

Liahona

Paghisgut
mahitungod
sa Sekswalidad
gikan sa usa ka
Panglantaw sa
Ebanghelyo

mga pahina 12, 18, 42, 52

7 ka Sugyot sa Pagdumala sa Digital
nga mga Himan sa Panimalay, pahina 26

Pag-usab sa mga Kinabuhi pinaagi sa
Pagbarug sa Kinaugalingong Paningkamot
[Self-Reliance], mga pahina 8, 24

ANIA
DINHI ANG
SIMBAHAN

Kyiv

Ukraine





LITRATO GIKAN SA GETTY IMAGES

Ang Kyiv, ang kinadak-ang siyudad ug kapital sa Ukraine, gipuy-an na sa labing minus 1,400 ka tuig. Ang Kyiv Ukraine Stake adunay walo ka ward ug tulo ka branch. Ania ang pipila ka kasayuran mahitungod sa Simbahan sa Ukraine:



Mga miyembro sa Simbahan

11,153

mga kongregasyon, 2 misyon, 1 ka stake



48



35

ka family history center

ka templo



1

30

ka oras ang biyahe sa tren padulong sa pinakaduol nga temple (Freiberg, Germany) sa wala pa ang templo sa Kyiv

1990

Unang mga misyonaryo nga mga Santos sa Ulahing mga Adlaw miabot sa Ukraine

1996

Simbahan natugutan og nasudnong pagrehistro

2004

Unang stake naorganisar

2010

Kyiv Temple gipahinugod



Pagkat-on pa og dugang kabahin sa Simbahan nga anaa sa lain-laing mga dapit sa history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories.



Pagpangalagad pinaagi sa Pagbarug sa Kinaugalingong Paningkamot [Self-Reliance]

8



Ang Balaanong mga Katuyoan sa Sekswal nga Kasuod

Elder Dale G. Renlund ug Ruth Lybbert Renlund

12

Unsaon, Kanus-a, ug Ngano: Pagpakig-istorya sa Inyong mga Anak kabahin sa Sekswalidad

Laura M. Padilla-Walker ug Meg O. Jankovich

18



Unsaon sa Pagdumala sa Digital nga mga Himan ug Mabawi ug Balik ang Inyong Pamilya

Geoff Steurer

26

Pagtudlo Unsaon nga Mahimong Putli ug Maandam sa Sekswal nga Paagi

Isip usa ka propesor sa Brigham Young University, misiksik ug mitudlo ko mahitungod sa pagkaginikanan sulod sa milabay nga 15 ka tuig. Kon mamulong ko sa mga ginikanan, usa sa labing komon nga mga pangutana nga akong makuha mao ang kon kanus-a ug unsaon sa pakig-istorya sa mga bata kabahin sa sekswalidad. Kon makig-istorya ko sa mga estudyante sa kolehiyo, kanunay kong makadungog mahitungod kon unsa sila kahadlok o dili sigurado mahitungod sa sekswalidad o unsa ka gamay ang ilang nahibaloan ug nasabtan.

Kanunay na kitang makadungog gikan sa mga lider sa Simbahan ug sa maanindot nga bag-ong mga kapanguhaan sa Simbahan kon sa unsang paagi ang mga ginikanan ug ang mga batan-on mas maayong magkaistorya kabahin sa sekswal nga kasuod aron ang mga batan-on adunay positibo ug tukma nga mga pagtan-aw sa sekswalidad ug sa balaod sa kaputli. Miingon si Presidente M. Russell Ballard, "Pagpaka positibo kabahin sa unsa kanindot ug katahum ang pisikal nga kasuod kon kini mahitabo sulod sa mga lagda nga gihatag sa Ginoo, lakip na sa mga pakigsaad sa templo ug sa mga pasalig sa mahangturon nga kaminyon" ("Mga Amahan ug mga Anak nga Lalaki: Usa ka Talagsaon nga Relasyon," *Liahona*, Nob. 2009, 49).

- Uban sa kaubang tigsulat nga si Meg Jankovich, mopaambit kami sa mga ginikanan ug pipila ka mga ideya mahitungod sa kon unsaon, kanus-a, ug sa rason sa pagpakigsulti sa ilang mga anak kabahin sa sekswalidad (tan-awa sa pahina 18).
- Si Elder ug Sister Renlund mohisgot sa kaimportante sa pagsunod sa balaod sa kaputli. (tan-awa sa pahina 12).
- Ang mga artikulo alang sa mga young adult mohisgot kon unsaon sa pagpalambo ug positibo nga panglantaw sa sekswalidad ug sa unsang paagi ang balaod sa kaputli nagpanalangin kanato (tan-awa sa pahina 42).
- Ang mga batan-on makakita og pipila ka mga sugyot alang sa malampuson nga pag-istoryahanay sa ginikanan ug batan-on kabahin sa sekswalidad diha sa pahina 52.

Akong pag-ampo nga, pinaagi niini nga mga artikulo, ang mga batan-on ug mga ginikanan magtinguha nga bukas nga mag-istorya sa usag usa ug mas maduol ngadto sa Ginoo samtang sila makigbatok sa sayop nga impormasyon nga gipadangat sa kalibutan karon mahitungod sa sekswal nga kasuod ug hinoon mamalandong sa gahum sa pagkahimong putli ug andam sa sekswal nga paagi.

Matinuoron,
Laura M. Padilla-Walker, PhD

Mga Sulod

- 5 Upat ka Kamatuoran mahitungod sa Gugma ug Kaminyoon** 🕒
- 6 Mga Hulagway sa Hugot nga Pagtuo** 🕒
Abner Garcia ug Midalys Soto
Sila si Abner ug Midalys misunod og pag-aghat nga mobalik sa ilaha ug nakadiskubre nga ang Dios adunay hingpit nga plano alang kanila.
- 8 Mga Baruganan sa Pagpangalagad**
Pagpangalagad pinaagi sa Pagbarug sa Kinaugalingong Paningkamot [Self-Reliance]
Ang pagbarug sa kinaugalingong paningkamot nga inisyatibo sa Simbahan naghatag og mga oportunidad sa pagpangalagad sa uban sa temporal ug espiritwal nga paagi.
- 12 Ang Balaanong mga Katuyoan sa Sekswal nga Kasuod**
Ni Elder Dale G. Renlund ug Ruth Lybbert Renlund
Ngano nga gihatag sa Dios kanato ang balaod sa kaputli? Ug ngano nga kinahanglan kitang motuman niini?
- 18 Unsaon, Kanus-a, ug Ngano: Pagpakig-istoriya sa Inyong mga Anak kabahin sa Sekswalidad**
Ni Laura M. Padilla-Walker ug Meg O. Jankovich
Tulo ka mga sugyot aron sa pagtabang kaninyo sa pagsugod og mga pagpakig-istoriya sa inyong mga anak kabahin sa sekswalidad.
- 24 Mga Panalangin sa Pagbarug sa Kinaugalingong Paningkamot** 🕒
Maayong Pagkagamit sa Oras
Ni David Dickson
Si Pele maalamong migamit sa iyang panahon sa unibersidad sa pagkat-on og labaw pa sa accounting ug mathematics.
- 26 Atong mga Panimalay, Atong mga Pamilya**
Unsaon sa Pagdumala sa Digital nga mga Himan ug Mabawi og Balik ang Inyong Pamilya
Ni Geoff Steurer
Pito ka sugyot aron sa pagtabang kaninyo sa pagpalayo gikan sa digital nga mga himan ug makigsuod pag-usab sa inyong pamilya.
- 32 Mga Tingog sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw** 🕒
Usa ka asawa sa sundalo mibati sa suporta sa Ginoo; usa ka pamilya sa misyonaryo naalim pinaagi sa family history; usa ka pamilya nakadiskubre ngano nga giaghat sila sa pagbalhin; usa ka babaye nakadawat og chicken pot pies agi og tubag sa iyang mga pag-ampo.
- 36 Dali, Sunod Kanako: Basahon ni Mormon** 📖 🕒
Kining sinemana nga mga artikulo makasuporta sa imong pagtuon sa Basahon ni Mormon karong bulana.
- 40 Mga Assignment sa Kapanguloan sa Area** 🕒

🕒 Mga Dali Mabasa

📖 Suporta sa *Dali, Sunod Kanako*

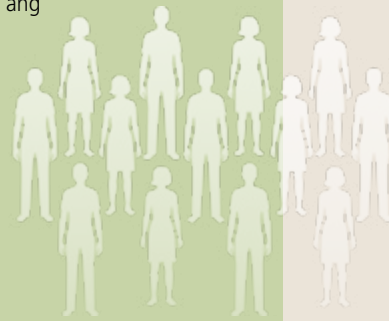


Anaa sa Hapin
Litrato pinaagi ni Leslie Nilsson

Mga Seksyon

Mga Young Adult 42

Ang Langitnong Amahan **mipanalangin kanato og mga lawas** ug mga pagbati nga makahatag kanato sa kinadak-ang kalipay sa kinabuhi. Apan adunay daghang mga young adult nga **hiwi ang panan-aw sa sekswalidad**. Niining bulana, basaha ang mahitungod sa mga young adult kinsa nakasabot na sa panglantaw sa Dios sa sekswalidad.



Kabatan-onan 50

Pangita og **mga sugyot sa pagpakig-istoriya sa inyong mga ginikanan kabahin sa pakighilawas** ug paminaw gikan sa ban-tugan nga mga atleta bahin sa pagsunod sa ebanghelyo.

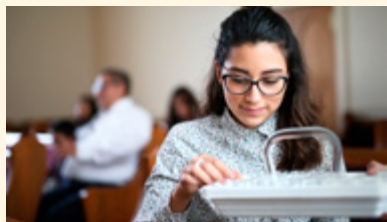


Mga bata Higala

Mahimo kamong **magmaisugon ug mobuhat sa lisud nga mga butang** sama sa batan-ong mga mang-gugubat!



PANG-DIGITAL LAMANG NGA MGA ARTIKULO SA AGOSTO



Kinahanglan Diay Ko nga Mangandam alang sa Sakramento?

Ni Zoe Campbell

Ang paggahin og panahon aron makadawat sa mga panalangin sa sakramento matag semana makahatag kanimo og espirituhanong gahum.



Makatuman Ba Kaha Gyud Ko sa Balaod sa Kaputli?

Ni Haley S.

Usa ka young adult mipaambit kon sa unsang paagi nga siya nakaangkon og usa ka pagpamatuod sa balaod sa kaputli sa wala pa mopasakop sa Simbahan.



Pagpugong sa Inyong mga Mainit nga Pagbati: Unsaon sa Pagpahaum sa Sekswal nga mga Hunahuna ug Pagbati uban sa mga Gilauman sa Ginoo

Pinaagi sa kawani sa Liahona ug Family Services

Sa unsang paagi nga inyong mas matuman ang balaod sa kaputli?



Sa Unsang Paagi nga ang Makaayo nga Gahum sa Manluluwas Magamit Ngadto sa Paghinulsol gikan sa Sekswal nga Sala

Ni Richard Ostler

Usa ka istorya gikan sa Biblia makatabang sa paghulagway kon unsay gibati sa Ginoo kanato kon kita maghinulsol.

PANGITA PA OG DUGANG

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

- Makapangita sa kasamtangan nga isyu.
- Makadiskubre sa digital lamang nga sulod.
- Makapangita sa milabay nang mga isyu.
- Makasumiter sa imong mga sugilanon ug feedback.
- Maka-subscribe o makahatag og regalo nga subskripsyon.
- Makapalambo sa pagtuon gamit ang mga himan nga digital.
- Makapaambit og paboritong mga artikulo ug mga video.
- Maka-download o makaprinta og mga artikulo.
- Makapaminaw sa paborito nimong mga artikulo.

KONTAKA KAMI

Ipadala ang imong mga pangutana ug feedback ngadto sa liahona@ChurchofJesusChrist.org.

I-sumiter ang imong mga sugilanon diha sa liahona.ChurchofJesusChrist.org o ipadala pinaagi sa koreyo ngadto sa:

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

AGOSTO 2020 VOL. 23 NU. 8 LIAHONA 16723 853

Internasyonal nga magasin sa Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw

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

Ang Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles: M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Gerrit W. Gong, Ulisses Soares

Editor: Randy D. Funk
Mga Adviser: Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Walter F. González, Larry S. Kacher, Jan E. Newman, Adrián Ochoa, Michael T. Ringwood, Vern P. Stanfill

Tigumalang Direktor: Richard I. Heathorn

Direktor sa mga Magasin sa Simbahan: Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Tigumalang Editor: Adam C. Olson

Luyo-luyo sa Tigumalang Editor: Ryan Carr

Tig-abag sa Pagmantala: Camila Castrillon

Pagsulat ug Pag-edit: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flittor, 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

Direktor sa Art: Tadd R. Peterson

Desinyo: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Aleni Regehr, Mark W. Robison, K. Nicole Walkenhorst

Coordinator sa Intellectual Property: Collette Nebeker Aune

Tigumalang sa Produksyon: Ammon Harris, Jane Ann Peters

Produksyon: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Mairissa M. Smith

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Direktor sa Pag-impronta: Steven T. Lewis

Direktor sa Pagpang-apud-apod: Nelson Gonzalez

Paghubad: Shahlom Alinsug

Mailing address: Liahona, Fl. 23, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0023, USA.

Ipadala ang subskripsyon, mga pangutana, ug mga taho ngadto sa Dateline Philippines sa Liahona, The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, Temple Drive, Greenmeadows Subdivision, Quezon City 1110, Metro Manila, Philippines o sa P.O. Box 1505, Ortigas Center, Emerald Avenue, Pasig 1600, Metro Manila, Philippines. Numero sa telepono 635-9183. Presyo sa subskripsyon sa Pilipinas, P48 matag tuig, P4.00 matag gula, gawas sa mga espesyal nga isyu.

Sa pag-subscribe ug pag-renew sa magasin, bistahi ang <http://store.ChurchofJesusChrist.org>. Paliहुug ayaw kalimti sa pagbutang sa imong ward/branch isip address asa ipadala ang imong subskripsyon.

Kon dunay mga pangutana mahitungod sa subskripsyon paliहुug tawag sa Church's Global Service Center (GSC) sa 1800-8-680-3950 alang sa mga subscriber sa PLDT ug Smart o 1800-1-441-0687 alang sa mga subscriber sa Globe.

Isumiter ang mga manuskrito ug mga pangutana online sa liahona.ChurchofJesusChrist.org; kon ipadala ngadto sa Liahona, Fl. 23, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0023, USA; o i-e-mail sa: liahona@ChurchofJesusChrist.org

Ang Liahona (usa ka termino sa Basahon ni Mormon nga nagpasabut nga "kompas" o "direktor") gimantala sa Albanian, Armenian, Bislama, Bulgarian, Cambodian, Cebuano, Chinese, Chinese (simplified), Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Estonian, Fijian, Finnish, French, German, Greek, Hungarian, Icelandic, Indonesian, Italian, Japanese, Kiribati, Korean, Latvian, Lithuanian, Malagasy, Marshallese, Mongolian, Norwegian, Polish, Portuguese, Romanian, Russian, Samoan, Slovenian, Spanish, Swahili, Swedish, Tagalog, Tahitian, Thai, Tongan, Ukrainian, Urdu, and Vietnamese. (Ang kasagad magkalahi depende sa pinulongan.)

© 2020 pinaagi sa Intellectual Reserve, Inc. Tanang mga katungod gigahin. Gigamit sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga may pagtugot. Gimpriinta sa Estados Unidos sa Amerika ug sa Pilipinas.

Copyright nga impormasyon: Gawas kon sa laing paagi gipasabut, ang mga indibidwal mahimong mokoopya sa materyal gikan sa Liahona alang sa ilang personal, dili pangkomersyo nga paggamit (lakip sa mga calling sa Simbahan). Kini nga katungod mahimong kuhaon pag-usab sa bisan unsang panahon. Ang biswal nga material dili mahimong kopyahan kon kini adunay mga pagdili diha sa ilnya sa kredito sa maong

artwork. Ang copyright nga mga pangutana kinahanglan ipadala ngadto sa Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; email: cor-intellectualproperty@ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: August 2020 Vol. 23 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Cebuano (ISSN 1096-5114) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.



UPAT KA KAMATUORAN MAHITUNGOD SA GUGMA UG KAMINYOON

Sa wala pa ang inyong kaminyoon ngadto ni Presidente Russell M. Nelson, si Sister Wendy W. Nelson usa ka propesor sa marriage and family therapy sa 25 ka tuig. Sa usa ka tibuok kalibutan nga debosyonal alang sa mga young adult, iyong gipaambit kining upat ka kamatuoran:

1. “Ang mga kamatuoran bahin sa gugma ug kaminyoon gidala nganha ninyo pinaagi sa Espiritu Santo gikan sa atong Langitnong Amahan.”



2. “Ang personal nga kaputli mao ang labing importante nga butang sa tinuod nga gugma. Kon mas putli ang inyong hunahuna ug mga pagbati, ang inyong mga pulong ug mga buhat, mas modako ang inyong kapasidad sa paghatag ug pagdawat og tinuod nga gugma.”

3. “Isip importante nga bahin sa pagpahayag sa ilang gugma, gusto sa Ginoo nga ang bana ug asawa moambit sa katalagsaon ug kalipay sa kasuod sa kaminyoon.”

4. “Alang sa tinuod nga kasuod sa kaminyoon, ang Espiritu Santo kinahanglan nga malambigit. Dili gayud kini posible nga mabatunan ang matang sa mga kasinatian sa kasuod nga gawas sa kaminyoon nga inyong mabatunan sa sulod tungod kay ang Espiritu wala diha.”

Inyong mabasa o matan-aw ang pakigpulong sa debosyonal ni Sister Nelson nga “Gugma ug Kaminyoon” sa ChurchofJesusChrist.org/go/8205. Kini nga isyu naglangkob usab og pipila ka artikulo mahitungod sa ebanghelyo sa panglantaw sa sekswalidad: alang sa mga gimikanan (tan-awa sa pahina 18), alang sa mga young adult (tan-awa sa pahina 42), ug alang sa mga batan-on (tan-awa sa pahina 52).



Abner Garcia ug Midalys Soto

Arecibo, Puerto Rico



Human ang Bagyong Maria miguba sa Puerto Rico niadtong Septyembre 2017, sila si Abner ug Midalys mibalhin ngadto sa Florida, USA. Sa wala madugay nakadawat sila og pag-aghat diha sa templo nga mobalik ngadto sa Puerto Rico ug mag-abli og usa ka barberohan.

RAUL SANDOVAL, LITRATISTA (PHOTOGRAPHER)

Abner

Nakakita ko og gamay nga pwesto nga among maabangan alang sa among barberohan. Sa dihang ang tag-iyang misulti nako sa kantidad sa abang, sobra kini sa unsay among maabut. Mihangyo ko kon mahimo ba niyang paubsan ang kantidad. Mitawag siya pagkataud-taud ug miingon, “gusto ko makahibalo si kinsa ang akong paabangon. Dad-a ang imong asawa aron ako siyang mahimamat.”

Midalys

Nag-ampo mi nga iyang makita nga kami mga maayong tawo. Human sa among pakigkita kaniya, miingon siya, “ang Dios nagtabang kaninyo. Dugay na nako ni nga puwesto. Daghang mga tawo ang mihangyo nga moabang niini, apan dili gayud husto ang akong pamati. Kusog akong gibati nga kamo mga maayong tawo.”

Iyang gipaubsan ang abang sulod sa tulo ka tuig. Nasurprisa ko. Iyang gisulti ang eksaktong mga pulong nga giampo sa akong bana ug nako.

Abner

Kami karon mas tunhay ug malinawon kaayo. Mokita mi og kwarta, ug napanalanginan kami.

Midalys

Ang Dios nahigugma ug naggiya kanamo. Ang pagbalik ngadto sa Puerto Rico mao ang husto nga butang alang sa among pamilya. Mao kini ang perpekto nga plano sa Langit-nong Amahan alang kanamo.



PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

Tan-awa pa ang dugang mahitungod sa hugot nga pagtuo nilang Abner ug Midalys, lakip ang dugang nga mga litrato, diha sa online o sa bersyon niining artikulo sa Gospel Library sa [ChurchofJesusChrist.org/go/8206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/8206).

Si Elder Ronald A. Rasband mipakigbahin kon sa unsang paagi ang Ginoo mogiya kanato diha sa gagmay nga mga detalye ug mga dagkong panghitabo sa atong kinabuhi sa [ChurchofJesusChrist.org/go/8206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/8206).



Mga Baruganan sa Pagpangalagad PAGPANGALAGAD PINAAGI SA PAGBARUG SA KINAUGALINGONG PANINGKAMOT [SELF-RELIANCE]

Ang pagtabang sa uban nga mahimong makabarug sa kinaugalingong paningkamot mao ang paghatag ug pagpangalagad diha sa pamaagi sa Ginoo.

Daghan sa atong mga sakop sa pamilya, mga higala ug silingan interesado nga mahimong mas makabarug sa kinaugalingong paningkamot. Gamit ang inisyatibo sa Simbahan sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot, ang mga miyembro sa Simbahan nakakaplag og mga oportunidad sa pagserbisyo, pag-amuma, ug pangalagad samtang sila makapanalangin sa uban sa mga baruganan nga makahatag sa “mas dakong paglaum, kalinaw, ug pag-uswag.”¹

“Nauli na Ako sa Panimalay”

Ni Chrissy Kepler, Arizona, USA

Nanglimbasug ko sa pinansyal pagkahuman sa diborsyo, naningkamot nga makabalik sa pagpanrabaho human nga nahimong mama nga dihara-sa-panimalay sulod sa walo ka tuig. Nanglimbasug usab ko sa espirituhanon nga paagi, nangita sa kamatuoran ug hugot nga pagtuo, bisan og wala nako mitambong sa simbahan sukad sa akong pagka-tin-edyer.

Usa ka Dominggo nanglaba ko diha sa panimalay sa akong magulang, nga si Priscilla, usa ka aktibo nga miyembro sa Simbahan. Samtang didto ko, gidapit ko ni Priscilla sa pagtambong sa simbahan uban sa iyang pamilya—ang una nakong imbitasyon sa milabay nga 15 ka tuig.

Nagduha-duha ko sa sinugdanan, apan sa gabii nga wala pa ako gidapit, nangamuyo ko sa Dios nga ipakita kanako kon unsaon nako nga mas mapaduol ko Kaniya. Human mibati nga moadto, nakaingon ko, “Nganong dili man moadto aron madungog ug makita sa imong kaugalingon mismo isip hamtong gamit ang imong kaugalingong kasingkasing ug mga mata?”

Samtang diha kami sa sakramento, nakamatngon ko og gamayng flyer diha sa bulletin sa Dominggo nga nagpahibalo sa usa ka kurso sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot sa personal nga panalapi. Dili pa ko andam nga mobalik sa simbahan, apan gibati ko og kainteresado ngadto sa 12 ka semana nga kurso. Inubanan sa pagdasig gikan sa akong igsoon ug bayaw, mipalista ko, naglaum nga makat-on lang kon unsaon sa paghimo og budget ug sa pag-impas sa utang. Ang mga klase, hinoon, miusab kanako sa espirituhanon nga paagi.

Nasurprisa ko sa espirituhanong mga mensahe sa unang duha ka semana sa klase, apan sa ikatulo nga klase, napuno ko sa pagbati sa kumpirmasyon nga nauli na ako sa panimalay ug nakadungog sa bag-o apan pamilyar nga mga kamatuoran. Mibiya ko sa klase ug mi-drive diretso aron sa pakigkita kang Priscilla. Naghilak, nga nangutana ko kaniya, “Unsaon nako sa pag-angkon og dugang pa niining pagbati sa akong







PAGDAPIT, PAGTAMBONG, PAGPALIG-ON

Aron matabangan ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga maabut ang pagbarug sa kinaugalingong paningkamot—sa pinansyal ug espirituwal—ang Simbahan misugod sa inisyatibo niini sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot niadtong 2014. Human sa usa ka pasiuna nga debosyonal, ang mga nanambong magpili gikan sa upat ka lainlaing mga kurso sa 12 ka semana.

Tungod kay ang mga grupo sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot nagtanyag og maanindot kaayo nga oportunidad sa pagpangalagad sa uban sa ilang pinansyal, pang-edukasyon, propesyonal ug espirituwal nga mga panginahanglan. Ang mga sakop sa grupo makakat-on gikan sa, pakigtambag, ug pagsuporta sa usag usa. Sila usab mopaambit og mga ideya ug may tulubagon ngadto sa usag usa.

Pag-ampo kon hain nga mga sakop sa pamilya, mga higala, o mga silingan nga mahimo nimong dapiton ngadto so sa kurso sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot, ug motambong uban kanila. Hinumdumi nga ang mga baruganan sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot makapanalangin sa tanang mga anak sa Dios, dili igsapayan kon sila mga miyembro sa Simbahan o dili.

kinabuhi?” Nakigsabot siya sa mga misyonaryo aron masugdan ang pagtudlo nako.

Ang mga sakop sa akong klase sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot mitambong sa akong mga leksyon ug misuporta kanako. Nakahimo sila og malungtaron nga epekto sa akong espirituwalidad ug mitabang kanato nga makaugmad og usa ka pagpamatuod sa ebanghelyo ug sa mga propeta sa bag-ong panahon.

Sa panahon nga akong nagahin sa pagkompleto sa kurso, mihimo ko og pipila ka temporal ug espirituwal nga mga kausaban. Gisugdan nako ang usa ka bag-ong panginabuhi sa usa ka maayong kompanya, ug nakaimpas ko og pipila ka mga utang.

Apan ang mas lawom, mas tam-is nga panalangin nga miabut gikan sa kurso naglakip sa paghimo og mga maanindot nga panaghigalaay, pagpalambo og positibo nga relasyon uban sa usa ka makapadasig nga bishop, pagpangita og usa ka pagpamatuod sa ikapulo, pagdawat sa akong rekomend sa templo, nga matugahan ug magtan-aw sa akong duha ka kamagulangan nga mga anak nga mabunyagan.

Ang akong dalan paingon sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot anaa pa gihapon sa proseso, apan sa tibuok nakong panaw, akong panggaon ang mga leksyon nga akong nakat-unan ug ang panaghigala nga akong nahimo.

“Mobiya Ko sa Matag Klase nga Mobati nga Gihigugma”

Sa dihang siya mibisita sa Temple Square sa Siyudad sa Salt Lake, Utah, uban ang iyang 10 anyos nga anak, nga si Vincent, niadtong Disyembre 2016, si Katie Funk miisip sa iyang kaugalingon nga “komportable na nga nagtuo nga walay nasayud kon anaa bay Dios o sa kinaiyahan niini [agnostic].” Mibiya siya sa Simbahan sa edad nga 16, napaangkan sa edad nga 17, misugod na nga magpatato, ug nakagusto na sa lasa sa kape. Apan atol niana nga pagbisita sa Temple Square, si Vincent mibati sa Espiritu Santo ug mihangyo sa iyang inahan kon mahimo ba siya nga magpatudlo sa misyonaryo.

Bisan pa sa iyang duha ka trabaho, mga 80 ka oras kada semana, si Katie nagtuon sa ebanghelyo uban ni Vincent, nagsiksik sa mga tubag sa iyang mga pangutana sa dili pa ang matag bisita sa misyonaryo. Sa ting-init niadtong 2017, misugod siya sa pagtambong sa mga miting sa

Simbahan, diin nakat-on siya mahitungod sa mga kurso sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot.

“Nakaamgo ko nga mga butang kini nga makatabang kanako,” miingon siya. “Tingali dili kinahanglan kong motrabaho og duha ka mga trabaho o magsalig sa akong mga ginikanan sa tibuok nakong kinabuhi.”

Si Katie mitawag sa iyang dalan nga “hilabihan nga makapalig-on sa temporal ug espirituhanong paagi,” dili lamang tungod sa unsay iyang nakat-unan apan tungod usab kon giunsa siya sa pagdawit sa grupo sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot ug nangalagad kaniya. ■

MUBO NGA SULAT

1. “Mensahe gikan sa Unang Kapangulohan,” sa *Personal nga Panalapi alang sa Self-Reliance* (2016), i.

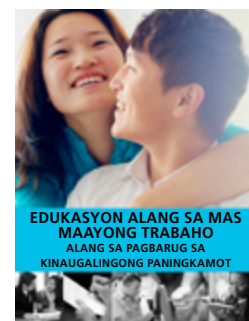
UNSAON NINYO SA PAGTABANG

Ania ang pipila ka mga ideya gikan ni Katie kon sa unsang paagi atong mahimo ang inisyatibo sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot nga mahimong oportunidad sa pagpangalagad sa espirituwal ug temporal nga paagi:

- “Kahibalo ko nga gasgas na kaayo, apan ayaw hukmi ang libro pinaagi sa hapin niini. Sa pagkatinuod nga nakahimo ko sa pag-apil sa kurso ug wala mobati nga gihukman sa uban dako na kaayo.”
- “Hatag og pagsuporta ug pagdasig. Ang akong grupo misuporta kanako sa paagi nga mibiya ko sa matag klase nga mibati nga gihigugma.”
- “Ipaambit ang inyong kasinatian. Ang pagkamatinuoron ug pagkadayag nga anaa kanamo alang sa matag usa nakapahimo sa among mga kasingkasing nga mobati og mas maayo. Dili gayud mo masayud kon si kinsa ang makabenepisyo gikan sa unsay inyong gipaambit.”
- “Mosulti. Mosulti ko kon unsa ka mas maayo ang akong kinabuhi tungod kay nagbayad ko sa akong ikapulo ug moadto sa simbahan. Akong dad-on ang akong libro sa *Personal nga Panalapi alang sa Self-Reliance* sa akong trabaho isip usa ka behavioral therapist. Kon angay, ipaambit ang pipila sa mga baruganan niini sa uban.”
- “Adtoa mismo ang kurso sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot, apan magbantay alang niadtong kinsa nagkinahanglan sa imong tabang. Dili nako maabtan ang hapit katunga sa akong mga klase tungod sa kausaban sa iskedyul sa akong trabaho, apan ang mga miyembro sa akong grupo nagpadayon sa pagkontak ug miabiba kanako. Nindot kaayo nga mobati nga ako nahisakop gihapon bisan kon dili ko makaadto.”



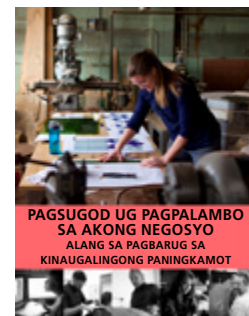
PERSONAL NGA PANALAPI
ALANG SA SELF-RELIANCE



EDUKASYON ALANG SA MAS
MAAYONG TRABAHO
ALANG SA PAGBARUG SA
KINAUGALINGONG PANINGKAMOT



MANGITA OG
MAS MAAYONG TRABAHO
ALANG SA PAGBARUG SA
KINAUGALINGONG PANINGKAMOT



PAGSUGOD UG PAGPALAMBO
SA AKONG NEGOSYO
ALANG SA PAGBARUG SA
KINAUGALINGONG PANINGKAMOT

Kini nga mga manwal nagrepresentar sa upat ka kurso sa pagbarug sa kinaugalingong paningkamot sa Simbahan. Alang sa dugang nga impormasyon, pangutan-a ang imong bishop o bisitaha ang srs. ChurchofJesusChrist.org.

IPAAMBIT ANG INYONG MGA KASINATIAN

Sa pagpadala sa inyong mga kasinatian sa pagpangalagad sa uban o kamo ang nahimong naalagaran, adto sa liahona.ChurchofJesus Christ.org ug i-klik ang “Submit an Article o Feedback.”

PAGPANGALAGAD PINAAGI SA PAGBARUG SA KINAUGALINGONG PANINGKAMOT [SELF-RELIANCE]

“Ang pagpaningkamot sa kaugalingon mao ang pag-angkon og responsibilidad alang sa atong kaugalingon nga espirituwal ug temporal nga kaayohan ug alang niadtong mga gisalig kanato sa *Langitnong Amahan nga atong ampingan*. Sa higayon lang kon kita magmapaningkamuton sa kaugaling nga kita makasunod sa Manluluwas sa pagpangalagad ug pagpanalangin sa uban.”

Elder Robert D. Hales (1932–2017) sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Usa ka Panglantaw sa Ebanghelyo mahitungod sa Kaayohan: Hugot nga Pagtuo Inubanan sa Lihok,” sa *Sukaranang mga Baruganan sa Welfare* (booklet, 2009), 2.



ANG Balaanong MGA Katuyoan SA Sekswal NGA Kasuod

Ang pagsabut sa hinatag sa Dios nga gasa sa sekswalidad sulod sa plano sa kalipay makatabang kanato nga makasabut sa kaimportante sa balaod sa kaputli.

Ang atong katuyoan dinhi sa mortalidad mao ang mahimong sama sa atong langitnong mga ginikanan. Ang atong balaan nga pagsabut ug paggamit sa sekswal nga kasuod mahinungdanon niana nga proseso sa pagkahimong sama sa atong langitnong mga ginikanan

Ang balaod sa kaputli usa ka mahangturong balaod, nga gihatag sa atong Langitnong Amahan sa tanan Niyang mga anak sa tanang kapanaahunan. Nagpabilin kini nga ipatuman ug magamit karon sama sa unang mga panahon sa kasaysayan. Sama sa ubang mga sugo, ang balaod gihatag sa Langitnong Amahan sa pagpanalangin ug pagtabang sa Iyang mga anak nga makab-ot ang ilang balaanong potensyal. Ang pagsunod sa balaod sa kaputli naglakip sa paglikay sa tanang sekswal nga relasyon sa dili pa ang kaminyoon ug sa pagpabiling hingpit nga matinud-anon ug maunungon human sa kaminyoon. Ang sekswal nga mga relasyon kinahanglang limitado lang ngadto sa kaminyoon tali sa lalaki ug babaye.¹

Tinguha sa Langitnong Amahan nga ang sekswal nga mga relasyon sa kaminyoon gamiton sa paglalang og mga anak, ug sa pagpahayag og gugma ug paglig-on sa emosyonal, espiritwal ug pisikal nga mga koneksyon tali sa bana ug asawa. Sa kaminyoon, ang sekswal nga kasuod kinahanglang mohiusa sa asawa ug bana sa pagsalig, debosyon, ug sa konsiderasyon sa usag usa.² Ang sekswal nga mga relasyon sulod sa kaminyoon kinahanglang nga motahud sa kabubut-on sa managpares ug kinahanglang dili gamiton aron sa pagkontrolar o pagdominar.

Tingali maghunahuna kita, bisan pa, “Nganong kinahanglang ko motuman sa balaod sa kaputli? Nganong ang Dios nagpakabana mahitungod sa



Ni Elder Dale G. Renlund
Sa Korum sa Napulog Duha
ka mga Apostoles
ug **Ruth Lybbert Renlund**



akong moral nga kinaiya?” Sa pagtubag niini nga mga pangutana, ang Dios mipadayag og doktrina nga, kon masabtan sa husto nga paagi, makadasig kanato sa pagtuman sa balaod sa kaputli ug sa pagpili sa pagpahayag sa atong sekswalidad sulod sa mga utlanan nga Iyang gitakda.⁵ Sama sa tanang mga sugo sa Dios, ang balaod sa kaputli kay labing maayong masabtan sulod sa konteksto sa plano sa kaluwasan ug kahimayaan sa Langitnong Amahan (tan-awa sa Alma 12:32). Ang pagsunod sa balaod sa kaputli makahatag og talagsaon nga mga panalangin.

Talagsaon nga mga Saad

Tanan nga mga tawo minahal nga mga anak sa langitnong mga ginikanan nga adunay kinaiya sa pagkadios ug walay katapusan nga kapalaran. Ang rason nga kita adunay mga lawas mao ang pagpalambo diha nianang kinaiya sa pagkadios aron sa katapusan atong makab-ot ang atong walay katapusan nga kapalaran.⁴ Gusto sa Langitnong Amahan nga kita makaangkon og yutan-on nga kasinatian, mouswag ngadto sa pagkahingpit, ug sa katapusan makatagamtam sa kahingpitan sa kalipay nga Iyang gitagamtam. Nasayud siya nga aron kita makabaton niini nga matang sa malahutayon nga kalipay, kinahanglan kita mouswag subay sa dalan nga Iyang giestablisar, nagsunod sa mga sugo nga Iyang gihatag.

Ang pagsabot nga ang mga relasyon sa pamilya magpadayon hangtud sa kahangturan human niining kinabuhia importante. Human sa mortalidad, ang mga matitud-anon gisaaran nga “sila moagi sa mga anghel . . . sa ilang pagkahimaya ug himaya . . . diin nga himaya mao ang kahingpitan ug pagpadayon sa mga binhi hangtud sa hangtud.

“Niana sila mga dios, tungod kay sila walay katapusan” (Doktrina ug mga Pakigsaad 132:19–20).

Ang doktrina sa mahangturonong mga pamilya sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw talagsaon taliwala sa mga tradisyon sa Kristiyano. Wala kita gilalang sa pagdayeg, pagsimba, ug pagserbisyo lamang sa dili masabtan nga Dios.⁵ Gilalang kita sa langitnong mga ginikanan aron motubo nga mahimong sama kanila.⁶ Gilalang ang mga espiritu sa lalaki ug babaye aron mokompleto sa usag usa. Mao kana nganong ang sekso dili mag-usab-usab diha sa kahangturan—tungod kay kini naghatag sa kapasikaran alang sa hingpit nga gasa nga mahatag sa Langitnong Amahan, ang Iyang matang sa kinabuhi.⁷

Aron kita makaamgo niini nga panalangin, misugo ang Langitnong Amahan nga ang sekswal nga kasuod itagana alang sa kaminyoon tali sa lalaki ug babaye.⁸ Ang kaminyoon gituyo sa Dios “nga nagpasabut sa hingpit nga panaghiusa sa usa ka lalaki ug usa ka babaye—ilang mga kasingkasing, paglaum, kinabuhi, gugma, pamilya, kaugmaon, tanan . . . aron mahimong ‘usa ka unod’ sa ilang panag-uban sa kinabuhi.”⁹ Dili nato makab-ot ang matang sa kinabuhi nga gitagamtam sa atong Langitnong Amahan pinaagi sa atong kaugalingon o kon wala ang usa ka hingpit nga pasali sa pagkamaunong sulod sa kaminyoon sa atong bana o asawa sumala sa plano sa Diyos.

Ang Dios motugot kanato sa pagpili unsaon nato pagpuyo ang atong mga kinabuhi. Dili siya mopugos kanato sa pagsunod sa dalan nga Iyang giestablisar bisan og nasayud Siya nga kini modala kanato ngadto sa atong labing dako nga kalipay. Ang mga sugo ug pakigsaad sa Dios naglangkob sa dalan nga makapahimo kanato nga mahimong usa ka hingpit nga manununod sa Iyang gingharian, usa ka isig ka manununod uban kang Jesukristo (tan-awa sa Mga Taga-Roma 8:17). Pinaagi sa paghimo og matarung nga mga pagpili, makapalambo kita sa kinaiya sa pagkadios nga anaa sa sulod kanato. Ang sekswal nga mga relasyon mao ang “usa sa dakong pagpahayag sa atong balaanong kinaiya.”¹⁰ Ang atong husto nga pagpahayag sa sekswalidad naghimong posible nga matuman ang plano sa Dios sa yuta ug

sa kahangturan,¹¹ sa pagpasarang kanato nga mahimong sama sa atong Langitnong Amahan.¹² Ang Dios nagsaad og kinabuhing dayon alang sa mga matinud-anon nga naglakip sa mahangturon nga kaminyoon, mga anak, ug sa tanang ubang mga panalangin sa usa ka mahangturon nga pamilya.¹³

Makasamok nga mga Pilosopiya ug mga Panglingla ni Satanas

Ang sayop nga pangatarungan ug mga panglingla ni Satanas nakahimo og makasamok nga mga pilosopiya nga nag-angkon sa pagwagtang sa panginahanglan sa pagsunod sa mga sugo sa Dios, ilabi na sa balaod sa kaputli. Gamhanan ang sukwahi nga impluwensya ni Satanas, ug ang iyang mga pilosopiya kasagaran makapadani. Diha sa Basahon ni Mormon, ang uban nagtudlo ug nagsuporta niini nga mga pilosopiya aron sa paglingla sa uban ug aron makabenepisyo gikan sa pagpanglingla. Sama pananglit, mitudlo si Nehor sa mga Nephite “nga ang tanan nga mga katawhan kinahanglan maluwas sa katapusan nga adlaw, ug nga sila dili kinahanglan nga mahadlok ni mangurog, apan nga sila unta mohangad sa ilang mga ulo ug maglipay; kay ang Ginoo . . . usab mitubos sa tanan nga mga tawo: ug, sa katapusan, ang tanan nga mga tawo kinahanglan makaangkon og kinabuhi nga dayon” (Alma 1:4).

Kon mosunod kita sa pilosopiya ni Nehor, kita walay rason aron sa pagpugong sa atong sekswal nga mga gana tungod kay walay mahangturon nga mga sangputanan. Ug kon kita mosupak sa balaod sa kaputli? Ayaw’g kabalaka, tungod kadtong kinsa misunod ni Nehor “wala motuo sa paghinulsol sa ilang mga sala” (Alma 15:15). Kining makapadani nga pilosopiya mahimong makatintal, ug

daghan ang nakauyon niini; makabuhat kita sa bisan unsa nga gusto nato nga walay mahangturon nga mga sangputanan.

Ang ubang mini nga mga magtutudlo diha sa Basahon ni Mormon nagsangyaw nga ang pagtuo diha ni Jesukristo, sa Iyang Pag-ula, ug pagsunod sa Iyang mga sugo mao ang “nag-yugo sa inyong mga kaugalingon” ngadto sa “binuang nga mga butang” ug nagagikan sa kataw-anan nga “mga tradisyon sa inyong mga amahan” (Alma 30:13, 14). Sa pagkatinuod, mipahayag sila, ang paglantaw sa unahan ngadto sa “usa ka kapasayloan sa inyong mga sala” usa lang ka mental ug emosyonal nga problema, ang “sangputanan sa usa ka nagsalimoang nga hunahuna” (Alma 30:16). Ang klaro nga konklusyon niini nga mga pagtulun-an mao nga ang matag lalaki ug babaye molampos niini nga kinabuhi “sumala sa [ilang] kinaadman” ug “kusog” ug nga bisan unsa ang buhaton sa usa ka lalaki o babaye “dili kalapasan” (Alma 30: 17). Kining sayop nga mga pagtulun-an nagpasiugda sa pagsupak sa balaod sa kaputli tungod ang konsepto sa husto ug sayop karaan na.

Dili ikatingala nga kini nga mga pilosopiya inila gihapon! Ang pagkawalay tulubagon alang sa bisan unsang pagpilingon og hingpit nga kagawasan. Kon kita makalikay sa kadaghanan sa kalibutanon nga mga sangputanan pinaagi sa pagkamabinantayon ug pagkamainampingon, unsa man ang kadaut? Gikan niini nga panglantaw, ang balaod sa kaputli ingon og kinaraan, naghinobra ka tarung/kimian, o wala kinahanglana.

Mahangturon nga mga Balaod

Ang mga balaod sa Dios dili mausab. Motugot Siya kanato sa pagbaliwala niini, apan dili kita gawasnon sa paghimo sa atong kaugalingong mga lagda alang sa kahangturan sama nga ang usa ka tawo dili gawasnon sa paghimo sa iyang personal nga mga balaod sa physics. Gusto sa Dios nga kita mahimong usa ka angayan nga manununod sa Iyang gingharian. Sa pagdahum sa Iyang langitnong panulundon samtang nagsunod og lain nga dalan kay sa Iyang gilatid nagpakita sa kakulang sa kaalam.

Sa wala pa matawag sa full-time nga pagserbisyo sa Simbahan, ako (Elder Renlund) nag-atiman og mga pasyente nga dunay grabe nga heart failure. Sa heart failure ug transplant cardiology, adunay gilatid, giestablisar nga mga paagi sa pagtambal nga sundon aron maangkon ang labing maayo nga sangputanan: mas taas ug mas maayo nga kalidad sa kinabuhi. Ang pagtambal sa usa ka pasyente sa laing paagi dili moresulta sa labing maayo nga mga sangputanan. Makapatingala nga pipila sa mga pasyente misulay sa pagpakigsabut sa paagi sa

Ang pagsabut nga ang mga relasyon sa pamilya magpadayon hangtud sa kahangturan human niining kinabuhia importante.





pagtambal. Ang ubang mga pasyente miingon, “Mas ganahan ko nga dili motumar og bisan unsa nga tambal” o “Dili ko gusto og bisan unsang pag-biopsy sa kasingkasing human sa pag-transplant.” Siyempre, ang mga pasyente gawasnon sa pagsunod sa ilang kaugalingon nga paagi, apan dili sila mahimong mosunod sa mas ubos nga paagi sa paglihok ug magdahum sa labing maayo nga sangputanan.

Tinuod usab kini alang kanato. Gawasnon kita sa pagpili sa atong kaugalingong dalan sa kinabuhi, apan dili kita gawasnon sa pagpili sa sangputanan nga moabut gikan sa pagsunod sa atong kaugalingon nga mga balaod, bisan og kapila pa ang usa ka tawo moingon nga kita mahimong makapili sa sangputanan. Dili mabasa ang Langitnong Amahan kon kita dili makadawat og mga panalangin nga konektado sa balaod sa kaputli tungod sa pagkamasinupakon.

Niini nga dispensasyon, mitudlo ang Manluluwas nga ang mahangturong mga balaod dili mausab ug masabutan. Miingon Siya, “Ug usab, sa pagkatinuod Ako moingon nganha kaninyo, kana nga gidumala pinaagi sa balaod mao usab ang gitipigan pinaagi sa balaod ug gihingpit ug gibalaan pinaagi sa mao gihapon.

“Kana nga naglapas sa usa ka balaod, ug wala magsunod pinaagi sa balaod, apan *nagtinguha nga mahimo nga usa ka balaod ngadto sa iyang kaugalingon*, . . . dili mabalaan pinaagi sa balaod, ni pinaagi sa kalooy, kaangayan, ni paghukom” (Doktrina ug mga Pakigsaad 88:34–35). Dili nato mapuli ang atong kaugalingong mga lagda alang sa mahangturong mga balaod sama nga ang usa ka tawo kinsa mohikap sa init nga uling dili makahukom nga dili mapaso.

Kon kita dili masulundon, kita makatagamtam lamang “niana diin [kita] mouyon sa pagdawat, tungod kay [kita] wala mouyon sa paglipay niana nga [kita] unta makadawat” (Doktrina ug mga Pakigsaad 88:32). Ang pagsunod sa balaod sa kaputli usa ka paagi nga atong gipakita nga kita andam sa pagbuhat sa bisan unsa nga gikinahanglan sa pagdawat sa talagsaong mga panalangin nga may kalabutan sa mahangturong mga pamilya.

Ang Mga Balaod sa Dios Kanunay, sa Katapusan, Makiangayon

Dili tanang mga anak sa Langitnong Amahan adunay oportunidad nga makasinati sa sekswal nga kasuod diha sa mga relasyon sa kaminyoon sumala sa balaod sa Dios. Ang uban walay oportunidad nga maminyo. Ang uban nakumbinsir nga ang ilang talagsaon nga mga kahintang nakapahimo sa pagsunod sa balaod sa kaputli nga hilabihan ka mahagiton ug dili makiangayon nga sila mahimong mopili sa pagbaliwala niini.

Ang pagkamakiangayon, hinoon, kinahanglan pagahukman gikan sa mahangturong panglantaw, gikan niana sa Langitnong Amahan ug kang Jesukristo.¹⁴ Miawhag ang Manluluwas sa Iyang katawhan sa pagdumili sa paghukom kon unsa ang makiangayon o dili makiangayon hangtud sa kana nga adlaw nga Iyang himoon ang Iyang mga bahandi (tan-awa sa Malaquias 3:17–18). Ang “mga bahandi” nga gipasabut sa Manluluwas mao kadtong kinsa, bisan pa sa gihunahuna o temporaryo nga walay kaangayan o bisan unsa nga babag, motuman sa Iyang mga sugo.

Kon ang atong mga kahintang mobati nga dili makiangayon kanato, ang pagsunod sa tambag ni Haring Benjamin ang labing maayo. Miingon siya, “Ako nagtinguha nga kamo kinahanglan maghunahuna sa bulahan ug sa malipayon nga kahintang niadto nga naghupot sa mga sugo sa Dios. Kay tan-awa, sila *bulahan sa tanan nga mga butang*, sa temporal ug sa espirituhanon; ug kon sila magpabilin nga matinud-anon hangtud sa katapusan sila pagadawat ngadto sa langit, nga pinaagi niana *sila mahimo nga mopuyo uban sa Dios diha sa usa ka kahintang nga walay katapusan ang kalipay*” (Mosiah 2:41).

Sa katapusan, walay ikatandi sa walay kinutuban nga walay kaangayan nga gilahunay sa Manluluwas. Apan, kon kita matinud-anon, Siya moganti kanato sa bisan unsa nga dili makiangayon nga atong masinati, ug atong makab-ot ang usa ka kahintang sa walay katapusan nga kalipay.

Samtang mopili kita sa pagsunod sa mga sugo sa Dios, lakip ang balaod sa kaputli, makasinati kita og hingpit nga kalipay ug “kalinaw niini nga kalibutan, ug kinabuhi nga dayon diha sa kalibutan nga umaabut” (Doktrina ug mga Pakigsaad 59:23)¹⁵ tungod kay kita mahimong kabahin sa usa ka mahangturong pamilya, uban sa mga katigulangan ug kaliwatan.¹⁶ Samtang ang bana ug asawa mabugkos sa kahangturan pinaagi sa awtoridad sa pagkapari, mahimaya sila ug makaangkon sa kahingpitan sa himaya ug sa walay katapusan nga kaliwatan.¹⁷

Tintasyon ug Paghinulsol

Gilauman na sa Dios nga matintal kita samtang naningkamot kita sa pagsunod sa balaod sa kaputli. Mao nga Siya mihatag sa Iyang

Samtang ang bana ug asawa mabugkos sa kahangturan pinaagi sa awtoridad sa pagkapari, mahimaya sila ug makaangkon sa kahingpitan sa himaya ug sa walay katapusan nga kaliwatan.

Anak nga mahimong atong Manluluwas ug Manunubos. Pinaagi ni Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula, kita malig-on sa pagpakigbatok sa tintasyon. Ang tanang anak sa Dios kinsa makasinati og tintasyon sa bisan unsa nga matang makaduol sa Manluluwas alang sa tabang.¹⁸ Nakasabut si Jesukristo sa unsay atong gisinati tungod kay Siya “sa tanang paa-gi gitintal ingon kanato,” ug giawhag kita nga “manuol kita sa trono sa grasya, aron makadawat kitag kaluoy ug makakaplag kitag grasya nga makatabang sa panahon sa pagpanginahanglan” (Mga Hebreohanon 4:15, 16).

Kon kita makahimo og kasaypanan, kinahanglan natong hinumduman nga kita mahimong limpyo pinaagi sa hugot nga pagtuo kang Jesukristo ug sinsero nga paghinulsol.¹⁹ Ang paghinulsol malipayon tungod kay, “bisan pa ang [atong] mga sala mapula, sila pagapution ingon sa nieve” (Isaias 1:18). Ang

Manluluwas dili lamang mopasaylo; kalimtan Niya ang atong sala.²⁰ Unsa pa ba ang atong pangayoon: Tabang kon gitintal, kapasayloan kon kita maghinulsol. Ang paghinulsol dili kinahanglang kahadlokian bisan kon si Satanas mosulay “sa pagpugong kanato sa paghunahuna kang Jesukristo, kinsa nagbarug nga andam mogakus, malaumon ug andam nga moalim, mopasaylo, mohugas, mopalig-on, molimpyo, ug mobalaan kanato.”²¹

Pagpamatuod

Ang mga balaod sa Dios gituyo alang sa atong hingpit nga kalipay. Gusto Siya nga gamiton nato ang atong mga lawas ug sekswalidad sa mga paagi nga Iyang gisugo aron kita mahimong sama Kaniya. Napanalanginan kami sa among kaminyoon og pagsalig sa usag usa samtang kami nagsunod sa balaod sa kaputli. Ang among pagsalig sa usag usa ug sa among Langitnong Amahan milambo samtang kami nagtuman niini nga sugo. Ang plano sa Dios mao ang bugtong dalan nga makapahimo sa kinatas-ang sukod sa hingpit nga kalipay. Kami mosaad nga kamo usab mahimong masayud nga ang Dios nahigugma kaninyo ug nga kamo mapanalanginan hangtud sa kahangturan samtang kamo magsunod sa Iyang mga sugo. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Tan-awa sa Jacob 2:27–30; *Isangyaw ang Akong Ebanghelyo: Usa ka Giya sa Misyonaryo nga Pangalagad* (2004), “Leksyon 4: Ang mga Kasugoan,” 90.
2. Tan-awa sa *General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints [Kinatibuk-an nga Tamdanan nga Basahon: Pagserbisyo diha sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw]* (2020), 2.1.2, ChurchofJesusChrist.org; David A. Bednar, “Kita Nagtuo sa Pagkaputli,” *Liahona*, Mayo 2013, 41–44; Russell M. Nelson, “Pag-amuma sa Kaminyoon,” *Liahona*, Mayo 2006, 36–38; Richard G. Scott, “Making the Right Choices,” *Ensign*, Nob. 1994, 37–39.
3. Tan-awa sa Boyd K. Packer, “Little Children,” *Ensign*, Nob. 1986, 16–18.
4. Tan-awa sa “Ang Pamilya: Usa ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan,” *Liahona*, Mayo 2017, 145. Ang gipasabut nga kahulugan sa pagkalalaki ug pagkababaye sa pamahayag mao ang biological nga sekso diha sa pagkatawo.
5. Tan-awa sa Thomas Watson, “Man’s Chief End Is to Glorify God,” sa *A Body of Practical Divinity* (1833), 8; Roger E. Olson, *The Story of Christian Theology* (1999), 506; *The Catechism of Christian Doctrine: Prepared and Enjoined by Order of the Third Plenary Council of Baltimore* (1885); ang tanan sama sa pagkakutlo diha sa Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. Tan-awa sa Dallin H. Oaks, “Apostasy and Restoration,” *Ensign*, Mayo 1995, 84–87.
7. Tan-awa sa “Ang Pamilya: Usa ka Pamayahag ngadto sa Kalibutan.” Hangtud sa kahangturan, dili kita nga walay sekso, sama sa gisugyot sa ubang mga teyologo. Tan-awa sa Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188–90.
8. Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 42:22–24; tan-awa usab sa “Ang Pamilya: Usa ka Pamahayag sa Kalibutan.”
9. Jeffrey R. Holland, “Personal Purity,” *Ensign*, Nob. 1998, 76.
10. David A. Bednar, “Kita Nagtuo sa Pagkaputli,” *Liahona*, Mayo 2013, 42.
11. Tan-awa sa Neil L. Andersen, “Mga Bata,” *Liahona*, Nob. 2011, 28–30.
12. Tan-awa sa Dallin H. Oaks, “Apostasy and Restoration,” *Ensign*, Mayo 1995, 84–87.
13. Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Tan-awa sa D. Todd Christofferson, “Nganong Kaminyoon, Nganong Pamilya,” *Liahona*, Mayo 2015, 50–53.
15. Tan-awa usab sa Mosiah 2:41; *General Handbook [Kinatibuk-an nga Tamdanan nga Basahon]*, 2.1.2.
16. Tan-awa sa Malaquias 4:1.
17. Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 132:19.
18. Tan-awa sa Alma 13:28.
19. Tan-awa sa Isaias 1:18; Doktrina ug mga Pakigsaad 58:42.
20. Tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 58:42.
21. Russell M. Nelson, “Kita Makabuhag og Mas Maayo pa ug Mahimong mas Maayo,” *Liahona*, Mayo 2019, 67.





Unsaon, Kanus-a, ug Ngano: **Pagpakig-istorya sa Inyong mga Anak kabahin sa Sekswalidad**

Kon kamo mangutana sa kabatan-onan, “Unsa man ang balaod sa kaputli?” mahimong blangko nga tutok ang inyong makuha, o sila mahimong dili komportable ug dayon daling mokutlo og sama niini, “Nagpasabut kini nga walay sekswal nga relasyon sa dili pa ang kaminyoon.” Ang among kasinatian mao nga daghang mga batan-on ang wala nakighilawas sa dili pa ang kaminyoon apan sayop gayud ang pagsabut sa hingpit nga kahulugan ug katuyoan sa balaod sa kaputli o sa sekswalidad—mga sayop nga pagsabut nga sa kasagaran, subo kaayo, moresulta sa mga problema sa kaminyoon sa umaabut. Kinahanglan nga ang atong tumong isip mga ginikanan ug mga lider mao ang pagtabang sa atong mga bata nga mahimong putli ug andam sa sekswal nga paagi.



Aron sa pagtabang sa atong mga anak nga maandam ug matagamtam ang sekswalidad diha sa katahum ug katalagsaon niini sulod sa kaminyoon, kinahanglan nga kita mogiya kanila samtang nagkat-on sila sa pagkontrolar sa ilang hinatag sa Dios nga mga pagbati.

Ni Laura M. Padilla-Walker

Propesor, School of Family Life, Brigham Young University

ug Meg O. Jankovich

Estudyante sa BYU Marriage, Family, and Human Development nga master's program

Ikonsiderar ang Tanang mga Aspeto sa Balaod

Ang pisikal nga mga aspeto sa balaod sa kaputli (sama pananglit, ang dili pakighilawas sa dili pa ang kaminyoon ug hingpit nga pagkamaunungon human sa kaminyoon) mao ang mahinungdanon ug importante. Hinoon, usahay ang dili pakighilawas mas gihisgutan kanunay kay sa emosyonal ug espirital nga mga aspeto sa kalipay ug katahum sa sekswal nga kasuod sa kaminyoon, ingon man usab ang kalinaw nga nagagikan sa pagpuyo ug kinabuhi nga mahiyason ug maputli sa dili pa ug human sa kaminyoon.

Agig dugang sa paglalang, ang sekswal nga kasuod sa kaminyoon adunay laing

importante nga katuyoan. Si Elder David A. Bednar sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles mipasabut: “Ang sobra ka suod nga relasyon [intimate] . . . dili pagahimoon tungod lang sa kakuryuso nga buot diskobrehon, gana nga buot tagbawon, o matang sa paglingaw-lingaw nga hinakog nga buhaton. Kini dili usa ka pagpangbuntog nga kinahanglan himoon o lihok nga yano lang buhaton. Hinoon, sa pagkamortal kini ang usa sa dakong pagpahayag sa atong balaanong kinaiya ug potensyal ug paagi sa paglig-on sa emosyonal ug espirital nga kasuod sa bana ug asawa.”¹

Aron sa pagtabang sa atong mga anak nga maandam sa pagtagamtam sa sekswal nga kasuod sa katahum ug katalagsaon niini sulod sa kaminyoon, kinahanglan tabangan nato sila nga makasabut sa ilang sekswal nga paglambo ug giyahan sila samtang nagkat-on sila sa pagkontrolar sa ilang hinatag sa Dios nga mga pagbati ug mga emosyon.

Kon nabalaka kamo nga wala kamo nakaistorya sa inyong mga anak mahitungod sa sekswalidad sa tukmang panahon o sa husto



nga mga paagi, wala kamo mag-inusara. Adunay pipila ka mga rason nganong kini nga mga panag-istoryahanay mahimong mahagiton. Apan, dili pa gayud ulahi sa pagsugod og pagtudlo. Sa ubos mao ang tulo ka mga sugyot sa pagtabang kaninyo sa pagsugod:

1. Unsaon sa Pag-istorya kabahin sa Sekswalidad

Usa ka kritikal nga elemento sa maayong mga panag-istoryahanay sa ginikanan ug anak kabahin sa sekswalidad mao ang pag-awhag og kinatibuk-an nga kinaiya sa pagkabukas. Ang pagsiksik nagsugyot nga ang mga tin-edyer nakakuha sa kadaghanan sa ilang impormasyon kabahin sa sekswalidad gikan sa media o sa mga kaedad apan sila *gusto* nga makakuha og impormasyon gikan sa ilang mga ginikanan.

Si Presidente M. Russell Ballard, Akting nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, miingon: “Samtang nagtubo ang atong mga anak, nagkinahanglan sila og impormasyon nga gitudlo sa mga ginikanan nga mas direkta ug yano kabahin kon unsa ang angay ug dili angay. Ang mga ginikanan kinahanglan nga . . . moistorya sa [ilang mga anak] sa yano nga paagi mahitungod sa pakighilawas ug sa pagtudlo sa ebanghelyo kabahin sa kaputli. Himoa nga kini nga impormasyon mag-gikan sa mga ginikanan diha sa panimalay sa usa ka tukma nga paagi.”²

Sa pagpasiugda og bukas nga komunikasyon, ikaw makahimo sa:

- Pagsugod sa dihang ang inyong mga anak bata pa pinaagi sa pagtawag sa mga parte sa lawas sa ilang husto nga ngalan. Kini magtudlo sa mga bata mahitungod sa ilang talagsaon nga mga lawas ug maghatag kanila og pinulongan nga gikinahanglan nila aron mahimong himsog ug napahibalo.
- Pahibalao ang inyong mga anak nga mahimo silang mangutana ninyo sa bisan unsa nga mga pangutana, ug dayon paningkamot

Samtang nagtubo ang atong mga anak, nagkinahanglan sila og impormasyon nga gitudlo sa mga ginikanan nga mas direkta ug yano kabahin kon unsa ang angay ug dili angay.

nga dili manghinubra ang pag-react o pakaulawan sila sa ilang mga pangutana o mga pagkumpisal. Ipakita sa ilaha nga malipayon kamo nga nakig-istorya sila kaninyo, ipakita sa ilaha ang paghigugma ug pagsuporta, ug paningkamot gayud nga anaa kamo aron makig-istorya kanila.

- Likayi ang paggamit og mga sumbingay alang sa sekswalidad. Ang mga bata nagkinahanglan og impormasyon nga gipresentar sa klaro ug matinuoron nga paagi. Sama pananglit, ang ubang kabatan-onan naghigot bahin sa mga leksyon diin ang pagsupak sa balaod sa kaputli gitandi sa giusap nga chewing gum o pagkaon nga gipasapasa gikan sa usa ka tawo ngadto sa usa ka tawo nga naglibut sa kwarto ug busa dili na madanihon. Bisan og maayo ang intensyon, kini nga mga matang sa sumbingay kanunay nagpasiugda og kahadlok sa sekswalidad o mga pagbati sa ubos nga kaugalingong bili nga dili na mahibalik o dili mahinulsolan, nga nagpahuyang sa paglaum ug kalinaw nga resulta gikan sa tinuod nga paghinulsol.

2. Kanus-a Makig-istorya kabahin sa Sekswalidad

Kadaghanan sa mga ginikanan adunay usa ra ka panag-istoryahanay uban sa ilang mga anak kabahin sa sekswalidad. Apan tungod sa sayop nga mga mensahe nga makuha sa kabatan-onan gikan sa kalibutan karon—usahay sa matag adlaw—ang mga bata nagkinahanglan og sobra pa sa usa ka pag-istoryahanay gikan sa ilang mga ginikanan.³ Ang mga bata makakuha sa labing dako nga kaayohan gikan sa usa ka aktibo nga paagi

diin ang mga ginikanan nagpaabut sa mga pakigbisog nga masinati sa mga bata kalabut sa sekswalidad ug moandam kanila uban sa makatabang nga mga estratehiya.

Sa paghisgot mahitungod sa potensyal nga pagkabantang sa pornograpiya, si Sister Joy D. Jones, Kinatibuk-ang Presidente sa Primary, miingon: “Ang unang mga panaghisgutan mas maayo, ug ang mga bata mas andam nga makigsulti kon sila makahibalo nga sila gihigugma ug wala silay isulti o buhaton nga makausab niana nga gugma. . . .

“Mga ginikanan, kinahanglan kitang mosugod sa panag-istoryahanay ug dili maghulat sa mga anak nga moduol kanato. . . . Kita gusto nga ang kabataan mobati nga andam ug gihatagan og pagtugot, wala mahadlok. Kita gusto nga makigsulti uban kanila ug dili lang magwali.”⁴

Aron mahimong mas tinuyo, mahimo kamong:

- Magpahigayon og mga leksyon sa home evening mahitungod sa mga hilisgutan nga may kalabutan sa sekswalidad ug tuguti

nga motudlo ang inyong mga anak kon sila mobati nga andam na. Ang mga hilisgutan mahimong maglakip sa kahingkuran, pagsabut sa lawas, ang positibo nga mga aspeto sa sekswalidad, ang mga peligro sa paggamit og pornograpiya, nga normal ra nga adunay sekswal nga mga pagbati, ug uban pa.

- Tabangi ang inyong mga anak sa pagbuhat og piho nga mga estratehiya sa pagbuntog sa tintasyon. Sama pananglit, kon ang inyong anak nanlimbasug sa dili putli nga mga hunahuna o mga kinaiya, paghunahuna og dungan kon unsay buhaton kon moabut kini nga mga hunahuna. Sama pananglit, pagkanta og himno, paghunahuna og usa ka kasulatan, pag-ampo, moapil sa pisikal nga ehersisyo, o magsul-ob og pulseras nga makapahinumdom kanila sa pagpili sa husto.
- Tudloi ang mga bata kon unsaon sa paglikay sa sekswal nga mga manunukob ug magpabilin nga luwas. Pahinumdom: paningkamuti nga dili motudlo mahitungod sa seguridad (nga kasagaran magmugna og kahadlok) sa samang higayon nga magtudlo kamo mahitungod sa sekswal nga kasuod sulod sa kaminyoon; ang mga bata mahimong molambigit sa kahadlok ngadto sa tanang aspeto sa sekswalidad.

3. Pag-istorya mahitungod sa *Ngano* sa Sekswalidad

Ang mga bata kasagaran gustong mahibalo kon *ngano* nga gilauman sila sa pagbuhat sa mga butang. Nganong *kinahanglan* sila motuman sa





balaod sa kaputli bisan kon ang pipila ka tawo nga naglibut kanila wala nagsunod? Kon sila makasabut sa mga rason luyo sa mga gilauman, mas matuhop nila ang gipakigbahin nga ebanghelyo ug mga mithi sa pamilya. Ang mga batan-on kinsa nasayud kon nganong nagpasalig sila sa pagsunod sa balaod sa kaputli makaingon nga kini nga pasalig “mohunong nga mahimong palas-anon ug, sa ingon, mahimong kalipay ug kamaya.”⁵

Kon gusto nato nga ang atong mga anak magsunod sa balaod sa Dios sa kaputli, kinahanglan nga kita mohatag kanila og mga rason nganong importante ang pagsunod niini nga balaod. Kinahanglan sila tudloan nga “ang sekswalidad usa ka gamhanan nga gasa gikan sa Langitnong Amahan ug nga kini kinahanglan nga gamiton sulod sa mga utlanan nga Iyang gitakda.”⁶ Ang pagsabut kon sa unsang paagi kini nga “gamhanan nga gasa” nga molambo makatabang sa kabatan-onan nga mohimo og mga pagpili nga nahuyon sa ilang tinguha sa pagtuman sa balaod sa Dios sa kaputli.

Samtang hisgutan ninyo ang sekswal nga kalamboan uban sa inyong anak, ikonsiderar kini nga mga pagtulun-an:

- Ang sekswalidad usa ka natural nga kinaiya sa matag anak sa Dios. Gilalang kita “diha sa panagway sa Dios” (Genesis 1:27), diin nagpasabut nga ang atong mga lawas, lakip ang atong sekswal nga mga parte, usa ka balaan nga nilalang.
- Ang pagsinati og sekswal nga mga pagbati ug sekswal nga pagpukaw kay normal. Ang mga bata dili kinahanglan nga molihok niadto nga mga pagbati apan hinoon mahimong magmatngon niini. Kini nagpasabut nga makamatikod sa sekswal nga mga pagbati apan dili ang negatibong paghukom niini. Ang pag-siksik nagpakita nga ang pagbuhat sa pagkamahunahunaon

Ang mga batan-on kinsa nasayud kon nganong nagpasalig sila sa pagsunod sa balaod sa kaputli makaingon nga kini nga pasalig nahimong dili na palas-anon.

makatabang kanato sa paghimo og mas maayong mga pagpili nga nahuyon sa atong mga mithi ug mga tumong, sama sa pagtuman sa balaod sa kaputli.

- Ang pagdula sa kinatawo [masturbation] kasagaran mao ang unang kasinatian sa usa ka bata bahin sa sekswalidad ug gihimo diha sa pagkawalay alamag. Bisan ang gagmayng mga bata adunay purohan sa paghikap sa kaugalingon, ug sa unsa nga paagi ang mga ginikanan moresponde niining mga sayo nga kinaiya makaandam sa paagi nga ang mga batan-on mobati sa ilang mga kaugalingon ug sa ilang sekswalidad. Importante alang sa mga ginikanan sa pagpangita og balanse tali sa pagtabang sa mga bata

nga makasabut sa mga rason nganong ang Dios mihatag og piho nga sugo nga ang sekswal nga kinaiya mahitabo sulod sa relasyon sa kaminyoon, samtang dili usab magpakita og kapungot o kasuko kon ang mga bata mosugod sa paghikap sa kaugalingon o ang mga batan-on moangkon nga nagdula sa kinatawo.

- Kon ang mga bata makasabut sa mga rason sa luyo sa mga sumbanan nga may kalabutan sa mga relasyon ug sekswalidad (lakip ang pagpakig-date, kaligdong, kaputli, ug uban pa), mahimong mas makita nila ang kaalam sa mga balaod sa Dios ug makabaton sa kadasig sa pagsunod niini. Samtang itudlo ninyo kini nga mga sumbanan, hinumdumi nga importante ang pagbuhat sa ingon nga walay pagpahamtang og kaulaw o kahadlok.

Hatagi og Gibug-aton ang Gahum sa Pag-ula ni Jesukristo

Sama sa dihang ang atong gagmayng mga bata unang nagkat-on unsaon sa paglakaw, ang kabatan-onan mahimong mapandol samtang magkat-on sila sa pag-sabut ug sa pagdumala sa ilang kaugalingon nga sekswalidad. Importante alang kanato sa paghinumdom sa pagpasiugda og paglambo imbis sa kahamol sa konsensya ug sa pagtudlo sa mga bata nga si Jesukristo makapanalangin kanila og grasya ug gahum ug kalooy aron sa paglig-on kanila ug pagtabang kanila nga magpabilin nga putli ug usa ka adlaw makatagamtam sa mga panalangin sa sekswal nga kasuod diha sa kaminyoon.

Ang pagkaginikanan dili sayon. Ug ang atong mga paningkamot sa pagtudlo sa atong mga anak mahimong dili hingpit kanunay, apan atong mahimo ang atong labing maayo sa pagtudlo sa atong mga anak mahitungod sa maanindot nga gasa nga mao ang sekswal nga kasuod diha sa kaminyoon. Kon mobati kita nga dili malampuson, makahimo kita sa mas maayo uban sa tabang sa Ginoo. Si Elder Jeffrey R.



Holland sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles miingon: “Pinaagi sa gasa sa Pag-ula ni Jesukristo ug sa kalig-on sa langit aron sa pagtabang kanato, kita *mahimong* molambo, ug ang talagsaong butang kalabut sa ebanghelyo mao nga kita magantihan sa *pagpaningkamot*, bisan kon kita dili kanunayng magmalampuson.”⁷ ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. David A. Bednar, “Kita Nagtuo sa Pagkaputli,” *Liahona*, Mayo 2013, 42.
2. M. Russell Ballard, “Like a Flame Unquenchable,” *Ensign*, Mayo 1999, 86.
3. Tan-awa sa Dalmacio Flores and Julie Barroso, “21st Century Parent–Child Sex Communication in the United States: A Process Review,” *Journal of Sex Research*, vol. 54, nu. 4–5 (2017), 532–48.
4. Joy D. Jones, “Paghisgot sa Pornograpiya: Pagpanalipod, Pagtubag, ug Pagkaayo,” *Liahona*, Okt. 2019, 39, 40.
5. Dieter F. Uchtdorf, “Ayaw Ko Paghikalimti,” *Liahona*, Nob. 2011, 122.
6. “Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful” (leksyon sa family home evening), ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources.
7. Jeffrey R. Holland, “Ugma ang Ginoo Mobuhat og Katingalahan diha Kaninyo,” *Liahona*, Mayo 2016, 125–26.

Pahibalo sa editor: Kon kamo adunay mga anak nga tin-edyer, ikonsiderar ang pagpakigbahin kanila sa mga artikulo sa mga pahina 12 ug 52 niini nga hilisgutan.

Maayong Pagkagamit sa Oras

Ni David Dickson

Mga Magasin sa Simbahan

Tungod kay si Pele Mika Ah Lam migahin sa iyang oras sa labing maayo, nakakaplag siya og inadlaw-adlaw nga kalipay, nanag-iya siya og gamay nga negosyo, ug makahandum siya nga walay pagmahay.

Ang oras sa isla sa Pasipiko medyo lahi og dagan kay sa kadaghanang bahin sa kalibutan. Ang buluhaton sa kada-adlaw nakompleto pinaagi sa kahintang sa adlaw, dili sa orasan. Makamata ka sa mga huni sa mga langgam ug sa paghampas sa mga balud, dili alingugngog nga alarma.

Para ni Pele Mika Aw Lam sa Samoa, adunay laing importante nga konsiderasyon mahitungod sa oras nga iyang gisunod: “Ako mohimo sa labing maayo sa bisan asa man ako.”

Pagkat-on sa sulod ug gawas sa Klase

Si Pele nagtubo sa usa ka balangay diin ang mga pamilya—lakip sa iyang kaugalingon—nagpakabuhi sa unsay anaa sa yuta. Walay tubig ug kuryente, ug ang mga pamilya yano ug maanindot. Ang edukasyon dili sayon bayaran. “Ang among tibuok pamilya nagtinabangay sa pagsuporta sa usag usa sa galastuhan sa edukasyon” miingon si Pele. “Mao kini ang paagi sa mga taga Samoa.”

Human magtrabaho og maayo ug makuha ang labing taas nga grado sa eskwelahan, si Pele nadawat nga moeskwela sa National Unibersidad of Samoa. Mipili siya sa pagtuon sa accounting, mathematics, ug

computing. Migahin usab siya og higayon sa iyang eskedyul alang sa mga klase sa institute.

Sa samang higayon, miapil si Pele sa laing kalihokan nga makapausab sa iyang kinabuhi sa umaabut, bisan og wala pa niya kini naamguhi nianang higayuna. Alang sa kalingawan, matag Biyernes sa gabii siya nakig-himamat sa ubang mga miyembro sa Simbahan nga nanambong sa unibersidad aron sa paghisgut sa ebanghelyo ug magkat-on og bag-ong mga kahanas. Kini nga mga kalihokan managlahi sa matag semana gawas lang sa: katapusang Biyernes sa bulan, aduna silay nagpadayon permanente nga tradisyon sa pagkat-on og luto sa laing putahi sa pagkaon.

“Naminaw gyud ko og maayo,” miingon si Pele. “Dili ko gusto nga mausik ang kahigayunan sa pagkat-on og usa ka butang nga bag-o.”

Kana nga desisyon moresulta og dakong kaayohan sa umaabut.

Usa ka Pultahan nga Mosira, usa ka Bintana ang Moabli

Ang kantidad sa edukasyon sa unibersidad mahimong usa ka dakong babag sa hapit kada usa. Alang ni Pele, sa dihang ang iyang pundo nahurot na, kinahanglan na siyang

mobiya sa eskwelahan. Mitrabaho siya hinoon og maayo, ug nagkat-on kutob sa iyang mahimo samtang anaa pa didto—lakip na sa unsaon sa pagluto og daghang lain-laing mga pagkaon.

Isip asawa ug inahan sa gamayng mga bata, naghunahuna siya og maayo kon unsaon kaha niya sa paggamit ang iyang nakat-unan aron makatabang sa pagsuporta sa iyang pamilya. Sa tibuok niyang kinabuhi, si Pele gitudloan sa pagtuo diha sa Dios ug sa pagtrabaho og maayo.

“Nakahukom ko nga magsugod og akong kaugalingong negosyo,” miingon siya. “Ako karon aduna nay tindahan sa barbecue ug salad, nagluto og pagkaon nga akong nakat-unan unsaon sa paghimo samtang nag-eskwela!”

Tungod sa iyang kalampusan sa negosyo, si Pele mikita og igong kwarta aron sa pag-atiman sa iyang kaugalingong pamilya, ingon man usab sa pagtabang sa pag-atiman sa iyang mga ginikanan ug mga igsoon.

“Ang among pamilya nagtuo nga ‘walay kapuslanan ang pagtuo nga bulag sa binuhatan’ [Santiago 2:20],” miingon siya. “Kami adunay hugot nga pagtuo sa Dios ug motuo nga Siya motabang kanamo sa tanang paagi. Apan kinahanglan nga kami mobuhat sa among bahin.”

Oras sa Isla

Si Pele nagpakabuhi gihapon sa kinabuhi diha sa “oras sa Isla.” Moba-
ngon ug mopahulay dungan sa adlaw
ug gihangop ang yano, malinawon
nga kinabuhi sa usa ka Samoanon.
Ug siya nakasabut ug nagpakabuhi sa
mosunod nga kamatuoran: “Ang pana-
hong manglabay; di ta kapabalik.”¹

Si Elder Ian S. Ardern sa Seventy
nagtudlo: “Ang oras dili gayud ikaba-
ligya; ang oras usa ka kinahanglanon
nga dili mahimong, bisan unsaon pa,
dili mapalit sa bisan asang tindahan
sa bisan pila nga kantidad. Apan kon
ang oras maalamong gigamit, ang bili
niini dili masukod.”²

Tungod kay si Pele naningkamot
aron mapahimuslan ang iyang oras,
ang Dios mipauswag kaniya ug sa
iyang pamilya, ug ilang naangkon
ang kalipay bisan diha taliwala sa
mga hagit. Siya adunay lig-on nga
pagpamatuod, usa ka malampuson
nga negosyo, ug usa ka hayag nga
kaugmaon.

“Kami nabulahan kaayo,” miingon
siya. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. “Palambuon ang Nindot nga mga Higayon [Improve the Shining Moments],” *Mga Himno*, nu. 138.
2. Ian S. Ardern, “Oras sa Pagpangandam,” *Liahona*, Nob. 2011, 31.

LIMA KA LAKANG NGA PLANO ALANG SA PAGDUMALA SA ORAS

Kon nangita ka og mga paagi aron
mabalanse ang imong bisi nga esk-
edyul, hunahunaa ang mosunod nga
lima ka lakang gikan sa *Ang Akong
Pundasyon alang sa Pagbarug Pinaagi
sa Kinaugalingong Paningkamot*:

1. *Paglista sa mga buluhaton.*
“Kada buntag, paghimo og
lista sa buluhaton. Dugangi og
mga ngalan sa mga tawo nga
serbisyuhan.”
2. *Mag-ampo alang sa giya.* “Pami-
naw. Ipasalig [commit] nga himo-
on ang imong pinakamaayo.”
3. *Numerohi ang imong mga
prayoridad.* “Ibutang ang usa ka
1 sa labing pinakaimportante,
usa ka 2 sa sunod nga pinakaim-
portante, ug ipadayon.”
4. *Paghimo og tumong ug lihokon.*
“Paminaw sa Espiritu. Maghimo
og mga tumong. Maningkamot.
Sugdi sa labing importante nga
buluhaton ug trabahoa padu-
long sa katapusan sa listahan.”
5. *Mo-report.* “Kada gabii, mo-
report ngadto sa Langitnong
Amahan diha sa pag-ampo.
Pangutana. Paminaw. Maghinul-
sol. Mobati sa lyang gugma.”¹

MUBO NGA SULAT

1. Gikan sa *Ang Akong Pundasyon alang
sa Pagbarug Pinaagi sa Kinaugalingong
Paningkamot* (2016), 14.



Unsaon sa Pagdumala sa Digital nga mga Himan [Devices] ug

Mabawi og Balik ang Inyong Pamilya

Ni Geoff Steurer

Lisensyado nga Therapist sa Kaminyoon ug sa Pamilya

Handurawa ang mosunod nga mga sitwasyon:

- Usa ka pamilya nga nanglingkod sa usa ka restawran, naghulat sa ilang pagkaon, apan imbis nga mag-istoryahanay sa usag usa, ang tanan nanagtutok sa ilang mga smartphone.
- Usa ka tin-edyer mibati sa iyang mga kaku-lang ug nag-inusara samtang nag-scroll sa maayo kaayong pagkapili nga mga hulagway sa kalihokan diha sa social media.
- Usa ka batang babaye diha sa park naningka-mot nga moyanghag ang iyang amahan nga nagtan-aw sa iyang telepono ug mohatag og pagtagad ngadto kaniya.
- Usa ka bana nagsige og susi og mga pahibalo sa sport diha sa iyang smartwatch samtang ang iyang asawa nag-istorya ngadto kaniya.
- Usa ka batan-ong lalaki kanunayng nagtext sa tibuok leksyon diha sa gabii sa panimalay.

Ang matag usa niini nga mga ehemplo—ug daghan pang uban nga sa walay pagduha-duha kamo nakasinati na—mga ginagmay nga mga trahedy. Ang mga smartphone ug ubang digital nga mga himan mao ang usa ka panalangin ug usa ka tunglo. Makakonektar kini kanato ngadto sa talagsaong impormasyon sa kalibutan. Makatabang kini kanato sa pagbuhat sa family history, pagtuon sa kasulatan, ug makais-torya sa pamilya latas sa lagyong mga dapit. Apan kon dili madumala sa tukmang paagi, ang digital nga mga himan usab mosamok sa mga relasyon sa pamilya ug makaapekto sa atong mental, espiritwal ug pisikal nga kahimsog.



Ania ang pito ka sugyot sa pagsiguro nga ang digital nga mga himan mao ang atong mga sulugoon ug dili ang atong mga agalon.



USTRATO GIKAN SA GETTY IMAGES

Ang Pagkasukwahi sa Teknolohiya

Isip usa ka therapist sa kaminyoon ug pamilya, nakasaksi ko sa nagkadako kaayo nga mga hagit sa matinguhaong mga tawo nga nakig-ilog batok sa mga screen alang sa pagtagad sa ilang mga minahal. Usa kini ka dakong pagkasukwahi. Mga dakong himan nga angay unta nga makatabang nato nga magkonektar kanato ug mopalambo sa atong mga relasyon, sa daghang kahimtang, nakapahimo sa mga relasyon nga mas taphaw ug mapasagdan ang mga tawo nga mobati og kawalay kasiguroan. Sa pagkatinuod, daghang mga tigsiksik ang nakadiskobre nga nagkadako ang mga report sa depresyon, kabalaka, pagpanlupig, ug sa paghikog nga adunay koneksyon ang epidemya sa pag-inusara, hinungdan sa, sa dakong bahin, sa malukpanon nga paggamit sa personal nga electronic nga mga himan.¹

Sa atong mga panimalay, bisan og ang tanan mahimong magkauban sa pisikal nga paagi, kon ang himan ipagawas, diha-diha dayon makamugna kini og pagbati sa kamingaw ug paglagyo. Kon kita magmugna og panaghiusa ug koneksyon sa atong relasyon sa pamilya, kinahanglan atong mailhan ang pagkabuak sa pagtagad nga mahitabo kon ang mga device makasulod na sa atong mga panagpundok sa pamilya.

Dili nato kinahanglan pasobraan ang pag-react ug hingpit nga pagwagtang sa teknolohiya gikan sa atong kinabuhi. Hinoon, kinahanglan atong mapahimutang ang teknolohiya sa tukma niini nga dapit aron nga kini mosilbi sa atong mga relasyon imbis modaut niini.

Ang mga Makapalinga sa Virtual nga Kalibutan

Ang pagsubsob sa atong kaugalingon diha sa paggamit sa atong mga himan makapagamay sa atong kalibutan—sa tibuok niini nga mga tingog, mga kolor, mga biswal, ug uban pang dili maihap nga mga pagbati—ug gibaylo kini alang sa usa ka virtual nga kalibutan nga dili mokonektar kanato nga ingon ka lawom sa atong lawas ug sa atong palibut. Isip resulta, atong mataligam-an ang importante nga mga pisikal nga timailhan nga magsulti kanato nga unsay atong gikinahanglan aron mahimong himsog. Pananglit, maghinubra nga oras diha sa screen makapugong kanato nga mamatikdan nga kita gikapoy na, gigutom, o naluya na.

Ang maong pagkalayo gikan sa pisikal nga kalibutan mopahuyang usab sa atong pagbati sa hingpit nga kalipay. Adunay dakong kalainan, pananglitan, tali sa pagdawat og nagkatawa nga emoji diha sa screen ug personal nga pagsinati og malipayon nga pagkatawa sa usa ka minahal.

Ang Panginahanglan alang sa Digital nga mga Pagkatinugyanan

Ang digital nga mga device gidesinyo nga dili kabalibaran ug lisud ikabutang. Sa pagkatinuod, daghang software ug mga tigpalambo sa telepono mituyo sa pagpunting sa atong tawhanong kahuyang aron magpermi ang atong pagsusi ug pag-scroll sa walay katapusan nga pagbutang og impormasyon.²

Kini nga pagkagumon sa mga himan komon kaayo nga sayon ra kaayong ibaliwala kon sa unsang paagi nakaapektar

kini kanato. Busa, ang batan-ong katawhan, nagkinahanglan og mga hamtong kinsa mahimong modelo sa tukma nga paggamit niining mga himan ug makaedukar sa mga bata mahitungod sa epekto niini.

Si Presidente M. Russell Ballard, Akting nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, mitudlo, ang digital nga mga device “kinahanglan nga atong mga sulugon, dili atong mga agalon.”³

Uban niana nga hunahuna, ania ang pito ka sugyot kon unsaon sa pagdumala sa atong digital nga mga himan:

Mahimong sama sa Manluluwas: paghatag og dili mabahin nga atensyon.

Ang Manluluwas mipakita kanato kon unsay sama ang tinuoray nga pakig-uban nga walay pagkabalda. Sa tibuok Niyang pagpangalagad, kanunay Siya nga nakatutok sa indibidwal (tan-awa sa Marcos 5:25–34; 35–42; Lucas 19:2–8.)—si Kristo mihatag sa Iyang hingpit nga pagtagad sa tanan. Sa dihang Iyang gipakita sa mga Nephite ang Iyang mga samad, wala Siya nagdali-dali sa proseso. Hinoon, ang katawhan miadto “og *tagsa-tagsa* hangtud silang tanan nakaduol” (3 Nephi 11:15;).

Samtang atong ipakita kini nga buhat, atong **itudlo sa atong mga anak kon unsaon nga tinud-anay nga maanaa sa usa ka lugar sa usa ka panahon kay sa matunga ang ilang pagtagad tali sa mga himan ug niadtong anaa sa palibut kanila.** Kon makig-istorya ka sa usa ka tawo, ilabi na sa usa ka bata o sa kapikas, hatagi sila sa imong bug-os nga pagtagad pinaagi sa pagpahilayo sa imong telepono.

Subo lang, nga nabatasan na ang pagpahilayo gikan niadtong atong minahal aron motubag sa usa ka text ug tagdon ang panginahanglan sa laing tawo. Kini adunay negatibo nga epekto sa atong mga relasyon ug mahimong magpadala og dili tinuyo nga mensahe nga ang tawo nga naa sa atong atubangan dili kaayo importante.

Paghimo og pasalig niadtong anaa sa imong giatubang nga sila adunay prayoridad batok sa mga pagkabalda gikan sa imong smartphone o himan. Tan-awa sila sa mata. Paminaw sama sa Manluluwas. Pag-focus.



Ayaw gamita ang naandan nga pag-text.

Kon mopaambit og kinasingkasing nga mga pagbati, o importanting mga hunahuna sa uban, **mopaduol kutob sa mahimo nga moatubang sa tawo mismo kon itugot sa higayon.** Kon ang panag-atubangay nga komunikasyon dili mahimo, sulayi ang mag-video call aron imong makita ug madungog ang tawo. Kon dili kana mahimo, nan, tawag sa telepono aron imong madungog ang tingog sa tawo.



Idelatar ang paghatag sa mga anak ug mga smartphone ug mga social media account.

Idelatar ang pagpanag-iya sa mga smartphone ug sa pag-apil diha sa social media **hangtud ang mga bata ug batan-on nakapalambo og igo nga kahanas sa pagpakigdait sa tawo, sama sa pagpaminaw, pagtan-aw sa mata, pagpakita og pagbati, ug pagpakabana sa uban.** Sa dili pa mosulod ang mga bata sa kalibutan sa paggamit sa digital, importante kaayo alang kanila nga mabansay sa maayong pagkalungsuranon pinaagi sa pagtahud ug pagpakigdait sa uban.

Usa sa mga rason nganong ang 11 anyos maoy sagad nga pangidaron sa pagkabantang sa pornograpiya⁴ (ug, sa daghang mga sitwasyon, mas bata pa) tungod kay daghang mga bata ang nahatagan og smartphone sa linghod pa nga edad. Ibutang usab kini sa hunahuna: bisan kon ang inyong mga anak igo na ang kahingkod alang sa account sa social media, daghang mga tawo sa online ang makaangkon sa pag-access sa account sa social media sa inyong mga bata nga dili mga hingkod.⁵

3



Pag-establisar og mga lagda sa pamilya ug pagtakda og mga limitasyon.

Paghimo og klarong mga utlanan sa inyong panimalay alang sa panahon nga ang mga smartphone ug mga himan gamiton ug ipalayo.

Usa ka lig-on nga rekomendasyon: **dapita ang tanan sa pamilya nga motuyo sa pagpahulay gikan sa ilang mga himan sa regular nga paagi.**

Tingali mahimo ka nga motudlo og butanganan niini, sa dapit nga dili makab-ot diin dili sayon kaayo nilang ma-access—sa usa ka bukag diha sa kusina, pananglit.

Usa ka pamilya mihukom nga kinahanglan ang mga himan ipangsak ug ipadaplin atol ug human sa panihapon aron ang mga sakop sa pamilya makatutok sa paggahin og dili mabalda ang panahon sa panag-uban.

Kon atong tuyoon nga limitahan ang atong mga himan, ang mga sakop sa atong pamilya mosugod sa pagbati nga mas konektado.

4



Likayi ang walay hinungdan nga pagdula ug pag-scroll.

Sayon ra kaayo ang walay pulos nga pag-abli sa atong mga himan alang sa pagrelaks, pagkabalda, ug sa kalingawan. Pakigbatoki ang gana. Hinoon, **ibutang ang imong gamit ug**

pagbuhat og butang nga malambigit ang imong mga pagbati, sama sa pag-adto sa gawas.

Niadtong Hunyo 2018, si Presidente Russell M. Nelson midapit sa kabatan-onan sa Simbahan “sa paghunong sa pag-apil og kanunay nga pagsalig sa social media pinaagi sa pagpahigayon og pito ka adlaw nga pagpuasa gikan sa social media.”⁶

Isip mga ginikanan, kamo makahimo sa sama nga imbitasyon diha sa inyong panimalay, sa pagpahigayon og panagsa nga pagpuasa gikan sa mga dula, social media, o ubang mga pagkabalda sa digital.

5



Bansaya ang inyong kaugalingon sa dili pagtubag diha-diha dayon.

Ikonsiderar kon kamo kinahanglan nga morespondi dayon sa matag mensahe ug dinaliang pahibalo. Ang atong mga himan nagbansay kanato sa pagtuo nga ang matag pagbalda dinalian ug kritikal, mao nga posibling masimang ang atong pagtagad gikan sa unsay labing importante. Sulayi ang paghinay ug idelatar ang inyong pagresponi sa mga mensahe aron mas mahimo ka nga anaa ug nagpakabana niadtong anaa sa imong palibut. Si Elder David A. Bednar sa Korum sa Napulog Duha Ka mga Apostoles nakabantay nga pipila diha sa Simbahan “wala hatagi og bili ang mahangturonng relasyon tungod sa makasamok nga mga butang nga digital, mga pagsimang, ug mga pagtipas nga wala gayuy mahangturon nga bili.”⁷

6

Pag-establisar og dapit nga wala ang digital.

Paglain og sagradong luna diin ang mga himan dili gayud itugot. Pananglitan, usa ka pamilya mihukom nga kon naglibut sila sa lungsod, ang mga telepono ug mga himan dili itugot diha sulod sa sakyanan aron ang mga sakop sa pamilya magkaistoryahanay sa usag usa. Kini nga mga matang sa limitasyon matugutan ang pagtunhay sa pagtagad ug koneksyon, diin makapugong sa kamingaw diha sa mga pamilya.

7

MGA RELASYON UG PAGKABALDA

Ang modernong kalibutan mag-anam kapuno sa mga makabalda. Ang mobile nga teknolohiya sama sa mga smartphone makahimo og kasamok sa kanunay nga kahimtang. Gisugyot diha sa pagtuon nga ang nabalda nga hunahuna makamugna og mga problema sa trabaho, sa eskwelahan, ug diha sa atong mga relasyon ug makapadugang sa atong kakapoy ug kasagmuyo. Pipila sa mga pagtuon gani misugyot nga ang yanong presensya lang sa smartphone sa tawo makapakunhod sa ilang kapasidad sa ilang panghunahuna.

Si Elder Dieter F. Uchtdorf sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa makausa mihatag og gibug-aton “sa kaimportante sa upat ka mahinungdanong mga relasyon: ngadto sa atong Dios, uban sa atong mga pamilya, sa atong isigkatawo ug sa atong kaugalingon” (“Sa mga Butang Nga Labing Mahinungdanon,” *Liahona*, Nob. 2010, 21). Ania ang pipila ka mga sugyot alang sa pagpagligon niini nga mga relasyon pinaagi sa pagminus sa mga makabalda.

Relasyon ninyo sa Dios

- **Pagtuon sa kasulatan.** Sulayi ang paghimo og dili mominos pipila sa inyong pagtuon nga wala ang inyong himan. Ang giimprinta nga pahina wala makabalda kaninyo sa pahibalo o sa ubang mga apps.
- **Pag-ampo.** Himoa kini nga regular, hilom ug nag-inusara. Ug usahay himoa kini nga motaas,.
- **Pagpamalandong.** Dungagi ang panahon sa pagpamalandong sa pagtuon sa kasulatan ug pag-ampo. Panagsa idugang kini ngadto sa nag-inusara nga kalihokan—pananglitan, kon kamo mag-ehersisyo o nagbuhat sa gimbuhaton sa panimalay, walay musika kon nag-inusara ra ka sa sakyanan.
- **Pagsimba.** Paghatag og tukmang pagtagad ngadto niining importante nga aspeto sa inyong relasyon uban sa Dios. Pananglitan, atol sa sakramento, mahimong wala ang imong himan o palunga kini.

Sa Imong pakigrelasyon sa uban

- **Pag-istorya ug pagpaminaw.** Ayaw gayud ipakaubos ang panihapon sa pamilya. Sulayi ang paghimo niini nga usa ka sagradong luna (tan-awa sa numero 4 ug 7 sa miaging mga pahina). Pagpakita og kaikag diha sa uban. Pangitaa ang impormal nga pagbinayloay ug mas halawom nga pakig-istoryahanay. Pahimusli ang pagpakig-istorya sa tawo nga walay gigunitan (walay mga himan). Ug ang pagtan-aw sa mata mao ang prayoridad (tan-awa sa numero 1).
- **Pagserbisyo.** Kon ang usa ka oportunidad sa pagserbisyo sa usa ka tawo motumaw ug ang una ninyong nahunahunaan mao, “Apan kinahanglan matan-aw usa nako ang akong salida,” lagmit kinahanglan nimong trabahoon ang inyong prayoridad. Sulayi ang walay kalingawan sa usa ka semana.
- **Pagdula.** Kon kamo nakigrelasyon pinaagi sa manag-uban nga paglingaw-lingaw, hatagi kini sa inyong pagtagad. Walaa ang mga himan gikan sa panan-aw o sa pandungog.

Relasyon sa inyong kaugalingon

- **Pisikal ug emosyonal nga kahimsog.** Ayaw kalinga gikan sa pagatiman sa kaugalingon (katulog, ehersisyo, nutrisyon, pagdumala sa stress). Pananglitan, ayaw dad-a ang inyong himan sa higdaanan sa gabii. Ug ayaw lukupa ang oras sa walay hinungdan nga mga kalihokan aron nga ang nahibilin sa inyong oras dili na maapiki (tan-awa sa numero 5).
- **Pagpanalipod sa mga pagbati sa bili sa kaugalingon.** Likayi ang pagpanaway sa kaugalingon ug mga pagtandi ngadto sa uban. Pananglitan, kunhuri ang oras sa social media ug duga-nga ang pagpili sa unsa o kinsa ang inyong sundon (tan-awa sa numero 4).
- **Ila-ilaha ang inyong kaugalingon.** Ayaw itugot nga ang imahe sa inyong kaugalingon gikan sa social media makabalda sa tinuod nga kaugalingon nga inyong gitinguha nga inyong makab-ot. Paggahin og panahon nianang tinuod nga kamo nga magbuhat sa mga butang nga inyong gusto.

Pagpabalaan sa Atong Panimalay

Ang paghimo sa atong panimalay nga usa ka dangpanan gikan sa kalibutan nagkinahanglan og paningkamot ug sa pagkamabinantayon, ilabi na sa daghan kaayong digital nga mga kasamok nga nagpalibut kanato. Tungod ug alang sa kaayohan sa atong mga relasyon sa pamilya ug sa panglawas, ang matag paningkamot angay niini. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Tan-awa sa Jeremy Nobel, “Forging Connection against Loneliness,” American Foundation for Suicide Prevention, Sept. 25, 2018, afsp.org.
2. Tan-awa sa Avery Hartmans, “These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You ‘Addicted,’” *Business Insider*, Feb. 17, 2018, businessinsider.com.
3. M. Russell Ballard, “Be Still, and Know That I Am God” (Church Educational System debosyonal alang samga young adult, Mayo 4, 2014),

4. Tan-awa sa Jane Randel and Amy Sánchez, “Parenting in the Digital Age of Pornography,” *HuffPost* blog, Feb. 26, 2017, huffpost.com.
5. Tan-awa sa “Cyberbullying,” *Ensign*, Ago. 2013, 39.
6. Russell M. Nelson, “Paglaum sa Israel” (tibuok kalibutan nga debosyonal sa kabatan-onan, Hunyo 3, 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
7. David A. Bednar, “Mga Butang ingon nga Sila Gayud Mao,” *Liahona*, Hunyo 2010, 25.



Ang Ginoo Miabag Kanako

Ni Elodie McCormick, Alabama, USA

Wala ko magdahum nga ang pagkadestino sa militar sa akong bana molungtad sa tibuok tuig, apan kini nga kasinatian nakatabang kanamo nga molambo sa espirituhanon nga paagi isip pamilya.

Ang akong pamilya ug ako nakapuyo na sa Texas, USA, sulod sa mga tulo ka bulan sa dihang usa ka adlaw mitawag ang akong mama gikan sa iyang panimalay didto sa England.

“Wala ko kahibalo, Ma,” miingon ko niya, “apan gibati nako nga adunay mahitabo karon, ug wala ko kahibalo kon ganahan ba ko niini.”

Sa dihang ang akong bana, si Matthias, miuli sa panimalay nianang gabhiona, miingon siya, “Aduna koy isulti nimo.” Diha-diha dayon nakahibalo na ko nga molakaw siya sa layo, apan wala ko magdahum nga ang iyang pagkadestino sa militar molungtad sa tibuok tuig. Aduna kami duha ka semana sa pagpangandam alang sa iyang pagbiya. Mihilak ko og maayo nianang higayuna.

Lisud kaayo kadto nga tuig. Ang dili makauban ang akong bana o ang akong pamilya didto sa England hapit makapahadlok ug nakapabalaka kanako, apan talagsaon usab kadto nga kasinatian alang nako isip usa ka bag-ong inahan nga dunay usa ka batang masuso ug alang kanamo nga makat-on kon unsaon nga makapadayon sa paglambo sa espirituhanon nga paagi isip usa ka pamilya.

Nabatasan na namo ang inadlaw-adlaw nga pag-ampo sa pamilya ug pagtuon sa kasulatan. Mao nga sa dihang si Matthias ug ako adunay oportunidad sa pagpakig-istorya sa usag usa, sa kasagaran pinaagi sa Skype, makaampo kami ug magbasa og dungan sa kasulatan.

Samtang nagbasa ko sa mga kasulatan sa akong kaugalingon ug uban sa akong bana, usa ka bersikulo kanunayng mosantop sa akong hunahuna: “Busa, paglipay, ug ayaw kahadlok, kay ako ang Ginoo anaa uban kaninyo” (Doktrina ug mga Pakigsaad 68:6). Dayon nakaamgo ko nga makasalig ko kanunay sa Langitnong Amahan.

Ang akong calling isip direktor sa choir sa ward nakapahimo sa akong hunahuna nga matutukan ang mga pulong sa mga himno ug sa mga kasulatan ug sa mga saad nga gitanyag niini. Ang pagkanta ug pagpaminaw sa mga himno naghatag kanako og kalinaw.

Sa dihang ang among masuso nga anak, si Noah, nagka-pulmonya, ang mga naghupot sa pagkapari mihatag kaniya og panalangin sa panglawas ug kanako og panalangin sa kalig-on ug kahupayan. Aduna koy talagsaong mga tigpangalagad nga mga sister kinsa mitabang usab kanako. Makauban usab nako ang ubang mga asawa kansang mga bana nadestino usab. Mitabang sila kanako labaw pa kay sa ako nakatabang kanila. Ang among silingan mitabang pa gani sa pagtupi sa balili sa among nataran.

Mapasalamaton ko alang sa gagemay ug yano nga mga butang nga mipanalangin sa among pamilya. Ang Langitnong Amahan daw kanunay nga mopanalangin kanamo pinaagi sa usa ka tawo nga motabang kanamo kon nagkinahanglan mi kaayo og tabang. ■

Usa ka Saad sa Pagkaayo ug sa Pagbugkos

Ngalan gipugngan, Santa Catarina, Brazil

Pinaagi sa pagkamatinud-anon sa ebanghelyo ug sa pagpangita sa among mga katigulangan, ang akong inahan ug ako napanalanginan sa mga paagi nga wala namo damha.

Sukad nabunyagan ko, nainteresado ko sa family history ug sa buhat sa templo. Ganahan ko sa ideya nga mabugkos ngadto sa akong pamilya sa kahangturan, apan wala ko sukad magtuo nga mahitabo kini tungod kay daghan sa mga sakop sa akong pamilya, lakip na ang akong amahan, nanlimbasug sa adiksyon sa ilimnong makahubog.

Nagtubo ko niana nga kahimtang, apan ang maayo nga tambag sa akong pinalanggang inahan nakatabang kanako sa pagdesisyon nga dili mosunod niana nga dalan. Nabunyagan siya usa ka tuig human nako.

Sa dihang nag-edad ko og 18, mide-sisyon ko sa pagserbisyo og misyon ug nakadawat og tawag sa pagserbisyo didto sa Arizona, USA. Mao kini ang usa sa labing nindot nga mga kasinatian sa akong kinabuhi. Sa dihang miuli ko, nadiskobrehan nako nga ang adiksyon sa akong amahan grabe na kaayo. Nakahinumdom ko sa pagpangutana kon ang akong pagserbisyo ba adunay

bili kon ang kahimtang karon sa panimalay dili na gayud maayo.

Atol sa Abril 2018 nga kinatibuk-ang komperensya, nakadungog ko ni Elder Dale G. Renlund sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles miingon, “Kon inyong . . . makaplagan, mapundok, ug makonektar ang inyong pamilya . . . mamaayo kamo sa mga butang nga nagkinahanglang mamaayo.”¹

Ang akong inahan nagpadayon sa pag-ampo, pagbasa sa mga kasulatan, ug pagtinguha og inspirasyon sa pagtabang sa akong amahan. Sa katapusan, nakumbinser niya ang akong amahan sa pagpangayo og tabang. Misulod siya sa usa ka tambalanan sulod sa siyam ka bulan. Makabisita lang kami kaniya kausa sa usa ka bulan. Dili kadto sayon, ilabi na sa sinugdanan, apan matag bulan ang akong inahan ug ako nagpadayon nga magmatinud-anon sa ebanghelyo ug sa pagpangita sa among mga katigulangan. Sa pagbuhat sa ingon, hilabihan

kaming napanalanginan sa mga paagi nga wala namo damha.

Human sa pagtambal sa akong amahan, mipauli siya sa panimalay ug wala na mag-inom ug makahubog sukad. Nakigkita siya sa mga misyonaryo apan dili pa andam mopasalig ngadto sa ebanghelyo. Misugyot ang akong inahan nga kami moadto sa mga nataran sa templo ug mobati sa Espiritu didto.

Wala madugay human niini, ang mga misyonaryo nadasig nga moadto sa among panimalay ug mobisita sa akong amahan. Mipaambit siya kanila sa iyang tinguha nga magpabunyag. Nianang gabhiona, ang akong amahan ug inahan mipaambit sa maa-yong balita ngari kanako.

Ang Ginoo mituman sa Iyang saad. Ang butang nga nagkinahanglang mamaayo *kay* naayo. Ang akong amahan naayo gikan sa iyang adiksyon, ug naayo ang akong mga pagduha-duha uban sa nabag-o nga pagtuo. Ang among pamilya nangandam na karon nga mabugkos. ■

MUBO NGA SULAT

1. Dale G. Renlund, “Buhat sa Family History ug sa Templo: Pagsilyo ug Pagkaayo,” *Liahona*, Mayo 2018, 49.





Nganong Ania Kita Dinhi?

Ni Gregorio Rivera, Elqui Province, Chile

Miundang kami sa among mga trabaho, gibaligya ang tanan, ug nanamilit sa pamilya ug mga higala aron mobalhin ngadto sa usa ka dapit nga wala pa kami sukad nakaadto.

Nagtrabaho ko sa adlawan, ug nang akong asawa, si Elen, nagtrabaho sa gabii. Dili na kaayo kami magkita sa usag usa. Wala kami nagpahigayon og home evening o pag-ampo sa pamilya. Nagtambong kami sa sakrament miting, apan kulang ang among pasalig sa ebanghelyo.

Misugod kami sa pagbati sa espiritwal nga kahaw-ang nga miabut gikan sa pagpokus sa mga butang sa kalibutan imbis sa mga butang sa Ginoo. Gibati namo nga gusto sa Langitnong Amahan nga kami mahimong mas mapasaligon.

Busa miadto kami sa Santiago Chile Temple alang sa giya kon unsaon namo nga molambo. Kaming duha nakadawat og pag-aghat nga kinahanglan kami mobalhin uban sa among gagmay nga anak nga mga babaye gikan sa Santiago ngadto sa amihanang baybayon nga dapit sa Coquimbo.

Wala pa kami sukad nakaadto didto, ug kami walay nahibaloan mahitungod sa dapit. Apan miundang kami sa among mga trabaho, gibaligya ang tanan, ug nanamilit sa pamilya ug mga higala, ug sa akong pag-eskwela sa unibersidad.

Sa Coquimbo, wala mi kaila, ug kami walay kwarta. Nakakita ko og trabaho, apan dili kini halos makabayad sa abangan. Nangutana kami, “Nganong ania kita dinhi?”

Si Elen naghunahuna kon siya ba adunay butang nga mahimo aron makatabang sa pagbayad sa mga bayranan. Usa ka adlaw nanahi siya og bag-ong hapin alang sa usa sa among karaan nga mga

lingkuranan. “Ako kining ibaligya ug tanawon kon adunay tawo nga mopalit niini,” miingon siya. Adunay tawo nga mipalit *gayud* niini. Nadasig, si Elen nagkat-on pa og dugang mahitungod sa pagbag-o pag-usab og muwebles. Misugod siya sa pagpahibalo ug nagsugod sa pagdawat og trabahoon.

Niadtong 2016, gitawag ko isip bishop sa among bag-o nga ward. Uban sa akong trabaho, sa akong pag-eskwela pag-usab sa unibersidad, ug sa akong calling, dili na kaayo nako makauban pag-usab ang akong pamilya.

“Dili kini maayo,” miingon si Elen. “Unsa kaha kon motrabaho ka uban kanako? Tudloan tika unsaon. Anaa ka sa balay, ug ikaw adunay dugang nga pagpailin-ilin alang sa imong calling.”

Nabalaka ko nga mohunong sa akong trabaho, apan si Elen misugyot nga mag-ampo kami sa Langitnong Amahan ug moingon: “Ania ang among negosyo. Magtinabangay kami niini. Palihug tabangi kami sa pagsabut kon sa unsang paagi namo mahimo kini samtang si Gregorio nagserbisyo isip bishop.”

Mitubag ang Langitnong Amahan. Karon, human sa katuigan nga dili kaayo magkita sa usag usa, kami nag-adjust sa *kanunay* nga pagkauban. Usahay si Elen mopasiaw og ingon, “Wala ba kay bishopric nga mga interbyu nga buhaton? Balik human sa upat ka oras!”

Dinhi sa Coquimbo, nakat-unan namo nga magbaton og hugot nga pagtuo og magsunod sa ebanghelyo isip usa ka pamilya, ug napanalanginan kami. Mibalhin kami sa usa ka siyudad nga wala namo mahibaloi aron sa pagserbisyo sa mga tawo nga wala namo mahimamat, ug nakakita kami og mga milagro nga wala namo damha. ■

Pagpangalagad uban sa mga Chicken Pot Pie

Ni Jacquie Fleming, Alberta, Canada

Ang akong mga higala mitabang nako nga mobati sa gugma sa akong Langitnong Amahan sa dihang nagkinahanglan kaayo ko nga mobati niini.

Sa dihang wala damha nga ang akong inahan namatay sa edad nga 61, hingpit akong nakugang. Siya mao ang akong tinubdan sa gugma, kalumo, suporta, kalig-on, ug katawa. Gibati nako nga dili makiangayon ang pagkuha sa akong inahan ug nga ang akong tulo ka mga anak dili makiangayon nga gikuhaan sa ilang lola. Gani mibati ko og kasuko ngadto sa Langitnong Amahan. Nganong nahimo man Niya kini kanamo?

Sa mubo nga panahon, makamata ko sa tungang gabii nga dili na makatulog og balik. Usa ka buntag, nakamata ko sa alas 3:00 sa buntag. Nanghinaut nga molinga sa akong kaugalingon gikan sa kinabuhi nga wala ang akong inahan, mitan-aw ko sa akong phone ug nakakita og usa ka video sa pagluto diha sa akong newsfeed. Hingpit kini nga ehemplo sa makapahupay nga pagkaon: chicken pot pie. Naghunahuna ko kon unsa kanindot unta nga magka anaa og chicken pot pie, apan wala koy gana sa pag-andam og pagkaon alang sa akong pamilya gawas sa pag-ipis og gatas ngadto sa usa ka panaksan nga adunay cereal. Sa pagkakaran, palabyon lang usa nako nga walay makapahupay nga pagkaon, o sa ingon mao kana ang akong gihunahuna.

Sulod sa usa ka adlaw sa usag usa, duha ka mga higala ang midala kanako og mga chicken pot pie. Mihilak gayud ko human sa usa ka panahon nga gipugngan nako ang paghilak. Natandog gayud ko sa ilang pagkamabination. Nasayud ko nga dili kini sulagma. Kini mipamatuod pag-usab kanako nga ang Dios naghunahuna kanako, nga

Siya nahigugma kanako, ug nga Siya nagpakabana mahitungod sa akong tinguha nga daw dili mahinungdanon alang sa usa ka chicken pot pie bisan kon nasuko ko Kaniya. Gikinahanglan kaayo nako kini nga pahinumdom.

Mapasalamaton ko alang niadtong mga higala kinsa midala kanako og mga chicken pot pie. Nangalagad sila ngari kanako sa mga paagi nga wala nila damha. Mitabang sila nga mabati nako ang gugma sa akong Langitnong Amahan sa dihang gikinahanglan kaayo nako kini.

Kini nga kasinatian mitudlo kanako sa importansya sa pag-ila ug pagsunod sa mga pag-aghat gikan sa Espiritu Santo. Lagmit kini ang tubag ngadto sa usa ka pag-ampo sa usa ka tawo nga naglisud.

Kinahanglang dili nato tugutan ang atong mga kahadlok o mga pagduha-duha nga mopugong kanato sa pagpangalagad ngadto sa uban. Nanghinaut ko nga kita maningkamot kanunay nga mahimong instrumento sa kamot sa Ginoo ug mopakigbahin sa Iyang gugma ngadto sa uban. ■





Alma 39–42

HULYO 27–AGOSTO 2

Tingali ingon og ang kaangayan ug ang kalooy nagkasumpaki sa usag usa, apan ang duha nagtinabangay diha sa plano sa Dios.



PANAGHISGUTAN

Unsay kahulugan sa mga pulong nga *kaangayan* ug *kalooy* nganha kaninyo? Ngano nga ang kaangayan ug kalooy pareho nga gikinahanglan sa mahang-turong plano sa Dios sa kalipay?

Sa unsang paagi ninyo nasinati ang kalooy ni Jesukristo sa inyong kinabuhi?

Sa unsang paagi ang Dios makiangayon ug maloloy-on?



KAANGAYAN:

1. Ang tanan mabanhaw ug pagahukman sumala sa ilang mga buhat ug mga tinguha (tan-awa sa Alma 41: 2–3).
2. Ang Dios mihatag kanato og mga balaod, ug Siya hingpit nga nagsunod kanila (tan-awa sa Alma 42:22).
3. Wala kita gipugos sa paghinulsol, apan kita moatubang sa mga sangputanan sa atong mga binuhatan kon kita dili maghinulsol (tan-awa sa Alma 42:27).

KALOOPY:

1. Ang Pagkabanhaw pareho nga makiangayon ug maloloy-on (tan-awa sa 2 Nephi 9:8–15).
2. Ang Dios mihatag kanato sa paghinulsol ug pagpasaylo pinaagi kang Jesukristo ug sa Iyang Pag-ula (tan-awa sa Alma 42: 22–23).
3. Makapili kita nga moduol kang Kristo aron matubos (tan-awa sa Alma 42:27).

Si Jesukristo “miula sa iyang dugo alang sa mga sala sa kalibutan, aron pagpadangat sa laraw sa kalooy, pagtagbaw sa mga gipangayo sa kaangayan, nga ang Dios unta mahimo nga usa ka mahingpit, makiangayon nga Dios, ug usa ka maloloy-on nga Dios usab” (Alma 42:15).



Alma 43–52

AGOSTO 3–9

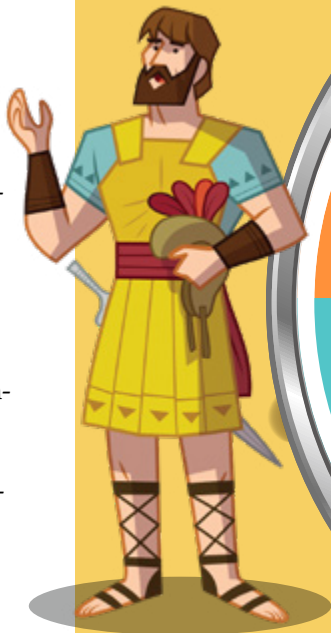
Si Kapitan Moroni ug si Amalickiah mipokus sa ilang mga kinabuhi sa managlahi nga mga butang. Samtang “si Amalickiah . . . nagpahigayon sa pag-angkon og gahum pinaagi sa limbong ug lipot, si Moroni . . . mian-dam sa mga hunahuna sa mga katawhan nga magmatinud-anon ngadto sa Ginoo nga ilang Dios” (Alma 48:7).

Unsa ang atong makat-unan gikan sa mga kalainan tali ni Moroni ug Amalickiah?

PANAGHISGUTAN

Ang pokus ni Moroni “nadasig pinaagi sa usa ka mas maayo nga katuyoan” (Alma 43:45). Asa ninyo gibutang ang pokus sa *inyong* kinabuhi?

Unsa ang ubang mga ehemplo nga inyong makit-an diha sa Basahon ni Mormon sa mga tawo nga nanalipod sa matarung nga mga katuyoan? Sa unsang paagi ang ilang mga ehemplo makatabang ninyo?



Asa ang inyong pokus?

MORONI:

1. “Gitudlo sa labaw nga mga maghuhukom ug sa tingog sa mga katawhan” (Alma 46:34).
2. Gipahibalo ang iyang mga gituohan “uban sa makusog nga tingog” ug midapit sa uban sa pagbuhat og maayo (tan-awa sa Alma 46:19–20). Ang iyang kasingkasing midako “uban ang pagpasalamat ngadto sa iyang Dios” (Alma 48:12).
3. Nanumpa sa pagpanalipod sa iyang mga katawhan, mga katungod, nasud, ug relihiyon apan wala mohimaya sa pagpaagas sa dugo (tan-awa sa Alma 48:13, 16).
4. Nakakaplag og kalipay sa kalingkawasan (tan-awa sa Alma 48:11), ug ang iyang kasingkasing mihimaya sa “pagpanalipod sa iyang mga katawhan” (Alma 48:16).

AMALICKIAH:

1. Nagtinguha nga papahawaon sa trono ang hari sa mga Lamanite ug himoon ang iyang kaugalingon nga hari (tan-awa sa Alma 47:8).
2. “Usa ka tawo nga maliputon kaayo sa pagbuhat og dautan” ug sa tago “mipahiluna sa [iyang] laraw diha sa iyang kasingkasing” (Alma 47:4). Siya mitunglo usab sa Dios (tan-awa sa Alma 49:27).
3. Mikutaw sa mga Lamanite ngadto sa kasuko aron makaingon og usa ka gubat ug nanumpa sa pag-inom sa dugo ni Moroni (tan-awa sa Alma 47:1; 49:27).
4. Nakig-away aron ibutang ang uban diha sa pagkaulipon (tan-awa sa Alma 49:26) ug “wala manumbaling sa dugo sa iyang mga katawhan” (Alma 49:10).





Alma 53–63

AGOSTO 10–16

Sa unsang paagi ang kabatan-onan makatukod sa gingharian sa Dios?

Si Helaman nadasig tungod sa hugot nga pagtuo sa iyang mga anak. Ikonsiderar kon sa unsang paagi ang ilang mga binuhatan mihatag kanila og espirituhanong panalipod (tan-awa sa Alma 57:25–27) ug kon sa unsang paagi ang pagsunod sa ilang ehemplo makatabang kaninyo sa pagtukod sa gingharian sa Dios.

PANAGHISGUTAN

Unsaon ninyo sa pagpanalipod sa ebanghelyo ug sa mga pagtulun-an ni Kristo sa inyong komunidad? Unsaon ninyo sa pagtabang sa uban nga mohimo og samang butang?

“Sama sa kang Helaman nga mga 2,000 ka batanong mga manggugubat, kamo usab espiritu nga mga anak nga lalaki [ug mga babaye] sa Dios, ug kamo usab mahimong matugahan sa gahum sa paglig-on ug pagpanalipod sa Iyang gingharian.”

Presidente M. Russell Ballard, Akting nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Ang Labing Maayong Henerasyon sa mga Misyonaryo,” *Liahona*, Nob. 2002, 47.

Pilia Kinsa ang Sundon

Kining kabatan-onan mipili sa ilang pangulo—ang propeta nga si Helaman (tan-awa sa Alma 53:19). Unsaon ninyo pagpili sa mga propeta isip inyong lider?

Magmatinuoron sa Tanang Panahon

Kining kabatan-onan “matinuoron sa tanang panahon sa bisan unsa nga butang nga gisalig kanila” (Alma 53:20). Unsaon ninyo nga mahimong mas matinud-anon sa inyong mga responsibilidad?



Salig diha sa mga Pagtulun-an sa Matarung nga mga Ginikanan

Kini nga kabatan-onan “gitudloan sa ilang mga inahan, nga kon sila dili magduha-duha, ang Dios moluwas kanila” (Alma 56:47). Unsaon nimo sa pagtudlo sa samang paagi sa inyong mga anak sa pagbaton og hugot nga pagtuo?

Mopakita og hugot nga pagtuo

Kining kabatan-onan gamay ra ang gidaghanon ug diyutay ra ang kasi-natian sa gubat. Bisin pa niana, sila adunay hugot nga pagtuo: “ang Dios uban kanato, ug siya dili motugot nga kita mapukan; . . . kita moadto” (Alma 56:46). Sa unsang paagi nga kamo “molakaw” diha sa hugot nga pagtuo?



Helaman 1–6

AGOSTO 17–23

Nakahinumdom ka ba sa paghinumdom?

Gitambagan ni Helaman ang iyang mga anak sa paghinumdom:

Gihatagan ni Helaman ang iyang mga anak og mga ngalan nga Nephi ug Lehi aron nga sila mohinumdom sa maayong mga buhat sa Nephi ug Lehi kinsa nag-una kanila.

Sa Helaman kapitulo 5, si Helaman naggamit sa pulong nga hinumdumi sa 11 ka higayon.

PANAGHISGUTAN

Ang Basahon ni Mormon naglakip sa sobra sa 200 ka mga pakisayran sa paghinumdom. Samtang kamo mobasa, ikonsiderar ang pagpangita sa mga butang nga kita gitambagan sa paghinumdom. Ang pinakaimportante, kinahanglan natong hinumduman nga ang katubsanan moabut pinaagi ni Ginoong Jesukristo. Unsa ang inyong mabuhat aron mas mahinumdom sa Manluluwas?

Si Nephi ug Lehi “nahinumdom sa mga pulong ni Helaman; ug busa sila nanglakaw, naghupot sa mga sugo sa Dios” (Helaman 5:14).

▶ Nga si Kristo moabut aron sa pagtubos sa katawhan gikan sa ilang mga sala (tan-awa sa Helaman 5:9–11).

▶ Sa pagtan-aw sa matarung nga mga ehemplo sa ilang mga katigulangan (tan-awa sa Helaman 5:6).

▶ Sa “pagsunod sa mga sugo sa Dios” (Helaman 5:6).

▶ Sa pagtukod sa ilang pundasyon diha kang Jesukristo (tan-awa sa Helaman 5:12).

▶ Nga kini pinaagi lamang sa Pag-ula ni Jesukristo nga kita maluwas (tan-awa sa Helaman 5:9).



Mga Assignment sa Kapangulohan sa Area

Ang Unang Kapangulohan mipahibalo sa mosunod nga mga assignment sa Kapangulohan sa Area, nga magsugod sa Agosto 1, 2020.

Africa Central



Matthew L. Carpenter
Unang Magtatambag



Joseph W. Sitati
Presidente



Thierry K. Mutombo
Ikaduhang Magtatambag

Africa South



Edward Dube
Unang Magtatambag



S. Mark Palmer
Presidente



Ciro Schmeil
Ikaduhang Magtatambag

Africa West



Larry S. Kacher
Unang Magtatambag



Hugo E. Martinez
Presidente



Jörg Klebingat
Ikaduhang Magtatambag

Asia



Peter F. Meurs
Unang Magtatambag



David F. Evans
Presidente



David P. Homer
Ikaduhang Magtatambag

Asia North



L. Todd Budge
Unang Magtatambag



Takashi Wada
Presidente



James R. Rasband
Ikaduhang Magtatambag

Brazil



Joaquin E. Costa
Unang Magtatambag



Adilson de Paula Parrella
Presidente



Joni L. Koch
Ikaduhang Magtatambag

Caribbean



Eduardo Gavarret
Unang Magtatambag



Jose L. Alonso
Presidente



Jorge M. Alvarado
Ikaduhang Magtatambag

Central America



Taylor G. Godoy
Unang Magtatambag



Brian K. Taylor
Presidente



Alan R. Walker
Ikaduhang Magtatambag

Europe



Massimo De Feo
Unang Magtatambag



Gary B. Sabin
Presidente



Erich W. Kopischke
Ikaduhang Magtatambag

Europe East



Hans T. Boom
Unang Magtatambag



Christoffel Golden
Presidente



Kyrlo Pokhylko*
Ikaduhang Magtatambag

Mexico



John C. Pingree Jr.
Unang
Magtatambag



Rafael E. Pino
Presidente



Hugo Montoya
Ikaduhang
Magtatambag

Middle East/Africa North



Randy D. Funk
Unang
Magtatambag



Anthony D. Perkins
Presidente



Jeffrey H. Singer*
Ikaduhang
Magtatambag

Gidumala gikan sa punoang
buhatan sa Simbahan

North America Central



Chi Hong (Sam) Wong
Unang
Magtatambag



S. Gifford Nielsen
Presidente



Arnulfo Valenzuela
Ikaduhang
Magtatambag

North America Northeast



W. Mark Bassett
Unang
Magtatambag



Randall K. Bennett
Presidente



John A. McCune
Ikaduhang
Magtatambag

North America Southeast



Vern P. Stanfill
Unang
Magtatambag



James B. Martino
Presidente



Marcos A. Aidukaitis
Ikaduhang
Magtatambag

North America Southwest



Kyle S. McKay
Unang
Magtatambag



Paul B. Pieper
Presidente



Evan A. Schmutz
Ikaduhang
Magtatambag

North America West



Scott D. Whiting
Unang
Magtatambag



Kevin W. Pearson
Presidente



Rubén V. Alliaud
Ikaduhang
Magtatambag

Pacific



K. Brett Nattress
Unang
Magtatambag



Ian S. Ardern
Presidente



Kazuhiko Yamashita
Ikaduhang
Magtatambag

Philippines



Steven R. Bangerter
Unang
Magtatambag



Taniela B. Wakolo
Presidente



Yoon Hwan Choi
Ikaduhang
Magtatambag

South America Northwest



Mathias Held
Unang
Magtatambag



Jorge F. Zaballos
Presidente



Jorge T. Becerra
Ikaduhang
Magtatambag

South America South



Allen D. Haynie
Unang
Magtatambag



Benjamín De Hoyos
Presidente



Juan Pablo Villar
Ikaduhang
Magtatambag

Utah



Mark A. Bragg
Unang
Magtatambag



Craig C. Christensen
Presidente



Walter F. González
Ikaduhang
Magtatambag

* Area Seventy

Mga Young Adult

Niini nga Seksyon

44 Pagtuboy og usa ka Positibo nga Panglantaw sa Sekswalidad

Pinaagi sa mga kawani sa *Liahona*

48 Giunsa Nako sa Pagkat-on sa Pagsabot ang Panglantaw sa Dios kabahin sa Sekswalidad

Ni Emma T.

Sa Digital Lamang

Makatuman Ba Kaha Gyud Ko sa Balaod sa Kaputli?

Ni Haley S.

Pagpugong sa Inyong mga Mainit nga Pagbati: Unsaon Pagpahiangay ang Sekswal nga mga Hunahuna ug mga Pagbati ngadto sa Gilauman sa Ginoo

Pinaagi sa kawani sa *Liahona* ug Family Services

Sa Unsang Paagi nga ang Makaayo nga Gahum sa Manluluwas Magamit Ngadto sa Paghinulsol gikan sa Sekswal nga Sala

Ni Richard Ostler

Pangitaa kini nga mga artikulo ug daghan pa:

- Diha sa Liahona.ChurchofJesusChrist.org
- Diha sa [Sinemana nga YA](#) (ubos sa mga Young Adult nga seksyon sa Gospel Library)

Pagkat-on nga Masabtan ang Sekswalidad isip usa ka Sagrado nga Gas

Isip mga miyembro sa Simbahan, kita gitudloan nga ang sekswal nga kasuod sulod sa kaminyoon usa ka talagsaon nga bahin sa plano sa ebanghelyo. Kini mahimong usa ka sagrado, maanindot, malipayon nga bahin sa atong kinabuhi nga mosangpot ngadto sa mas dakong panaghiusa sa atong kapikas ug sa Dios. Apan unsa man ang mahitungod sa sekswal nga mga pagbati sa wala pa ang kaminyoon? Ang atong sekswal nga mga kinaiyahan wala magsugod sa kaminyoon—**ang Dios mihatag kanato og sekswal nga mga pagbati** nga himsog ug importante nga aspeto sa pagkahimong usa ka tawo. Apan usahay ang atong sayop nga pagsabot mahitungod niadtong sekswal nga mga pagbati ug kinaiyahan makapahimo kanato nga mobati og dili maayo, maulaw, o makasasala.

Pipila kanato wala natudloi mahitungod sa **positibo nga bahin sa sekswalidad**—ang negatibo lang nga mga sangputanan sa pagsupak sa balaod sa kaputli. O tingali wala kita matudloi og bisan unsang butang mahitungod sa sekswal nga kaputli. Ug sa kadaghanan sa unsay atong nakat-unan mahitungod sa sekswalidad naggikan sa media, kadtong natuis nga mga mensahe, inubanan sa kakulang sa panabut mahitungod sa panglantaw sa Dios sa sekswalidad, makatampo sa dili maayo nga relasyon, paggamit og pornograpiya, ug pag-abuso sa kabubut-on sa uban, sama sa sekswal nga pag-atake. Busa **sa unsang paagi atong makat-unan nga ang sekswalidad usa ka sagrado nga gasa**, usa ka mahinungdanong bahin nga hinatag sa Dios nga kinaiyahan ngari kanato? Ug unsaon nato pagdumala sa atong sekswalidad pinasikad sa hingpit nga katuyoan sa mahangturong plano sa Dios?

Uban niini nga mga pangutana sa hunahuna, among gibutang og dungan kini nga seksyon karong bulana aron sa pagtabang ninyo sa **pagpalambo sa inyong pagsabot sa panglantaw sa Dios** sa tukmang sekswalidad. Kami nanghinaut nga uban sa positibo nga panglantaw, kamo mobati nga mas determinado sa pagsunod sa balaod sa kaputli, **maka-kita og katuyoan ug paglaum** diha sa inyong indibidwal nga mga kahimtang, mahimong andam nga makaangkon og usa ka lig-on, maanindot nga kaminyoon, ug dapiton ang kalinaw sa Manluluwas diha sa inyong kinabuhi. Pinaagi sa inyong mga paningkamot sa pagtuman sa mga sugo sa Dios kalabut sa sekswalidad, ang inyong “pagsalig [ang] mosamot pagkalig-on diha sa atubangan sa Dios” (Doktrina ug mga Pakigsaad 121:45).

Tanan sa among pinakamaayo,

Liahona kawani sa seksyon sa young adult

Ipaambit ang Imong Istorya

Aduna ka bay kasinatian nga ikapaambit? O gusto ka ba nga makakita og mga artikulo mahitungod sa piho nga mga hilisgutan? Kon mao, gusto kami nga makadungog gikan kanimo! Mahimo nimong isumiter ang imong artikulo o ang imong feedback diha sa Liahona.ChurchofJesusChrist.org.





Pag-ugmad og usa ka
**Positibo nga Panglantaw
sa Sekswalidad**

Ang Dios mipanalangin kanato og balaanon, tukma nga sekswal nga mga pagbati alang sa usa ka rason. Samtang mas masabtan nato kadtong mga pagbati isip dili minyo nga mga sakop sa Simbahan, kita makakaplag og mas dakong kalinaw ug paglaum.

Pinaagi sa mga kawani sa *Liahona*

Sulat sa editor: Kini nga artikulo kabahin sa usa ka serye mahitungod sa pagbaton og usa ka positibo nga panglantaw sa sekswalidad, sekswal nga kasuod, ug sa balaod sa kaputli sa Agosto 2020 nga Liahona. Ang termino nga sekswalidad nagpasabut sa lain-laing mga butang ngadto sa lain-laing mga tawo, apan niini nga konteksto, atong pihon nga hisgutan ang mahitungod sa atong sekswal nga mga pagbati ug pagkatawo.

Hilabihan ka daghan sa kalibutan karon ingon og naglibog kaayo kabahin sa usa ka himsog, positibo nga pagsabut sa sekswalidad.¹ Ug magpakatinuod kita, nga sa ubang mga paagi, ang pipila kanato nga mga young adult nga mga miyembro sa Simbahan mao usab. Busa atong hatagan og katin-awan ang mga butang.

Una, kinahanglan nga makahibalo kita isip mga Santos sa Ulahing mga Adlaw unsay atong panglantaw sa sekswalidad. Daghang katuigan ang milabay, si Elder Parley P. Pratt (1807–57) mitudlo: “Ang atong natural nga mga pagbati gitisok sulod kanato pinaagi sa Espiritu sa Dios, alang sa usa ka maalamon nga katuyoan; ug sila mao gayud ang sukaranan nga tinubdan sa kinabuhi ug sa kalipay—sila mga semento sa tanang mahiyason ug langitnong katilingban—sila mao ang diwa sa gugma nga putli, o gugma; . . .

“Walay usa nga mas putli ug balaan nga baruganan diha sa yuta. . . .

“Ang tinuod mao nga, ang Dios . . . mitisok diha sa [atong] mga dughan kadtong mga pagbati nga gibanabana nga motuboy sa [atong] kalipay ug panaghiusa.”²

Ug si Presidente John Taylor (1808–87) mipasabut usab nga: “Ato kining gidala [usa ka natural nga tinguha] nganhi sa kalibutan uban kanato, apan kana, sama sa tanang butang, kinahanglan nga mabalaan. . . . Usa ka tukma nga paggamit sa atong buluhaton modala sa kinabuhi, kalipay, ug kaluwasan niining kalibutan ug sa kalibutan nga moabut.”³

Simple lang nga: ang Dios milalang kanato aron makahimo sa pagbaton og sekswal nga mga pagbati. Kabahin kini kon si kinsa kita. Ug kini mahimong maayo, maanindot, makalipay nga bahin sa kinabuhi—hangtud nga makat-on

kita sa paggamit ug paggiya niini sa paagi nga lyang gitugot. Samtang atong gidumala kadto nga mga pagbati diha sa tukma nga mga paagi sa tibuok natong kinabuhi, ang mga panalangin nga atong madawat talagsaon.

Pinaagi niini nga gasa, makabaton kita og potensyal aron makatabang sa pagtuman sa plano sa Langitnong Amahan ug mahimong sama sa atong langitnong mga ginikanan.⁴ Subo lang, nga sa atong kalibutan karon, si Satanas nakadala og daghan kaayo ngadto sa pag-angkon og sayop nga panglantaw sa tukma, hinatag sa Dios nga sekswalidad—gusto Niya atong saypon ang paggamit o pagsabut ug ang sagradong kinaiyahan niini. Usahay iya kitang libugon mahitungod sa kalainan tali sa sagrado ug sekreto, makapahimo kanato nga mobati og kaulaw sa pagbaton og tukma nga mga pagbati nga sekswal, aron ang kakuryoso modala ngadto sa mga butang sama sa pornograpiya, o sa paggamit sa atong kaugalingon o sa mga lawas sa uban sa mga paagi nga lapas na sa utlanan nga lyang gitakda. Apan sa pagkatinuod, ang sekswalidad—nga gigamit sa mga pamaagi nga gitumong sa Dios—maoy usa ka balaang gasa. Kon kita adunay negatibong mga pagbati mahitungod sa atong sekswalidad, tingali kinahanglan lang gyud nga mas masabtan nato kini.

Unsaon nako sa pag-ugmad og positibong pagtan-aw sa sekswalidad?

Mao nga kon natuis ang atong panglantaw sa sekswalidad, unsaon man hinoon nato sa paglantaw sa atong hinatag sa Dios nga sekswalidad sa positibo nga paagi ug makat-on sa pagsabut ug paggiya sa atong mga pagbati sa tukma nga paagi, samtang kita naningkamot aron mamahimong sama sa Manluluwas? Unsaon nato nga mahimong komportable kon si kinsa kita ug modawat sa hinatag sa Dios nga mga sekswal nga pagbati nga kabahin na sa paglalang nato? Ania ang pipila ka sugyot nga mahimong makatabang:

1

Mosabut nga ang tanan espirituwal ug pisikal nga binuhat

Kamo lagmit maghunahuna sa sekswalidad isip usa ka lunsay nga pisikal nga butang, apan aduna usab kini kalabutan sa mga panghunahuna ug pangisip. Ang atong mga hunahuna makaapekto sa atong mga lihok, ug sa paagi nga kita mogamit sa atong lawas makaapekto usab sa atong espirituwal nga kaugalingon. Si Presidente Boyd K. Packer (1924–2015) mitudlo, “Ang atong espiritu ug ang atong lawas gihiusa sa usa ka paagi nga ang atong lawas nahimong instrumento sa atong hunahuna ug pundasyon sa atong kinaiya.”⁵

Kon inyo kining ipadayag nga sulod sa utlanan sa balaod sa kaputli, ang atong tawhanon nga sekswalidad dili usa ka babag ngadto sa pagka-espirituhanon/espirituwalidad. Kon ikaw adunay natuis nga ideya sa sekswalidad isip usa ka negatibo nga butang, kana lagmit madala ngadto sa imong kaminyoon. Apan si Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles mitudlo: “Ang sekswal nga panaghiusa [sulod sa kaminyoon] mao ang . . . usa ka panaghiusa dili lamang sa usa ka lalaki ug babaye apan ang panaghiusa gayud niana nga lalaki ug babaye uban sa Dios. . . . *Dili gayud kamo mahimong mas mahisama sa Dios sa bisan unsang panahona niining kinabuhi inyong gipadayag kanang partikular nga gahum.*”⁶ Sa unsang paagi ang pagsabut niana makapausab sa imong kasamtangang mga panglantaw kabahin sa sekswalidad o sekswal nga kasuod—bisan kon ikaw dili minyo?

2

Magkat-on mahitungod sa inyong lawas

Kon wala pa ninyo buhata, pagkat-on mahitungod sa anatomiya sa tawo. Kon magkadako ang inyong pagsabut sa natural nga proseso sa kalamboan sa inyong lawas, mas masabtan ninyo nga ang tukma nga mga sekswal nga pagbati normal nga kabahin sa kinabuhi. Ang pagkat-on kabahin sa anatomiya sa tawo, mosulti sa ngalan sa parte sa lawas, ug sabton ang sekswal ug pisikal nga mga gamit niini makatabang sa pagkunhod sa gidili nga kinaiyahan niining mga parte. Sa samang higayon, usab kinahanglan atong “tangtangan ang makapahiyos, bulgar, ug hilas nga mga sinultihan, mga komedya, ug tema sa [atong] mga pagpakighinabi.”⁷ Kon ang mga parte sa lawas ug ang mga katuyoan niini masabtan, kita mahimong mas makuhaan ang kalagmitan sa

pagtan-aw niini isip pang-sekswal lamang nga konteksto.

Si Presidente Russell M. Nelson mitudlo: “Ang matag organ sa inyong lawas talagsaon nga gasa gikan sa Dios.”⁸—ug klaro nga naglakip sa sekswal nga mga organ. Kini gilalang alang sa maalamon nga katuyoan, ug anaa ra kini kanato sa pagkat-on sa paggamit niini diha sa pamaagi nga gusto sa Ginoo.

3

Ayaw og kahadlok o kaulaw

Ang pagkat-on og dugang mahitungod sa inyong lawas makatabang kaninyo nga masabtan kon sa unsang paagi ang mga sekswal nga pagbati normal lang nga aspeto sa atong mga lawas. Ug samtang kitang tanan maningkamot sa pagbuntog sa “kinaiyanhon nga tawo” niini nga kinabuhi (tan-awa sa Mosiah 3:19), ang pagbaton og tukma nga mga sekswal nga pagbati dili usa ka butang nga ika-ulaw. Sala lang kini kon ikaw magbuhat og dili tukma o abi-abihon ang dili tukma o maulagon nga mga hunahuna. Dili kita mobati og kaulaw o sad-an tungod kay gibati og kagutom! Ikaulaw lang tingali kon atong ipanghamong ang atong paborito nga pagkaon agig pagtubag sa atong kagutom o magsige og hunahuna og kagutom. Tuguti ang inyong kaugalingon aron makaila nga ang tukma nga sekswal nga mga pagbati ug mga hunahuna kabahin sa hinatag sa Dios nga kinaiyahan ngari kanato og magsilbi nga usa ka mapuslanon nga katuyoan diha sa hustong dapit og panahon.

Kon kamo makasinati og kaibog sa sama og sekso, lagmit mobati kamo og kahadlok o kaulaw sa inyong mga pagbati, apan ang Dios dili gusto nga kamo mobati niining paagiha. Mahimo kita nga magpakabuhi og matagbawon nga kinabuhi sulod sa utlanan nga lyang gitakda alang sa atong kaayohan. Matag usa kanato adunay talagsaon nga panaw sa mortalidad, ug kon kita mohigugma Kaniya og motuman sa lyang mga sugo, walay kahimtang nga dili mahimo sa atong Langitnong Amahan alang sa atong kaayohan (tan-awa sa mga Taga-Roma 8:28; Juan 14:15; Doktrina og mga Pakigsaad 90:24). Uban sa lyang tabang, makakat-on kita og molambo og mahimong sama Kaniya.

4

Maghimo og makahuluganon nga mga koneksyon

Ang pisikal nga mga pagbati kabahin lang sa sekswalidad. Usa sa tinuod nga mga panginahanglan sa tukma nga mga sekswal

nga pagbati mao ang koneksyon. Isip mga tawo, mangandoy kita og kasuod. Ang pakigsuod sa uban pinaagi sa lawom nga pakighigala, pakigdait, tukma nga paghikap, gugma, ug pagbati makatabang ninyo nga makita ang uban sa ilang pagkatinuod ug mopadayag sa sekswalidad sa tukma nga paagi samtang nagsuod nod gihapon sa balaod sa kaputli.

Si Elder Marlin K. Jensen, emeritus General Authority Seventy, miingon: “Ang Propeta Joseph Smith mitudlo nga ‘ang panaghigala usa sa labing sukaranan nga mga baruganan sa [atong relihiyon].’ Kana nga hunahuna angay nga modasig ug moawhag kanatong tanan tungod kay gibati nako nga ang pagpakighigala usa ka nag-unang mga panginahanglan sa atong kalibutan. Naghunahuna ko nga kitang tanan adunay talagsaong pangindahay sa pakighigala, usa ka lawom nga tinguha alang sa pagtagbaw ug seguridad nianang mahatag sa suod ug malungtaron nga relasyon.”⁹

5

Hunahuna ang kaugalingon ninyong lawas isip balaan (tungod kay tinuod!)

Ang atong mga lawas mga maanindot kaayo nga panalangin gikan sa Dios. Ug bisan pa niana daghan kaayo nato kasagaran malit-ag sa pagpanaway sa atong mga lawas. Kon atong mahinumduman kon unsa ka makahuluganon ngari kanato ang mga lawas sa wala pa kita nakaangkon niini (ug unsa kini ka makahuluganon ngari kanato kon kita mamatay [tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 138:17, 50]), unya kita lagmit mobati og dugang nga kamapasalamaton ug minus ang pagtamay niining talagsaong mga gasa.

Si Presidente Nelson nagtudlo: “Ang inyong pisikal nga lawas talagsaong nilalang sa Dios. Kini lyang templo ingon man usab inyoha ug kinahanglan nga tagdon uban sa balaan nga pagtahud. . . . Usa ka pagtuon sa inyong lawas nagpamatuod sa balaan nga plano niini.”¹⁰ Ug ang pagkahibalo kon unsa ka balaan ang atong mga lawas tinuoray nga makaimpluwensya sa atong mga lihok alang sa mas maayo. Si Presidente Nelson mipahibalo usab: “Kon kita sa pagkatinuod nakahibalo sa atong balaan nga kinaiyahan, . . . Ug atong ipunting ang atong mga mata diha sa mga panan-awon, ang atong mga dalunggan diha sa mga tingog, ug ang atong mga pangisip diha sa mga hunahuna nga tinubdan sa dungog sa atong pisikal nga pagkalalang isip usa ka templo sa Dios. Sa inadlaw-adlaw nga pag-ampo, kita mapasalamaton nga moila Kaniya isip atong Tiglalang ug magpasalamat Kaniya alang sa katalagsaon sa atong kaugalingong pisikal nga templo. Atimanon nato kini ug

mahalon ingon nga kini ang atong kaugalingong personal nga gasa gikan sa Dios.”¹¹

Ayaw kalimot nga kini usa ka tibuok kinabuhi nga panaw

Ang pagsabot ug pag-ugmad og usa ka positibo, piskay nga mga pagbati sa tukma nga sekswalidad dili usa ka butang nga inyong sugdan human sa kaminyoon o butang nga inyong masteron sa usa ka gabii. Kini usa ka tibuok kinabuhi nga panaw—usa nga mopanalangin ninyo sa daghang mga paagi diha sa inyong mortal ug mahangturon nga kinabuhi. Ug kon ang inyong panaw naglakip og mga maayo ug mga dautan, hibalo nga ang makaalim ug makapatunhay nga gahum sa Pag-ula ni Jesukristo magamit sa tanan kinsa modangop Kaniya (tan-awa sa Mosiah 4:1–3, 10–13).

Sa katapusan, bisan unsa pa ang atong mga kahimtang o mga kasinatian, kon kita mosuod sa ehemplo sa atong Manluluwas, ang Dios motuman sa lyang gisaad nga panalangin ngari kanato, ug kita makaamgo nga kita adunay usa ka bahin sa lyang plano (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 59:23). Uban sa lyang tabang, kita molampus sa atong mga paningkamot sa pagkab-ot og positibong pagtan-aw kabahin sa sekswalidad. ■

Alang sa tulo ka dugang nga mga sugyot sa pag-ugmad og positibong panglantaw bahin sa sekswalidad—lakip sa paggamit og media nga nagpakita sa piskay nga relasyon, pagtagad sa tanan nga mga anak sa Dios, ug paghinumdom sa inyong tinuod nga pagkatawo—pagbasa sa mga digital version niini nga artikulo sa Liahona.ChurchofJesusChrist.org.

MUBO NGA MGA SULAT

1. Nakita ni Apostol Pablo nga ang mga tawo karon nga “madala ngadto sa nagkalan-lain nga mga kahigal” (2 Timoteo 3:6).
2. *Simulat ni Parley Parker Pratt* (1952), 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom*, sel. G. Homer Durham (1943), 61.
4. Tan-awa sa Dallin H. Oaks, “Apostasy and Restoration,” *Ensign*, Mayo 1995, 84; tan-awa usab sa “Seksual nga Kaputli,” sa *Alang sa Kalig-on sa mga Kabatan-onan* (booklet, 2011), 35; Dale G. Renlund ug si Ruth Lybbert Renlund, “Ang Balaanong mga Katuyoan sa Seksual nga Kasuod,” *Liahona*, Ago. 2020, 12–17.
5. Boyd K. Packer, “The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character,” *mga Pakigpulong sa Brigham Young University 2002–2003* (2003), 2; tan-awa usab sa M. Russell Ballard, “Paghatag sa Atong Espiritu Pagkontrol sa Atong mga Lawas,” *Liahona*, Nob. 2019, 106–9.
6. Jeffrey R. Holland, “Of Souls, Symbols, and Sacraments” (Brigham Young University debosyonal, Ene. 12, 1988), 8, speeches.byu.edu; emphasis sa orihinal.
7. *Kaputli* (leksyon sa misyonaryo nga pamphlet, 2007), 11.
8. Presidente Russell M. Nelson, “Ang Inyong Lawas: Usa ka Talagsaong Gasang Mahalon,” *Liahona*, Ago. 2019, 52.
9. Marlin K. Jensen, “Friendship: A Gospel Principle,” *Ensign*, Mayo 1999, 64.
10. Russell M. Nelson, “Ang Inyong Lawas: Usa ka Talagsaong Gasang Mahalon,” *Liahona*, 52.
11. Russell M. Nelson, “Ang Inyong Lawas: Usa ka Talagsaong Gasang Mahalon,” *Liahona*, 54.

Giunsa Nako sa Pagkat-on sa Pagsabut ang Panglantaw sa Dios kabahin sa Sekswalidad

Sa pagdako, wala ko makahibalo kon unsaon sa pagdala ang sekswal nga mga pagbati, nga misangput sa akong mga sayop nga pagpili, apan ang pagkat-on sa mga kamatuoran kabahin sa sekswalidad ug kaputli nakapausab sa akong kinabuhi alang sa mas maayo.

Ni Emma T.

Ako miok-ok sa akong lingkuranan sa kaulaw samtang ang magtutudlo mipaila sa leksyon kabahin sa kaputli. “Karon, nasayud ko nga kamo walay problema sa balaod sa kaputli . . .,” misugod siya. Wala kaayo siya—o si bisan kinsa—nasayud nga usa kini ka butang nga akong nalisuran/gipakig-bisugan isip usa ka batan-ong babaye.

Ang mga leksyon sa simbahan nakahimo nako nga mobati nga ang sekswal nga mga pagbati angay lang sulod sa kaminyoon ug nga ang sekswal nga mga pagbati gawas sa kaminyoon dili maayo. Gibati nako ang kaulaw, kahuyang, ug pag-inusara, nga nakapahimo nako nga maglagot sa tibuok hilisugan.

Nagdako diha sa Simbahan, kanunay ko nga naghunahuna nga ang paghisgot kabahin sa pakighilawas—bisan sa tukma nga pamaagi—o ang pag-ila sa sekswal nga mga hunahuna ug mga pagbati gidili o sayop gawas lang kon ikaw minyo. Ang akong hunahuna natuis sa paghunahuna nga ang bisan unsa nga kakuryuso o pangutana mahitungod sa sekswalidad o gani sa kaputli kinahanglan nga pugngan tungod kay kini wala masunod sa plano sa Dios. Ug tungod kay nagtuo ko nga ang akong mga pangutana makauulaw nga hisgutan ngadto ni bisan kinsa, nangita ko og mga tubag gikan sa mga tinubdan nga wala magpakita og sekswalidad sa paagi nga gitumong sa Langitnong Amahan.

Natanggong diha sa Kaulaw

Nanlimbasug ko sa akong mga pagbati ug mga kinaiya sulod sa katui-gan. Nasayud ko nga sayop kini, apan wala ko makahibalo kinsa ang akong kadangpan alang sa tabang. Akong gipas-an ang kabug-at sa sala ug kaulaw

ngari kanako sa matag adlaw, apan naningkamot giha-pon ko sa pagbuhat sa tanang butang nga matarung. Ako ingon og natanggong diha sa usa ka “tunga-tunga nga dapit”—nga ang katunga nako diha sa kalibutan, ug ang laing katunga sa ebanghelyo.

Gusto nako ngalabaw pa sa bisan unsang butang nga ang akong kaugalingon anaa diha sa ebanghelyo. Busa gitun-an nako ang akong mga kasulatan, nag-ampo ko, miapil sa mga kalihokan sa Simbahan, ug mituman sa akong mga calling. Ang ebanghelyo ingon og mao lang ang bugtong butang nga nakahatag kana-ko og kahupayan.

Samtang hinay-hinay ko nga nakakat-on og dugang ug mas napaduol ngadto sa Manluluwas, ang akong tinguha nga hingpitan ang pagsunod sa balaod sa kaputli mas nalig-on pa. Human sa daghang pamalandong ug pag-ampo, sa katapusan nakahukom ko nga makig-istorya sa akong bishop mahitungod sa akong mga panglimbasog.

Pagbati sa Makaayo nga Gahum sa Manluluwas

Sa akong pagbiya sa opisina sa bishop, ang kabug-at nga akong gipas-an sulod sa daghang katuigan ingon og nahanaw. Nakahilak ko inubanan sa kahupay. Nabati



Ang kabug-at nga akong gipas-an sulod sa daghang katuigan ingon og nahanaw. Nabati na nako ang makaayo nga gahum sa Manluluwas diha sa akong kinabuhi.

na nako ang makaayo nga gahum sa Manluluwas diha sa akong kinabuhi. Ang mga pakigkita sa akong bishop nakatabang kanako, sa proseso sa paghinulsol, aron masabtan nga ang akong mga gibati normal ug nga wala ako mag-inusara diha sa panglimbasug sa kaputli. Akong nakat-unan nga adunay uban nga—sama nako—kinsa nag-antus nga nagpakahilom tungod sa kaulaw, kahadlok, ug sayop nga pagsabut.

Ang akong bishop mitabang nako sa proseso sa paghinulsol mismo, apan ang usa ka higala nako nakahimo usab og dakong kalainan diha sa unsay akong gibati mahitungod sa akong hagit. Usa siya ka talagsaong ehemplo ngari kanako. Usa ka adlaw mipaambit siya sa iyang kaagi nga panlimbasug sa pornograpiya. Nakalitan ko—wala gayud ko nagdahum nga duna mi susama nga panlimbasug. Gisulatan nako siya mahitungod sa akong kasinatian sa paghinulsol tungod sa samang mga hagit ug unsa ka dako nga tabang kadto nga makahibalo nga wala diay ako nag-inusara. Sa simbahan pagka-Dominggo, iya akong gigakos ug misulti nga mapasigarbuhon siya nako tungod sa pagtambayayong uban sa bishop ug nga wala ko nag-inusara. Mitabang siya nako nga mabati ang gugma sa Manluluwas nga mas lig-on.

Sukad niadto, makahimo na ako sa pagsabut ug pagdasig sa mga higala kinsa adunay susama nga mga panlimbasog aron matabangan sila nga masabtan sa mas hingpit ang balaod sa kaputli.

Sa katapusan, sa pagkahibalo nga ako wala nag-inusara, mibati og gugma ug pagsabut gikan sa akong bishop ug sa Manluluwas, ug nakat-on sa mahangturon nga kaimportante sa kaputli nakatabang nako nga mamaayo.

Nasayud na ako karon nga nasayop kaayo ko. Ang kaputli ug ang tukmang sekswalidad maoy kabahin sa plano sa Dios bahin sa kalipay. Ang sekswal nga mga pagbati normal ra nga bahin sa mortalidad ug mahimong maanindot kon kita makat-on sa paglihok niini sa tukma nga paagi.

Sa paghinumdom, gibati ko og kaguol nga wala gyud ko mibati nga luwas aron hisgutan ang balaod sa kaputli ngadto ni bisan kinsa sa wala pa

ko nakig-istorya sa akong bishop. Nasayran unta nako nga dili angay ikaulaw ang dunay pangutana mahitungod sa kaputli o sekswalidad ug nga kini importante kaayo nga hisgutan ang mahitungod niini uban sa tukma nga mga tawo.

Mahangturon nga Kamatuoran Makagiya Kaninyo

Tungod sa akong mga kasinatian, ikapasalig nako ni bisan kinsa nga lagmit nanglimbasug sa balaod sa kaputli nga ang inyong kasingkasing mahimong mausab. Adunay paglaum, pagkaayo, ug mahangturon nga kamatuoran nga makagiya kaninyo. Nakat-unan nako nga ang paagi sa kalibutan panglantaw sa sekswalidad kon itandi ngadto sa unsang paagi ang Langitnong Aman naglantaw niini lahi ra kaayo.

Mapasalamaton ko sa mga leksyon nga akong nakat-unan. Karon ako adunay mas lig-on nga pagpamatuod sa balaod sa Ginoo sa kaputli, sa kaimportante sa sekswalidad diha sa atong kinabuhi, ug labaw sa tanan, ang gugma ug makaayo nga gahum sa Manluluwas. ■

Sulat sa editor: Kini nga artikulo kabahin sa usa ka serye mahitungod sa pagbaton og usa ka positibo nga panglantaw sa sekswalidad, sekswal nga kasuod, ug sa balaod sa kaputli sa Agosto 2020 nga Liahona. Ang termino nga sekswalidad nagpasabut sa lain-lain nga butang ngadto sa lain-lain nga tawo, apan niini nga konteksto, atong piho nga hisgutan ang mahitungod sa atong sekswal nga mga pagbati ug pagkatawo.

Hangtud bag-uhay lang,

ang football, eskwelahan, ug simbahan ang mga butang nga sukad kaniadto kanunay nakong managlahi nga giatubang ug gipaningkamutan sa pagbalanse. Human ang panahon sa football, kami adunay mga miting sa magdudula uban sa akong coach sa football. Nakig-istorya siya nako mahitungod sa pagpangulo ug unsaon nako nga mahimong mas maayo nga lider. Misulti siya og usa ka butang nga makapaikag nga wala nako damha.

Miingon siya, “Nan nasayud ko nga nagplano ka sa pagserbisyo og misyon. Relihiyoso ka, ug OK ka sa pakig-istorya mahitungod sa Dios. Gusto ko nga makig-istorya ka mahitungod sa Dios sa ubang mga magdudula. Mao na nganong nag-coach ko—sa pagpaduol sa mga tawo ngadto sa Dios. Gusto ko nga makakita sa kinabuhi sa mga tawo nga mausab. Nagtuo ko nga ikaw ang usa sa labing maayo nga mga magdudula sa team sa pagbuhat niini. Kon ikaw adunay kahigayunan, unsa kaha kon makig-istorya ka sa usa ka tawo mahitungod sa Dios? Pipila ka mga tawo ang mahimong mobalibad niini, apan kini mahimong makapausab sa kinabuhi sa usa ka tawo. Dili gayud nimo masayran hangtud sulayan nimo.”

Wala gayud nako sukad gikonektar ang isports ug ang eskwelahan ug ang relihiyon. Apan kini nga pag-istoryahanay mikonektar niini alang kanako ug nakapaikag ug mas nakaandam nako sa pagpaambit sa ebanghelyo ngadto sa uban. Mitugot kini kanako nga makaamgo nga ikaw mahimong sama nga tawo sa football ug sa eskwelahan ug sa sayo sa buntag nga seminary diha sa panimalay sa usa ka tawo ug mahimong malampuson gihapon. Karon nga ako na kining nakonektar nakapasayon kini sa mga butang.

Nakatabang kini kanako sa pagpangandam alang sa misyon. Mas naanad na ko sa pagpakig-istorya sa mga tawo mahitungod sa Dios, sa pagpaambit sa ebanghelyo, ug sa akong pagpamatuod.

JOSEPH S., 17, Louisiana, USA



NIINI NGA SEKSYON

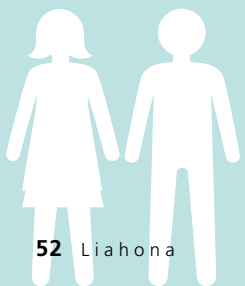


- 52 **Pagpakig-istorya sa Inyong mga Ginikanan mahitungod sa Pakighilawas**
Ni Derek Willis Hagey, PhD and Denya Palmer
- 54 **Usa ka Pundasyon alang sa Inyong Kaugmaon**
Ni Elder Richard J. Maynes
- 58 **Mga Pangutana ug mga Tubag: Napasaylo na ba ko? Unsaon sa pag-angkon og pagpamatuod sa Unang Panan-awon?**
- 60 **Bantugan [Elite] nga mga Atleta ug ang Ebanghelyo**
- 64 **Ang Katapusang Pulong: Unsaon sa Paglikay sa Pagpanglingla**
Ni Elder Gary E. Stevenson
- 65 **Mga Tawo gikan sa Basahon ni Mormon: Kapitan Moroni**



Pagpakig-istorya sa Inyong mga Ginikanan mahitungod sa Pakighilawas

Oo, kini mahimong dili komportable. Apan ang inyong mga ginikanan mas maayo nga mga tinubdan kay sa internet o sa inyong mga higala.



Ni Derek Willis Hagey, PhD

Family Services

ug Denya Palmer

Welfare and Self-Reliance Services

OK ra nga adunay mga pangutana kabahin sa sekswalidad. Ug OK ra nga makig-istorya sa inyong mga ginikanan mahitungod niana nga mga pangutana. Mahimong matingala kamo sa unsang paagi sila makasabut gayud kaninyo ug sa inyong mga pangutana ug mga kasinatian.

Kabahin sa pakighilawas, unsa ang inyong masugatan sa internet, sa media, ug gikan sa mga higala ug mga kauban sa klase mahimong makapalibug—kalabut sa impormasyon ug sa moralidad. Ang inyong mga ginikanan ang mahimong labing maayong tinubdan sa kasaligan nga mga tubag kabahin sa sekswalidad. Gusto nila ang labing maayo alang kaninyo. Lagmit, mahimo silang malipayon nga gusto ninyo nga makigsulti kanila mahitungod niini.¹

Kon kamo ug ang inyong mga ginikanan wala pa makaistorya kabahin sa pakighilawas, aniay pipila ka mga sugyot:

Espiritwal ug Mental nga Pagpangandam



- **Pag-ampo.** Hangyoa ang Langitnong Amahan sa pagtabang kaninyo nga makahibalo unsay isulti sa paghisgut sa hilisgutan uban sa inyong mga ginikanan.
- **Pagmaisugon.** Kon nakahimo kamo og sayop o wala, ayaw pagduha-duha sa paghangyo sa inyong mga ginikanan sa pagtabang kaninyo. Nagpakabana sila kaninyo ug gusto ang labing maayo alang kaninyo.
- **Hinumdumi nga ang inyong mga ginikanan niagi usab sa inyong edad.** Giatubang usab nila ang mga pagsulay samtang nagtubo. Makasabut sila sa inyong kasinatian.
- **Positibong paghunahuna mahitungod sa unsa nga paagi mahimong moresponde ang inyong mga ginikanan.** Paghunahuna og higayon sa nangagi dihang mitabang sila kanimo. Hunahunaa nga maayo ang panag-istoryahanay.



Praktikal nga Pagpangandam

- **Desisyuni kinsa nga ginikanan ang gusto nimong istoryahon.** Samtang ang ubang kabatan-onan sayonan ra nga makig-istorya nga magkuyog ang duha ka ginikanan, ang uban mas komportable nga makig-istorya sa usa ka ginikanan lang una. Normal kini, ilabi na sa usa ka hilisgutan sama sa sekswalidad.
- **Pag-iskedyul og panahon nga makig-istorya.** Hangyog ang inyong mga ginikanan sa paggahin og panahon aron mag-istoryahanay. Kini maghatag kaninyo og panahon sa pagpangandam.
- **Paghimo og lista sa mga butang nga gusto ninyo nga mahibaloan sa inyong mga ginikanan ug mga pangutana nga aduna kamo.** Ang pagbaton og lista sa mga hunahuna o mga kabalaka makatabang kaninyo sa paghinumdom unsay gusto ninyo nga hisgutan. Ug kon adunay butang nga wala ninyo mahisguti sa unang pag-istoryahanay, hangyog sila sa laing pag-istoryahanay.
- **Pagbansay sa pagsugod sa pag-istoryahanay.** Tingali gusto ninyong sugdan pinaagi sa usa ka pagpangutana. O tingali gusto ninyong sugdan pinaagi sa paghangyo sa inyong mga ginikanan sa pagmaminaw lang hangtud nga andam kamo nga sila motubag. (Tan-awa ang “Mga Makasugod og Pag-istoryahanay” nga sidebar.)
- **Pakig-istorya sa inyong mga ginikanan mahitungod sa ubang mga hilisgutan sa ordinaryo nga mga sitwasyon.** Pagbansay nga moistorya nga mas bukas ug matinuoron mahitungod sa inyong normal nga inadlaw-adlaw nga kinabuhi ug mga kalihokan. Mahimo ninyo kining buhaton sa mga panahon nga magkauban kamo, sama kon tingkaon o tingkatulog.

Human nga Nakasugod na Kamo sa Pag-istorya



- **Paghisgut mahitungod sa balaod sa kaputli.** Mahimong makatabang ang pagpangutana sa inyong mga ginikanan mahitungod sa ilang pagsabut sa balaod sa kaputli. Kon kamo nakalapas sa balaod sa kaputli, ang inyong mga ginikanan mahimong usa ka tinubdan sa suporta samtang kamo maghinulsol ug mopaduol sa Manluluwas. Pangutan-a ang inyong mga ginikanan mahitungod sa ilang kasinatian sa pagpangita og kalipay pinaagi sa paghinulsol.
- **Pagmapailubon kanila.** Ang inyong mga ginikanan usab tingali mobati og gamay nga dili komportable sa pakig-istorya kaninyo kabahin sa sekswalidad sa sinugdanan. Apan gusto sila nga motabang kaninyo, ug mahimo kining mas sayon kon kamo mopadayon sa pag-istorya.
- **Ayaw kahadlok nga makig-istorya kanunay sa inyong mga ginikanan.** Sa paglabay sa panahon, tingali magkadaghan ang inyong mga pangutana. Dili kini kausa lang buhaton.

Mga Makasugod og Pag-istoryahanay

Aniay pipila ka mga butang nga inyong masulti aron sa pagsugod og pag-istoryahanay:

- “Duna koy pipila ka mga pangutana. Tingali dili kini komportable hisgutan, apan mahimo ba kitang mag-istorya kabahin sa pakighilawas?”
- “Sa unsang paagi nakat-unan nimo ang mahitungod sa pakighilawas niadtong ikaw pareho nako og edad?”
- “Nakadungog/nakakita ko og butang sa miaging adlaw nga nakapalibog kanako. Mahimo ba kitang mag-istorya kabahin niini?”
- “Mahimo ba kitang mag-iskedyul og panahon nga mag-istorya?”
- “Mahimo ba nga makig-istorya ko nimo mahitungod sa usa ka butang? Tingali nakahimo ko og sayop, ug gusto ko og tabang sa pagsulbad niini.”



Mahimo Ninyo Kini

Sa sinugdanan tingali dili komportable nga makig-istorya sa inyong mga ginikanan o sa laing sinaligan nga hamtong. Hinumdumi, ang imong Langitnong Amahan nahigugma kanimo ug gusto nga mangandam ka sa pagpalambo og maayo nga relasyon isip usa ka hamtong. Kabahin sa inyong pagpangandam naglakip sa pagsabut sa maayo, angay nga sekswalidad ug pagkat-on unsaon sa pagsulti mahitungod niini karon. Ang Langitnong Amahan makatabang ninyo nga makig-istorya sa inyong mga ginikanan mahitungod sa pakighilawas ug sa ubang lisud nga mga hilisgutan samtang magpatabang kamo Kaniya. ■

MUBO NGA SULAT

1. Tingali adunay balido nga mga rason nga-nong gibati ninyo nga kamo dili maka-istorya sa bisan hain sa inyong mga ginikanan. Niini nga sitwasyon, sulayi nga makig-istorya sa laing masaligan nga hamtong sama sa usa ka lider sa Simbahan.

Alang sa dugang pa kabahin sa sekswalidad ug sa unsang paagi kini mihaum sa plano sa Dios, tan-awa sa pahina 42.



**Ni Elder
Richard J. Maynes**
Sa Seventy

Usa ka Pundasyon alang sa Inyong Kaugmaon

Atol sa inyong mga katuigan sa pagkatin-edyer, nagpalambo kamo og daghan nga mga tumong nga gusto ninyong matuman sa inyong kinabuhi. Tingali kini nga mga tumong naglakip sa usa ka misyon, edukasyon, kaminyoon sa templo, malampuson nga panarbaho, ug, siyempre, ang inyong luwas nga pagbalik sa presensya sa Langitnong Amahan sa celestial nga gingharian.

Usa sa dakong mga hagit nga inyong atubangon sa pagkab-ut niini nga mga tumong mao ang malampusong pagkonektar niini ngadto sa inyong inadlaw-adlaw nga kinabuhi. Kini mahimong lisud tungod kay ang inyong panahon napuno gayud sa kalibutanon nga mga tinguha. Mahimong nalambigit kamo sa eskwelahan ug mga kalihokan sama sa musika, sayaw, mga dula, o lain-lain nga mga organisasyon. Mahimong daghan kaninyo ang nagtrabaho usab. Gisagol niini nga puno kaayo nga iskedyul mao ang katapusan sa semana nga mga kalihokan sama sa mga dula, mga sayaw, mga kalihokan sa ward, ug mga party. Dili lang kana, apan bisan asa kamo moadto kanunay kamong nag-atubang sa tintasyon gikan sa mga kaedad, social media, mga sine, mga video game, ug musika. Wow! Unsa ka mahinungdanon nga panaw!

Ang labing importante nga butang nga hinumduman sa pagbalanse niining tanan nga mga butang mao ang paghunahuna kanunay sa kinatibuk-ang panglantaw. Sama pananglit: Sa unsang paagi ang inyong kalihokan karong Biyernes sa gabii makaapekto sa unsay mahitabo inig ka 2, 5, o 10 ka tuig gikan karon? Tingali kamo maghunahuna nga ang Biyernes sa gabii walay kalabutan kaayo inig ka 2 ka tuig gikan karon, apan mahimong aduna kini, depende kon asa kamo ug kon unsay inyong gibuhad. Kon gusto ninyong makab-ot ang inyong potensyal sa umaabot ug mahimong ang tawo nga gusto sa Ginoo nga kamo mamahimo, kinahanglan ninyong hinumduman ang mahangturon nga mga tumong ug buhaton kini karon.

Inyong Pundasyon sa usa ka Nabaliktad nga Kalibutan

Ang propeta Isaias nakakita sa atong panahon ug mipasidaan nga kini mahimong usa ka panahon nga nabaliktad. Gipanagna niya: “Alaut kanila nga naganalan sa dautan nga maayo, ug sa maayo nga dautan; nga nagabutang sa kangitngit nga ilis sa kahayag, ug sa kahayag nga ilis sa kangingit; ug nagabutang sa mapait nga ilis sa matam-is, ug sa matam-is nga ilis sa mapait!

“Alaut niadtong mga maalam diha sa ilang kaugalingong mga mata, ug mga buotan diha sa ilang kaugalingong pagtanaw!” (Isaias 5:20–21).

Samtang magtubo kamo niini nga nabaliktad nga kalibutan, kamo adunay

hagit sa pag-atubang sa nagkalain-laing mga pagpamugos sa moderno nga kinabuhi. Sa unsang paagi makalahutay kamo sa inyong mga katuigan sa pagkatin-edyer nga mahimong andam sa espirituhanong paagi alang sa umaabot?

Importante alang kaninyo nga inyong mailhan nga ang pundasyon sa inyong kaugmaon, sa temporal ug espirituhanon nga paagi, kay gitukod karon. Kon ang inyong pundasyon nahuyang tungod sa sala ug wala maayo, nan ang estruktura sa inyong kinabuhi matukod diha sa nahuyang nga pundasyon. Ang inyong kaugmaon mahimong mas walay kasiguroan ug siguradong mas maka-stress.

Usa sa mahinungdanong mga katuyoan sa ebanghelyo ni Jesukristo mao ang



Samtang magtubo kamo niini
nga nabaliktad nga kalibutan,
kamo adunay hagit.



Ang pundasyon sa inyong kaugmaon gitukod karon.

pagtudlo kanato sa atong mahangturong potensyal. Usa sa katuyoan sa organisasyon sa Simbahan ni Jesukristo mao ang pagtabang kanato sa pagkab-ot niana nga potensyal. Gitudloan kita, "Diha sa lig-on nga sukaranan sa atong Manunubos, kinsa mao si Kristo, ang Anak sa Dios, nga kamo kinahanglan gayud nga motukod sa inyong tukuranan." Ang atong Manluluwas, si Jesukristo, "ang tinuod nga tukuranan, usa ka tukuranan diin kon ang mga tawo magtukod dili sila mapukan" (Helaman 5:12).

Ang Kada Adlaw nga Ginagmay nga mga Buhat Makahimo og Dakong Kalainan

Wala pa ko makahimamat og usa ka negosyante, magtutudlo, artist, o atleta kinsa nakakab-ot og taas nga lebel sa pagkamaayo kinsa wala nagmalampuson sa pagkonektar sa panglantaw sa ilang kaugmaon ngadto sa ilang inadlaw-adlaw

nga kinabuhi. Ang usa ka tumong o panglantaw nga dili konektado ngadto sa inadlaw-adlaw nga kinabuhi pinaagi sa inadlaw-adlaw nga buhat labing siguro mahimong damgo nga dili matuman.

Sama pananglit: Kunohay kamo adunay usa ka umaabut nga midterm nga eksamin sa geometry. Usa sa inyong mga tumong mao ang makakuha og maayong grado niana nga klase, busa unsa man ang inyong buhaton aron sa pagkab-ot niana nga tumong? Maghulat ba kamo hangtud sa katapusang higayon ug magdali-dali sa pagtuon sa gabii sa dili pa ang eksamin? Kini nga pamaagi puno sa risgo. Imbis nga tinuoray nga makasabut sa materyal ug mahimong hingpit nga andam ug masaligon mahitungod sa hilisgutan, mosulod kamo sa lawak klasehanan nga gikulbaan og gamay, naglaum nga ang magtutudlo mangutana lamang sa mga pangutana nga nahibaloan ninyo





ang tubag. (Sigurado ko dili lang ako ang nakasinati niining wala mahimutang nga pagbati!)

O mogahin ba kamo og gamayng panahon matag adlaw nga komprehensibong tun-an ang hilisgutan sa kalma nga paagi? Kini nga pamaagi makahatag kaninyo sa gikinahanglan nga panahon aron masabtan ang materyal sa husto nga paagi, ug kamo adunay daghang panahon sa paghangyo og tabang sa magtutudlo kon maglibog. Kini moresulta sa mas lawom nga pagsabut sa materyal ug dugang nga pagsalig sa dihang motubag na sa eksamin.

Aron makab-ot ang bisan unsa nga tumong—ilabi na sa celestial nga mga tumong—ang nagpadayon nga pagpahinungod matag adlaw mao ang tubag. Makapanalipod ba kamo sa inyong kaugalingon batok sa mga pagpamugos ug mga kadautan sa kalibutan pinaagi lamang sa

paggahin og duha ka oras sa simbahan sa Domingo? Lagmit dili. Lisud kaayo ang magdali-dali og pagpangandam sa katapusang higayon alang sa usa ka misyon, ug sama ka lisud ang magdali-dali og pagpangandam sa katapusang higayon alang sa usa ka kaminyoon sa templo. Ayaw pagrisko. Pagmaalamon. Sama sa inyong mga pagtuon, ang nakapokus nga paningkamot sa matag adlaw mao ang bugtong nga sigurado nga paagi aron magmalampon. Andama ang inyong kaugalingon matag adlaw. Pagtuon sa mga kasulatan.

Dili kamo mahimong magdali-dali og pagpangandam sa katapusang higayon alang sa usa ka misyon o kaminyoon sa templo.

Pakigsulti sa inyong Langitnong Amahan pinaagi sa pag-ampo. Tambong sa seminary. Ipabilin ang inyong kaugalingon nga limpyo sa moral nga paagi ug andam. Samtang inyo kining buhaton, magmalinawon kamo, limpyo ang konsensya, taas ang pagsalig sa kaugalingon, ug masayud sa inyong kasingkasing nga ang inyong kaugmaon mahimong hayag ug nindot.

Padayon uban sa Tabang sa Ginoo

Gusto sa Ginoo nga molampos kamo, ug mag-uban Siya kaninyo. Motabang Siya kaninyo ug mosuporta ug mopaluyo kaninyo sa panahon sa inyong panginahanglan kon kamo matinuoron sa Iyang plano. Kon kamo magpaduol kaniya sa matag adlaw, Siya magpaduol kaninyo, ug kamo makadawat og mga panalangin sa matag aspeto sa inyong kinabuhi, ilabi na sa labing importante—ang espiritwal.

Sa katapusan, ang inyong gugma sa Ginoo mao ang makatabang kaninyo sa pagpagsalig ug dayon magpabiling matitud-anon sa inyong celestial nga mga tumong. Nasayud ko nga ang Ginoo buhi ug nga ang Iyang tinguha ug paglaum alang kanatong tanan mao ang usa ka celestial nga kaugmaon. ■

Gikuha gikan sa usa ka pakigpulong sa Oktubre 1997 nga kinatibuk-ang komperensya.

Unsaon ninyo pagkahibalo nga ang Langitnong Amahan mipasaylo kaninyo?



“Kon kita mopili nga maghinulsol, kita mopili nga mag-usab! Atong gitugutan ang Manluluwas nga mousab kanato ngadto sa labing maayo nga bersyon sa atong mga kaugalingon. Kita mopili nga molambo sa espirituhanon nga paagi ug makadawat sa hingpit nga kalipay—ang hingpit nga kalipay sa katubsanan diha Kaniya.”

Presidente Russell M. Nelson, “Kita Makabuhat og Mas Maayo pa ug Mahimong Mas Maayo,” Abril 2019 nga kinatibuk-ang komperensya



Pagbati sa Espiritu

Nasayud ko nga napasaylo ko sa matag higayon nga mabati nako ang Espiritu. Ilabi na isip usa ka mis-

yonaryo, importante nga sa kanunay makabaton sa Espiritu diha sa atong mga kinabuhi. Kon nagpakabuhi kita sa pagkamatarang, kita kanunayng makabaton sa Espiritu uban kanato, ug Siya motabang kanato nga masayran ang atong kahimtang uban sa Dios.

Elder Bakker, edad 23, Misyon sa Brazil Vitória



Kasiguroan Nga si Kristo nag-uban Kanako

Didto sa Tanaman sa Getsemani, si Jesukristo milahutay sa tanang mga kasakit ug

mga sala sa kalibutan aron kita mapasaylo sa atong mga sala ug usa ka adlaw mahimong takus sa pagsulod sa celestial nga gingharian. Mobati ko nga napasaylo kon mobati ko og kasiguroan nga si Kristo nag-uban kanako ug nakatandog kanako sa espirituhanon nga paagi.

Alex H., edad 15, Idaho, USA

Ang mga tubag tingali i-edit alang sa gitas-on o sa pagkaklaro. Ang gimantala nga mga tubag gituyo alang sa tabang ug panglantaw, dili isip opisyal nga mga pamahayag sa doktrina sa Simbahan.



Gugma ug Kalipay

Ganahan ko sa gasa sa paghinulsol tungod kay gibati nako pirme ang hilabihan nga kahisol sa tanlag ug

kasakit sa matag higayon nga ako makahimo og sayop. Kon ako mogahin og panahon sa pagluhod ug pagpangayo sa Langitnong Amahan alang sa kapasayloan inubanan sa sinsero nga tinguha, mabuntog ko sa usa ka kusog nga pagbati sa gugma, kalinaw ug kalipay! Dili na ko mobati nga nag-inusara, ug tungod niana nasayod ko nga ang Langitnong Amahan mipasaylo kanako.

Brynlee H., edad 17, Utah, USA

Kalinaw sa Akong Kasingkasing

Ang pagbati og kalinaw sa akong kasingkasing mao ang akong paagi sa pag-ila nga ako napasaylo. Kanunay nakong mahinumduman nga ako nakabuhat og sayop, apan nakatabang kini nako nga makat-on nga dili kini buhaton pag-usab. Ang Ginoo mihimo kanato og usa ka maanindot nga saad: “Siya kinsa naghinulsol sa iyang mga sala, ang mao gipasaylo, ug Ako, ang Ginoo, dili na mahinumdom [niini]” (Doktrina ug mga Pakigsaad 58:42).

David E., age 19, Chihuahua, Mexico

Unsa May Imong Gihunahuna?

“Unsaon nako sa paggamit sa ebanghelyo nga makatabang kanako sa pagbuntog sa depresyon?”

Isumiter ang imong tubag ug, kon ganahan, apili og klaro kaayo nga litrato hangtud Septyembre 15, 2020, sa liahona.ChurchofJesusChrist.org i-klik ang “Submit an Article o Feedback”.



Unsaon nako nga makaangkon og mas lawom nga pagpamatuod sa Unang Panan-awon ni Propeta Joseph Smith?

Kining tuiga, 2020, mao ang ikaduhang siglo sa Unang Panan-awon ni Joseph Smith. Si Presidente Russell M. Nelson misugyot og pipila ka mga paagi aron sa pagpalig-on sa atong mga pagpamatuod niini nga importante nga panghitabo:

- Basaha pag-usab ang asoy ni Joseph Smith sa Unang Panan-awon (tan-awa sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:1–26).
- Pamalandong og mga pangutana sama sa, “Sa unsang paagi nga mahimong lahi ang akong kinabuhi kon ang akong kahibalo nga naangkon gikan sa Basahon ni Mormon kalit nga kuhaon?” o “Sa unsang paagi ang mga panghitabo nga misunod sa Unang Panan-awon nakahimo og kalainan alang kanako ug sa akong mga minahal sa kinabuhi?” (tan-awa sa “Panapos nga Pakigpulong,” Oktubre 2019 nga kinatibuk-ang komperensya).
- Pagtuon sa bag-ong pamahayag kabahin sa Pagpahiuli og himoa nga mahisulat ang mensahi niini sa imong kasingkasing (tanawa sa Russell M. Nelson, “Paminaw Kaniya,” *Liahona*, Mayo 2020, 91-92).
- Pagtuon sa mga pakigpulong gikan sa Abri 2020 nga kinatibuk-ang komperensya, nga misaulog sa ika-200 aga anibersaryo sa Unang Panan-awon.

Human nga ikaw nakatuon ug nakapamalandong, importante nga moadto sa Langitnong Amahan pinaagi sa pag-ampo. Pagpahayag og pasalamat ngadto sa Kaniya sa pagtawag ni Propeta Joseph Smith ug sa dako nga kahayag ug kahibalo nga miabut kanato isip resulta. Hangyog Siya sa mapainubsanong paagi sa pagpalig-on sa imong pagpamatuod sa Unang Panan-awon. Ug pangutana Kaniya kon ikaw ba adunay bisan unsa nga mabuhat nga mas makapalig-on niana nga pagpamatuod. Motubag Siya kanimo pinaagi sa Iyang Espiritu ug mohatag og tambag nga gipahaum alang kanimo.

BANTUGAN [ELITE] nga mga ATLETA ug ang Ebanghelyo

Upat ka bantugan nga mga atleta kinsa mga miyembro sa Simbahan naghigot kon sa unsang paagi ang ebanghelyo nakatabang kanila dili lamang sa ilang dula apan usab sa ilang mga kinabuhi.

Casey Patterson: Beach Volleyball

Wala gayud ako makalimot niining linya gikan sa usa ka pakigpulong sa komperensya: “Ang kakugi . . . naglakip sa pagpaningkamot ‘sa tibuok ninyo nga kasingkasing, gahum, hunahuna ug kusog’ (Doktrina ug mga Pakigsaad 4:2). Kana lamang ang kalainan tali sa kasarangan ug sa maayo kaayo” (F. David Stanley, “The Principle of Work,” Abril 1993 nga kinatibuk-ang komperensya).

Sa akong dula nagpokus ko nga mahimong lig-on ug magbaton og positibo nga kinaiya. Sayon ra ang pagtan-aw sa batan-on nga mas taas og lukso kay sa nimo o mas maayo modula, apan ang pagkontrolar sa imong kinaiya mao gayud ang importante. Ang pagkugi mao ang labing importante nga butang nga nagkontrolar sa imong mga resulta. Importante nga itandi ang imong kaugalingon ngadto sa imong kaugalingon—wala nay lain.



Kabahin ni Casey:

- Nagdula og volleyball dulaan na sa 25 ka tuig.
- Adunay tulo ka manghud nga babaye.
- Nagrepresentar sa USA.
- Makapaintereres nga kamatuoran: Ang iyang inahan wala motugot kaniya nga magpatupi og mohawk hangtud nga siya nakaserbisyo og misyon ug naminyo.

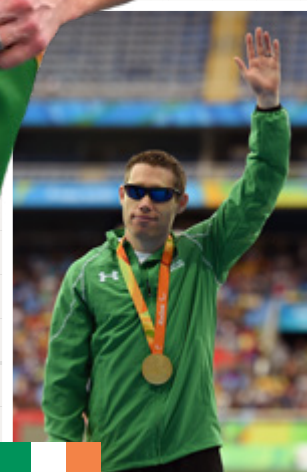
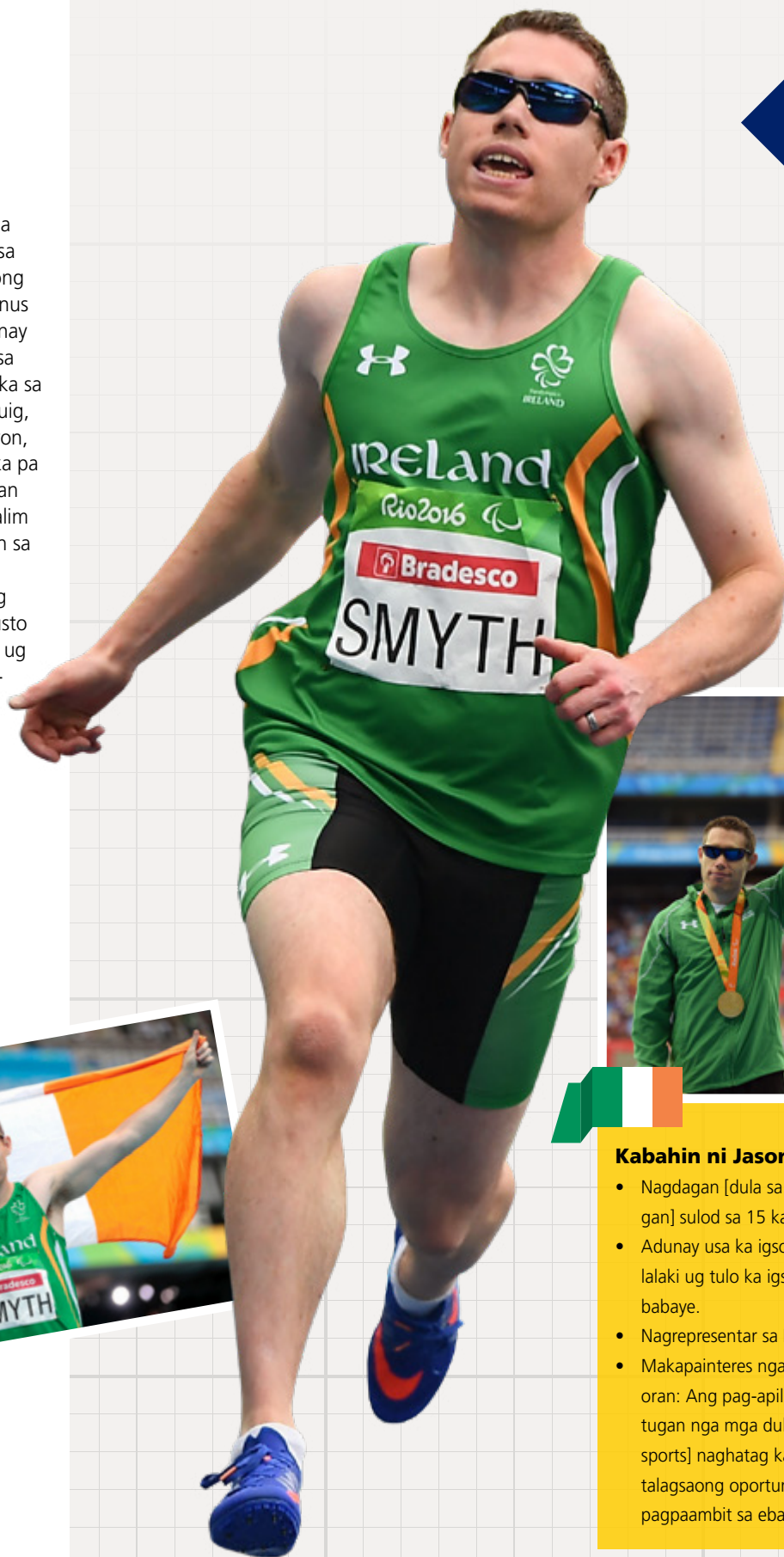


Jason Smyth:

Track and Field

Na-diagnose ko nga adunay sakit sa mata sa dihang otso anyos ko, ug sa paglabay sa mga katuigan ang akong panan-aw mikunhod ngadto sa minus pa sa 10 porsyento. Apan ako adunay daghang mga panalangin pinaagi sa dula sa pagdagan ug sa pakigsangka sa Paralympics. Sa miaging pipila ka tuig, usa ka kadaot miresulta sa operasyon, ug dili ko sigurado nga makasangka pa ako pag-usab. Apan napanalanginan ko sa Langitnong Amahan nga naalim gayud ug mahimong makapadayon sa pagpakigsangka.

Nasayud ko nga ang Langitnong Amahan nahigugma kanako ug gusto unsay labing maayo alang kanako, ug kana naghatag kanako og kahupayan ug kasiguroan nga unsa ang mahitabo mao ang unsay labing maayo alang kanako.



Kabahin ni Jason:

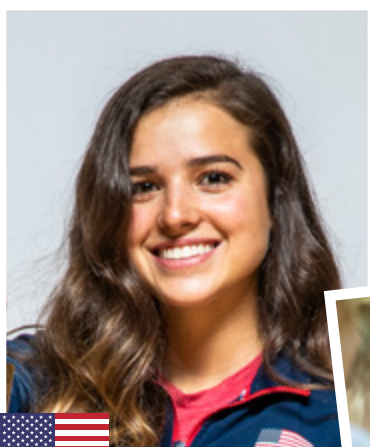
- Nagdagan [dula sa pagdagan] sulod sa 15 ka tuig.
- Adunay usa ka igsoon nga lalaki ug tulo ka igsoon nga babaye.
- Nagrepresentar sa Ireland.
- Makapainteres nga kamatuoran: Ang pag-apil sa ban-tugan nga mga dula [elite sports] naghatag kaniya og talagsaong oportunidad sa pagpaambit sa ebanghelyo.

Mary Lake: Volleyball

Sa akong pagdako, daghang bata nga mga babaye ang nanlimbasug sa kaway nga naningkamot sa pagpaubos sa ilang pagbati sa kaugalingong bili. Ang kalibutan naghatag og gibug-aton sa unsay atong hitsura, ug kon ikaw usa ka atleta, kanunay kang gitan-aw. Mibati ko og dakong kabalaka sa pagdula og volleyball sa Brigham Young University. Daghang mga tawo ang nagtan-aw nako, ug kini mimugna og mga kakulang sa pagsalig. Nag-ampo ko nga mabuntog ang mga pagduha-duha nga miabut uban niadto nga mga kakulang sa pagsalig. Dili diha-diha dayon ang tubag, apan nasayud ko nga kadto nga mga pag-ampo ug kadto nga panahon uban sa Langitnong Amahan ang nakatabang nako sa pagbuntog niadto nga mga pagduha-duha.

Ang Espiritu nagpahinumdom kanako nga ako karon usa na ka lahi nga tawo kay sa kinsa ako upat ka tuig kaniadto. Samtang naghunahuna sa nangagi, makakita ko og mga panahon diin ang tabang sa Langitnong Amahan mihatag kanako og mga kasinatian ug mga impresyon nga ako mas dako gayud og bili kay sa akong gihunahuna.

Mas labaw pa gayud ako kay sa mga paugnat sa kusog. Ang akong inahan nag-ingon nga ako mahimong mohunong sa tanan nga gitawag sa mga tawo kanako, apan ako mahimo gihapon nga usa ka talagsaon nga tawo ug usa ka talagsaon nga anak nga babaye. Ang akong pamilya nagtratar kanako sama nga ako usa ka tawo ug nahigugma kanako sa mga butang nga dili mga paugnat sa kusog. Nakapahimo kana



Kabahin ni Mary:

- Nagdula og volleyball sukad 7 anyos.
- Kinamanghuran sa unom ka igsoon—tulo ka igsoon nga babaye ug duha ka igsoon nga lalaki.
- Nagrepresentar sa USA.
- Makapainteres nga kamatuoran: Ganahan motrabaho uban ang mga numero ug nagtuon og accounting sa Brigham Young University.



kanako nga malingaw sa akong dula tungod kay ang akong kaugalingong bili dili gayud konektado sa kon unsa ko ka maayo modula. Ang volleyball pipilang ka tuig sa akong kinabuhi, apan kinsa ako mao ang walay kinutuban.

Ang mas bata nga mga babaye kanunay makig-istorya nako kabahin sa volleyball. Makabaton ko og gamay nga panabut kon kinsa sila ug unsa ang gibati sa Langitnong Amahan mahitungod kanila. Gusto lang nako nga makasabut sila nga dili sila kinahanglan mahimong usa ka atleta sa kolehiyo o mobuhat og bisan unsa nga dili ordinaryo aron makabaton og dakong bili ug higugmaon. Ang akong nag-unang mensahe ngadto kanila mao ang pagpangutana sa Langitnong Amahan mahitungod sa ilang bili ug makaamgo nga kini dili konektado sa bisan unsa nga butang nga ilang buhaton.





Jackson Payne:

Gymnastics

Ako adunay dakong kahigayunan nga makasarang sa Olympics sa London niadtong 2012, apan diha sa labing importante nga kompetisyon, natagak ko sa aparato. Nawala ang akong kahigayunan sa Olympics. Anaa ko sa pikas bahin sa kalibutan, ug ang akong mga damgo nahugno.

Sa wala madugay human niana nga kapakyasan, mihukom ko nga gusto ko magmisyon. Wala unta ko moadto sa misyon kon nadayon pa ko sa Olympics, apan ang akong misyon napuno sa daghang mga milagro. Mapasalamaton kaayo ko alang niana nga oportunidad.

Ang ebanghelyo nakatabang kanako sa paghimo og husto nga mga desisyon, ilabi na sa mga panahon nga lisud ang pagsunod sa akong mga sumbanan. Kini naghulma kon kinsa ako ug sa tanan nga mga mithi nga akong nabatnan.



Kabahin ni Jackson:

- Nag-gymnastics siya sulod sa 22 ka tuig.
- Ika-lima sa unom ka managsoon—tulo ka magulang nga lalaki, usa ka magulang nga babaye, ug usa ka manghud nga babaye.
- Nagrepresentar sa Canada.
- Makapainteres nga kamatuoran: Nakalamano ni Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) didto sa pagpahinungod sa Templo sa Edmonton Alberta.

Unsaon sa Paglikay sa Pagpanglingla

Ni Elder Gary E. Stevenson

Sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles

Atol sa pagbisita sa Uyoan sa Tuhod nga si Grover mga katuigan ang milabay, ang among duha ka batang mga lalaki gusto nga mogawas ug magdula. Miingon si Tiyo Grover ngadto kanila, “Pagbantay—adunay daghang skunk sa gawas.” Sa wala madugay ang mga batang lalaki migawas aron magdula.

Sa among pagpamauli, nangutana ko, “Nakakita ba kamo og skunk?” Usa nila mitubag, “Wala, wala mi nakit-an nga skunk, apan nakakita mi og itom nga iring nga dunay badlis nga puti sa iyang luyo!”

Ang mga batang lalaki walay kalibutan nga sila nakakita og usa ka skunk. Kini usa ka istorya sa sayop nga pagkaila—gihunahuna ang tinuod nga butang ngadto sa usa ka lahi nga butang. Daghang tawo karon ang nakigbisog niining sama nga isyu sa mas dako nga pakigbisog.

Si Satanas, ang amahan sa mga bakak ug ang bantugang tiglingla, moimpluwensya kanato sa pagkwestyon sa mga butang kon unsa gayud kini ug mopabaliwala sa mahangturong mga kamatuoran o mopuli niini og usa ka butang nga daw mas makapahimuot. Migahin siya og libo ka tuig sa pagbansay sa abilidad sa pag-agni sa mga anak sa Dios sa pagtuo nga ang *maayo kay dautan* ug ang *dautan kay maayo*.

Ang Ginoo mihatag og paagi alang kanato sa pagbatok sa mga hagit ug mga tintasyon, daghan niini moabut isip direkta nga resulta sa malinglahon nga mga impluwensya sa kaaway ug sa iyang mga pangataki.

Ang paagi yano ra. Ang Dios nakigsulti sa mga propeta sa karaang panahon ug mihatag kanila og

mga sugo nga gidesinyo sa paggiya sa iyang mga anak ngadto sa kalipay niini nga kinabuhi ug himaya sa sunod. Ang Dios nagpadayon sa paghatag og mga sugo ngadto sa atong buhi nga propeta karon.

Ang pagkamasulundon sa mga sugo nga gihatag ngadto sa atong propeta mao ang mahinungdanon dili lamang sa paglikay sa impluwensya sa tiglingla apan sa pagsinati usab sa mahangturong kalipay.

Apan, ang kaaway nagtinguha sa paglimbong kaninyo. Iyang takuban ang makadaot nga mga sangputanan sa gidili nga drugas o pag-inom ug gani mosugyot nga kini makahatag og kalipay. Ihumul niya kita sa daghang negatibo nga mga elemento nga anaa sa social media, lakip sa makadaot nga mga pagtandi ug ideyalismo nga reyalidad. Agig dugang, ipabantang ta niya ngadto sa ubang makadaot nga talan-awon nga makita sa online—sama sa pornograpiya, klaro nga pag-ataki sa uban pinaagi sa cyberbullying, ug paghatag og sayop nga impormasyon aron makaingon sa pagduha-duha ug kahadlok sa atong mga kasingkasing ug mga hunahuna.

Hinaut nga kita makaila sa mga pagpanglingla ni Satanas bisan unsa kini. Kinahanglan kitang mopadayon nga magmatinud-anon ug magmabinantayon, kay sa ingon mao lamang ang paagi sa pag-ila sa kamatuoran ug sa pagpaminaw sa tingog sa Ginoo pinaagi sa iyang mga sulugoon. Samtang kita mosunod sa mga sugo sa Dios, kanunay kita nga magiyahan sa saktong paagi ug dili malingla. ■

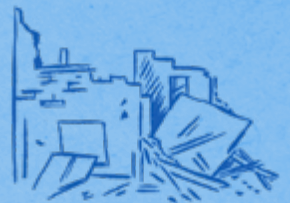
Gikan sa usa ka pakigpulong sa Oktubre 2019 nga kinatibuk-ang komperensya.

Kapitan Moroni

Dili ganahan sa kapintas apan **nakig-away sa pagpanalipod sa** iyang katawhan.



Miingon si Mormon nga kon ang tanan sama kang Moroni, ang **mga gahum sa impyerno mauyog hangtud sa kahangturan** (tan-awa sa Alma 48:17).



Mihimo sa bandila sa kalingkawasan **agi og paghinumdom sa Dios, kagawasan, ug pamilya** (tan-awa sa Alma 46:12).

Mitabang sa **pagtapos sa usa ka pagsukol** (tan-awa sa Alma 62).



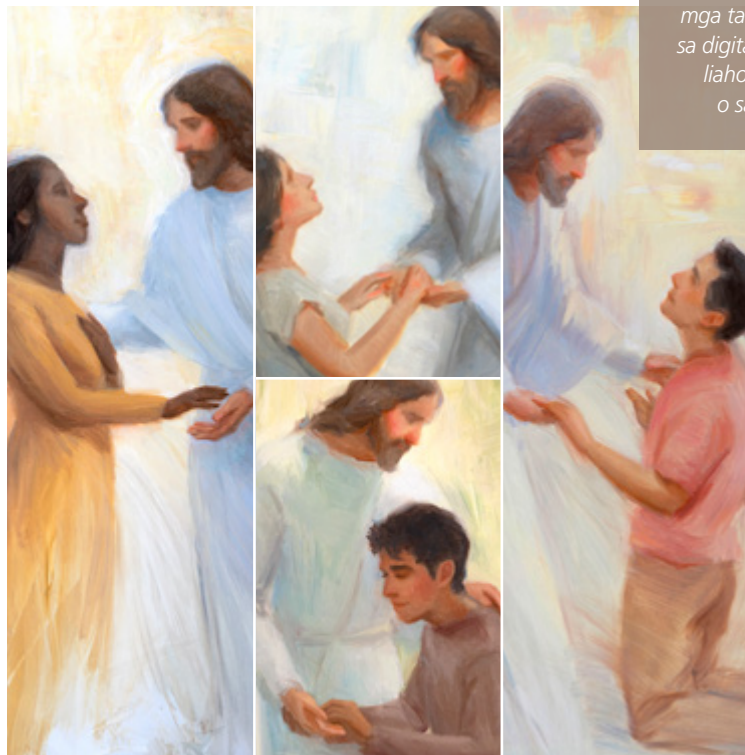
Nahimong **labaw nga kapitan** ibabaw sa tanan nga mga kasundalohan sa Nephite sa dihang nag-edad siya og 25 (tan-awa sa Alma 43:17).



MGA POSTER

**ANG PAGLUWAS KANIMO
MAO ANG PLANO**

Kami naglaum nga ang poster nga nalakip niini nga isyu magpahinudom kanimo sa gugma sa Dios. Makita nimo ang ubang mga bersyon, ang matag usa nagpakita og lain-laing mga tawo uban sa Manluluwas, diha sa digital nga edisyon niini nga isyu sa Iahona. ChurchofJesusChrist.org o sa Gospel Library nga app..



MGA YOUNG ADULT

**MAGPAKABUHI SA
BALAOD SA KAPUTLI**

12, 42

KABATAN-ONAN

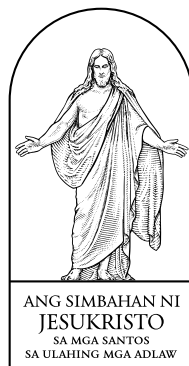
**PAGPAKIG-ISTORYA
SA INYONG MGA
GINIKANAN
MAHITUNGOD SA
PAKIGHILAWAS**

52

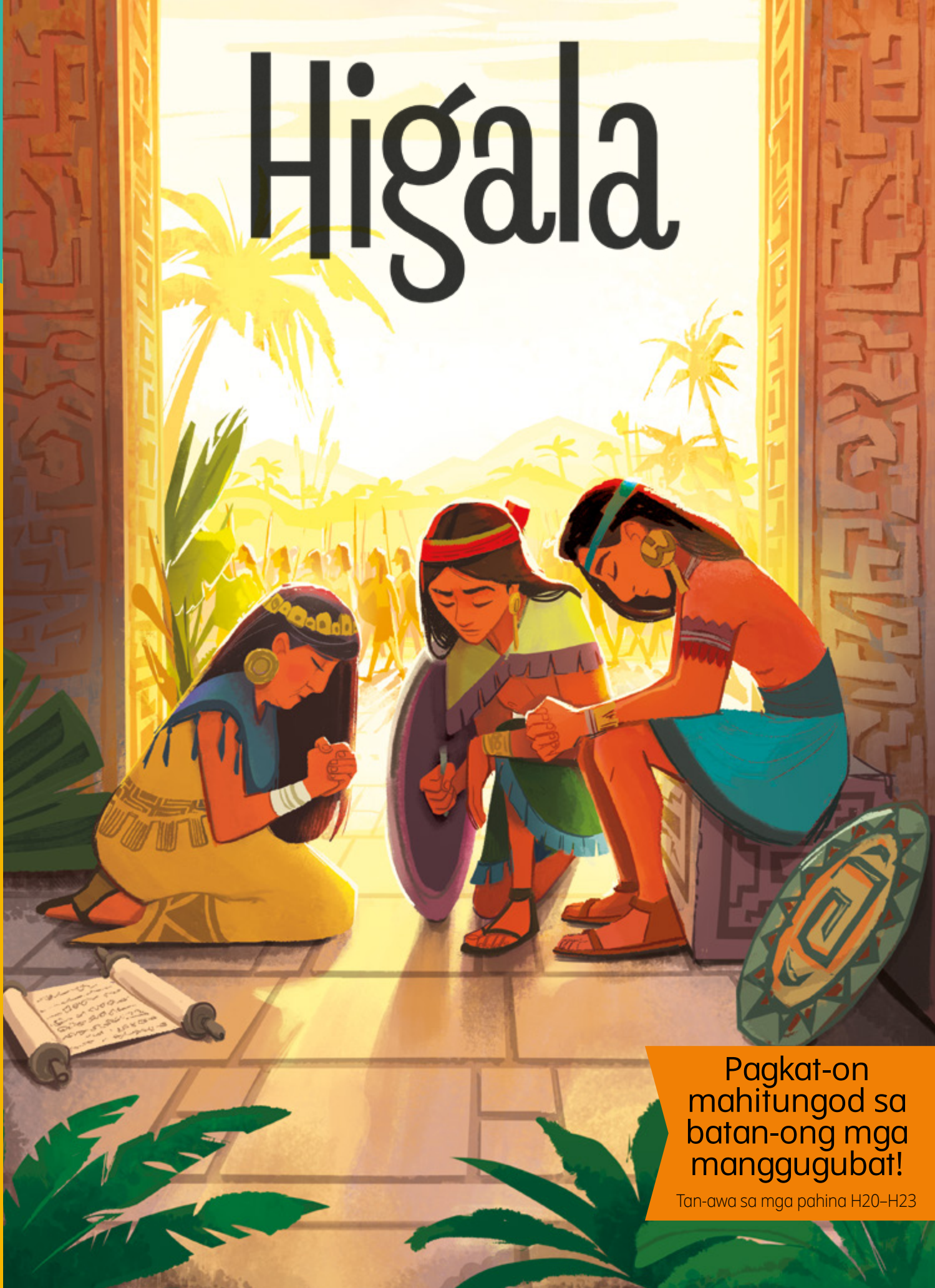
MGA BATA

**KALIHOKAN SA
FAMILY HISTORY**

H16



Higala



Pagkat-on
mahitungod sa
batan-ong mga
manggugubat!

Tan-awa sa mga pahina H20-H23



Ni Presidente
Russell M.
Nelson

Kalipay ug Pagkamasulundon

Ikaw usa ka anak sa Dios. Ang Dios naghatag kanato og mga sugo aron sa pagpanalangin kanato ug paghatag kanato og kalipay. Usahay ang mga tawo mopili hain nga mga sugo ang ilang sundon ug hain ang dili. Ang pagpaningkamot sa pagsunod sa *tanang* mga sugo sa Dios:



Mopanalangin ninyo og kahayag ug hingpit nga kalipay.



Makatabang ninyo nga mahimong gawasnon gikan sa makadaut nga mga kinaiya.



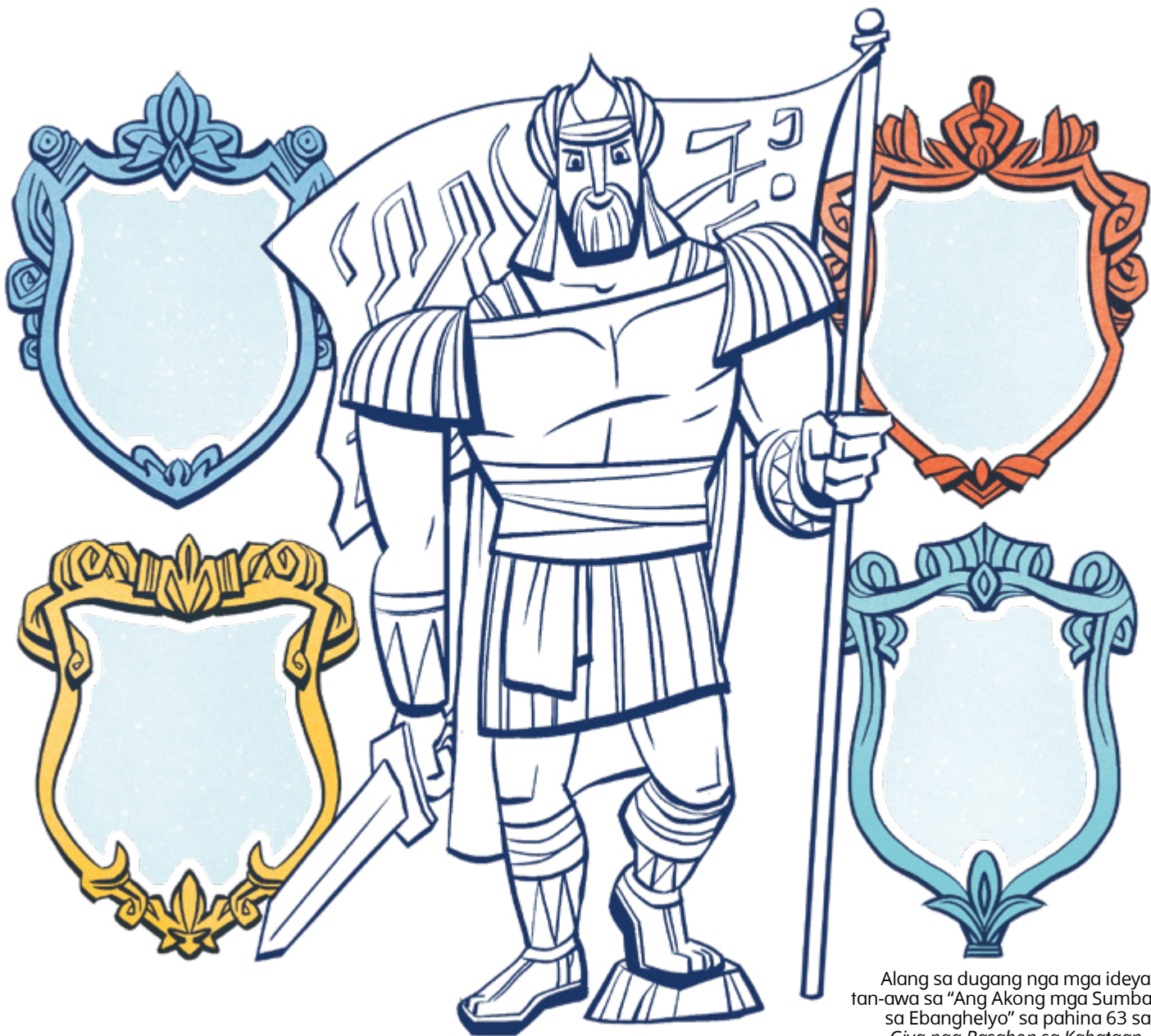
Mopanalipod sa inyong lawas.



Mopanalipod sa inyong espiritu.

Hinumdumi, ang Dios ug ang Iyang mga anghel anaa kanunay aron motabang kaninyo. ●


*Gipahiangay gikan sa "Atubanga ang Umaabut uban sa Hugot nga Pagtuo,"
Liahona, Mayo 2011, 34–36.*



Alang sa dugang nga mga ideya, tan-awa sa "Ang Akong mga Sumbanan sa Ebanghelyo" sa pahina 63 sa *Giya nga Basahon sa Kabataan*.


ATONG MGA TAMING SA EBANGHELYO


Si Kapitan Moroni mihatag sa mga Nephite og mga taming aron matabangan sila nga magpabilin nga luwas. Sa matag taming, pagsulat og usa ka sumbanan sa ebanghelyo gikan sa lista sa ubos nga makatabang kaninyo nga magpabiling luwas ug lig-on.


 Maminaw sa Espiritu Santo.


 Magsinina og tarung.


 Magmatinuoron.


 Maghinulsol kon kamo makahimo og sayop.


 Maminaw sa maayo nga musika.

 Motagad sa mga tawo sa mabination nga paagi.

 Dili mamalikas o mogamit og bastos nga mga pulong.

 Motan-aw og maayo nga mga butang.

 Ibalaan ang adlaw nga Igpapahulay.

 Gamiton ang mga ngalan sa Langitnong Amahan ug ni Jesukristo sa matinahurong paagi.



Ang Piyesta sa Mooncake

Ni Lori Fuller Sosa

Mga Magasin sa Simbahan
(Gibase sa tinuod nga istorya)

“Dili ko kamo pagabiyaan nga daw mga ilo; ako mobalik ra kaninyo” (Juan 14:18).

“**A**yaw pagdagan og layo kaayo!” Mitawag si Papa. “Padulong nang mongitngit, ug dili ko gustong madagma ka.”

Mihunong si Vincent ug mibalik. “Apan hinay kaayo kamo nga nanglakaw. Gusto ko makaabut sa piyesta sa dili pa mahurot ang mga mooncake!”

“Dili sila mahutdan og mga mooncake,” miingon si Papa samtang miagpas sila ni Mama. “Dili mahurot, hangtud makaabut mo didto!”

Madunggan na ni Vincent ang tingog sa mga tambol samtang nagkaduol na sila sa park. Ang mabulukon nga mga parol gipangbitay diha sa mga punoan sa kahoy, naghatag og kahayag sa ngitngit nga kagabhion. Ang mga pamilya nangaon nga naghanig ra og mga habol, nangandam nga makatan-aw nga manag-uban sa takdol nga buwan.

Nakakita si mama og bakante nga dapit diha sa kasagbutan ug mibukhad sa ilang habol. Mitunol siya ni Vincent og sensilyo aron mopalit og pagkaon.

“Salamat!” Dili na makapaabut si Vincent nga mosuroy. Iyang giihap ang iyang mga sensilyo samtang milakaw siya. Baynte ka ringgits! Igo ra kadto alang sa usa ka mooncake. Apan unsa man nga klase ang iyang gusto? Hamon? Pughak





sa Itlog? Durian? Sa katapusan gipili niya ang usa nga puno sa itom nga paste sa lunga [sesame]. Milibut siya gikan sa usa ka tindahan ngadto sa laing tindahan samtang nagkaon, nagtan-aw sa tanang nagkadaiyang mga pagkaon. Nagtumpi ang mga tinuhog nga manok. Higanting mga kulon sa halang nga sabaw ug pancit. Tingali makapalit pa siya og kinuskos nga ice nga dunay ice cream sa iyang katapusang sensilyo!

Wala madugay nasuroy siya sa usa ka dapit nga wala kaayoy daghang mga parol. Ang kangitngit nakahatag niya og usa ka ideya.

Naghunahuna ko kon unsa kaha kalayoa akong maabtan kon maglakaw ko nga magpiyong akong mga mata? Iyang gipiyong ang iyang mga mata ug milakang. Dayon milakang na usab. Dayon nasabud ang iyang tiil sa usa ka butang. Matumba siya!

Agay! Ang iyang suwang napangka og mahait nga butang. Puthaw kadto nga tabon sa kanal! Mikab-ot siya ug mihikap sa iyang suwang. Nagdugo siya.

“Pa? Ma?” nanawag siya. Nagdali siya og balik ngadto sa mga parol, ug dunay tawo nga mitabang kaniya aron makit-an ang iyang mga ginikanan.

“Nabalaka na kami!” Miingon si Mama. Dayon nakit-an niya ang iyang panagway. “Kinahanglan ta moadto sa ospital.”

Ug sa wala madugay si Vincent naglingkod tupad ni Mama ug Papa diha sa lawak nga hula-tanan sa ospital. Guol kaayo siya. Maayo ra ba kaha siya?



Nangyugpos siya sa iyang mga bukton ug naghunahuna mahitungod ni Jesus. Siya ug ang iyang pamilya nabunyagan pipila ka bulan ang milabay. Ang mga misyonaryo miingon nga si Jesus makatabang kaniya nga mobati og kahupayan.

Si Jesukristo ang makatabang nako.

Si Jesukristo motabang kanako, siya naghunahuna sa makadaghan.

Ug sa ingon mibati na siya nga mas nakalma. Mabati nga mora og ang Espiritu Santo anaa sa iyang kiliran.

Gigunitan og maayo ni Papa ang iyang kamot.

“Ang tanan ma-OK ra,”

miingon si Mama.

Mitando si Vincent. Kahibalo siya nga eksakto siya.

Sa pag-abut sa doktor, gitahi niya ang iyang suwang. Sakit kini, apan dili kaayo. Gisultihan niya si Vincent nga tingali naa na siyay usa ka uwat. Apan para niya okay ra kini. Matag higayon nga makita niya kini, siya makahinumdom sa mga mooncake, sa piyesta, ug usa ka panahon nga iyang gibati nga gihupay ni Jesus ug sa Espiritu Santo. ●

Kini nga istorya nahitabo sa Malaysia. Tan-awa sa sunod nga artikulo aron mas masayud bahin niini nga nasud!



Hello
gikan sa
Malaysia!



Kumusta!
Kami si
Margo ug Paolo.
Mibisita kami sa
Malaysia!

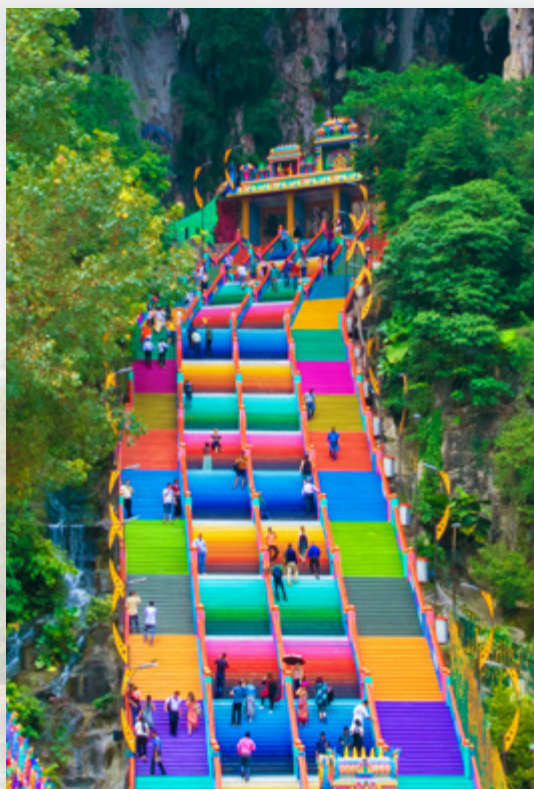
Ang **Malaysia** usa ka maanindut nga nasud sa Habagatang Silangan sa Asya. Adunay mga 10,000 ka mga miyembro sa Simbahan ug 33 ka mga branch didto sa Malaysia. Ang Simbahan didto gamay ra apun lig-on!



Ang *Keluarga* nagpasabut og "pamilya" sa Malay. Kini nga pamilya ganahan nga magkuyog og dula sa park.



Ang durian mao ang kinaisugan og baho nga prutas sa kalibutan! Daghang mga tawo sa Malaysia ganahan niining makrema nga prutas. Gamiton kini sa paghimo og kendi, ice cream, ug uban pang makaon.



Sa Malaysia, ang mga tawo nagtuo diha sa daghang nagkalain-laing mga relihiyon nga naglakip sa Islam, Buddhismo ug Kristiyanismo. Kining mabulokon nga mga lakanganan sa hagdanan mosangput sa Batu Caves. Usa ka bantugan nga templo sa Hindu anaa sa sulod!





Ang mga pamilya sa Malaysia ganahan mangaon sa gawas. Makapalit ang mga tawo og pagkaon sa kadalanan sa adlawng tanan ug sa gabii.



Kining mga bata sa Primary nanaglingkod sa atubangan sa usa ka Simbahan nga dunay timailhan sa Malay ug Chinese. Ang mga tawo sa Malaysia maka-sulti og daghang pinulongan. Sa simbahan, ang mga miyembro makatabang sa paghubad aron ang tanan makasabut.

Himamata ang pipila sa among mga higala gikan sa Malaysia!



Gusto sa Dios nga kita mag-mabination ug mosunod sa mga sugo.

Si Anika C., edad 7, Kuala Lumpur, Malaysia

Ang akong paborito nga artikulo sa hugot nga pagtuo mao ang ikaupat: "Kami nagtuo nga ang unang mga baruganan ug mga ordinansa sa Ebanghelyo mao ang: una, Hugot nga pagtuo diha sa Ginoong Jesukristo; ikaduha, Paghinulsol; ikatulo, Bunyag pinaagi sa pagpaunlod alang sa kapasayloan sa mga sala; ikaupat, Pagpandong sa mga kamot alang sa mga gasa sa Espiritu Santo."



Leif C., edad 8, Kuala Lumpur, Malaysia

Taga-Malaysia ka ba? Sulati kami! Gusto kaming makadungog gikan kanimo.



Kapin sa katunga sa Malaysia nalukop sa tropikal nga kalasangan. Pinuy-anan kini sa maanin-dot kaayo nga mga hayop sama sa Malayan nga mga tigre ug mga proboscis nga mga unggoy.



Salamat sa pagsuhid sa Malaysia uban namo! Magkita ta sa sunod higayon!

Pagpili sa Istasyon [Channel]

*Unsa kaha kon si Brooke dili na gusto
nga mahimong higala ni Camille?*



Ni Shannon Tuttle Liechty

(Gibase sa tinuod nga istorya)

*“Ang Ginoo manalipod kanimo; busa
buhata unsang matarung!” (Mga Himno,
nu. 145).*

Akong nakita ang kataw-anan kaayo nga pasundayag kagahapon. Kinahanglan susihon gyud nimo kini. Unya magdungon tingali kita og panan-aw niini puhon!” Miingon si Brooke.

Ganahan si Camille makigtabi sa iyang labing suod nga higala samtang manglakaw sila padulong mamauli gikan sa eskwelahan. Ganahan siya kon unsa ka dakong ilang pagkaparehas.

“Sige nindot kaayo na!” Mibabay si Camille ug dayong sulod sa ilang atubangang pultahan.

Pagkahuman ni Camille sa iyang homework, gibuksan niya ang TV ug nakit-an ang husto nga pasundayag. Makalingaw kaayo nga mahisgutan kini ugma uban ni Brooke!

Ang *salida* kataw-anan. Ang mga character naghimo og mga kabuang ug nagsulti og mga pasyaw. Nagkatawa og maayo si

Camille. Apan dili tanan nilang gisulti kataw-anan. Nag-sulti sila og mga pulong nga nakapahimo ni Camille nga mobati nga mura og mga baki nga nanglukso diha sa iyang tiyan. Dili kini maayo nga mga pulong.

Unsay angay nakong buhaton? naghunahuna siya.

Nasayud si Camille nga kining mga pulong dili nindot. Apan gusto siyang mahibalo kon giunsa pagtapos sa salida. Unsay iyang isulti kon mangutana si Brooke mahitungod niini ugma?

Uban sa pagpanghupaw, gipalong ni Camille ang TV. Human nga nakauli si Mama, mitabang si Camille sa pag-andam sa lamesa para sa panihapon. “Kumusta ang eskwela?” Nangutana si Mama.

Gipahimutang ni Camille ang mga tinidor ug mga kutsara. “Nindot gyud kaayo! Gawas sa . . . gisulti ni Brooke nako mahitungod sa usa ka salida nga tanawon. Misugod nako sa pagtan-aw niini, apan aduna kini bati nga mga pulong. Dili maayo ang akong gibati mahitungod niini, mao nga ako kining gipalong.”

“Murag maayo gyud kaayo ang imong gipili.”

“Apan ganahan si Brooke magdungan mi sa pagpanan-aw niini. Suod kaayo mi nga managhigala! Parehas ang musika nga among ganahan, parehas nga ice cream, parehas og mga libro . . .”

Gipahimutang ni mama ang usa ka bandihado nga pasta diha sa lamesa. “Tinuod na, apan dili na nagpasabut nga kinahanglan gayud nga magparehas ang *tanan* nga butang nga inyong buhaton. Ilabi na kon kini usa ka butang nga dili maayo ang imong gibati. OK ra nga mohimo og lahi nga mga pagpili kay sa gibuhat sa usa ka higala.”

“Unsay buot nimong ipasabut?” Nangutana si Camille.

“Nan, pilion nato ang paglikay sa bati nga mga pulong aron nga kita mobati sa Espiritu Santo,” mipasabut si Mama. “Apan dili ang *tanan* adunay sama nga sumbanan sama kanato. Kana wala makapahimo nilang bati nga mga tawo.”

Nabalaka gihapon si Camille mahitungod sa unsay mahitabo kon si Brooke mangutana kaniya mahitungod sa pasundayag. Gihisgutan nila ang mahitungod sa bisan unsa nga butang! Unsa na lang kon si Brooke maghunahuna nga siya nagbinata? O mosamot pa, unsa kaha kon dili na siya gusto nga mahimong higala?

Nag-ampo si Camille sa wala pa matulog. *Langitnong Amahan, palihug tabangi ko nga makig-istorya ni Brooke ugma. Palihug tabangi ko nga magmaisugon.* Misaka si Camille sa higdaanan ug nanghinaut nga ang mga butang mahimong ok ra sa eskwelahan.

“Camille!” Misinggit si Brooke diha sa playground. Midagan siya diha sa mga kasagbutan

aron sa pagsugat ni Camille. “Unsay imong hunahuna sa salida? Dili ba kataw-anan kini?”

Miginhawa og lawom si Camille. “Sa tinuod lang wala ko mitan-aw niini og maayo.”

Murag naglibug tan-awon si Brooke. “Ngano man?”

Naghunahuna si Camille og kadiyot. Mosulti lang ba kaha siya nga na-busy siya? Unsay kaha ang isulti ni Brooke? “Kuan . . . wala ko motan-aw kay nagsulti sila og mga pulong nga dili ko ganahan. Dili maayo akong gibati nga nagtan-aw niini.”

“Oh,” hilum nga misulti si Brooke. Dayon miingon siya, “OK ra na. Dili ta kinahanglan mag-uban sa pagpanan-aw niini. Makapangita ta og salida nga ganahan tang duha o magdungan ta sa paghimo og laing butang.”

“OK.” Mipahiyom si Camille. Dayon ang duha ka managhigala nagdungan og sulod sa klase, nag-inistoryahanay ug nagkinataw-anay sa tibuok higayon. ●

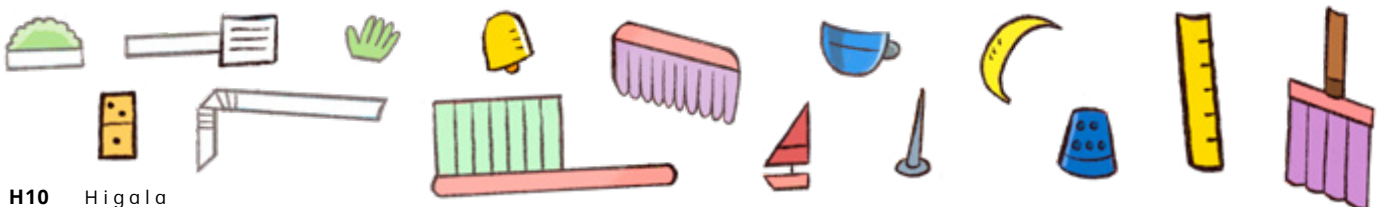
Ang tagsulat nagpuyo sa Utah, USA.



Makapili kamo sa husto bisan ang uban dili, ang Langitnong Amahan motabang kaninyo nga magmalig-on.

Pangitaa Kini!

Ganahan si Abina nga magdala og mga higala ngadto sa librarya! Motabang siya nila sa pagpangita og maayong mga libro nga mabasa. Pangita og 5 ka pula (red) nga libro ug 5 ka bughaw (blue) nga libro. Dayon pangitaa ang ubang mga butang.



Kon akong
itukod ang akong
pundasyon diha
kang Jesukristo,

ako
makabarang
nga lig-on!

(Tan-awa sa Helaman 5:12.)



Usa ka **LIG-ON** nga Sukaranan

Ni Haley Yancey

Gitudlo ni Helaman nga kita kinahanglan nga motukod sa atong sukaranan diha kang Jesukristo (tan-awa sa Helaman 5:12). Nagpasabut kana sa pagbuhat sa mga butang nga makapaduol kanato ngadto Kaniya. Kon atong buhaton, kita makasugakod sa lisud nga mga panghitabo sa kinabuhi.

**Magbasa sa
mga kasulatan**
(tan-awa sa Juan 5:39)

Mag-ampo
(tan-awa sa Doktrina ug
mga Pakigsaad 10:5)

Magbayad sa ikapulo
(tan-awa sa
Malaquias 3:10)

Mosimba
(tan-awa sa Moroni 6:5–6)

**Mosunod sa
Pulong sa Kaalam**
(tan-awa sa Doktrina
ug mga Pakigsaad
89:18–20)

Mabunyagan
(tan-awa sa 2 Nephi 31:5)

Mosunod sa propeta
(tan-awa sa Doktrina
ug mga Pakigsaad 124:45)



1. Guntinga ang mga bato diha niining pahina.
2. Pagpili og usa ka bato ug basaha ang kasulatan niini. Sa unsang paagi ang pagbuhat nianang butanga makapalig-on ug makapaduol kaninyo ngadto kang Kristo?
3. Ibutang ang bato ilawom sa templo aron makatukod og lig-on nga pundasyon. Ipadayon ang pagdula hangtud ang tanan nga mga bato mapahimutang.

Maghinulsol
(tan-awa sa
Mga Buhat 3:19)

Ang tagsulat nagpuyo sa Utah, USA.



Bonus! Makatag-an ka ba kon sa unsa nga nasud anaa kining templo? Timaan: Anaa kini sa siyudad sa Madrid.

Tubog: Spain

Ni David Dickson

Mga Magasin sa Simbahan
(Gibase sa tinuod nga istorya)

Si Donovan mitumong sa iyang tirador sa walay sulod nga lata sa sabaw diha sa tuod sa kahoy.

Gibira niya ang goma sa tirador.

“Unsay imong gibuhat?” nangutana ang iyang manghud nga babaye, si Dana.

“Tan-awa kini!” miingon siya.

Twak!

Mipitik ang goma sa dihang gibuhian ni Donovan, nga mipalagpot sa gamay nga bato. Mikasikas ang pipila ka dahon sa usa ka duol nga kahoy. Apan wala molihok ang lata. Gisulod

ni Donovan ang tirador sa iyang luyo nga bulsa. Wala siya kaigo. Pag-usab!

Gitakilid ni Dana ang iyang ulo.

“Unsa man ang kinahanglan nakong makit-an?”

“Wala,” miingon si Donovan. “Dali na. Mamauli na ta.” Nagsugod sila sa pagpauli sa balay.

Gipatiran ni Donovan ang usa ka sanga pahawa sa iyang agianan. Bisan unsaon niya, ingon og dili niya magamit sa husto nga paagi ang tirador ni Papa. Ug *ganahan* siya niini nga butang! Ganahan siya mogamit



Ang
Labing
Maayong
Tirador
sa Jamaica

niini kanunay kon si Papa tua sa laing lugar nagtrabaho, sama karon. Nakatabang kini kaniya nga mobati nga duol ni Papa kon dili siya makakita niya.

Gikuha niya ang tirador gikan sa iyang bulsa ug hinay-hinay kining gipatuyok sa iyang kamot. Ang sapnot nga panit sa kahoy nahimong hamis sa dugay nang panahon. Gihimo ni Papa ang tirador gikan sa usa ka lig-on nga sanga sa kahoy ug gigamit kini sulod sa pipila ka tuig sa wala pa gihatag ngadto kang Donovan.

Mitudlo si Papa sa lata sa sabaw nianang adlaw. “Kon ikaw mopokus, talagsaong mga butang ang mahitabo.” Nakahinumdom pa gihapon si Donovan kon unsay sunod nga nahitabo. Gipunting ni Papa ang tirador ug naigo ang lata sa sabaw. Sa usa ka pagsulay! Gihimo niya kini nga daw sayon ra. Gimingaw gayud si Donovan kaniya.

Naghunahuna pa gihapon siya mahitungod kang Papa dihang nakatulog siya nianang gabhiona.

Pagkasunod buntag, gidala ni Donovan ang iyang tirador sa iyang paborito nga luna sa kakahoyan aron mosulay pag-usab.

“Pokus . . .” miingon si Donovan samtang gitutokan niya ang lata diha sa tuod sa kahoy. Gibutangan niya og laing gamay nga bato ang tirador ug mibira.

Si Papa kanunayng mosulay, bisan kon ang mga butang dili kanunayng molampus, gihunahuna ni Donovan.

Naningskamot si Donovan nga mohunong sa paghunahuna mahitungod sa tanan nga mga panahon nga wala siya makaigo. Gipiyong niya ang usa ka mata, sama sa paagi nga gitudlo ni Papa kaniya. Nakapokus *gayud* siya. Walay laing gitan-aw si Donovan apan ang pula nga lata sa sabaw lang.

Miginhawa og lawon, iyang gibuhian.

Twak!

KLANK!

Namilok si Donovan sa katingala samtang ang lata nalagpot gikan sa tuod sa kahoy. “Nahimo nako!” miingon siya. “Yey!”

Kon kamo mopokus, mahimong mahitabo ang talagsaon nga mga butang.



Nianang pagkagabii, milingkod si Donovan tupad ni Mama pagkahuman sa panihapon. Iyang gipataas ang tirador.

“Naigo na gayud nako ang lata karong adlaw,” miingon siya, nga nagngisi.

“Maayo!” Miingon si Mama.

“Kahibalo ka, nagtuo ko nga kini nga tirador mao ang akong paborito nga butang sa tibuok kalibutan,” miingon si Donovan.

“Mao ba?” Nangutana si Mama.

“Oo. Tungod kay kini makatabang nako nga makahunahuna ni Papa ug mobati nga duol kaniya.”

Mipahiyum si Mama. “Nagtuo ko nga mahimo siyang malipayon nga

makahibalo sa imong gibati. Ug tag-ana unsa? Tulo ka adlaw na lang og mauli na si Papa. Makapakita ka niya sa imong bag-ong mga kahanas.”

Dili na makahulat si Donovan! “Nakahatag kana nako og ideya,” miingon siya.

Midagan siya aron pangitaon si Dana. Mahimo niyang tudloan si Dana sa paggamit sa tirador sa samang paagi nga gitudloan siya ni Papa!

“Hoy, Dana,” miingon siya. “Gusto ka makat-on unsaon sa paggamit ang labing maayong tirador sa Jamaica?” ●

Unsa ang espesyal nga mga butang nga makatabang ninyo nga mobati nga duol sa usa ka tawo sa inyong pamilya?



Family History sa Lima ka Panimati [Senses]

Nabasa ba nimo ang mahitungod sa slingshot ni Donovan sa pahina H14?

Unsa ang pipila ka mga butang nga makatabang nimo nga mobati nga mas duol sa imong pamilya? Pagsulat o pagdrowing og mga litrato mahitungod kanila sa ubos.



Hikap

Pangita og usa ka butang nga imong makuptan nga importante nimo o sa imong pamilya. Pagdrowing og litrato niini dinhi.



Panan-aw

Paghunahuna og usa ka espesyal nga panumduman ug drowinga kini dinhi. Karon makahinumdom na ka niana nga panahon kon motan-aw ka niini nga pahina!



Tingog

Paminaw sa usa ka sakop sa pamilya nga magsugilon og usa ka istorya o nagpaambit sa ilang pagpamatuod. Isulat kini dinhi.



Simhot

Unsay paborito nimo nga butang nga simhuton? Aduna bay bisan unsang baho nga mopahinumdom nimo sa imong pamilya? Isulat ang kabahin niini dinhi.



Tilaw

Unsa nga pagkaon ang ganahan sa imong pamilya nga magkauban nga kaunon? Pagdrowing og hulagway o pagsulat og usa ka resipe dinhi.



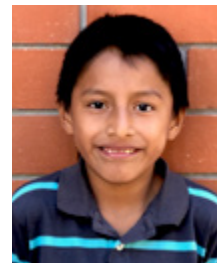
Mahimo nimong i-upload ang imong mga litrato ug mga audio nga rekording sa [FamilySearch.org](https://www.familysearch.org).

Mopakita ug Mosulti



Nawala nako ang dyaket sa akong Nigsoon nga lalaki sa dihang nanglakaw ang akong pamilya. Nag-ampo kami nga ang Langitnong Amahan motabang kanamo sa pagpangita niini. Gibati namo nga kinahanglan namo lakawon ang samang dalan pag-usab. Nakit-an namo ang iyang dyaket! Nakatabang kini kanako nga makaamgo nga ang tanan nga butang sa akong kinabuhi importante ngadto sa Langitnong Amahan ug andam Siya kanunay nga motabang kanako.

Timothy M., 8 anyos, Kyiv Oblast, Ukraine



ug naningkamot ko sa pagbuhat kon unsay matarung aron mahimong usa ka maayong misyonaryo.

Jonathan M., 11 anyos, Sololá, Guatemala



Kini nga mga bata sa Primary sa **Cebu, Philippines**, nagkat-on nga kkon ilang palig-unon ang ilang pagtuo diha kang Jesukristo, sila nagpadayon diha sa dalan sa pakigsaad.



Naminaw kami sa sambingay ni Jesus sa magpupugas ug dayon mitanom ug mga binhi sa sunflower. Dili kaayo init o masanagon diin kami nagpuyo, busa mahinamon kami sa dihang ang mga binhi mitubo. Nag-anam og ka taas ang mga tanom hangtud nga sila nanalingsing, sama sa mga binhi sa istorya ni Jesus!

Magnus K., Islay S., Louis S., Sylvie K., Greta K., ug Sibyl S., 7, 9, 6, 1, 5, ug 4 anyos, Renfrewshire, Scotland



Samuel S., 11 anyos, Minas Gerais, Brazil



Nagtubo uban sa Maayong mga Tumong

Ang kabataan sa tibuok kalibutan naggamit sa Giya nga Basahon sa Kabataan aron sa pagsulay og bag-ong mga butang ug motubo sama ni Jesus!

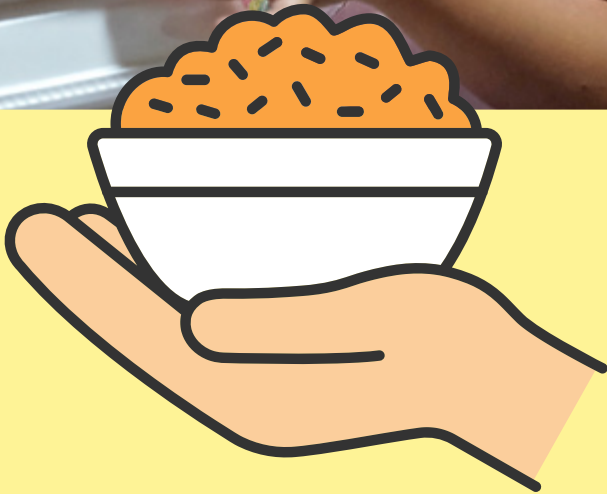


Jessica B., 10 anyos, nagpuyo sa Greater Accra, Ghana. Nagtakda siya og tumong nga mohimo og bag-ong mga higala ug mopaambit sa ebanghelyo kanila. Nagbutang siya og usa ka kopya sa *Higala* sa iyang bag ug mobasa sa magasin didto sa eskwelahan. Magpaambit siya niini uban sa iyang mga kauban sa klase ug makig-istorya ngadto kanila mahitungod sa ebanghelyo. “Makapalipay kini kanako,” miingon si Jessica.



Prophet M., 12 anyos, nagpuyo sa Greater Accra, Ghana. Human makat-on sa pagpatukar sa piano, nagtakda siya og tumong sa pagtudlo sa uban nga makatukar usab! Midapit siya sa iyang mga kaila nga mokuha og mga klase sa piano nga gitudlo niya ug sa iyang mga higala. “Karon kami adunay sobra sa 50 ka mga estudyante kinsa nagkuha sa mga leksyon,” miingon si Prophet. Walo niadto nga mga estudyante ang nabunyagan!





Danielle P., 8 anyos, gikan sa Cebu, Philippines, gusto nga mohatag og pagkaon sa mga tawo nga walay mga panimalay. “Gusto nako nga mopakaon kanila aron magmalipayon sila ug matulog nga busog,” miingon siya. Kon ang iyang pamilya adunay sobra nga pagkaon gikan sa ilang negosyo, modrayb sila sa palibut ug ihatag kini ngadto sa mga tawo nga gigutom.

Peter G., 9 anyos, gikan sa Ohio, USA, adunay problema sa pagbasa. Gikinahanglan niya nga makapasar og importante nga eksamin sa pagbasa aron makapadayon sa sunod nga grado sa eskwelahan. Busa nagtakda siya og tumong nga mobasa uban sa iyang inahan ug mga igsoon nga babaye matag adlaw sulod sa 20 ka minutos. “Gihangyo nako ang Langitnong Amahan sa pagtabang kanako,” miingon si Peter. Sa wala madugay, sa dihang kinahanglan na siya mokuha sa eksamin, nakapasar siya!



Makatan-aw kamo sa mga video mahitungod sa pipila niini nga mga bata sa childrenandyouth.ChurchofjesusChrist.org! Unsa nga mga tumong ang imong gibuhar?

Ang Batan-ong mga Manggugubat



Ang Basahon ni Mormon naghisgut mahitungod sa batan-ong mga lalaki kinsa kinahanglan nga mosulong sa gubat sa pagpanalipod sa ilang mga katawhan ug sa ilang mga pamilya. Gitawag sila og batan-ong mga manggugubat. Ang pulong nga “stripling” nagpasabut nga “batan-on pa.”



Kining batan-ong mga sundalo wala pa gayud sukad nakiggubat. Apan sila adunay usa ka maayo nga kapitan nga mangulo kanila. Ug sila mihinumdom sa unsay gitudlo sa ilang mga inahan ngadto kanila.

Ang ilang mga inahan mitudlo kanila sa pagsalig sa Dios. Mao nga ang batan-ong mga lalaki mihangyo sa Dios sa pagtabang kanila. Misunod sila sa ilang kapitan. Dayon maisugon silang nakig-away.



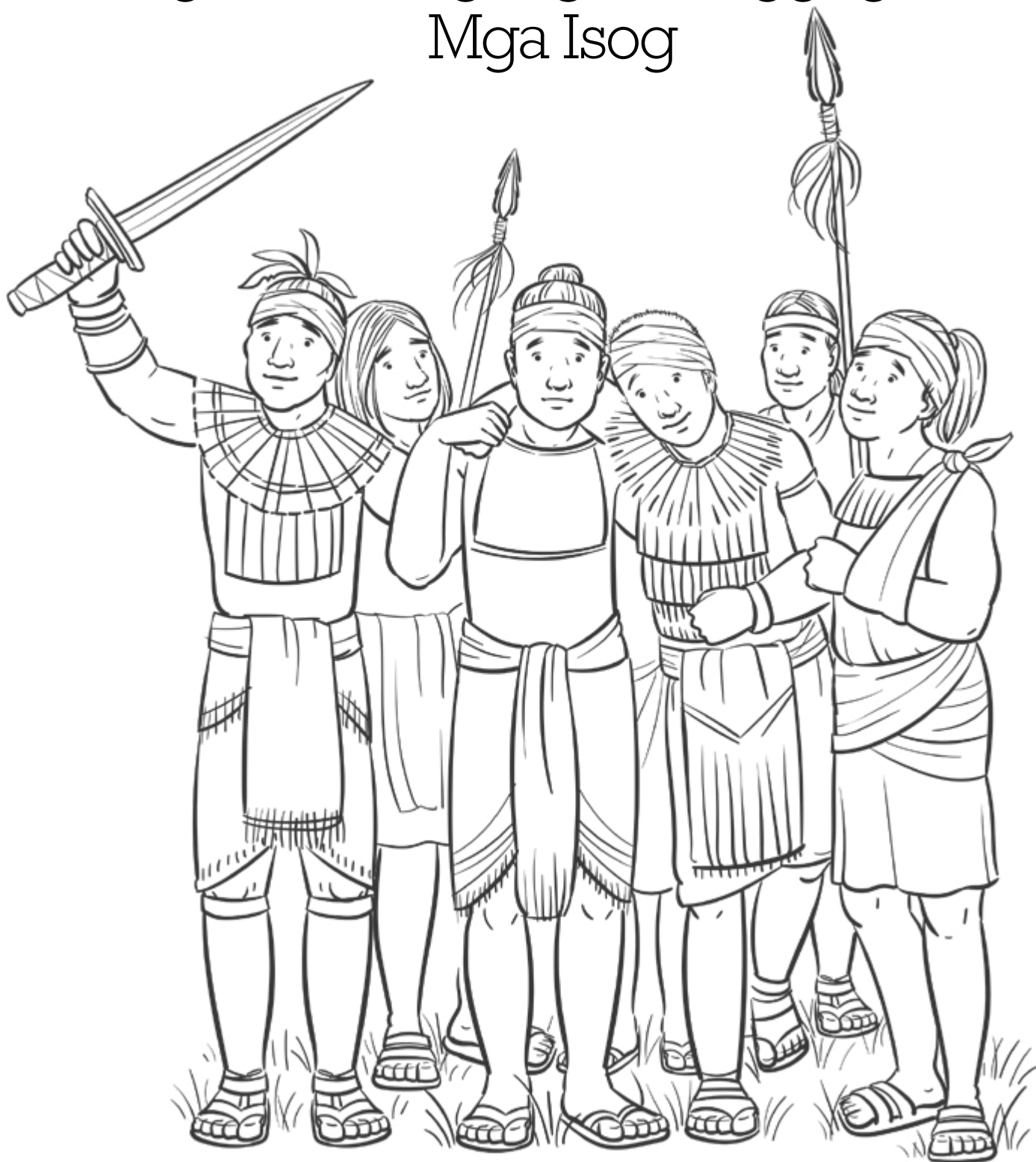
Midaug sila sa gubat! Ang uban nila nasamdan. Apan silang tanan nabuhi. Usa kadto ka milagro!



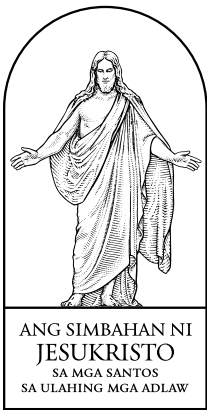
Makapaminaw ko og maayong mga butang nga gitudlo sa akong mga ginikanan ug mga lider. Ang Dios motabang kanako sa pagbarug alang sa unsay matarung. ●

Basaha ang mahitungod niini nga istorya diha sa Alma 56–57.

Ang Batan-ong mga Manggugubat Mga Isog



Sa unsa nga paagi nga ang Langitnong Amahan motabang kanimo nga mahimong isog?



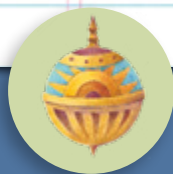
Minahal nga mga Ginikanan,

Ang magasin niining bulana naghigot mahitungod sa mga tawo nga mihimo og lisud nga mga butang. Si Camille nagpalayo sa dili maayo nga media, bisan kon wala miuyon ang iyang higala (pahina H8). Ang batan-ong mga manggugubat nanalipod sa ilang mga pamilya, bisan kon kini makahadlok (pahina H20). Ang Dios motabang usab kanato sa pagbuhat sa lisud nga mga butang. Matag higayon nga ang inyong mga anak mobasa mahitungod sa usa ka tawo nga nahimong maisog, mahimo silang magdrowing og usa ka bitoon diha sa pahina. Ug hinumdumi nga ang Dios nahigugma kanato!

Pagmaisugon,
Ang *Higala*

UNSAON SA PAGPADALA SA ARTWORK O KASINATIAN SA INYONG ANAK NGADTO SA LIAHONA

Adto sa liahona.ChurchofJesusChrist.org ug i-klik ang “submit an article or feedback.” O i-email kini kanamo sa liahona@ChurchofJesusChrist.org uban sa ngalan, edad, siyudad nga gipuy-an sa inyong anak, ug kini nga pamahayag sa pagtugot: “Ako, [isukip ang imong ngalan], mohatag og pagtugot sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa paggamit sa gisumiter sa akong anak diha sa mga magasin sa Simbahan, sa mga website sa Simbahan ug sa mga platform sa social media, ug posible sa ubang mga materyal sa Simbahan.” Mahinamon kaming makadungog gikan kaninyo!



Pangitaa ang Liahona nga gitago sa sulod!

MGA SULOD

- H2** Gikan sa Unang Kapangulohan: Kalipay ug Pagkamasulundon
- H4** Ang Piyesta sa Mooncake
- H6** Hello gikan sa Malaysia!
- H8** Pagpili sa Istasyon [Channel]
- H10** Makalingaw nga Buhaton
- H11** Maayo nga Ideya
- H12** Usa ka Lig-on nga Sukaranan
- H14** Ang Labing Maayong Tirador sa Jamaica
- H16** Family History sa Lima ka Panimati [Senses]
- H17** Mopakita ug Mosulti
- H18** Nagtubo uban sa Maayong mga Tumong
- H20** Mga Istorya sa Kasulatan: Ang Batan-ong mga Manggugubat
- H23** Koloranan nga Pahina: Maisog Ang Batan-ong mga Manggugubat

ANAA SA HAPIN SA HIGALA
Paghulagway pinaagi ni Melissa Manwill