binibigyan Niya tayo ng mga banal na kasulatan. Parang ang mga ito ang playbook Niya. At binibigyan Niya ng inspirasyon ang mga propeta na hikayatin tayong matuto bilang pamilya. Ang pamilya natin ay parang—”

“Tulad ng team namin!” Ang isiningit ni Klarie.

“Mismo! Magkakasamang nagsisikap at nagpapraktis ang team ng

pamilya natin,” sabi ni Inay. “Kaya ano ang nangyayari kapag nagpapraktis tayo?”

“Humuhusay po tayo,” sabi niya. Inisip niya kung gaano kasarap sa pakiramdam nang maibuslo niya ang huling shoot niya matapos magpraktis nang maigi nang ilang linggo.

Tama iyan. Kapag nagpapraktis tayo, nagpapakita tayo ng pananampalataya. Nakakatulong iyan para mas lumakas ang mga patotoo natin. At mas pinapasaya tayo niyan.”

Hindi naisip noon ni Klarie na pwede palang ganoon ang pananampalataya. Narinig niya na ang pananampalataya ay parang binhi. Pero hindi niya alam noon na para din pala itong pagbabasketbol! Inisip niya kung paano pinaplano ng coach niya ang mga praktis para sa kanilang team. *Siguro maaari ko ring planuhin ang mga praktis ko*, naisip niya, *pero para sa pananampalataya!* Pagkauwi niya ng bahay, naghanap siya ng malaking notebook at nagsimulang magsulat:

- Panalangin—umaga at gabi
- Pag-aaral ng mga banal na kasulatan—araw-araw
- Simbahan—tuwing Linggo

Siguro ang pagpapakita ng pananampalataya ay hindi eksaktong katulad ng pagpapapraktis ng basketbol. Pero pagpapapraktis pa rin iyon. Panatag at masaya ang kalooban niya nang tingnan niya ang kanyang plano. Tiwala siya sa Ama sa Langit at alam niyang tutulungan siya Nito! ●

* Richard G. Scott, “Unahin Ninyong Manampalataya,” *Liahona*, Nob. 2014, 92–95.



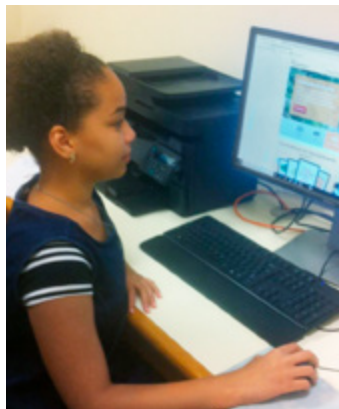
Isang Bagong Landas

**Kapag ako ay bininyagan, pinipili kong lumakad
sa bagong landas kasama si Jesus.**

(Tingnan sa Mga Taga Roma 6:4.)



Ipakita at Ikuwento



Gusto ko talagang mag-index ng impormasyon sa family history, at gustung-gusto kong magsimba kasama ang aking pamilya.

Maria O., edad 11, Brazil



Kabibinyag pa lamang ng aming pamilya, at mahal naming lahat ang aming bagong simbahan. Isang gabi sa family home evening namin, iminungkahi ng aming nanay na gumawa kami ng family tree gamit ang mga lumang litrato namin sa passport. Ang saya ng gabing iyon!

Joshua, Matilda, at Graeme K., mga nasa edad 9, 11, at 7, Kaharian ng Tonga



Gusto kong paglingkuran ang aking pamilya.

Lizmel S., edad 9, Puerto Rico



Natutuwa ako sa tuwing tinutulungan ako ng aking mga kaibigan sa mga tanong ko.

Ricardo A., edad 9, Puerto Rico



Gusto kong basahin ng Aklat ni Mormon ang nakababata kong kapatid na babae. Ang paborito kong talata sa banal na kasulatan ay 1 Nephi 3:7.

Emilia L., edad 10, Germany



Mel P., edad 8, Bolivia

Kumusta mula sa South Korea!



Kami sina Margo at Paolo.



Samahan ninyo kami sa pagbisita sa South Korea!



Ang **South Korea** ay nasa Silangang Asya. Ito ay may humigit-kumulang na 50 milyong tao at halos 88,000 miyembro ng Simbahan.

Seoul

SOUTH KOREA



Ang alpabeto ng Korea ay tinatawag na Hangul. Narito ang karatula na may pangalan ng Simbahan na nakasulat sa Hangul sa labas ng gusali ng Simbahan.



Maraming pamilyang Koreano ang namimili sa mga palengkeng tulad nito, kung saan sila nakakabili ng mga prutas, gulay, karne, at miryenda mula sa mga nagtitinda sa kalye. Ang isang popular na pagkain sa Korea ay *bibimbap*, kanin na may iba-ibang sahog.



Sa Korea, pangkaraniwan na ang maupo sa sahig sa bahay o sa restawran. Maraming pamilya ang magkakasamang nag-aaral, naglalaro, at kumakain sa mababang mesa, na tulad nito.

Salamat sa pagsama sa amin sa pagbisita sa South Korea. Hanggang sa muling pagkikita!



Ang pamilyang ito ay bumibisita sa Seoul Temple. Inilaan ito noong 1985 sa kabiserang lungsod ng South Korea.

Kilalanin ang ilan sa ating mga kaibigan mula sa South Korea!



Sa tuwing mayroon akong kinakaharap na pagsubok, ang pag-iisip tungkol sa Ama sa Langit ay naghahatid ng kapayapaan sa aking puso. Alam kong totooang buhay ang Ama sa Langit at si Jesus. At susundin ko Sila.

Ha-Eun S., edad 11



Kung minsan gusto kong suntukin ang kapatid ko kapag itinutumba niya ang mga block ko o sinusulatan ang notbuk ko. Pero natututo akong magpasensya, sinisikap kong gawin ito dahil gusto kong piliin ang tama.

Se-jong H., edad 8

IKAW BA AY MULA SA SOUTH KOREA? SULATAN KAMI! NAIS NAMING MAKARINIG MULA SA IYO.

PAGPUNTA sa

Ni David Dickson

Mga Magasin ng Simbahan
(Batay sa tunay na buhay)

“Lagi siyang alalahanin at sundin ang kanyang mga kautusan” (Moroni 4:3).

“Sandali, hindi mo pa naubos ang *banchan* mo,” sabi ni Inay. Inilapit pa ni Inay ang maliliit na plato ng mga gulay kay Juhyuk.

Tiningnan ni Juhyuk ang kanyang almusal. Mahuhuli na siya! Karaniwang tinutulungan siya ng kanyang kuya sa paghahanda papuntang simbahan. Pero nasa ibang bayan ang kuya niya, kaya si Juhyuk lang ang mag-isang gagawa nito ngayon.

“Sige po, Inay,” sabi ni Juhyuk. Minadali niya ang pag-ubos ng pagkain. Pagkatapos ay niyakap niya si Inay at nagpunta na sa pintuan.

Pinatigil siya ni Inay. “Dala mo ba ang cell phone mo?”

Itinaas ito ni Juhyuk. “Opo. Mate-text ko po ang titser ko sa Primary kapag nagkaproblema ako.”

“At panloob na pangginaw? Maginaw.”

Ipinakita ni Juhyuk kay Inay ang kanyang pangginaw.

Tumango si Inay. Nagmadali nang lumabas ng kalye si Juhyuk. Napangiti siya sa lahat ng tunog na likha ng lungsod. Masayang tumira sa isa sa pinakamalalaking lungsod sa South Korea!

Pero inisip pa rin ni Juhyuk na sana ay kasama niya ang kanyang kapatid. Palagi silang magkasamang pumunta sa simbahan.

“Alam ko ang daan,” sabi niya sa sarili. At hindi nga nagtagal, nasa unang bus stop na siya.

Pero mag-isa lang siya roon. Nakakapagtaka ito. Tumingin siya sa kanyang relo. Baka hindi niya inabutan ang bus! Ngayon kailangan pa niyang hintayin ang susunod na bus.

Makaraan ang ilang minuto, nagdatingan na ang mga tao. Sa wakas, huminto ang bus na may matingkad na kulay asul. Sumakay si Juhyuk sa bus, nagbayad sa tsuper, at naupo.

Ta-tink! Tiningnan ni Juhyuk ang message sa cell phone niya pagkatapos ng text alert. Mula iyon sa kanyang titser sa Primary.



SIMBAHAN

“Nasa bus ka ba? Basta tandaan mo, kung naligaw ka, hahanapin ka namin!” Ngumiti siya at sinagot ang text. “Opo. Nakasakay na po ako sa bus ngayon.”

Maiksi lang ang biyahe sa unang bus na ito. Ang pangalawang bus na dapat pa niyang sakyan ay bibiyahe nang mahigit isang oras.

Tiningnan ni Juhyuk ang oras at napasimangot. Ayaw niyang lumiban sa pagpunta sa simbahan. Gustung-gusto niya ang bahagi sa bawat panalangin sa sakramento na nagsasabi na, “lagi Siyang alalahanin.” Ibig sabihin niyan ay laging alalahanin si Jesus. At gustong gawin ni Juhyuk iyan.

Nang yayain siya at ang kuya niya ng kanyang tito at tita sa simbahan ilang buwan na ang nakaraan, nakilala niya ang mga missionary. Itinuro sa kanila nila Elder Kim at Elder Moon ang tungkol kay Jesus. Habang mas nalalaman ni Juhyuk ang tungkol kay Jesus, lalo niyang gustong isipin ang tungkol sa Kanya.

Ta-tink! “Nasa ibang bus ka na ba?” sabi sa text.

“Hindi pa po,” ang sagot niya sa text.

Huminto ang bus sa mataong kalsada na pagbababaan ni Juhyuk para sa susunod na bus. Itinanong niya sa tsuper kung dumating na ang pangalawang bus.

“Nakalampas na,” sabi ng drayber. “Darating ang susunod na bus makaraan ang 15 minuto.”

“Ah, sige po,” sabi ni Juhyuk. Salamat!”

Sa huli, pagkatapos sumakay sa pangalawang bus, nagmamadaling pumasok si Juhyuk sa meetinghouse. Ipinagtabi siya ng kanyang tiya at tiyo ng upuan. Nakarating siya sa oras!

Inisip ni Juhyuk ang lahat ng ginawa niya para makarating sa simbahan. Inisip niya ang lahat ng taong tumulong sa kanya habang daan. Nadama niyang natuwa ang Ama sa Langit na naroon siya.

Tahimik na nagdasal si Juhyuk. “Salamat po, Ama sa Langit, na nakapagsimba ako ngayon.” ●





Ang Iyong Katawan ay Isang Templo

1. Gupitin ang mga kard na nasa kasunod na pahina at ilatag ang mga ito para makita at maabot ng lahat.
2. Magsalitan sa pagpapagulong ng dice. Matapos pagulungin ng isang tao ang dice, hanapin ang numerong iyan sa “Mga Katotohanan tungkol sa Templo” at basahin ito nang malakas.
3. Hanapin ang kard na nagtuturo ng kaparehong katotohanan tungkol sa mga katawan. (Hint: Hanapin ang magkakatugmang simbolo.) Kapag nahanap mo na ang katugma, abutin at tapikin ang kard! Pagkatapos ay basahin nang malakas ang kard at gawin ang aktibidad.
4. Patuloy na magpagulong ng dice at magtapik ng kard hanggang sa makabahagi ang lahat, o hanggang sa mabasa mo lahat ang kard.



Itinuro ni Apostol Pablo na ang ating mga katawan ay mga templo ng Diyos (tingnan sa I Mga Taga Corinto 6:19). Narito ang isang laro na maaari mong laruin para mas may matutuhan ka pa.

MGA KATOTOHANAN TUNGKOL SA MGA TEMPLO



1. Bawat templo ay bahay ng Panginoon.



2. Ang mga templo ay iba ang hitsura sa labas. Ang ilan ay may mga hardin at fountain. Iba-iba ang mga hugis at kulay ng mga ito. Lahat ng templo ay maganda.



3. Araw-araw, pinapangalagaan ng mga tao ang labas ng templo at pinapanatiling maganda ito.



4. Nililinis din ng mga tao ang loob ng mga templo! Sinisiguro ng mga trabahador at boluntaryo na malinis at maayos ang lahat.



5. Ang mga templo ay ginagamit para sa gawain ng Ama sa Langit.



6. Ang mga templo ay espesyal, sagradong lugar na dapat igalang.



Bawat katawan ay templo na pinananahanan ng espiritu ng taong iyon. Ang Espiritu Santo ay maaari ding manahan sa atin.



Anyayahan ang isang tao na ikuwento ang isang pagkakataon na nadama nila ang Espiritu Santo.



Iba-iba ang mga kulay, hugis, at sukat ng mga katawan. Anuman ito, bawat katawan ay maganda.



Magbigay ng isang bagay na magagawa ng katawan mo.



Magagawa nating panatilihing malusog araw-araw ang ating mga katawan sa pamamagitan ng paliligo, pagkain ng masustansya, at pag-eehersisyo.



Magbanggit ng isang bagay na mabuting kainin o inumin at isang bagay na hindi mo dapat kainin o inumin.



Mapapanatili nating malinis ang ating mga isipan sa pamamagitan ng pagbabasa, panonood, at pakikinig ng mga bagay lamang na nakapag-aanyaya ng Espiritu.



Umawit ng isang taludtod mula sa paboritong himno sa Primary.



Magagamit natin ang ating mga katawan sa pagtulong sa mga tao at paggawa ng gagawin ni Jesus.



Purihin ang isang tao at makipag-apir!



Dapat alagaan ang iyong katawan nang may pagmamahal at paggalang. Kung may nanakit sa iyo o humawak sa katawan mo na hindi ka komportable, sabihin ito kaagad sa isang nakatatanda na mapagkakatiwalan mo!



Umulit.

*Sina Callie at Marco ay magkaiba ng simbahan.
Maaari ba silang maging magkaibigan?*

*“Ikaw ay maging uliran ng mga nagsisisampalataya”
(I Kay Timoteo 4:12).*

“**M**aghanap pa tayo ng mga patpat!” Sabi ni Callie kay Marco.

Tumingala sa langit si Marco. “Kailangan ko nang umuwi. Halos palubog na ang araw.”

“Pero hindi pa natin tapos ang kuta natin!” sabi ni Callie.

“Pasenya na!” Ang sigaw ni Marco habang nagmamadaling umalis. “Kailangang makauwi ako bago mag-Sabbath!”

Bumuntung-hininga si Callie. May magagandang bagay sa pagkakaibigan nila ni Marco, pero kung minsan ay mahirap din. Pero, isang bagay lang naman ang mahirap na iyon. Wala silang sapat na oras para makapaglaro nang magkasama. Magkapareho sila ng grado sa eskwela pero hindi magkakilase. Hindi pareho ang oras ng recess nila. Bukod pa ryan, kasama nila ang kani-kanyang pamilya sa araw ng Sabbath. Sa simbahan ni Marco, nagsisimula ang Sabbath sa paglubog ng araw sa Biyernes ng gabi. Kay Callie, ang Sabbath ay araw ng Linggo.



MGA KUTA

at Pagkakaibigan

Ni Kasey Tross
Batay sa tunay na buhay



At ano ang maganda sa pag-kakaibigan nila? Napakarami. Isa riyan ay hindi dapat mag-alala si Callie na magmumura si Marco, o magtatangkang pagawain siya ng masasamang bagay, o yayayain siyang manood ng mga di-angkop na palabas. Ibang simbahan ang pinupuntahan ni Marco at kanyang pamilya, pero pareho ang paniniwala nila ni Callie sa maraming bagay. Tulad ng pagpapana-tiling banal ng araw ng Sabbath, kahit ginagawa nila ito sa magkaibang araw.

Ibinaba ni Callie ang mga patpat at pumasok sa loob.

“Umuwi na ba si Marco?” Ang tanong ni Inay.

“Opo,” sabi ni Callie, habang nakaupo sa silya. “Hindi po kami gaanong nakalaro.”

“Siguro sa Biyernes na lang kayo maglaro. Walang pasok sa eskwela,” sabi ni Inay.

“Sige po,” masiglang sabi ni Callie. Ihahanda na niya ang lahat para kapag dumating na si Marco, masisimulan na nila kaagad ang paggawa ng kanilang kuta.

Sa eskwela nang linggong iyon, may ibinalita ang titser ni Callie. Ang buong grade three ay magkakasamang manonood ng sine.

“Yehey!” Sabi ni Callie. Inilagay niya ang kanyang lunch box sa kanyang backpack at pumuwesto sa lugar na napapagitnaan ng mga silid-aralan.

Nakahanap ng mapupwestuhan sa sahig ang lahat, at isinara na ng mga titser ang mga ilaw. Natuwa si Callie nang magsimula na ang palabas. Tungkol ito sa mga batang lalaki na magkakasamang nagtatayo ng kuta, na tulad ng pagtatayo nila ni Marco ng kuta! *Kung mata-tapos man namin ito*, naisip niya. Umiling-iling siya at nagpokus muli sa pinapanood.

Pero habang tumatagal, napan-sin ni Callie na medyo masasamang salita ang nababanggit sa palabas. Nagsimula na siyang maasiwa. Hindi niya alam ang gagawin.

Maya-maya pa, may tumapik sa balikat niya. Si Marco! Sumiksik ito sa mga estudyante para makarating sa kanya at makausap siya.

“Callie, hindi natin dapat panoorin ito,” bulong niya. “Palagay ko dapat nating sabihin sa mga titser na baka pwedeng magbasa na lang tayo.”

Nakahinga nang maluwag si Callie. Masayang malaman na may isang taong nadama rin ang naramdaman niya. “Sige. Ayoko rin ng palabas na ito.”

Tumayo sila ni Marco at patingkayad na dumaan sa gilid ng kanilang mga kaklase hanggang sa makarating sila sa mga titser. Pinuntahan ni Marco ang kanyang titser, at pinuntahan naman ni Callie ang sa kanya. Itinanonong niya kung puwedeng magbasa na lang siya ng aklat sa halip manood, at sumagot naman ng oo ang kanyang titser.

Nang papunta na si Callie sa silid-aralan para magbasa, nakita niya si Marco na nagbabasa rin. Kumaway ito at ngumiti. Nginitian din siya ni Callie. Mas masarap magkaroon ng tunay na kaibigan kaysa makapagtayo ng kuta. ●
Ang autor ay naninirahan sa Virginia, USA.



“Nakatagpo ako ng tunay na kabutihan sa mga tao sa lahat ng relihiyon.”

Elder Quentin L. Cook ng Korum ng Labindalawang Apostol, “Ang Araw-araw na Walang Hanggan,” *Liahona*, Nob. 2017, 53.

Bumisita si Elder Andersen sa Ivory Coast

Isa sa mga unang hakbang sa pagtatayo ng bagong templo ay ang espesyal na pulong na tinatawag na “groundbreaking” o pagpapala ng lupa. Sina Elder Neil L. Andersen at Sister Kathy Andersen ay bumiyahe patungo sa Ivory Coast para sa groundbreaking ng bagong templo.



Gumamit ang mga bata ng kulay gintong pala upang tumulong na “palahin ang lupa” para sa templo. Maaari nang simulan ang pagtatayo! Aabutin nang mga dalawang taon para maitayo ang templo.

“Taan natin ang ating sarili sa . . . paghubog pang lalo ng ating mga pagkatao at mga kaluluwa upang maging handa sa pagpasok sa inilaan na templo. Nawa’y higit pa tayong maging tapat sa pagsunod sa Tagapagligtas.”



Nanalangin si Elder Andersen upang ilaan ang loteng pagtatayuan ng bagong templo. Nagbigay sila ni Sister Andersen ng mga mensahe sa wikang French, ang opisyal na wika roon. Sinabi ni Sister Andersen na masaya siya na pinapahintulutan tayo ni Jesus na pumasok sa Kanyang Bahay, ang templo. Nakatatanggap tayo roon ng mga pagpapala na hindi natin matatanggap saanman sa mundo.





Heto ang magiging hitsura ng templo.

Sa ngayon ang mga miyembro ng Ivory Coast ay kailangang bumiyahe nang 12 oras papunta sa pinakamalapit na templo, sa bayan ng Ghana. Ilang taon na lang, ang mga bata na sapat na ang edad para makapagpabinyag sa templo ay makakapunta na sa isang magandang templo sa kanilang sariling bansa!

Templo'y Ibig Makita

Ganito inaawit ng mga bata ang "Templo'y Ibig Makita" sa anim na iba't ibang wika. Sundan ang linya mula sa bawat pangungusap papunta sa tamang wika.

Me encanta ver el templo

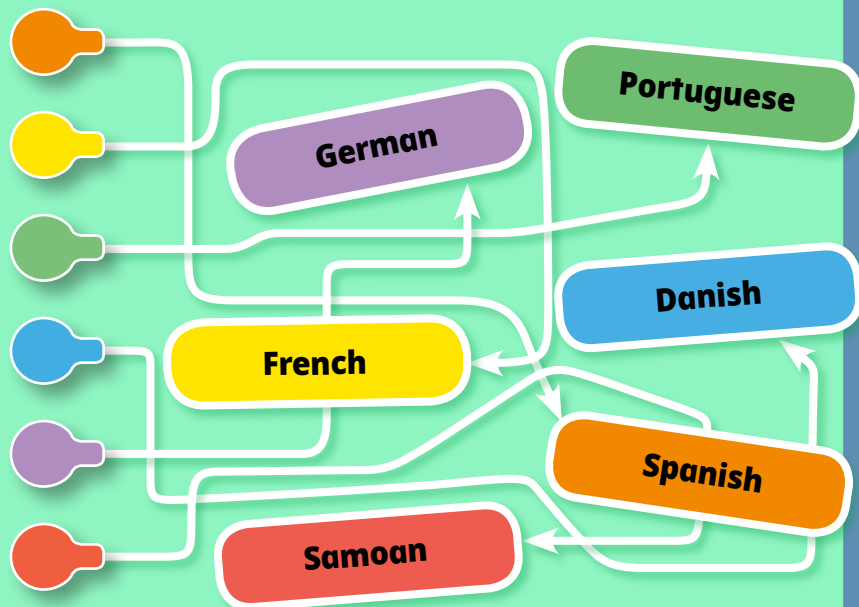
Oh, j'aime voir le temple

Eu gosto de ver o templo

Jeg elsker herrens temple

Ich freu mich auf den tempel

Out e fia vaai I le malumalu



Kaya kong gawin ang mahihirap na gawain!





**Ni Sister
Michelle D. Craig**
Unang Tagapayo
sa Young Women
General Presidency

Pamilyang Katulad ng mga Kabataang Mandirigma



“Inyong taglayin ang pangalan ni Cristo, na aking pangalan” (3 Nephi 27:5).

Minsan ay binisita ko ang isang pamilya sa Chile. Namatay ang kanilang ama mula sa aksidente isang buwan bago ako pumunta. Ang pangalan ng isa sa mga anak ay Benjamin. Siya ay 10 taong gulang noon.

Bago maaksidente ang kanyang ama, nagturo si Benjamin ng lesson sa family home evening. Tungkol ito sa mga kabataang mandirigma mula sa Aklat ni Mormon (tingnan sa Alma 53:16–22; 56:42–57). Tinalakay niya kung gaano sila katapang at kung gaano sila nagtiwala sa Diyos.

Nang mabalitaan ng ina ni Benjamin ang tungkol sa aksidente, naisip niya ang lesson na itinuro ni Benjamin. Sinabi niya sa kanyang pamilya, “Kailangan nating maging matapang na gaya ng mga kabataang mandirigma. May isa pa tayong laban na haharapin.”

Mahirap ito para sa pamilya ni Benjamin. Parang buma-ligtad ang buhay ng kanilang pamilya. Kinailangan nilang

lumipat sa bahay ng kanilang lola. At nangulila sila nang labis sa kanilang ama. Ngunit alam nilang makakasama nila siyang muli balang-araw. Ipinasiya nilang maging pamilyang gaya ng mga kabataang mandirigma. Sabi ni Benjamin sa amin, “Nagpapakatapang ako.”

Pumasok ako sa bahay nila na may hangad na sila ay panatagin. Ngunit ang nangyari ay parang ako pa ang napanatag nila. Napakatapang na hinaharap ni Benjamin at ng kanyang pamilya ang labang ito. Ang kanilang pananampalataya ay nagbigay ng inspirasyon sa akin.

Lahat tayo ay maaaring maging matapang na tulad ni Benjamin. Ang pagiging matapang ay hindi nangangahulugan na hindi na tayo malulungkot o matatakot. Ang ibig sabihin nito ay manalig na tutulungan tayo ng Ama sa Langit sa mga oras ng pagsubok. Kapag dumaranas tayo ng paghihirap, magagawa nating piliing magtiwala sa Kanya. Lahat tayo ay maaaring maging mga kabataang mandirigma! ●

Nagsisi si Pablo



Pagkamatay ni Jesus, patuloy na nagturo sa mga tao ang Kanyang mga disipulo. Ngunit hindi lahat ng tao ay gusto ang itinuro nila. Isang lalaking nagngangalang Pablo ang malupit at salbahe sa mga sumusunod kay Jesus.



Isang araw habang naglalakbay si Pablo, nakakita siya ng maningning na liwanag mula sa langit. Narinig niya ang tinig ni Jesus! Sinabi ni Jesus kay Pablo na magsimulang tulungan ang mga tao na magsisi at sumunod sa Kanya.



Ikinabulag ni Pablo ang maningning na liwanag. Isang banal na lalaki na nagngangalang Ananias ang nagpagaling ng mga mata ni Pablo at bininyagan siya.

Matapos iyan, itinuro ni Pablo sa mga tao ang tungkol kay Jesucristo. Siya ay magaling na missionary, guro, at lider sa Simbahan ni Cristo.

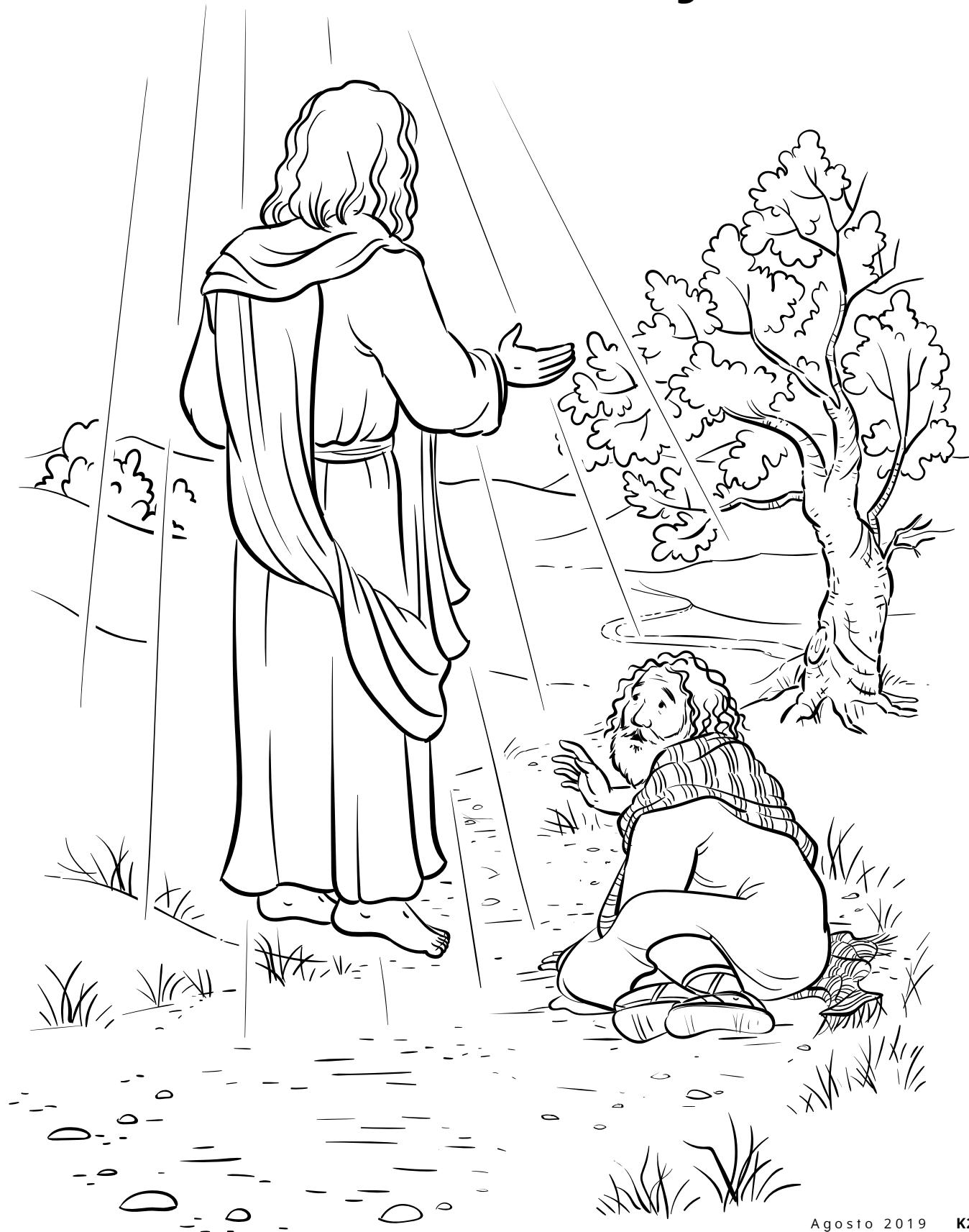




Maaari kong piliing maging mabait sa halip na maging salbahe. Mapipili ko lagi na sundin si Jesus. ●

Basahin ang kuwento ng pagbabalik-loob ni Pablo sa Mga Gawa mga kabanata 9, 22, o 26.

Nakita ni Pablo si Jesus



Mahal naming mga Magulang

Ang magasin sa buwang ito ay nagtuturo sa mga bata ng mga pangunahing alituntunin ng ebanghelyo (tingnan sa Mga Saligan ng Pananampalataya 1:4):

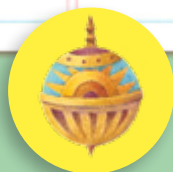
- Isang batang babae ang natutong magpakita ng kanyang **pananampalataya** (mga pahina K4–K5).
- Nagpakita sa atin si Pablo ng halimbawa ng **pagsisisi** nang pinili niyang sundin si Jesus (mga pahina K20–K22).
- Isang pahinang kukulayan ang nagpapaalala sa atin na ang ating **binyag** ay ang pagkakataon nating magsimula ng bagong paglalakbay kasama ni Jesus (pahina K6).
- Itinuro sa atin ni Pangulong Eyring na buksan ang ating mga puso sa **Espiritu Santo** (pahina K2).

Kasama ng inyong mga anak, maaari ninyong hanapin ang mga alituntuning ito kapag binasa ninyo ang magasin para sa buwang ito. Maaari ninyong bilugan o salungguhitan ang mga ito sa tuwing makikita ninyo ito sa kuwento. Magandang pag-usapan ninyo ang mga ito sa pamilya!

Manatiling tapat,
Ang Kaibigan

Paano Ipapadala ang Artwork o Karanasan ng Iyong Anak sa *Liahona*

Pumunta sa liahona.lds.org at i-klik ang "Submit an Article or Feedback." O i-email ito sa liahona@ldschurch.org kalakip ang pangalan, edad, lungsod na tinitirhan ng inyong anak, at nakalahad na pahintulot na ito: "Ako, [ilagay ang iyong pangalan], ay pinapahintulutan ang Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw na gamitin ang isinumite ng aking anak sa mga magasin ng Simbahan, sa mga website at social media platform ng Simbahan, at kung posible sa mga report, print product, video, lathalain, at mga materyal sa pagsasanay." Nais naming makarinig mula sa inyo!



Hanapin ang nakatagong Liahona sa loob!

MGA NILALAMAN

- K2** Mula sa Unang Panguluhan: Buksan ang Inyong Puso sa Espiritu Santo
- K4** Pagpapakita ng Pananampalataya
- K6** Isang Bagong Landas
- K7** Ipakita at Ikuwento
- K8** Kumusta mula sa South Korea!
- K10** Pagpunta sa Simbahan
- K12** Ang Iyong Katawan ay Isang Templo
- K14** Mga Kuta at Pagkakaibigan
- K16** Mga Apostol sa Iba't Ibang Panig ng Mundo: Bumisita si Elder Andersen sa Ivory Coast
- K18** Magandang Ideya: Kaya Kong Gawin ang Mahihirap na Gawain
- K19** Pamilyang Katulad ng mga Kabataang Mandirigma
- K20** Mga Kuwento sa mga Banal na Kasulatan: Nagsisi si Pablo
- K23** Pahinang Kukulayan: Nakita ni Pablo si Jesus