ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO NG MGA BANAL SA MGA HULING ARAW • AGOSTO 2020

Liahona

Pagtalakay tungkol sa Seksuwalidad mula sa Pananaw ng Ebanghelyo

mga pahina 12, 18, 42, 52

7 Tip sa Pagkontrol sa Paggamit ng mga Digital Device sa Bahay, pahina 26

Pagbabago ng mga Buhay sa pamamagitan ng Self-Reliance, mga pahina 8, 24

NARITO
ANG
SIMBAHAN

Kyiv

Ukraine

RETRATO MULA SA GETTY IMAGES

Ang Kyiv, na pinakamalaking lungsod at kabisera ng Ukraine, ay natirhan na ng mga tao sa loob ng di-kukulangin sa 1,400 taon. Ang Kyiv Ukraine Stake ay may walong ward at tatlong branch. Narito ang ilang impormasyon tungkol sa Simbahan sa Ukraine:

11,153 — mga miyembro ng Simbahan

48 — mga kongregasyon, 2 mission, 1 stake

35 — family history center

1 — templo

30 — oras ang kailangan sa byahe sa tren (papunta) sa pinakamalapit na templo (Freiberg, Germany) bago nagkaroon ng templo sa Kyiv

1990	Dumating ang unang mga Latter-day Saint missionary sa Ukraine
1996	Ang Simbahan ay pinayagang mairehistro sa bansa
2004	Inorganisa ang unang stake
2010	Inilaan ang Kyiv Temple

Alamin pa ang tungkol sa Simbahan sa iba't ibang lokasyon sa history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories..

Ministering sa Pamamagitan ng Self-Reliance
8

Ang mga Banal na Layunin ng Seksuwal na Intimasiya
Elder Dale G. Renlund at Ruth Lybbert Renlund
12

Paano, Kailan, at Bakit: Pakikipag-usap sa Inyong mga Anak tungkol sa Seksuwalidad
Laura M. Padilla-Walker at Meg O. Jankovich
18

Paano Kontrolin ang Paggamit ng mga Digital Device at Bawiin ang Inyong Pamilya
Geoff Steurer
26

Pagtuturo Kung Paano Maging Seksuwal na Dalisay at Handa

Bilang propesor sa Brigham Young University, nagsaliksik at nagturo ako tungkol sa pagiging magulang sa nakalipas na 15 taon. Kapag kausap ko ang mga magulang, ang isa sa mga pinaka-karaniwang tanong nila ay kung kailan at paano kakausapin ang mga bata tungkol sa seksuwalidad. Kapag kausap ko ang mga estudyante sa kolehiyo, madalas kong marinig kung gaano kalaki ang kanilang takot o kawalan ng katiyakan tungkol sa seksuwalidad o kung gaano kakaunti ang kanilang nalalaman at nauunawaan.

Patuloy tayong nakakarinig mula sa mga pinuno ng Simbahan at sa magagandang bagong resources ng Simbahan kung paano makakapag-usap nang mas matino ang mga magulang at kabataan tungkol sa seksuwal na intimasiya para magkaroon ng positibo at tumpak na mga pananaw ang mga kabataan tungkol sa seksuwalidad at sa batas ng kalinisang-puri. Sinabi na ni Pangulong M. Russell Ballard, "Maging positibo tungkol sa kagandahan ng pisikal na intimasiya kapag ginawa ito ayon sa itinakda ng Panginoon, pati na ang mga tipan sa templo at katapatan sa kasal na walang-hanggan" ("Mga Mag-ama: Isang Kalugud-lugod na Ugnayan," *Liahona,* Nob. 2009, 49).

- Kasama ang co-author na si Meg Jankovich, ibabahagi namin sa mga magulang ang ilang ideya kung paano, kailan, at bakit kakausapin ang kanilang mga anak tungkol sa seksuwalidad (tingnan sa pahina 18).
- Tinalakay nina Elder at Sister Renlund ang kahalagahan ng pagsunod sa batas ng kalinisang-puri (tingnan sa pahina 12).
- Tinatalakay ng mga artikulo para sa mga young adult kung paano magkaroon ng positibong pananaw tungkol sa seksuwalidad at kung paano tayo pinagpapala ng batas ng kalinisang-puri (tingnan sa pahina 42).
- Makakakita ang mga tinedyer ng ilang mungkahi para sa matagumpay na pag-uusap ng mga magulang at tinedyer tungkol sa seksuwalidad sa pahina 52.

Dalangin ko, sa pamamagitan ng mga artikulong ito, na hangarin ng mga kabataan at magulang na maging bukas sa pakikipag-usap sa isa't isa at mas mapalapit sa Panginoon habang nilalabanan nila ang maling impormasyon na inihahatid sa mundo ngayon tungkol sa seksuwal na intimasiya at sa halip ay pagnilayan ang kapangyarihan ng pagiging kapwa seksuwal na dalisay at handa.

Tapat na sumasainyo,
Laura M. Padilla Walker, PhD

Mga Nilalaman

5 **Apat na Katotohanan tungkol sa Pag-ibig at Pag-aasawa**

6 **Mga Larawan ng Pananampalataya**
Abner Garcia at Midalys Soto
Sinunod nina Abner at Midalys ang isang paramdam na bumalik sa kanilang tahanan at natuklasan na may perpektong plano ang Diyos para sa kanila.

8 **Mga Alituntunin ng Ministering**
Ministering sa Pamamagitan ng Self-Reliance
Ang inisyatibo ng Simbahan ukol sa self-reliance o pag-asa sa sarili ay nagbibigay ng mga pagkakataong maglingkod sa iba sa temporal at espirituwal na paraan.

12 **Ang mga Banal na Layunin ng Seksuwal na Intimasiya**
Nina Elder Dale G. Renlund at Ruth Lybbert Renlund
Bakit ibinigay sa atin ng Diyos ang batas ng kalinisang-puri? At bakit ba natin ito dapat sundin?

18 **Paano, Kailan, at Bakit: Pakikipag-usap sa Inyong mga Anak tungkol sa Seksuwalidad**
Nina Laura M. Padilla-Walker at Meg O. Jankovich
Tatlong tip para masimulan ninyong kausapin ang inyong mga anak tungkol sa seksuwalidad.

24 **Mga Pagpapala ng Self-Reliance**
Oras na Ginugol sa Makabuluhang Paraan
Ni David Dickson
Ginamit nang matalino ni Pele ang kanyang oras sa unibersidad para hindi lamang accounting at mathematics ang matutuhan niya.

26 **Ating mga Tahanan, Ating mga Pamilya**
Paano Kontrolin ang Paggamit ng mga Digital Device at Bawiin ang Inyong Pamilya
Ni Geoff Steurer
Pitong tip para matulungan kang lumayo sa mga digital device at muling kumonekta sa iyong pamilya.

32 **Mga Tinig ng mga Banal sa mga Huling Araw**
Nadama ng asawa ng isang militar ang suporta ng Panginoon; napagaling ang pamilya ng isang missionary sa pamamagitan ng family history; natuklasan ng isang pamilya kung bakit sila nahikayat na lumipat; isang babae ang nakatanggap ng mga chicken pot pie bilang sagot sa kanyang mga dalangin.

36 **Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin: Aklat ni Mormon**
Ang mga lingguhang artikulong ito ay maaaring makasuporta sa pag-aaral mo ng Aklat ni Mormon sa buwang ito.

40 **Mga Area Presidency Assignment**

Maiikling Babasahin

Suporta sa *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*

Sa Pabalat
Larawan mula sa Leslie Nilsson.

Mga Bahagi

Mga Young Adult
42

Biniyayaan tayo ng Ama sa Langit **ng katawan** at damdamin na makapagbibigay sa atin ng pinakamalaking kagalakan sa buhay. Ngunit maraming young adult ang may **baluktot na pananaw tungkol sa seksuwalidad.** Sa buwang ito, magbasa tungkol sa mga young adult na nagsisimulang makaunawa sa pananaw ng Diyos tungkol sa seksuwalidad.

Mga Kabataan
50

Hanapin ang **mga tip para makausap ang inyong mga magulang tungkol sa sex** at makinig mula sa mga piling atleta tungkol sa pamumuhay ng ebanghelyo.

Mga Bata
Kaibigan

Maaari kang **maging matapang at gumawa ng mahihirap na bagay** tulad ng mga kabataang mandirigma!

MGA ARTIKULONG DIGITAL LAMANG PARA SA AGOSTO

Dapat Akong *Maghanda* para sa Sakramento?
Ni Zoe Campbell

Ang pag-uukol ng panahon para matanggap ang mga pagpapala ng sakramento bawat linggo ay magbibigay sa iyo ng espirituwal na lakas.

Makakaya Ko nga bang Sundin ang Batas ng Kalinisang-Puri?
Ni Haley S.

Ibinahagi ng isang young adult kung paano siya nagtamo ng patotoo tungkol sa batas ng kalinisang-puri bago sumapi sa Simbahan.

Pagpigil sa Silakbo ng Iyong Damdamin: Paano Iayon ang Seksuwal na mga Ideya at Damdamin sa mga Inaasahan ng Panginoon
Ng Liahona *staff at Family Services*

Paano mo higit na maipamumuhay ang batas ng kalinisang-puri?

Paano Umaangkop ang Kapangyarihang Magpagaling ng Tagapagligtas sa Pagsisisi mula sa Kasalanang Seksuwal
Ni Richard Ostler

Inilarawan sa isang kuwento mula sa Biblia ang nadarama ng Panginoon tungkol sa atin kapag nagsisisi tayo.

HANAPIN ANG IBA PA

Sa Gospel Library app o sa liahona.ChurchofJesusChrist.org, maaari mong:

- Hanapin ang kasalukuyang isyu.
- Malaman ang nilalaman ng mga artikulong digital lamang.
- Hanapin ang mga nakaraang isyu.
- Isumite ang iyong mga kuwento at feedback.
- Mag-subscribe o magregalo ng subscription sa iba.
- Paghusayin ang iyong pag-aaral gamit ang digital tools.
- Ibahagi ang iyong mga paboritong artikulo at video.
- I-download o i-print ang mga artikulo.
- Pakinggan ang iyong mga paboritong artikulo.

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN

Magpadala ng mga tanong at feedback sa liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Ipadala ang iyong mga kuwento sa liahona.ChurchofJesusChrist.org o sa:
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

AGOSTO 2020 TOMO 23 BLG. 8
LIAHONA 16723 893

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

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

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

Patnugot: Randy D. Funk

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

Namamahalang Direktor: Richard I. Heaton

Direktor ng Mga Magasin ng Simbahan: Allan R. Loyborg

Tagapamahala ng Business: Garff Cannon

Namamahalang Patnugot: Adam C. Olson

Katuwang ng Namamahalang Patnugot: Ryan Carr

Katuwang sa Paglalathala: Camila Castrillón

Pagsulat at Pag-edit: David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Garrett H. Garff, Jon Ryan Jensen, Aaron Johnston, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Lori Fuller Sosa, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Direktor sa Sining: 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

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Tagapamahala ng Produksyon: Ammon Harris, Jane Ann Peters

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

Bago Ilimbag: Joshua Dennis, Ammon Harris

Direktor sa Paglilimbag: Steven T. Lewis

Direktor sa Distribusyon: Nelson Gonzalez

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

Ang *Liahona* (isang kataga sa Aklat ni Mormon na ibig sabihin ay "kompas" o "panuro ng direksyon") ay inilalathala sa Albanian, Armenian, Bislama, Bulgarian, Cambodian, Cebuano, Chinese, Chinese (pinasimple), Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Estonian, Fijian, Finnish, French, German, Greek, Hungarian, Icelandic, Indonesian, Italian, Japanese, Kiribati, Korean, Latvian, Lithuanian, Malagasy, Marshallese, Mongolian, Norwegian, Polish, Portuguese, Romanian, Russian, Samoan, Slovenian, Spanish, Swahili, Swedish, Tagalog, Tahitian, Thai, Tongan, Ukrainian, Urdu, at Vietnamese. (Ang dalas ng paglalathala ay nagkakaiba ayon sa wika.)

© 2020 ng Intellectual Reserve, Inc. Lahat ng karapatan ay nakalaan. Inilimbag sa Estados Unidos ng America.

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

For Readers in the United States and Canada: August 2020 Vol. 23 No. 8. LIAHONA (USPS 311-480) Tagalog (ISSN 1096-5165) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., 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 (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (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.

APAT NA KATOTOHANAN TUNGKOL SA PAG-IBIG AT PAG-AASAWA

Bago siya nagpakasal kay Pangulong Russell M. Nelson, si Wendy W. Nelson ay isang propesor sa marriage and family therapy sa loob ng 25 taon. Sa isang pandaigdigang debosyonal para sa mga young adult, ibinahagi niya ang apat na katotohanang ito:

1. "Ang mga katotohanan tungkol sa pag-ibig at pag-aasawa ay hatid sa inyo ng Espiritu Santo mula sa ating Ama sa Langit."

2. "Personal na kadalisayan ang susi sa tunay na pag-ibig. Kapag mas dalisay ang inyong pag-iisip at damdamin, salita at gawa, mas kakayanin ninyong magbigay at tumanggap ng tunay na pag-ibig."

3. "Bilang mahalagang bahagi ng pagpapahayag ng kanilang pagmamahal, nais ng Panginoon na makibahagi ang mag-asawa sa kagandahan at kagalakan ng intimasiya ng mag-asawa."

4. "Sa tunay na intimasiya ng mag-asawa, kailangang isali ang Espiritu Santo. Imposible talagang maranasan sa labas ng kasal ang uri ng intimasiya na mararanasan mo sa loob ng kasal dahil wala roon ang Espiritu."

Maaari mong basahin o panoorin ang mensahe ni Sister Nelson sa debosyonal na "Love and Marriage [Pag-ibig at Pag-aasawa]" sa ChurchofJesusChrist.org/go/8205. Ang isyung ito ay naglalaman din ng ilang artikulo tungkol sa pananaw ng ebanghelyo sa seksuwalidad: para sa mga magulang (tingnan sa pahina 18), para sa mga young adult (tingnan sa pahina 42), at para sa mga tinedyer (tingnan sa pahina 52).

IGINUHIT NA LINYA AT RETRATO NG MGA CELL PHONE MULA SA GETTY IMAGES

Abner Garcia at Midalys Soto

Arecibo, Puerto Rico

Matapos salantain ng bagyong Maria ang Puerto Rico noong Setyembre 2017, lumipat sina Abner at Midalys sa Florida, USA. Hindi nagtagal nakatanggap sila ng pahiwatig sa loob ng templo na bumalik sa Puerto Rico at magbukas ng isang barbershop.

RAUL SANDOVAL, RETRATISTA

Abner

Nakakita ako ng maliit na puwestong mauupahan para sa aming barbershop. Nang sabihin sa akin ng may-ari ang halaga ng upa, higit pa iyon sa kaya naming bayaran. Itinanong ko kung puwede niyang babaan ang upa. Tinawagan niya ako kalaunan at sinabing, "Gusto kong makilala ang uupa. Isama mo ang asawa mo para makilala ko siya."

Midalys

Ipinagdasal namin na makita sana niya na mabubuting tao kami. Matapos makipagkita sa kanya, sinabi niyang, "Tinutulungan kayo ng Diyos. Matagal nang bakante ang puwestong ito. Marami nang gustong umupa rito, pero laging hindi tama sa pakiramdam ko. Malakas ang pakiramdam ko na mabubuting tao kayo."

Binabaan niya ang upa sa loob ng tatlong taon. Nagulat ako. Sinabi niya ang mismong mga salitang ipinagdasal naming mag-asawa.

Abner

Ngayon ay mas ligtas at payapa kami. Kumikita kami, at pinagpapala.

Midalys

Mahal at ginagabayan kami ng Diyos. Ang pagbalik sa Puerto Rico ang tamang hakbang para sa aming pamilya. Ito ang perpektong plano ng Ama sa Langit para sa amin.

TUKLASIN ANG IBA PA

Tingnan ang iba pa tungkol sa paglago ng pananampalataya nina Abner at Midalys, pati na ang karagdagang mga larawan, sa online o Gospel Library version ng artikulong ito sa **ChurchofJesusChrist.org/go/8206.**

Ibinahagi ni Elder Ronald A. Rasband kung paano tayo magagabayan ng Panginoon sa maliliit na detalye at mahahalagang pangyayari sa ating buhay sa **ChurchofJesusChrist.org/go/8207.**

Mga Alituntunin ng Ministering

MINISTERING SA PAMAMAGITAN NG SELF-RELIANCE

Ang pagtulong sa iba na maging self-reliant ay paglalaan at pagministeryo sa paraan ng Panginoon.

Marami sa ating mga kapamilya, kaibigan, at kapitbahay ang interesadong lalong maging self-reliant. Gamit ang inisyatibong self-reliance ng Simbahan, ang mga miyembro ng Simbahan ay nakakahanap ng mga pagkakataong maglingkod, mangalaga, at magministeryo habang pinagpapala nila ang iba sa mga alituntuning nagdudulot ng "mas malaking pag-asa, kapayapaan, at pag-unlad."[1]

"Dito Ako Nabibilang"

Ni Chrissy Kepler, Arizona, USA

Naghirap ako pagkatapos kong madiborsyo, na nagsisikap na makapagtrabahong muli matapos mamalagi sa tahanan bilang isang ina sa loob ng walong taon. Nahirapan din ako sa espirituwal, na naghahanap ng katotohanan at pananampalataya, bagama't hindi pa ako nakapasok sa isang kapilya mula noong tinedyer ako.

Isang araw ng Linggo naglalaba ako sa bahay ng ate kong si Priscilla, na aktibong miyembro ng Simbahan. Habang naroon ako, niyaya ako ni Priscilla na sumamang magsimba sa kanyang pamilya—ang unang paanyaya sa akin sa loob ng mahigit 15 taon.

Nag-atubili ako noong una, pero noong gabi bago iyon, nagsumamo ako sa Diyos na ipakita sa akin kung paano maging mas malapit sa Kanya. Matapos madama na dapat akong magsimba, naisip ko, "Bakit hindi ka dumalo para personal mong maranasan kung ano ang pakiramdam ng magsimba?"

Habang nasa sacrament meeting kami, napansin ko ang isang flyer sa Sunday bulletin na nagpapahayag ng isang kurso sa self-reliance sa personal finances. Hindi ako handang bumalik sa simbahan, pero nagkainteres ako sa 12-linggong kurso. Sa panghihikayat ng aking ate at bayaw, nagpalista ako, na umaasang matutuhan lamang kung paano gumawa ng badyet at mabayaran ang utang. Gayunman, ang mga klase ay naghatid sa akin ng espirituwal na pagbabago.

Nagulat ako sa mga espirituwal na mensahe sa unang dalawang linggo ng klase, pero sa ikatlong linggo, napuspos ako ng damdamin ng pagpapatibay na dito ako nabibilang at may naririnig akong bago pero pamilyar na mga katotohanan. Nilisan ko ang klase at nakipagkita ako kaagad kay Priscilla. Habang lumuluha, tinanong ko siya, "Paano ko patuloy na madarama ito sa buhay ko?" Kinausap niya ang mga missionary para simulan akong turuan.

BACKGROUND TEXTURE MULA SA GETTY IMAGES

ANYAYAHAN, DUMALO, PALAKASIN

Para matulungan ang mga Banal sa mga Huling Araw na maging self-reliant—kapwa sa pinansyal at sa espirituwal—sinimulan ng Simbahan ang inisyatibong self-reliance nito noong 2014. Pagkatapos ng pambungad na debosyonal, pumipili ang mga dadalo mula sa apat na iba't ibang 12-linggong kurso.

Dahil ang mga self-reliance group ay kumikilos bilang isang council, nag-aalok ang mga ito ng napakagandang pagkakataong magministeryo sa pinansyal, edukasyonal, propesyonal, at espirituwal na mga pangangailangan ng iba. Ang mga miyembro ng grupo ay natututo, sumasangguni, at sumusuporta sa isa't isa. Nagbabahagi rin sila ng mga ideya at nananagot sa isa't isa.

Ipagdasal kung sinong mga kapamilya, kaibigan, o kapitbahay ang maaari mong anyayahan sa isang kurso ng self-reliance, at samahan silang dumalo. Tandaan na ang mga alituntunin ng self-reliance ay maaaring magpala sa lahat ng anak ng Diyos, miyembro man sila ng Simbahan o hindi.

Nagpunta ang mga miyembro ng klase ko sa self-reliance sa mga pagtuturo sa akin ng mga missionary at sinuportahan ako. Nagkaroon sila ng walang-hanggang impluwensya sa aking espirituwalidad at tinulungan nila akong magkaroon ng patotoo sa ebanghelyo at sa mga makabagong propeta.

Sa oras na ginugol ko para tapusin ang kurso, gumawa ako ng ilang temporal at espirituwal na pagbabago. Nagsimula ako ng bagong trabaho sa isang magandang kumpanya, at binayaran ko ang ilang utang.

Pero ang mas malalalim at mas matatamis na pagpapalang nagmula sa kurso ay kinabilangan ng pagkakaroon ng magagandang pagkakaibigan, pagkakaroon ng isang magandang ugnayan sa isang nakahihikayat na bishop, pagkakaroon ng isang patotoo tungkol sa ikapu, at pagtanggap ng aking temple recommend, ma-endow, at makitang mabinyagan ang dalawang panganay kong anak.

Patuloy pa rin ako sa aking landas tungo sa pagiging self-reliant, pero sa nalalabi kong pagsisikap, itatangi ko ang mga aral na natutuhan ko at ang mga naging kaibigan ko.

"Nilisan Ko ang Bawat Klase na Nadaramang May Nagmamahal sa Akin"

Nang bisitahin niya ang Temple Square sa Salt Lake City, Utah, kasama ang kanyang 10-taong-gulang na anak na si Vincent noong Disyembre 2016, itinuring ni Katie Funk ang kanyang sarili na "komportableng agnostiko." Tumalikod siya sa Simbahan sa edad na 16, naging dalagang-ina sa edad na 17, nagsimulang magpatato sa katawan, at nahilig sa pag-inom ng kape. Ngunit sa pagbisitang iyon sa Temple Square, nadama ni Vincent ang Espiritu Santo at itinanong sa kanyang ina kung maaari siyang magpaturo sa mga missionary.

Sa kabila ng kanyang dalawang trabaho, 80-oras na pagtatrabaho sa isang linggo, pinag-aralan ni Katie ang ebanghelyo na kasabay ni Vincent, sinaliksik ang mga sagot sa mga tanong ni Vincent sa pagitan ng pagbisita ng mga missionary. Pagsapit ng tag-init ng

2017, nagsimula siyang dumalo sa mga miting ng Simbahan, kung saan nalaman niya ang tungkol sa mga kurso ng self-reliance sa Simbahan.

"Natanto ko na ito ay isang bagay na makakatulong sa akin," wika niya. "Hindi ko na siguro kakailanganing magdalawang trabaho o umasa sa mga magulang ko habang nabubuhay ako."

Tinawag ni Katie ang kanyang kurso na "pambihirang pagpapalakas sa temporal at espirituwal," hindi lamang dahil sa natutuhan niya kundi dahil din sa pagtanggap at pagmiministeryo sa kanya ng kanyang self-reliance group. ■

TALA

1. "Mensahe mula sa Unang Panguluhan," sa *Personal na Pera para Maging Self-Reliant* (2016), i.

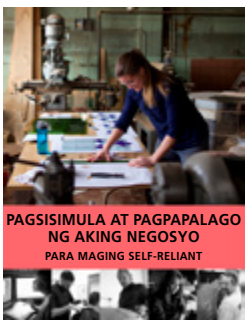
PAANO KA MAKAKATULONG

Narito ang ilang ideya mula kay Katie kung paano natin magagawang isang pagkakataon ang inisyatibong self-reliance ng Simbahan na magministeryo kapwa sa espirituwal at sa temporal:

- "Alam kong madalas ninyong marinig ito, pero huwag husgahan ang halaga ng sinuman ayon sa hitsura nila. Ang katunayan na nakadalo ako sa kursong iyon at hindi ko nadama na hinusgahan ako ng ibang tao ay malaking bagay."
- "Magbigay ng suporta at panghihikayat. Sinuportahan ako ng grupo ko sa isang paraan na nilisan ko ang bawat klase na nadaramang may nagmamahal sa akin."
- Ibahagi ang iyong karanasan. Ang katapatan at pagiging bukas namin sa isa't isa ay nagpaganda sa aming pakiramdam. Hindi mo alam kung sino ang makikinabang sa ibinabahagi mo."
- "Magsalita ka. Sinasabi ko kung paanong gumanda ang buhay ko dahil nagbabayad ako ng ikapu at nagsisimba. Dinadala ko sa trabaho ang aking aklat na *Personal na Pera para Maging Self-Reliant* bilang isang behavioral therapist. Kapag angkop, ibinabahagi ko ang ilan sa mga alituntunin nito sa ibang tao."
- "Kumuha ng isang kurso sa self-reliance para sa sarili mo, pero abangan ang mga taong maaaring mangailangan ng tulong mo. Kinailangan kong lumiban sa halos kalahati ng klase dahil nagbago ang iskedyul ko sa trabaho, pero patuloy akong kinontak at sinuportahan ng mga kagrupo ko. Kamangha-manghang madama na kabilang pa rin ako kahit hindi ako makadalo."

IBAHAGI ANG INYONG MGA KARANASAN

Para maipadala sa amin ang inyong mga karanasan sa inyong pagmiministeryo sa iba o pagmiministeryo sa inyo ng iba, magpunta sa liahona.ChurchofJesusChrist.org at mag-klik sa "Submit an Article or Feedback."

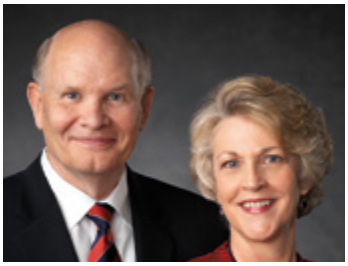


Ang mga manwal na ito ay kumakatawan sa apat na kurso ng Simbahan sa self-reliance. Para sa iba pang impormasyon, magtanong sa inyong bishop o bumisita sa srs.ChurchofJesusChrist.org.

MINISTERING SA PAMAMAGITAN NG SELF-RELIANCE

"Ang pag-asa sa sarili ay pag-angkin ng responsibilidad sa sarili nating espirituwal at temporal na kapakanan *at sa mga yaong ipinagkatiwala ng Ama sa Langit sa ating pangangalaga.* Sa pag-asa sa sarili lang natin tunay na matutularan ang Tagapagligtas sa paglilingkod at pagpapala sa iba.

Elder Robert D. Hales (1932–2017) ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Isang Pananaw ng Ebanghelyo sa Pagkakawanggawa: Pagkilos ayon sa Pananampalataya," sa *Mga Pangunahing Tuntunin sa Pagkakawanggawa at Pag-asa sa Sarili* (buklet, 2009), 1–2; idinagdag ang pagbibigay-diin.



Ni Elder Dale G. Renlund
Ng Korum ng Labindalawang Apostol
at Ruth Lybbert Renlund

ANG MGA Banal na Layunin NG Seksuwal na Intimasiya

Ang pagkaunawa sa bigay ng Diyos na kaloob ng seksuwalidad sa loob ng plano ng kaligayahan ay tumutulong upang maunawaan natin ang kahalagahan ng batas ng kalinisang-puri.

Ang ating layunin sa buhay na ito ay maging katulad ng ating mga magulang sa langit. Ang ating banal na pagkaunawa at paggamit ng seksuwal na intimasiya o pagtatalik ay mahalaga sa prosesong iyon ng pagiging [tulad Nila].

Ang batas ng kalinisang-puri ay isang walang-hanggang batas, na ibinigay ng ating Ama sa Langit sa lahat ng Kanyang mga anak sa lahat ng panahon. Ito ay nananatiling may bisa at angkop ngayon tulad noong mga naunang panahon sa kasaysayan. Tulad ng iba pang mga kautusan, ang batas ay ibinigay ng Ama sa Langit upang pagpalain at tulungan ang Kanyang mga anak na makamit ang kanilang banal na potensyal. Ang pagsunod sa batas ng kalinisang-puri ay kinabibilangan ng hindi pagkakaroon ng seksuwal na relasyon bago ikasal at pananatiling lubos na matapat pagkatapos ng kasal. Ang mga seksuwal na relasyon ay dapat limitado sa kasal sa pagitan ng isang lalaki at isang babae.[1]

Layon ng Ama sa Langit na ang seksuwal na relasyon sa pagsasama ng mag-asawa ay magamit upang lumikha ng mga anak, at upang ipahayag ang pagmamahal at palakasin ang emosyonal, espirituwal, at pisikal na mga kaugnayan sa pagitan ng mag-asawa. Sa pagsasama ng mag-asawa, dapat bigkisin ng seksuwal na intimasiya ang mag-asawa sa pagtitiwala, katapatan, at konsiderasyon sa isa't isa.[2] Dapat igalang ng mga seksuwal na relasyon sa pagsasama ng mag-asawa ang kalayaan ng kapwa kapareha at hindi dapat gamitin upang magkaroon ng kontrol o mangibabaw.

Gayunman, maaaring iniisip natin, "Bakit dapat kong sundin ang batas ng kalinisang-puri? Bakit may malasakit ang Diyos sa aking

LARAWAN NG MAG-ASAWA SA BOUNTIFUL UTAH TEMPLE NA KUHA NI JANAE BINGHAM

LARAWAN NG PAMILYA SA KONA HAWAII TEMPLE NA KUHA NI DENISE RENEE BIRD

moral na pag-uugali?" Sa pagsagot sa mga tanong na ito, inihayag ng Diyos ang doktrina na, kapag naunawaan nang tama, ay hihikayat sa atin na sundin ang batas ng kalinisang-puri at piliing ipahayag ang ating seksuwalidad ayon sa hangganan na Kanyang itinakda.[3] Tulad ng lahat ng mga utos ng Diyos, ang batas ng kalinisang-puri ay pinakamainam na mauunawaan sa konteksto ng plano ng Ama sa Langit ukol sa kaligtasan at kadakilaan (tingnan sa Alma 12:32). Ang pagsunod sa batas ng kalinisang-puri ay magdudulot ng mga pambihirang pagpapala.

Mga Pambihirang Pangako

Lahat ng mga taong nilalang ay minamahal na mga anak ng mga magulang sa langit, na may banal na katangian at tadhana. Ang dahilan kung bakit mayroon tayong katawan ay upang sumalig sa likas na kabanalan na iyon upang sa huli ay makamtan natin ang ating walang-hanggang tadhana.[4] Nais ng Ama sa Langit na magkaroon tayo ng karanasan sa lupa, umunlad tungo sa kasakdalan, at sa huli ay tamasahin ang kabuuan ng kaligayahan na tinatamasa Niya. Alam Niya na para magkaroon tayo ng ganitong uri ng walang-maliw na kagalakan, kailangan tayong umunlad sa landas na Kanyang itinakda, sumunod sa mga kautusan na ibinigay Niya.

Ang pagkaunawa na ang mga ugnayan ng pamilya ay dapat ipagpatuloy sa buong kawalang-hanggan matapos ang buhay na ito ay mahalaga. Pagkatapos ng buhay na ito, ipinapangako sa matatapat na "sila ay makararaan sa mga anghel . . . sa kanilang kadakilaan at kaluwalhatian . . . kung aling kaluwalhatian ay magiging isang kaganapan at isang pagpapatuloy ng mga binhi magpakailanman at walang katapusan.

"Pagkatapos sila ay magiging mga Diyos, sapagkat sila ay walang katapusan" (Doktrina at mga Tipan 132:19–20).

Ang doktrina ng mga walang-hanggang pamilya sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw ay kakaiba sa mga tradisyong Kristiyano. Hindi tayo nilikha para lamang purihin, sambahin, at paglingkuran ang hindi maunawaang Diyos.[5] Nilikha tayo ng mapagmahal na mga magulang sa langit upang umunlad at maging katulad nila.[6] Ang mga lalaki at babaeng espiritu ay nilikha upang punuan ang isa't isa. Ito ang dahilan kung bakit ang kasarian ay hindi nagbabago sa kawalang-hanggan—dahil ito ay nagbibigay ng batayan para sa pinakadakilang kaloob na maaaring ibigay ng Ama sa Langit, ang uri ng Kanyang pamumuhay.[7]

Para mapasaatin ang pagpapalang ito, iniutos ng Ama sa Langit na ang seksuwal na intimasiya ay dapat nakalaan para sa kasal sa pagitan ng isang lalaki at isang babae.[8] Ang kasal ay nilayon ng Diyos "na mangahulugan ng ganap na pagsasama ng isang lalaki at isang babae—ang kanilang mga puso, pag-asa, buhay, pag-ibig, pamilya, hinaharap, lahat ng bagay . . . magiging 'isang laman' sa kanilang pagsasama bilang mag-asawa."[9] Hindi natin matatamasa ang uri ng buhay na tinatamasa ng ating Ama sa Langit nang mag-isa o nang walang lubos na katapatan sa loob ng kasal o sa pagsasama nating mag-asawa ayon sa plano ng Diyos.

Tinutulutan tayo ng Diyos na piliin kung paano tayo mamumuhay. Hindi Niya tayo pipiliting tahakin ang landas na itinakda Niya kahit alam Niya na ito ay hahantong sa ating pinakamalalaking kaligayahan. Ang mga kautusan at tipan ng Diyos ang bumubuo sa landas na magtutulot sa atin na maging ganap na tagapagmana sa Kanyang kaharian, kasamang tagapagmana ni Jesucristo (tingnan sa Mga Taga Roma 8:17). Sa pamamagitan ng mababuting pagpili, nagkakaroon tayo ng kabanalan na nasa ating kalooban. Ang seksuwal na mga relasyon ay "isa sa mga pangunahing pagpapahayag ng ating likas na kabanalan."[10] Ginagawang posible ng ating wastong pagpapahayag ng seksuwalidad na

LARAWANG KUHA NI MAY BO HUBBARD

mailahad ang plano ng Diyos sa lupa at sa kawalang-hanggan,[11] na nagpapagin-dapat sa atin na maging katulad ng ating Ama sa Langit.[12] Nangangako ang Diyos ng buhay na walang-hanggan sa matatapat at kinapapalooban iyan ng walang-hanggang kasal, mga anak, at lahat ng iba pang mga pagpapala ng walang-hanggang pamilya.[13]

Nakagagambalang mga Pilosopiya at mga Panlilinlang ni Satanas

Ang mga maling pangangatuwiran at mga panlilinlang ni Satanas ay lumikha ng nakagagambalang mga pilosopiya na nagsasabing aalisin ang pangangailangan sa pagsunod sa mga utos ng Diyos, lalo na sa batas ng kalinisang-puri. Malakas ang hatak ng tinig ng pagsalungat ni Satanas, at kadalasan ay kaakit-akit ang kanyang mga pilosopiya. Sa Aklat ni Mormon, itinuro at sinuportahan ng ilan ang mga pilosopiyang ito para linlangin ang iba at makinabang mula sa panlilinlang. Halimbawa, itinuro ni Nehor sa mga Nephita na "ang buong sangkatauhan ay maliligtas sa huling araw, at na hindi nila kinakailangang matakot ni manginig, kundi itaas nila ang kanilang mga ulo at magalak; sapagkat . . . tinubos [ng Panginoon] ang lahat ng tao; at, sa katapusan, ang lahat ng tao ay magkakaroon ng buhay na walang-hanggan" (Alma 1:4).

Kung ipamumuhay natin ang mga pilosopiya ni Nehor, wala tayong insentibo na limitahan ang ating seksuwal na pagnanasa dahil wala itong kaakibat na kaparusahan sa walang-hanggan. At kung lalabagin natin ang batas ng kalinisang-puri? Walang problema, dahil ang mga tagasunod ni Nehor ay "hindi naniniwala sa pagsisisi ng kanilang mga kasalanan" (Alma 15:15). Maaaring nakagaganyak ang pilosopiyang ito, at marami ang naaakit dito; maaari nating gawin ang anumang gusto natin nang walang kaakibat na kaparusahan sa kawalang-hanggan.

Itinuro ng iba pang mga bulaang guro sa Aklat ni Mormon na ang paniniwala kay Jesucristo, sa Kanyang Pagbabayad-sala, at pagsunod sa Kanyang mga utos ay "pagsingkaw sa inyong sarili" sa "mga bagay na hangal" at mula sa hangal na "kaugalian ng inyong mga ama" (Alma 30:13, 14). Sa katotohanan, ipinahayag nila, na "ang kapatawaran ng inyong mga kasalanan" ay mental o emosyonal na problema lamang, na "likha ng isang isipang matinding nababalisa" (Alma 30:16). Ang malinaw na konklusyon ng mga katuruang ito ay na ang bawat lalaki at babae ay nagtatagumpay sa buhay na ito "alinsunod sa [kanilang] likas na talino" at "lakas," at anumang gawin ng isang lalaki o babae ay "hindi pagkakasala" (Alma 30:17). Itinataguyod ng mga maling turong ito ang pagsuway sa batas ng kalinisang-puri dahil ang konsepto ng tama at mali ay hindi na uso.

Ang pagkaunawa na ang mga ugnayan ng pamilya ay dapat ipagpatuloy sa buong kawalang-hanggan matapos ang buhay na ito ay mahalaga.

Kaya pala ang mga pilosopiyang ito ay popular pa rin! Ang kawalan ng pananagutan sa anumang pagpili ay tila tunay na kalayaan. Kung maiiwasan natin ang karamihan sa makamundong ibubunga sa paghiwalay sa ibang tao at pagiging maingat, anong pinsala ang dulot nito? Mula sa ganitong pananaw, ang batas ng kalinisang-puri ay tila makaluma, istrikto, o hindi kailangan.

Mga Walang-Hanggang Batas

Ang mga batas ng Diyos ay hindi matatawaran. Hinahayaan Niya tayong balewalain ang mga ito, ngunit hindi tayo malayang lumikha ng sarili nating mga patakaran para sa kawalang-hanggan sa katulad na paraang hindi malaya ang isang tao na lumikha ng kanyang sariling mga batas para sa physics. Nais ng Diyos na tayo ay maging karapat-dapat na tagapagmana sa Kanyang kaharian. Ang pag-asa sa Kanyang makalangit na pamana habang sinusunod ang ibang landas kaysa sa ibinigay Niya ay kawalan ng muwang.

Bago ako tinawag sa full-time na paglilingkod sa Simbahan, nag-alaga ako (Elder Renlund) ng mga pasyente na may matinding pagpalya ang pagtibok ng puso. Sa pagpalya ng tibok ng puso at transplant cardiology, may tukoy, at itinakdang gawain na dapat sundin para makamit ang pinakamagandang resulta: mas mahaba at mas mabuting kalidad ng pamumuhay. Ang panggagamot sa isang pasyente sa ibang paraan ay hindi nagbubunga ng pinakamagandang resulta. Nakakagulat na tinatangka ng ilang pasyente na makipagtawaran sa gagawing panggagamot. Sinabi ng ilang pasyente, "Mas

LARAWANG KUHA NI DENISE RENEE BIRD

gusto kong huwag uminom ng anumang gamot,” o “Ayaw kong magkaroon ng anumang biopsy sa puso pagkatapos ng transplantation.” Mangyari pa, malaya ang mga pasyente na sundin ang gusto nilang paraan, pero hindi puwedeng gawin nila ang dikagandahang hakbang o paraan ng panggagamot at asahang pinakamaganda ang kalalabasan nito.

Totoo rin iyan sa ating lahat. Malaya tayong piliin ang ating sariling landas sa buhay, pero hindi tayo malayang piliin ang kahihinatnan na dulot ng pagsunod sa sarili nating patakaran, kahit ilang beses pa itong sabihin ng ibang tao. Hindi dapat sisihin ang Ama sa Langit kapag hindi natin natatanggap ang mga pagpapalang may kaugnayan sa batas ng kalinisang-puri dahil sa pagsuway.

Sa dispensasyong ito, itinuro ng Tagapagligtas na ang mga walang-hanggang batas ay hindi nababaluktot at bukas para sa talakayan. Sabi Niya, “At muli, katotohanang sinasabi ko sa inyo, na yaong pinamamahalaan ng batas ay pinangangalagaan din ng batas at ginagawang ganap at pinababanal ng gayon din.

“Yaong lumalabag sa batas, at hindi sumusunod sa batas, sa halip ay *naghahangad na maging isang batas sa sarili nito* . . . ay hindi mapababanal ng batas, ni ng awa, katarungan, o paghuhukom” (Doktrina at mga Tipan 88:34–35; idinagdag ang pagbibigay-diin). Hindi natin maaaring ipalit ang ating sariling mga patakaran sa mga walang-hanggang batas gaya rin naman na ang isang lalaki na hahawak sa mainit na baga ay makapagpapasiya na hindi mapaso.

Kung tayo ay hindi masunurin, ang matatamasa lamang natin ay “yaong handa [nating] tanggapin, dahil hindi [tayo] handang tamasahin yaong [atin] sanang tatanggapin” (Doktrina at mga Tipan 88:32). Ang pagsunod sa batas ng kalinisang-puri ay isang paraan na ipinapakita natin na handa tayong gawin ang lahat para matanggap ang lahat ng pambihirang pagpapala na nauugnay sa mga walang-hanggang pamilya.

Ang mga Batas ng Diyos, sa Huli, ay Laging Patas o Makatuwiran

Hindi lahat ng mga anak ng Ama sa Langit ay may pagkakataon sa buhay na ito na maranasan ang seksuwal na intimasiya sa pagsasama ng mag-asawa ayon sa batas ng Diyos. Ang ilan ay hindi magkakaroon ng pagkakataong makapag-asawa. Ang iba ay kumbinsido na dahil sa kakaiba nilang kalagayan, ang pagsunod sa batas ng kalinisang-puri ay napakahirap gawin at hindi makatarungan kaya maaari nilang piliing huwag gawin ito.

Gayunman, ang pagkamakatarungan ay dapat hatulan ayon sa walang-hanggang pananaw, mula sa pananaw ng Ama sa Langit at ni Jesucristo.[14] Hinikayat ng Tagapagligtas ang Kanyang mga tao na huwag humatol sa kung ano ang makatarungan o hindi makatarungan hanggang sa araw na gagawin Niya ang Kanyang mga hiyas (tingnan sa Malakias 3:17–18). Ang “mga hiyas” na tinutukoy ng Tagapagligtas ay ang mga taong, sa kabila ng inaakala o pansamantalang kawalang-katarungan o iba pang hadlang, ay sumusunod sa Kanyang mga kautusan.

Kapag nadarama natin na hindi makatarungan sa atin ang ating kalagayan, mas makabubuting sundin ang payo ni Haring Benjamin. Sinabi niya, “Ninanais kong inyong isaalang-alang ang pinagpala at maligayang kalagayan ng mga yaong sumusunod sa mga kautusan ng Diyos. Sapagkat masdan, sila ay *pinagpala sa lahat ng bagay,* kapwa temporal at espirituwal; at kung sila ay mananatiling matapat hanggang wakas, sila ay tatanggapin sa langit upang *doon sila ay manahanang kasama ng Diyos sa kalagayan ng walang katapusang kaligayahan*” (Mosias 2:41; idinagdag ang pagbibigay-diin).

Kapag ang mag-asawa ay ibinuklod sa kawalang-hanggan ng awtoridad ng priesthood, sila ay dadakilain at magkakaroon ng ganap na kaluwalhatian at walang-hanggang mga inapo.

Sa huli, walang makapapantay sa walang-hanggang kawalang-katarungan na tinitis ng Tagapagligtas. Subalit, kung tayo ay tapat, gagantimpalaan Niya tayo sa anumang kawalang-katarungan na nararanasan natin, at kakamtin natin ang kalagayan ng walang katapusang kaligayahan.

Sa pagpili nating sundin ang mga kautusan ng Diyos, pati na ang batas ng kalinisang-puri, tayo ay makararanas ng galak at “kapayapaan sa daigdig na ito, at buhay na walang-hanggan sa daigdig na darating” (Doktrina at mga Tipan 59:23)[15] dahil tayo ay magiging bahagi ng walang-hanggang pamilya, kasama ang mga ninuno at inapo.[16] Kapag ang mag-asawa ay ibinuklod sa kawalang-hanggan ng awtoridad ng priesthood, sila ay dadakilain at magkakaroon ng ganap na kaluwalhatian at walang-hanggang mga inapo.[17]

Tukso at Pagsisisi

Inaasahan ng Diyos na tutuksuhin tayo sa pagsisikap nating ipamuhay ang batas ng kalinisang-puri. Iyan ang dahilan kaya ibinigay

LARAWANG KUHA NI JAMIE DALE JOHNSON

Niya ang Kanyang Anak para maging ating Tagapagligtas at Manunubos. Sa pamamagitan ni Jesucristo at ng Kanyang Pagbabayad-sala, mapalalakas tayo upang mapaglabanan ang tukso. Lahat ng mga anak ng Diyos na dumaranas ng anumang uri ng tukso ay maaaring bumaling sa Tagapagligtas para humingi ng tulong.[18] Nauunawaan ni Jesucristo kung ano ang pinagdaraanan natin dahil Siya ay "tinukso sa lahat ng mga paraan gaya rin naman natin," at hinihikayat tayo na "magsilapit [nang] may pagkakatiwala sa luklukan ng biyaya, upang tayo'y magsipagtamo ng awa, at mangakasumpong ng biyaya upang tumulong sa atin sa panahon ng pangangailangan" (Sa Mga Hebreo 4:15, 16).

Kapag nadadapa tayo, kailangan nating alalahanin na maaari tayong maging malinis sa pamamagitan ng pananampalataya kay Jesucristo at taos-pusong pagsisisi.[19] Napakasaya ng pagsisisi dahil, "bagaman ang [ating] mga kasalanan ay maging tila mapula, ay magiging mapuputi na parang niebe" (Isaias 1:18). Ang Tagapagligtas ay hindi lamang magpapatawad; kalilimutan Niya ang ating mga kasalanan.[20] Ano pa ang mahihiling natin: Tulong kapag tinutukso, kapatawaran kapag nagsisisi tayo. Hindi dapat katakutan ang pagsisisi kahit na tinatangka ni Satanas na "hadlangan tayo na umasa kay Jesucristo, na nakatayong nakaunat ang mga kamay, umaasa at handa tayong pagalingin, patawarin, linisin, palakasin, dalisayin, at pabanalin."[21]

Patotoo

Ang mga batas ng Diyos ay dinisenyo para sa ating lubos na kaligayahan. Nais Niyang gamitin natin ang ating katawan at seksuwalidad sa mga paraan na inorden Niya upang tayo ay maging katulad Niya. Nabiyayaan kami sa pagsasama naming mag-asawa ng tiwala sa isa't isa sa pagsunod namin sa batas ng kalinisang-puri. Lumakas ang aming tiwala sa isa't isa at sa ating Ama sa Langit habang sinusunod namin ang utos na ito. Ang plano ng Diyos ang tanging landas na nagbibigay-daan sa ganap na kagalakan. Nangangako kami na malalaman din ninyo na mahal kayo ng Diyos at na kayo ay pagpapalain sa kawalang-hanggan habang sinusunod ninyo ang Kanyang mga kautusan. ■

MGA TALA

1. Tingnan sa Jacob 2:27–30; *Mangaral ng Aking Ebanghelyo: Gabay sa Paglilingkod ng Misyonero* (2004), "Aralin 4: Ang mga Kautusan," 86.
2. Tingnan sa *General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* (2020), 2.1.2, ChurchofJesusChrist.org; David A. Bednar, "Naniniwala Kami sa Pagiging Malinis," *Liahona,* Mayo 2013, 41–44; Russell M. Nelson, "Pangangalaga sa Kasal," *Liahona,* Mayo 2006, 36–38; Richard G. Scott, "Making the Right Choices," *Ensign,* Nob. 1994, 37–39.
3. Tingnan sa Boyd K. Packer, "Little Children," *Ensign,* Nob. 1986, 16–18.
4. Tingnan sa "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo," *Liahona,* Mayo 2017, 145. Ang mismong kahulugan ng kasarian sa pagpapahayag ay biological sex o kasarian nang isilang o ipanganak.
5. Tingnan 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); lahat ayon sa pagkasipi sa Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 1.
6. Tingnan sa Dallin H. Oaks, "Apostasy and Restoration," *Ensign,* Mayo 1995, 84–87.
7. Tingnan sa "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo." Sa buong kawalang-hanggan, hindi mawawala ang ating kasarian, tulad ng iminumungkahi ng ilang teologo. Tingnan sa Terryl L. Givens, *Feeding the Flock: The Foundations of Mormon Thought: Church and Praxis* (2017), 188–90.
8. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 42:22–24; tingnan din sa "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo."
9. Jeffrey R. Holland, "Personal Purity," *Ensign,* Nob. 1998, 76.
10. David A. Bednar, "Naniniwala Kami sa Pagiging Malinis," *Liahona,*Mayo 2013, 42.
11. Tingnan sa Neil L. Andersen, "Mga Anak" *Liahona,* Nob. 2011, 28–30.
12. Tingnan sa Dallin H. Oaks, "Apostasy and Restoration," *Ensign,* Mayo 1995, 84–87.
13. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 131:1–4; 132:19–20, 24.
14. Tingnan sa D. Todd Christofferson, "Bakit Mahalaga ang Kasal at Pamilya," *Liahona,* Mayo 2015, 50–53.
15. Tingnan din sa Mosias 2:41; *General Handbook,* 2.1.2.
16. Tingnan sa Malakias 4:1.
17. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 132:19.
18. Tingnan sa Alma 13:28.
19. Tingnan sa Isaias 1:18; Doktrina at mga Tipan 58:42.
20. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 58:42.
21. Russell M. Nelson, "Maaari Tayong Gumawa nang Mas Mahusay at Maging Mas Mahusay," *Liahona,* Mayo 2019, 67.

Paano, Kailan, at Bakit:
Pakikipag-usap sa Inyong mga Anak tungkol sa Seksuwalidad

Kung tatanungin ninyo ang mga kabataan, “Ano ang batas ng kalinisang-puri?” baka tumitig lang sila sa inyo, o maasiwa at pagkatapos ay mabilis na sabihing, “Ang ibig sabihin po niyan ay hindi pagkakaroon ng seksuwal na relasyon bago ikasal.” Batay sa aming karanasan, maraming kabataan ang nananatiling malinis bago ang kasal ngunit mali talaga ang pagkaunawa sa buong kahulugan at layunin ng batas ng kalinisang-puri o ng seksuwalidad—mga maling pagkaunawa na madalas, nakalulungkot, ay nagbubunga ng mga problema sa pagsasama ng mag-asawa sa hinaharap. Ang dapat na mithiin natin bilang mga magulang at lider ay tulungan ang ating mga anak na maging kapwa dalisay at handa ukol sa sex.

Para matulungan ang ating mga anak na maghanda para sa at masiyahan sa kariktan at kagandahan ng seksuwalidad sa loob ng kasal, kailangan natin silang gabayan sa pagsisikap nilang kontrolin ang damdaming bigay sa kanila ng Diyos.

Nina Laura M. Padilla-Walker
Professor, School of Family Life, Brigham Young University
at Meg O. Jankovich
Estudyante sa BYU Marriage, Family, and Human Development master's program

RETRATO MULA SA GETTY IMAGES, GINAMITAN NG MGA MODELO

Isipin ang Lahat ng Aspeto ng Batas

Ang pisikal na mga aspeto ng batas ng kalinisang-puri (halimbawa: huwag makipagtalik bago ikasal at lubos na katapatan pagkatapos ng kasal) ay kailangan at mahalaga. Gayunman, ang hindi pakikipagtalik kung minsan ay tinatalakay nang mas madalas kaysa sa emosyonal at espirituwal na mga aspeto ng kagalakan at kagandahan ng seksuwal na intimasiya sa pagitan ng mag-asawa, gayundin ang kapayapaang nagmumula sa pamumuhay nang banal at dalisay bago at pagkatapos ng kasal.

Bukod pa sa pagkakaroon ng mga anak, ang seksuwal na intimasiya sa pagitan ng mag-asawa ay may isa pang mahalagang layunin. Ipinaliwanag ni Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Ang intimasiya [mga seksuwal na relasyon] . . . ay hindi pag-uusisa lamang na dapat hanapan ng kasagutan, hangaring dapat bigyang-kasiyahan, o uri ng [paglilibang o] libangan na gagawin lang para sa sarili. Hindi ito [paglupig] na dapat mapagtagumpayan o kilos na dapat isagawa. Sa halip, isa ito sa mga pangunahing pagpapahayag sa mortalidad ng ating banal na katangian at potensiyal at paraan ng pagpapatibay ng emosyonal at espirituwal na ugnayan ng mag-asawa."[1]

Para matulungan ang ating mga anak na maghandang tamasahin ang seksuwal na intimasiya sa kagandahan at pagiging kamangha-mangha nito sa loob ng kasal, kailangan nating ipaunawa sa kanila ang kanilang seksuwal na pag-unlad at gabayan sila habang

Habang lumalaki ang ating mga anak, kailangan nila ang impormasyong itinuturo ng mga magulang nang mas tuwiran at malinaw kung ano ang angkop at di-angkop.

sinisikap nilang kontrolin ang damdamin at emosyong bigay sa kanila ng Diyos.

Kung nag-aalala kayo na hindi pa ninyo nakakausap ang inyong mga anak tungkol sa seksuwalidad nang maaga o sa mga tamang paraan, hindi kayo nag-iisa. May ilang kadahilanan kung bakit maaaring malaking hamon ang mga pag-uusap na ito. Gayunman, hindi pa huli ang lahat para simulan ang pagtuturo. Nasa ibaba ang tatlong tip para tulungan kayong makapagsimula:

1. Paano Makikipag-usap tungkol sa Seksuwalidad

Ang isang mahalagang elemento ng matitinong pag-uusap ng magulang at anak tungkol sa seksuwalidad ay ang maging bukas tungkol dito. Ayon sa pagsasaliksik, nakukuha ng mga tinedyer ang karamihan ng kanilang impormasyon tungkol sa seksuwalidad mula sa media o mga kaibigan ngunit *nais* nilang makakuha ng impormasyon mula sa kanilang mga magulang.

Sabi ni Pangulong M. Russell Ballard, Tumatayong Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Habang lumalaki ang ating mga anak, kailangan nila ang impormasyong itinuturo ng mga magulang nang mas tuwiran at malinaw kung ano ang angkop at di-angkop. Ang mga magulang ay kailangang . . . kausapin ang [kanilang mga anak] sa simpleng paraan tungkol sa sex at sa turo ng ebanghelyo tungkol sa kalinisang-puri. Hayaang magmula ang impormasyong ito sa mga magulang sa tahanan sa isang angkop na paraan."[2]

Para magkaroon ng bukas na komunikasyon, maaari kayong:

- Magsimula habang bata pa ang inyong mga anak sa pamamagitan ng pagtawag sa mga bahagi ng katawan gamit ang tamang tawag sa mga ito. Itinuturo nito sa mga bata ang tungkol sa kanilang kamangha-manghang katawan at ibinibigay sa kanila ang pananalitang kailangan nila upang maging malusog at maalam.
- Ipaalam sa inyong mga anak na maaari nila kayong tanungin ng kahit ano, at sikaping huwag magpakita ng labis na reaksyon o magpadama na nakakahiya ang kanilang mga tanong o pagtatapat. Matuwa na kinakausap nila kayo, pakitaan sila ng pagmamahal at suporta, at gawin ang lahat para manatiling bukas ang linya ng komunikasyon.
- Iwasang gumamit ng mga talinghaga para sa seksuwalidad. Kailangang ilahad sa mga bata ang impormasyon sa malinaw at tapat na paraan. Halimbawa, ikinukuwento ng ilang kabataan ang mga lesson na ang paglabag sa batas ng kalinisang-puri ay ikinukumpara sa chewing gum o pagkain na ipinapasa-pasa sa mga tao sa paligid ng silid at sa gayon ay hindi na ito masarap. Bagama't mabuti ang intensyon, ang mga ganitong uri ng talinghaga ay naghahatid ng takot sa seksuwalidad o ng mababa o di-maibabalik na pagpapahalaga sa sarili, na nagpapahina sa pag-asa at kapayapaang nagmumula sa tunay na pagsisisi.

2. Kailan Magsasalita tungkol sa Seksuwalidad

Karamihan sa mga magulang ay minsan lang kinakausap ang kanilang mga anak tungkol sa seksuwalidad. Ngunit dahil sa mga maling mensaheng nakukuha ng mga kabataan mula sa mundo ngayon—kung minsan sa araw-araw—kailangan ng mga anak ng higit pa sa isang pagkausap mula sa kanilang mga magulang.[3] Nakikinabang nang husto

ang mga anak sa isang aktibong paraan kung saan inaasahan ng mga magulang ang mga hirap na kakaharapin ng mga bata tungkol sa seksuwalidad at sinasandatahan sila ng mga estratehiyang makakatulong.

Sa pagsasalita tungkol sa posibleng pagkalantad sa pornograpiya, sinabi ni Sister Joy D. Jones, Primary General President: "Ang maagap na pag-uusap tungkol dito ay mas makababuti, at nagiging mas handa ang mga anak na pag-usapan ito kapag alam nila na minamahal sila at walang mababago sa pagmamahal na iyon anuman ang sinabi o nagawa nila. . . .

"Mga magulang, kinakailangang simulan natin ang pag-uusap at huwag nang hintayin na ang mga anak pa natin ang lumapit sa atin. . . . Nais natin na maging handa at matatag ang ating mga anak, hindi natatakot. Gusto natin ang pag-uusap kung saan nagtatalakayan ang mga magulang at mga anak at hindi lang mga magulang ang nagsasalita."[4]

Para mas may layon, maaaring:

- Magkaroon kayo ng mga home evening lesson tungkol sa mga paksang may kinalaman sa seksuwalidad at hayaan ang mga anak ninyo ang magturo kapag handa na sila. Maaaring isama sa mga paksa ang pagbibinata/pagdadalaga, imahe ng katawan, mga positibong aspeto ng seksuwalidad, mga panganib ng paggamit ng pornograpiya, na normal ang magkaroon ng damdaming seksuwal, at marami pang iba.
- Tulungan ninyo ang inyong mga anak na makabuo ng partikular na mga estratehiya para malabanan ang tukso. Halimbawa, kung may problema ang inyong anak sa mahahalay na ideya o pag-uugali, magpalitan kayo ng mga ideya kung ano ang gagawin kapag pumapasok ang mga ideyang ito sa kanilang isipan. Halimbawa, kumanta ng himno, mag-isip ng isang talata sa banal na kasulatan, manalangin, mag-ehersisyo, o magsuot ng pulseras na nagpapaalala sa kanila na piliin ang tama.
- Turuan ninyo ang mga bata kung paano umiwas sa mga taong seksuwal na mapagsamantala at manatiling ligtas. Paalala: sikaping iwasang magturo tungkol sa kaligtasan (na madalas maghatid ng takot) na kasabay ng pagtuturo tungkol sa seksuwal na intimasiya sa loob ng kasal; maaaring magkaroon ng takot sa lahat ng aspeto ng seksuwalidad.

3. Pag-usapan *Kung Bakit* May mga Pamantayan ng Seksuwalidad

Kadalasan ay gustong malaman ng mga bata *kung bakit* inaasahan silang gawin ang mga bagay-bagay. Bakit ba nila *dapat* sundin ang batas ng kalinisang-puri samantalang hindi naman sumusunod ang ilang tao sa paligid nila? Kapag naunawaan nila ang mga dahilan sa likod ng mga inaasahan sa kanila, mas malamang na gawin nilang

bahagi ng buhay nila ang pagbabahagi ng ebanghelyo at mga pinahahalagahan ng pamilya. Natutuklasan ng mga kabataang nakakaalam kung bakit sila nangangakong sundin ang batas ng kalinisang-puri na ang pangakong ito ay "hindi nagiging pabigat . . . at, sa halip, ito ay nagiging galak at kasiyahan."[5]

Kung gusto nating sundin ng ating mga anak ang batas ng Diyos ukol sa kalinisang-puri, kailangan natin silang bigyan ng mga dahilan kung bakit mahalagang sundin ang batas na ito. Kailangang ituro sa kanila na "ang seksuwalidad ay isang makapangyarihang kaloob mula sa Ama sa Langit at na dapat itong gamitin sa loob ng hangganan na Kanyang itinakda."[6] Ang pag-unawa kung paano lumalago ang "makapangyarihang kaloob" na ito ay tutulong sa mga kabataan na gumawa ng mga pasiya na naaayon sa kanilang hangaring sundin ang batas ng Diyos ukol sa kalinisang-puri.

Habang tinatalakay ninyo ang seksuwal na pag-unlad sa inyong anak, isipin ang mga turong ito:

- Ang seksuwalidad ay isang likas na bahagi ng bawat anak ng Diyos. Tayo ay nilikha "ayon sa larawan ng Diyos" (Genesis 1:27), na nangangahulugan na ang ating katawan, pati na ang ating sexual organs, ay nilikha ng Diyos.
- Ang pagkakaroon ng damdaming seksuwal at seksuwal na pagkapukaw ay normal. Hindi kailangan na kumilos ang mga bata ayon sa mga damdamin at pakiramdam na iyon kundi sa halip ay dapat nilang malaman ang mga ito. Ibig sabihin ay napapansin nila ang mga damdaming seksuwal ngunit hindi sila negatibo tungkol dito. Naipakita sa pananaliksik na ang pagkakaroon ng kaalaman ay makatutulong sa atin na gumawa ng mas mabubuting pasiya ayon sa ating mga pinahahalagahan at mithiin, tulad ng pagsunod sa batas ng kalinisang-puri.
- Masturbation o pagsasalsal kadalasan ang unang karanasan ng isang bata sa seksuwalidad at ginagawa nang hindi nila alam. Kahit maliliit na bata ay mahilig hipuin ang kanilang sarili, at ang pagtugon ng mga magulang sa mga unang pag-uugaling ito ang maghahanda sa mga kabataan na makaramdam tungkol sa kanilang sarili at sa kanilang seksuwalidad. Mahalagang makahanap ng balanse ang mga magulang sa

Natutuklasan ng mga kabataang nakakaalam kung bakit sila nangangakong sundin ang batas ng kalinisang-puri na ang pangakong ito ay hindi nagiging pabigat.

pagitan ng pagtulong sa mga bata na maunawaan kung bakit iniutos ng Diyos na ang seksuwal na pag-uugali ay nagaganap sa pagitan ng isang mag-asawa, habang hindi nayayamot o nagagalit kapag hinihipo ng mga bata ang kanilang sariling katawan o inaamin ng mga kabataan na nagsasalsal sila.

- Kung nauunawaan ng mga bata kung bakit may mga pamantayang nauugnay sa mga relasyon at seksuwalidad (kabilang na ang pakikipagdeyt, kahinhinan, kalinisang-puri, atbp.), mas malamang na makita nila ang karunungan sa mga batas ng Diyos at mahikayat silang sundin ang mga ito. Habang itinuturo ninyo ang mga pamantayang ito, tandaan na mahalagang gawin ito nang hindi ipinakikita na nakakahiya o nakakatakot ito.

Bigyang-diin ang Kapangyarihan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo

Tulad noong nagsisimula pa lamang matutong maglakad ang ating maliliit na anak, maaaring madapa ang mga kabataan habang natututo silang unawain at pigilan ang kanilang sariling seksuwalidad. Mahalagang tandaan na itaguyod natin ang pag-unlad sa halip na ang pagkabagabag ng konsensiya at turuan ang mga bata na maaari silang pagkalooban ni Jesucristo ng biyaya at kapangyarihan at awa upang palakasin at tulungan silang manatiling dalisay ang puri at balang-araw ay matamasa ang mga pagpapala ng seksuwal na intimasiya sa pagitan ng mag-asawa.

Ang pagiging magulang ay hindi madali. At ang ating mga pagsisikap sa pagtuturo sa ating mga anak ay maaaring hindi palaging perpekto, ngunit magagawa natin ang lahat ng ating makakaya para turuan ang ating mga anak tungkol sa magandang kaloob na seksuwal na intimasiya sa pagitan ng mag-asawa. Kung sa pakiramdam natin ay nagkukulang tayo, magiging mas mahusay tayo sa tulong ng Panginoon. Sinabi ni Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Dahil sa kaloob na Pagbabayad-sala ni Jesucristo at sa lakas ng langit na tutulong sa atin,

RETRATO MULA SA GETTY IMAGES

tayo ay *maaaring* umunlad, at ang kahanga-hanga sa ebanghelyo ay napagpapala tayo sa ating mga *pagsisikap*, kahit hindi tayo laging nagtatagumpay."[7] ■

MGA TALA

1. David A. Bednar, "Naniniwala Kami sa Pagiging Malinis," *Liahona,* Mayo 2013, 42.
2. M. Russell Ballard, "Like a Flame Unquenchable," *Ensign,* Mayo 1999, 86.
3. Tingnan sa Dalmacio Flores at Julie Barroso, "21st Century Parent–Child Sex Communication in the United States: A Process Review," *Journal of Sex Research,* vol. 54, no. 4–5 (2017), 532–48.
4. Joy D. Jones, "Pagharap sa Problema ng Pornograpiya: Pagprotekta, Pagtugon, at Paggaling," *Liahona,* Okt. 2019, 39, 40.
5. Dieter F. Uchtdorf, "Huwag Mo Akong Kalimutan," *Liahona,* Nob. 2011, 122.
6. "Sexual Intimacy Is Sacred and Beautiful" (lesson sa family home evening), ChurchofJesusChrist.org/addressing-pornography/resources.
7. Jeffrey R. Holland, "Bukas ay Gagawa ng mga Kababalaghan ang Panginoon sa Inyo," *Liahona,* Mayo 2016, 125–26.

Paunawa ng patnugot: Kung mayroon kayong mga anak na tinedyer, isiping ibahagi sa kanila ang mga artikulo sa mga pahina 12 at 52 tungkol sa paksang ito.

Oras na Ginugol sa Makabuluhang Paraan

Ni David Dickson
Mga Magasin ng Simbahan

Dahil ginagamit nang matalino ni Pele Mika Ah Lam ang malaking bahagi ng kanyang oras, masaya siya araw-araw, mayroon siyang maliit na negosyo, at nalilingon niya ang nakaraan nang walang panghihinayang.

Ang oras sa isla sa Pacific ay medyo naiiba kaysa sa maraming iba pang bahagi ng mundo. Nakukumpleto ang araw-araw na mga gawain ayon sa posisyon ng araw, hindi ayon sa orasan. Magigising ka sa huni ng mga ibon at sa pagsalpok ng mga alon, at hindi sa isang nakabibinging alarm.

Para kay Pele Mika Ah Lam ng Samoa, may isa pang mahalagang konsiderasyon tungkol sa panahong ipinamumuhay niya: "Susulitin ko nang husto ang oras o panahon saanman ako naroon."

Pagkatuto sa loob at sa labas ng Klase

Lumaki si Pele sa isang nayon kung saan ang mga pamilya—pati na ang sarili niyang pamilya—ay nabubuhay sa pagtatanim o paghahanap ng sarili nilang pagkain anuman ang mayroon sa kanilang lugar. Ang dumadaloy na tubig at kuryente ay hindi isang bagay na inaasahan, at ang mga tahanan ay simple at maganda. Ang edukasyon ay hindi madaling bayaran. "Sinusuportahan ng aming buong pamilya ang bawat isa sa mga bayarin sa pag-aaral," sabi ni Pele. "Ganyan sa Samoa."

Matapos magsikap nang husto at makakuha ng pinakamatataas na marka sa paaralan, natanggap si Pele na mag-aral sa National University of Samoa. Pinili niyang mag-aral ng accounting, mathematics, at computer. Isinisingit din niya sa kanyang iskedyul ang mga klase sa institute.

Habang nag-aaral, sumali si Pele sa isa pang aktibidad na magpapabago sa kanyang buhay sa malapit na hinaharap, bagama't hindi niya iyon natanto noon. Parang katuwaan lang, nakikipagkita siya tuwing Biyernes ng gabi sa iba pang mga miyembro ng Simbahan na nag-aaral sa unibersidad para talakayin ang ebanghelyo at matuto ng mga bagong kasanayan. Iba-iba ang mga aktibidad na ito bawat linggo maliban sa isa: sa huling Biyernes ng bawat buwan, nakaugalian na nilang mag-aral kung paano magluto ng ibang putahe.

"Pinag-ukulan ko ito ng matamang pansin," sabi ni Pele. "Ayokong sayangin ang pagkakataong matuto ng anumang bago."

Malaki ang kikitain niya sa desisyong iyon sa hinaharap.

Nagsara ang Isang Pintuan, Nagbukas ang Isang Bintana

Ang gastos sa pag-aaral sa unibersidad ay maaaring malaking hadlang sa halos kaninuman. Para kay Pele, nang maubusan siya ng pondo, kinailangan niyang tumigil sa pag-aaral. Gayunman, nagsikap siyang mabuti at pinag-aralan ang lahat ng kaya niyang pag-aralan habang naroon—pati na kung paano magluto ng maraming iba't ibang putahe.

Bilang asawa at bilang ina ng maliliit na bata, inisip niyang mabuti kung paano niya magagamit ang natutuhan niya para makatulong na suportahan ang kanyang pamilya. Sa buong buhay niya, naturuan si Pele na manalig sa Diyos at magsikap nang husto.

"Nagpasiya akong magsimula ng sarili kong negosyo," sabi niya. "Mayroon ako ngayong maliit na puwesto ng barbecue at salad, nagluluto ako ng pagkain na natutuhan ko habang nag-aaral ako!"

Dahil sa tagumpay ng kanyang negosyo, sapat ang kinikita ni Pele para matustusan ang kanyang sariling pamilya, at nakakatulong din siyang alagaan ang kanyang mga magulang at mga kapatid.

"Naniniwala ang aming pamilya na 'ang pananampalatayang walang gawa ay patay' [Santiago 2:20]," sabi niya. "May pananampalataya kami sa Diyos at nananalig kami na tutulungan Niya kami sa lahat ng paraan.

PAGLALARAWAN NI EMILY LUI

Ngunit kailangan naming gawin ang aming tungkulin.”

Oras sa Isla

Namumuhay pa rin si Pele ayon sa “oras sa isla.” Gumigising siya at natutulog na kasabay ng pagsikat at paglubog ng araw at tinatanggap ang simple at payapang pamumuhay sa Samoa. At nauunawaan at ipinamumuhay niya ang katotohanang ito: “Ang pagdaan ng oras ay sadyang kay tulin; minsang ito’y lumipas di ma’aring ulitin.”[1]

Itinuro ni Elder Ian S. Ardern ng Pitumpu: “Ang oras ay hindi ipinagbibili; ang oras ay isang bagay na hindi mabibili, anuman ang gawin ninyo, sa kahit anong tindahan sa anumang halaga. Subalit kapag ginamit ang oras sa matalinong paraan, ang halaga nito ay walang-kapantay.”[2]

Dahil sinisikap ni Pele na sulitin ang oras na mayroon siya, pinaunlad siya ng Diyos at ang kanyang pamilya, at nakasumpong sila ng kaligayahan sa gitna ng mga hamon. Malakas ang kanyang patotoo, matagumpay ang negosyo, at maganda ang kinabukasan.

“Lubos kaming pinagpala,” sabi niya. ■

MGA TALA

1. “Buhay ay Pagbutihin,” *Mga Himno,* blg. 137.
2. Ian S. Ardern, “Isang Panahon upang Maghanda,” *Liahona,* Nob. 2011, 31.

LIMANG HAKBANG NA PLANO PARA SA MAKABULUHANG PAGGAMIT NG ORAS

Kung naghahanap ka ng mga paraan para mabalanse ang iyong abalang iskedyul, isaalang-alang ang sumusunod na limang hakbang mula sa *Ang Aking Saligan Patungong Self-Reliance:*

1. *Maglista ng mga gagawin.* “Tuwing umaga, ilista ang mga gagawin. Idagdag ang pangalan ng mga taong paglilingkuran.”
2. *Manalangin na patnubayan ka.* “Makinig. Mangakong gagawin ang lahat ng iyong makakaya.”
3. *Lagyan ng numero ang iyong mga prayoridad.* “Isulat ang *1* sa tabi ng pinakamahalaga, *2* sa tabi ng kasunod na mahalaga, at iba pa.”
4. *Magtakda ng mga mithiin at kumilos.* “Makinig sa Espiritu. Magtakda ng mga mithiin. Magsikap nang husto. Magsimula sa pinakamahalagang gawain at isunod ang iba pang nasa listahan.”
5. *Magreport.* “Tuwing gabi, magreport sa Ama sa Langit sa panalangin. Magtanong. Makinig. Magsisi. Damhin ang Kanyang pagmamahal.”[1]

TALA

1. Mula sa *Ang Aking Saligan Patungong Self-Reliance* (2016), 14.

Paano Kontrolin ang Paggamit ng mga Digital Device at

Bawiin ang Inyong Pamilya

Ni Geoff Steurer
Lisensyadong Marriage and Family Therapist

Basahin ang sumusunod na mga sitwasyon:

- Nakaupo ang isang pamilya sa isang restawran, naghihintay sa kanilang pagkain, ngunit sa halip na mag-usap-usap, lahat ay nakatutok sa kanilang smartphone.
- Dama ng isang tinedyer ang kakulangan at pag-iisa habang ini-scroll niya ang piling-piling mga pagtatanghal ng kanyang mga kabarkada sa social media.
- Sinikap ng isang batang babae sa parke na mag-angat ng ulo ang kanyang ama mula sa pagtitig sa kanyang cell phone at pansinin siya.
- Panay ang tingin ng isang lalaki sa sports alerts sa kanyang smartwatch habang kinakausap siya ng kanyang asawa.
- Palaging nagte-text ang isang binatilyo sa buong home evening lesson.

Bawat isa sa mga halimbawang ito—at maraming iba pa na walang-dudang naranasan ninyo—ay maliliit na trahedya. Ang mga smartphone at iba pang mga digital device ay kapwa isang pagpapala at isang sumpa. Ikinokonekta tayo ng mga ito sa isang kagila-gilalas na mundo ng impormasyon. Tinutulungan tayo nitong gumawa ng family history, mag-aral ng mga banal na kasulatan, at makipag-usap sa pamilyang nasa malalayong lugar. Ngunit kapag hindi nakontrol nang wasto, maaari ding makasira ang mga digital device sa mga ugnayan ng pamilya at makaapekto sa ating mental, espirituwal, at pisikal na kalusugan.

Narito ang pitong tip upang matiyak na ang mga digital device ay ating mga lingkod at hindi ating mga amo.

RETRATO MULA SA GETTY IMAGES

Ang Kabalintunaan ng Teknolohiya

Bilang marriage and family therapist, saksi ako sa patuloy na lumalaking hamon ng masisigasig na tao na nakikipagagawan sa mga digital device ng pansin ng kanilang mga mahal sa buhay. Napakalaking kabalintunaan nito. Ang mismong mga device na dapat sana ay makatulong na magkaroon tayo ng koneksyon at pagandahin pa ang ating mga ugnayan, sa ilang pagkakataon, ay pinababaw ang mga relasyon at ginawang balisa ang mga tao. Sa katunayan, natutuklasan ng maraming mananaliksik na ang dumaraming bilang ng mga ulat tungkol sa depresyon, pagkabalisa, bullying, at pagpapakamatay ay may kaugnayan sa epidemya ng kalungkutan, na kadalasa'y dulot ng laganap na paggamit ng mga personal electronic device.[1]

Sa ating mga tahanan, kahit maaaring pisikal na magkakasama ang lahat, kapag nakalabas ang mga device, maaaring magpadama kaagad ang mga ito ng kalungkutan at kawalan ng koneksyon. Kung gusto nating makabuo ng pagkakaisa at koneksyon sa mga ugnayan sa ating pamilya, kailangan nating matukoy ang pagkahati ng pansin na nangyayari kapag gamit ang mga device sa mga pagtitipon ng ating pamilya.

Hindi natin kailangang lumabis sa ating reaksyon at lubusang alisin ang teknolohiya sa ating buhay. Sa halip, kailangan nating ilagay sa lugar ang paggamit ng teknolohiya upang magkaroon ito ng silbi sa ating mga ugnayan sa halip na makasira ito.

Ang mga Pangganyak ng Isang Parang Totoong Mundo

Ang pagtutok sa ating mga device ay nagpapaliit sa pisikal na mundo sa ating paligid—pati na ang lahat ng tunog, texture, visual, at marami pang ibang ipinararamdam nito—at ipinagpapalit ang mga ito sa isang parang totoong mundo na hindi nagkokonekta sa atin nang lubos sa ating katawan at paligid. Dahil dito, maaaring makalagpas sa atin ang mahahalagang pisikal na hudyat na nagsasabi sa atin kung ano ang kailangan natin upang maging malusog. Halimbawa, sa sobrang pagtutok sa screen, baka hindi na natin mapansin na tayo ay pagod, gutom, o may dinaramdam.

Maaari ding makasira sa ating kagalakan ang gayong kawalan ng koneksyon sa pisikal na mundo. May malaking pagkakaiba, halimbawa, sa pagitan ng pagtanggap ng isang nakatawang emoji sa screen at sa personal na masayang pagtawa ng isang mahal sa buhay.

Kailangan ng mga Taong Kokontrol sa Paggamit ng mga Digital Device

Ang mga digital device ay dinisenyo sa paraang mahirap itong tanggihan at bitawan. Sa katunayan, maraming software at phone developer ang sadyang pinupuntirya ang kahinaan nating mga tao upang patuloy tayong tumingin at mag-scroll sa walang-katapusang pagpasok ng impormasyon.[2]

Lubhang karaniwan ang pagdependeng ito sa mga device kaya madaling mabalewala ang laki ng epekto nito sa atin. Samakatwid, kailangan ng mga kabataan ang mga adult na maaaring magpakita ng wastong paggamit ng mga device na ito at magturo sa mga bata tungkol sa mga epekto nito.

Tulad ng itinuro ni Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, ang mga digital device "dapat ang ating mga lingkod, hindi ang ating mga amo."[3]

Habang nasasaisip iyan, narito ang pitong tip kung paano kontrolin ang paggamit ng ating mga digital device:

1

Maging katulad ng Tagapagligtas: magbigay ng buong pansin.

Ipinakita sa atin ng Tagapagligtas kung paano talaga makihalubilo sa iba nang walang gumagambala. Sa Kanyang buong ministeryo, lagi Siyang nakatuon sa indibiduwal (tingnan sa Marcos 5:25–34; 35–42; Lucas 19:2–8.)—Ibinigay ni Cristo ang Kanyang buong pansin sa kanilang lahat. Nang ipakita Niya sa mga Nephita ang Kanyang mga sugat, hindi Niya minadali ang proseso. Bagkus, ang mga tao ay "*isa-isang* nagsilapit hanggang sa ang lahat ay makalapit" (3 Nephi 11:15; idinagdag ang pagbibigay-diin).

Kapag ipinapakita natin ang gawing ito, **tinuturuan natin ang ating mga anak kung paano tunay na makatutok sa isang lugar sa bawat pagkakataon sa halip na mahati ang kanilang pansin sa mga device at sa mga tao sa kanilang paligid.** Kapag kausap ninyo ang isang tao, lalo na ang inyong anak o asawa, ibigay sa kanila ang inyong buong pansin sa pamamagitan ng pagbitaw sa inyong cell phone.

Ang malungkot, naging karaniwan na ang pagtalikod sa mga mahal natin sa buhay para sagutin ang isang text message at asikasuhin ang pangangailangan ng iba. Maaaring magkaroon ito ng negatibong epekto sa ating mga ugnayan at maaaring maghatid ng isang mensahe nang hindi sadya na ang taong kaharap natin ay di-gaanong mahalaga.

Mangako na uunahin ninyo ang mga taong kaharap ninyo kaysa sa mga pang-aabala ng inyong smartphone o device. Tumutok sa kanila. Makinig tulad ng gagawin ng Tagapagligtas. Magtuon.

2

Huwag palaging mag-text.

Kapag nagbabahagi ng marubdob na damdamin o mahahalagang ideya sa iba, **makipaglapit sa tao ayon sa inyong sitwasyon**. Kung hindi posible ang harapang pag-uusap, subukan ang video call para nakikita at naririnig mo ang kausap mo. Kung hindi puwede iyon, tumawag sa telepono para marinig mo ang boses ng kausap mo.

KANAN: RETRATO MULA SA GETTY IMAGES

3

Huwag munang bigyan ng mga smartphone at social media account ang mga bata.

Huwag munang bigyan ang mga bata at tinedyer ng mga smartphone at partisipasyon sa social media **hanggang sa matuto na silang makitungo sa mga tao, tulad ng pakikinig, pagtutok, pagdamay, at pag-konekta sa iba.** Bago pasukin ng mga bata ang mundo ng mga digital device, mahalagang matuto silang maging mabuting mamamayan sa pamamagitan ng paggalang at pakikipag-ugnayan sa iba.

Ang isa sa mga dahilan kaya 11 taong gulang ang karaniwang edad ng pagkalantad sa porno-grapiya[4] (at, sa maraming pagkakataon, mas bata pa) ay dahil maraming bata ang binibigyan ng mga smartphone sa murang edad. Isaisip din ito: kahit nasa hustong pag-iisip na ang inyong mga anak para magkaroon ng mga social media account, maraming mga tao online na magkakaroon ng access sa mga social account ng inyong anak na hindi pa husto ang pag-iisip.[5]

4

Bumuo ng mga patakaran sa pamilya at magtakda ng mga limitasyon.

Lumikha ng malilinaw na hangganan sa inyong tahanan kung kailan gagamitin at itatabi ang mga smartphone at device.

Isang malakas na rekomendasyon: **anyayahan ang lahat sa pamilya na magkusang regular na itabi ang kanilang mga device.** Marahil ay maaari kayong magtalaga ng isang lugar na paglalagyan ng mga ito, kung saan hindi ito madaling makuha—isang basket sa kusina, halimbawa.

Nagpasiya ang isang pamilya na kailangan nang i-charge at itabi ang mga device sa oras at pagkatapos ng hapunan para makatuon ang mga miyembro ng pamilya sa pag-uukol ng panahon na magkasama-sama nang walang gumagambala.

Kapag sadya tayong nagtakda ng mga limitasyon sa ating mga device, unti-unting madarama ng mga miyembro ng ating pamilya na mas konektado tayo.

5

Iwasan ang walang-katuturang paglalaro at pag-scroll.

Madaling buksan nang hindi nag-iisip ang ating mga device para magpahinga, maglibang, at magsaya. Labanan ang ganitong pakiramdam. Sa halip, **ibaba ang inyong device at gumawa ng isang bagay na pupukaw sa inyong mga pandamdam, tulad ng pagpunta sa labas ng bahay.**

Noong Hunyo 2018, inanyayahan ni Pangulong Russell M. Nelson ang mga kabataan ng Simbahan na "kumalas sa paggamit ng social media sa pamamagitan ng pagtigil sa paggamit nito sa loob ng pitong araw."[6]

Bilang mga magulang, maaari din kayong mag-anyaya ng gayon sa inyong tahanan, sa paminsan-minsang hindi paglalaro, hindi paggamit ng social media, o iba pang mga digital na pang-aabala.

6

Sanayin ang sarili na hindi tumugon kaagad.

Isipin kung kailangan ba ninyong tumugon kaagad sa bawat mensahe at alert. Sinasanay tayo ng ating mga device na maniwala na bawat pang-aabala o pagtunog nito ay mahalaga at kritikal, kaya posibleng malihis ang ating pansin mula sa mga bagay na pinakamahalaga. Subukang maghinay-hinay at ipagpaliban ang inyong sagot sa mga mensahe para magkaroon kayo ng higit na presensya at kamalayan sa mga taong nasa paligid ninyo. Napuna ni Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol na ang ilan sa Simbahan ay "ipinagpapalit ang mga walang-hanggang kaugnayan sa mga digital device, libangan, at pampalipas oras na pansamantala lamang."[7]

7

Magtalaga ng mga digital-free zone.

Magtalaga ng mga sagradong lugar kung saan hindi puwedeng gumamit ng mga device kailanman. Halimbawa, nagpasiya ang isang pamilya na habang lumilibot sila sa bayan sakay ng kotse, hindi puwedeng ipasok ang mga cell phone at device sa sasakyan para magkausap-usap ang mga miyembro ng pamilya. Sa ganitong mga uri ng mga limitasyon, naitututok ang pansin at koneksyon nila sa isa't isa, para maiwasan ang kalungkutan sa mga pamilya.

MGA KAUGNAYAN AT PANG-AABALA

Ang modernong daigdig ay lalo pang napupuno ng mga pang-aabala. Ang mobile technology na tulad ng mga smartphone ay maaaring palagi nang makapang-abala. Ayon sa mga pag-aaral, ang nagagambalang isipan ay maaaring lumikha ng mga problema sa trabaho, sa paaralan, at sa ating mga kaugnayan at makabigat pa sa ating dinaramdam at panghihina ng kalooban. Naimungkahi pa sa ilang pag-aaral na ang pagkakaroon lang ng smartphone ng isang tao ay makakaubos na ng kakayahan nilang mag-isip.

Minsan ay binigyang-diin ni Elder Dieter F. Uchtdorf ng Korum ng Labindalawang Apostol "ang kahalagahan ng apat na pangunahing pakikipag-ugnayan: sa ating Diyos, sa ating pamilya, sa ating kapwa, at sa ating sarili" ("Sa mga Bagay na Pinakamahalaga," *Liahona,* Nob. 2010, 21). Narito ang ilang mungkahi para mapatibay ang mga kaugnayang ito sa pamamagitan ng pagbabawas ng mga pang-aabala.

Kaugnayan sa Diyos

- **Pag-aaral ng mga banal na kasulatan.** Subukang gawin ang ilan sa inyong pag-aaral nang wala ang inyong device. Ang nakalimbag na pahina ay hindi nagpapadala sa inyo ng mga notification o iba pang mga app.
- **Panalangin.** Gawin itong regular, tahimik, at mag-isa. At habaan ito paminsan-minsan.
- **Pagninilay.** Idagdag ang panahon ng pagninilay sa pag-aaral ng mga banal na kasulatan at pagdarasal. Idagdag ito sa mga solong aktibidad paminsan-minsan—halimbawa, walang device kapag kayo ay nag-eehersisyo o gumagawa ng gawaing-bahay, walang musika kapag nag-iisa kayo sa loob ng kotse.
- **Pagsamba.** Bigyan ng kaukulang pansin ang mahalagang aspetong ito ng inyong pakikipag-ugnayan sa Diyos. Halimbawa, sa oras ng sakramento, huwag dalhin ang inyong device o kaya naman ay isara ito.

Kaugnayan sa iba

- **Pagsasalita at pakikinig.** Huwag maliitin kailanman ang paghahapunan bilang pamilya. Subukang gawin ito na isang sagradong lugar (tingnan sa numero 4 at 7 sa naunang mga pahina). Magpakita ng interes sa iba. Maghangad ng di-pormal na mga pagpapalitan at mas malalalim na usapan. Huwag hawakan (ang mga device) sa karamihan ng mga pakikipag-usap ninyo nang harapan. At gawing prayoridad ang pagtutok sa kausap ninyo (tingnan sa numero 1).
- **Paglilingkod.** Kung dumating ang isang pagkakataon na makapaglingkod sa iba at ang unang maisip ninyo ay "Pero may panonoorin pa akong palabas," maaaring kailangan ninyong ayusin ang inyong mga prayoridad. Subukang huwag panoorin ang palabas na iyon sa loob ng isang linggo.
- **Paglalaro.** Kung bumubuo kayo ng mga kaugnayan sa pamamagitan ng pagsasaya nang magkakasama, bigyan ninyo ito ng-pansin. Ilayo ang mga device sa inyong paningin o pandinig.

Kaugnayan sa inyong sarili

- **Pisikal at emosyonal na kalusugan.** Huwag magpagambala sa pangangalaga sa sarili (pagtulog, ehersisyo, nutrisyon, stress management). Halimbawa, huwag dalhin ang inyong device sa silid-tulugan sa gabi. At huwag punuin ang oras sa walang-katuturang mga aktibidad na para bang napakarami ninyong kailangang tapusin (tingnan sa numero 5).
- **Pagprotekta sa damdamin ng pagpapahalaga sa sarili.** Iwasan ang pagpuna sa sarili at pagkumpara sa iba. Halimbawa, bawasan ang oras sa social media at maging mas mapili sa kung ano o sino ang inyong susubaybayan (tingnan sa numero 4).
- **Pagkilala sa inyong sarili.** Huwag hayaan ang isang imahe ng inyong sarili sa social media na magambala kayo sa tunay na pagkatao na nais ninyong taglayin. Mag-ukol ng oras sa tunay ninyong pagkatao sa pamamagitan ng paggawa ng mga bagay na nais gawin ng tunay ninyong pagkatao.

Pagpapabanal sa Ating mga Tahanan

Para magawang kanlungan ang ating mga tahanan mula sa mundo, kailangan ang pagsisikap at pag-iingat, lalo na dahil napakaraming digital na pang-aabala sa buong paligid natin. Para sa kapakanan ng mga kaugnayan at kalusugan ng ating pamilya, lahat ng pagsisikap ay sulit. ■

MGA TALA

1. Tingnan sa Jeremy Nobel, "Forging Connection against Loneliness," American Foundation for Suicide Prevention, Set. 25, 2018, afsp.org.
2. Tingnan sa Avery Hartmans, "These Are the Sneaky Ways Apps like Instagram, Facebook, Tinder Lure You In and Get You 'Addicted,'" *Business Insider,* Peb. 17, 2018, businessinsider.com.
3. M. Russell Ballard, "Mapanatag at Malaman na Ako ang Diyos," (debosyonal ng Church Educational System para sa mga young adult, Mayo 4, 2014), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.
4. Tingnan sa Jane Randel at Amy Sánchez, "Parenting in the Digital Age of Pornography," *HuffPost* blog, Peb. 26, 2017, huffpost.com.
5. Tingnan sa "Cyberbullying," *Ensign,* Ago. 2013, 39.
6. Russell M. Nelson, "Pag-asa ng Israel" (pandaigdigang debosyonal para sa mga kabataan, Hunyo 3, 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
7. David A. Bednar, "Ang Katunayan ng mga Bagay-Bagay," *Liahona,* Hunyo 2010, 25.

Sinuportahan Ako ng Panginoon

Ni Elodie McCormick, Alabama, USA

Hindi ko inasahan na tatagal nang isang buong taon ang destino ng asawa ko sa militar, pero tinulungan kami ng karanasang ito na lumago sa espirituwal bilang isang pamilya.

Mga tatlong buwan na kami ng aking pamilya sa Texas, USA, nang tawagan ako ng aking ina isang araw mula sa kanyang tahanan sa England.

"Ewan ko po, Inay," sabi ko sa kanya, "pero pakiramdam ko may mangyayari ngayon, at hindi ko alam kung magugustuhan ko 'yon."

Nang umuwi ang asawa kong si Matthias noong gabing iyon, sabi niya, "May sasabihin ako sa iyo." Nalaman ko agad na kailangan niyang umalis, pero hindi ko inasahan na tatagal nang isang buong taon ang kanyang destino sa militar. May dalawang linggo kami para paghandaan ang kanyang pag-alis. Marami akong iniluha noong panahong iyon.

Mahirap na taon iyon. Natakot at nag-alala ako na malayo sa akin ang asawa ko o ang pamilya ko sa England, pero napakagandang karanasan din iyon para sa akin bilang isang ina na kapapanganak pa lang at para matuto kaming patuloy na espirituwal na lumago bilang pamilya.

Nakaugalian na namin ang araw-araw na panalangin ng pamilya at pag-aaral ng banal na kasulatan. Kaya kapag may mga pagkakataon kami ni Matthias na magkausap, karaniwa'y sa Skype, magkasama kaming nagdarasal at nagbabasa ng mga banal na kasulatan.

Habang binabasa ko ang mga banal na kasulatan nang mag-isa at kasama ang aking asawa, isang talata ang paulit-ulit na pumasok sa aking isipan: "Kaya nga, magalak, at huwag matakot, sapagkat ako ang Panginoon ay kasama ninyo, at tatayo sa tabi ninyo" (Doktrina at mga Tipan 68:6). Pagkatapos ay natanto ko na palagi kong nagagawang umasa sa Ama sa Langit.

Sa tungkulin ko bilang ward choir director ay nanatiling nakatuon ang aking isipan sa mga titik ng mga himno at sa mga banal na kasulatan at sa mga pangakong alok ng mga ito. Ang pagkanta at pakikinig sa mga himno ay nagbigay sa akin ng kapayapaan.

Nang magkapulmonya ang baby naming si Noah, binigyan siya ng mga mayhawak ng priesthood ng basbas ng kalusugan at binigyan ako ng basbas ng kalakasan at kapanatagan. May magagaling akong ministering sister na tumulong din sa akin. Nakipagkita rin ako sa iba pang mga asawa na ang mga mister ay nakadestino sa ibang lugar. Mas nakatulong sila sa akin kaysa nakatulong ako sa kanila. Tumulong pa ang kapitbahay namin sa pagtatabas ng damo.

Nagpapasalamat ako sa maliliit at mga simpleng bagay na nagpala sa aming pamilya. Tila lagi kaming pinagpapala ng Ama sa Langit sa pamamagitan ng isang tao na tumutulong sa amin kapag kailangang-kailangan namin ng tulong. ■

PAGLALARAWAN NI COLBY A. SANFORD

Isang Pangako ng Pagpapagaling at Pagbubuklod

Hindi ibinigay ang pangalan, Santa Catarina, Brazil

Sa pamamagitan ng katapatan sa ebanghelyo at paghahanap sa aking mga ninuno, pinagpala kaming mag-ina sa mga paraang hindi namin sukat-akalain.

PAGLALARAWAN NI STEPHANIE HOCK

Mula nang mabinyagan ako, naging interesado na ako sa family history at gawain sa templo. Gustung-gusto ko ang ideya na mabuklod nang walang-hanggan sa aking pamilya, pero hindi ko inisip na mangyayari nga ito dahil marami sa mga miyembro ng aking pamilya, pati na ang aking ama, ang may problema sa adiksyon sa alak.

Lumaki ako sa gayong kapaligiran, pero ang mabuting payo ng aking mahal na ina ay nakatulong sa akin na huwag tahakin ang landas na iyon. Nabinyagan siya isang taon matapos akong mabinyagan.

Nang mag-18 anyos ako, nagpasiya akong magmisyon at tumanggap ako ng tawag na maglingkod sa Arizona, USA. Isa ito sa pinakamagagandang karanasan ko sa buhay. Nang makauwi ako, natuklasan ko na hindi na talaga mapigilan ang adiksyon ng aking ama sa alak. Naaalala ko na nagduda ako kung nagkaroon ba ng halaga ang aking paglilingkod kung ganito na kalala ang sitwasyon sa bahay namin.

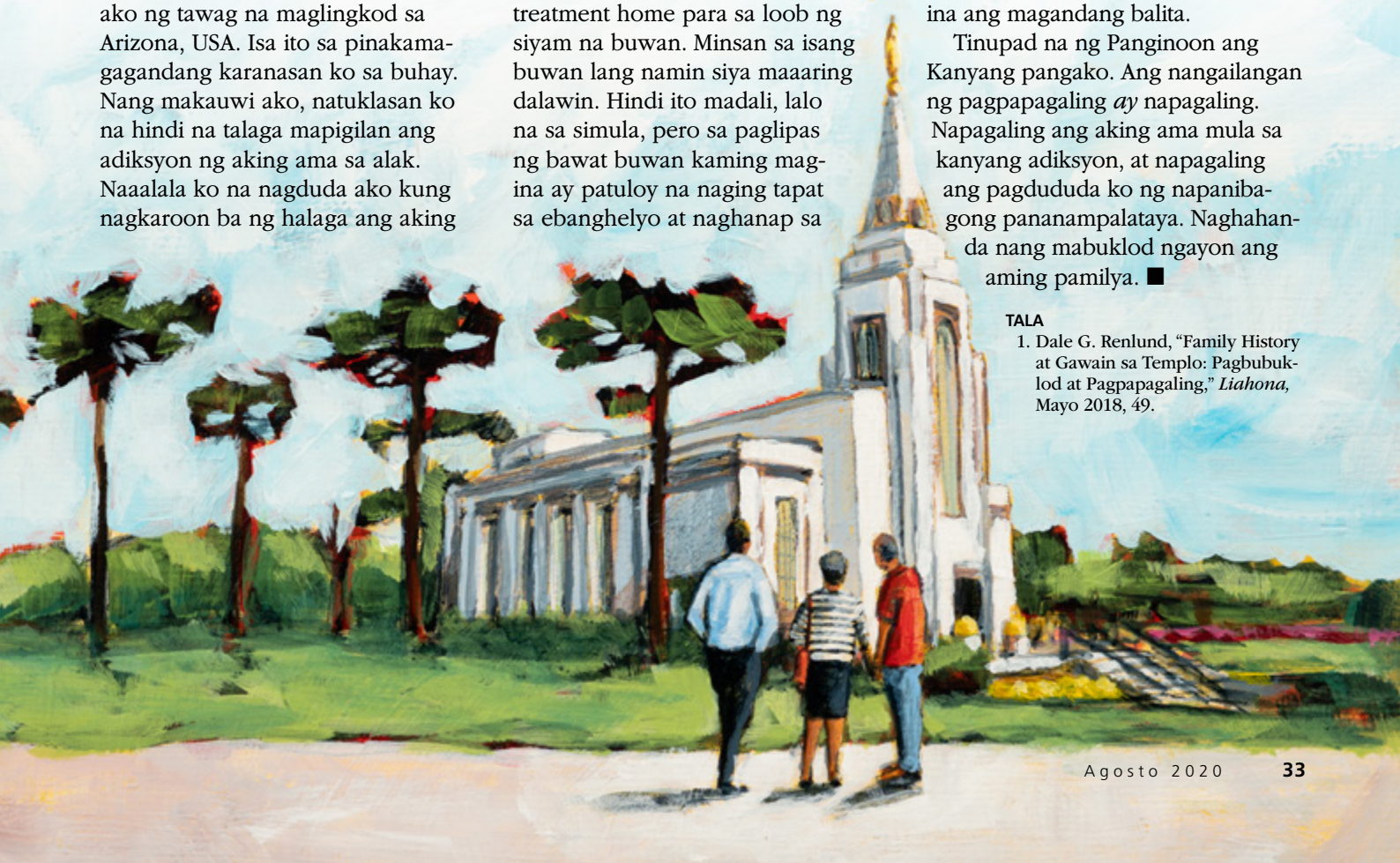
Noong pangkalahatang kumperensya ng Abril 2018, narinig kong sinabi ni Elder Dale G. Renlund ng Korum ng Labindalawang Apostol na, "[Habang] . . . [n]atutuklasan, [n]atitipon, at [n]aipagdudugtung-dugtong ninyo ang inyong pamilya . . . [m]akahahanap kayo ng pagpapagaling para sa nangangailangan ng pagpapagaling."[1]

Patuloy na nanalangin, nagbasa ng mga banal na kasulatan, at naghangad ng inspirasyon ang aking ina para matulungan ang aking ama. Sa huli, nakumbinsi niya itong humingi ng tulong. Pumasok siya sa isang treatment home para sa loob ng siyam na buwan. Minsan sa isang buwan lang namin siya maaaring dalawin. Hindi ito madali, lalo na sa simula, pero sa paglipas ng bawat buwan kaming mag-ina ay patuloy na naging tapat sa ebanghelyo at naghanap sa aming mga ninuno. Sa paggawa nito, labis kaming pinagpala sa mga paraang hindi namin sukat-akalain.

Pagkatapos magamot ang aking ama, umuwi siya at hindi na uminom ng alak simula noon. Nagpaturo siya sa mga missionary pero hindi pa siya handang tanggapin ang ebanghelyo. Iminungkahi ng aking ina na pumunta kami sa bakuran ng templo at damhin ang Espiritu roon.

Hindi nagtagal pagkaraan niyon, nadama ng mga missionary na dapat silang dumaan sa bahay namin at bisitahin ang aking ama. Ibinahagi niya sa kanila ang hangarin niyang magpabinyag. Nang gabing iyon, ipinahayag sa akin ng aking ama't ina ang magandang balita.

Tinupad na ng Panginoon ang Kanyang pangako. Ang nangailangan ng pagpapagaling *ay* napagaling. Napagaling ang aking ama mula sa kanyang adiksyon, at napagaling ang pagdududa ko ng napanibagong pananampalataya. Naghahanda nang mabuklod ngayon ang aming pamilya. ■



TALA

1. Dale G. Renlund, "Family History at Gawain sa Templo: Pagbubuklod at Pagpapagaling," *Liahona,* Mayo 2018, 49.

Bakit Tayo Narito?

Ni Gregorio Rivera, Elqui Province, Chile

Nagbitiw kami sa trabaho, ibinenta namin ang lahat, at nagpaalam kami sa pamilya at mga kaibigan para lumipat sa isang lugar na hindi pa namin napuntahan kailanman.

Sa araw ang trabaho ko, at ang asawa kong si Elen, ay sa gabi. Halos hindi kami nagkikita. Hindi kami nagdaraos ng home evening o panalangin ng pamilya. Nagpupunta kami noon sa sacrament meeting, pero hindi kami tapat sa ebanghelyo.

Unti-unti kaming nakadama ng kahungkagan na nagmula sa pagtutok namin sa mga bagay ng mundo sa halip na sa mga bagay ng Panginoon. Pakiramdam namin ay higit pa roon ang gusto ng Ama sa Langit mula sa amin.

Kaya nagpunta kami sa Santiago Chile Temple para sa patnubay kung paano kami magiging mas mabuti. Kapwa namin natanggap ang pahiwatig na kailangan naming lumipat kasama ang maliliit naming anak na babae mula sa Santiago patungo sa hilagang baybayin ng Coquimbo.

Hindi pa kami nakapunta roon, at wala kaming alam tungkol sa lugar. Pero nagbitiw kami sa trabaho, ibinenta namin ang lahat, at nagpaalam kami sa pamilya, mga kaibigan, at pag-aaral ko sa unibersidad.

Sa Coquimbo, wala kaming kakilala, at wala kaming pera. Nakakita ako ng trabaho, pero halos kulang pang pambayad iyon sa upa. Tanong namin, "Bakit tayo narito?"

Nag-isip si Elen kung may magagawa siya para makatulong sa pagbabayad ng mga bayarin. Isang araw nanahi siya ng bagong takip para sa isa sa mga lumang silya namin. "Ibebenta ko ito at titingnan ko kung may bibili nito," sabi niya. Mayroon *ngang* bumili nito. Lumakas ang loob, nag-aral pa si Elen tungkol sa pagpapalit ng upholster ng mga muwebles. Nagsimula siyang mag-anunsyo at nagsimulang tumanggap ng gagawin.

Noong 2016, tinawag ako bilang bishop ng aming bagong ward. Dahil sa trabaho ko, naipagpatuloy ko ang pag-aaral sa kolehiyo, at sa calling ko, halos hindi ko na naman nakikita ang pamilya ko.

"Hindi puwede ito," sabi ni Elen. "Bakit hindi mo na lang ako tulungan? Tuturuan kita kung paano. Narito ka lang sa bahay, at luluwag ang oras mo para sa calling mo."

Nag-alala ako tungkol sa pagbibitiw sa trabaho, pero iminungkahi ni Elen na manalangin kami sa Ama sa Langit at sabihing: "Narito po ang negosyo namin. Magkasama po naming gagawin ito. Bigyan po sana Ninyo kami ng kaliwanagan kung paano namin magagawa ito habang naglilingkod si Gregorio bilang bishop."

Sumagot ang Ama sa Langit. Ngayon, makalipas ang maraming taon na halos hindi kami nagkikita, nag-a-adjust kami dahil *palagi* kaming magkasama. Kung minsan pabirong sinasabi ni Elen, "Wala ka bang gagawing mga interbyu bilang bishop? Bumalik ka na lang pagkaraan ng apat na oras!"

Dito sa Coquimbo, natuto kaming manampalataya at ipamuhay ang ebanghelyo bilang pamilya, at napagpala kami. Lumipat kami sa isang lungsod na hindi namin alam para paglingkuran ang mga taong hindi namin kilala, at nakakita kami ng mga himalang hindi namin inasahan. ■

PAGLALARAWAN NI SHAUNA MOONEY KAWASAKI

Ministering sa Pamamagitan ng mga Chicken Pot Pie

Ni Jacquie Fleming, Alberta, Canada

Ipinadama sa akin ng mga kaibigan ko ang pagmamahal ng aking Ama sa Langit noong kailangang-kailangan kong madama ito.

PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS

Nang mamatay ang nanay ko nang di-inaasahan sa edad na 61, talagang nagulat ako. Siya ang pinagkukunan ko ng pagmamahal, kahinahunan, suporta, lakas, at katuwaan. Pakiramdam ko ninakaw sa akin ang nanay ko at ninakaw sa tatlong anak ko ang lola nila. Nagalit pa ako sa Ama sa Langit. Paano Niya nagawa iyon sa amin?

Ilang araw ding nagigising ako sa hatinggabi at hindi na ako makatulog ulit. Isang umaga, nagising ako nang alas-3 ng madaling-araw. Umaasang malilimutan ko na wala na sa buhay ko ang nanay ko, tumingin ako sa aking cell phone at may nakita akong cooking video sa newsfeed ko. Ito ay perpektong halimbawa ng pagkaing nakakaginhawa: chicken pot pie. Naisip ko kung gaano kasarap kumain ng chicken pot pie, pero parang ayaw kong maghanda ng anumang pagkain para sa pamilya ko maliban sa magbuhos ng gatas sa isang mangkok ng cereal. Sa ngayon, kailangan kong magtiis na walang anumang pagkaing nakakaginhawa, o iyon ang akala ko.

Kada ikalawang araw, dinadalhan ako noon ng dalawang kaibigan ko ng mga chicken pot pie. Hindi ko napigilang umiyak. Labis akong naantig ng kanilang kabaitan. Alam kong hindi ito nagkataon lang. Muli nitong pinagtibay sa akin na inaalagaan ako ng Diyos, na mahal Niya ako, at iniintindi Niya ang tila walang-kabuluhang pagnanais ko sa chicken pot pie kahit nagalit ako sa Kanya. Kinailangan ko nang husto ang paalalang ito.

Nagpapasalamat ako sa mga kaibigan kong iyon na nagdala sa akin ng mga chicken pot pie. Naglingkod sila sa akin sa mga paraang maaaring hindi nila naisip. Ipinadama nila sa akin ang pagmamahal ng aking Ama sa Langit noong kailangang-kailangan kong madama ito.

Itinuro sa akin ng karanasang ito ang kahalagahan ng pagkilala at pagsunod sa mga pahiwatig mula sa Espiritu Santo. Maaaring ang mga ito mismo ang sagot sa panalangin ng isang taong nahihirapan.

Hindi natin dapat hayaang humadlang ang ating mga kawalan ng kapanatagan o pagdududa sa paglilingkod sa iba. Nawa'y palagi nating sikaping maging kasangkapan sa mga kamay ng Panginoon at ibahagi ang Kanyang pagmamahal sa iba. ■

Paano naging kapwa makatarungan at maawain ang Diyos?

Parang salungat ang katarungan at awa sa isa't isa, pero magkatuwang ang mga ito sa plano ng Diyos.

TALAKAYAN

Ano ang kahulugan ng mga salitang *katarungan* at *awa* para sa iyo? Bakit kailangan kapwa ang katarungan at awa sa walang-hanggang plano ng kaligayahan ng Diyos? Paano mo naranasan ang awa ni Jesucristo sa iyong buhay?

KATARUNGAN:	AWA:
1. Lahat ay mabubuhay na mag-uli at hahatulan ayon sa kanilang mga gawa at hangarin (tingnan sa Alma 41:2–3).	1. Ang pagkabuhay na mag-uli ay kapwa makatarungan at maawain (tingnan sa 2 Nephi 9:8–15).
2. Binigyan na tayo ng Diyos ng mga batas, at lubos Niyang sinusunod ang mga ito (tingnan sa Alma 42:22).	2. Pinagkakalooban tayo ng Diyos ng pagsisisi at kapatawaran sa pamamagitan ni Jesucristo at ng Kanyang Pagbabayad-sala (tingnan sa Alma 42:22–23).
3. Hindi tayo pinipilit na magsisi, ngunit haharapin natin ang mga bunga ng ating mga gawa kung hindi tayo magsisisi (tingnan sa Alma 42:27).	3. Maaari nating piliing lumapit kay Cristo upang matubos (tingnan sa Alma 42:27).

Si Jesucristo ang "magbabayad-sala para sa mga kasalanan ng sanlibutan, upang maisakatuparan ang plano ng awa, upang tugunan ang hinihingi ng katarungan, at nang sa gayon, ang Diyos ay maging isang ganap, makatarungang Diyos, at isa ring maawaing Diyos" (Alma 42:15).

MGA PAGLALARAWAN NI BRYAN BEACH

Saan ka nakatutok?

Magkaiba ang tinutukan nina Kapitan Moroni at Amalikeo sa kanilang buhay. Habang "si Amalikeo ay . . . [nanganganlap] ng kapangyarihan sa pamamagitan ng pandaraya at panlilinlang, si Moroni . . . ay inihahanda ang mga pag-iisip ng mga tao na maging matapat sa Panginoon nilang Diyos" (Alma 48:7).

Ano ang matututuhan natin sa mga pagkakaiba sa pagitan nina Moroni at Amalikeo?

SI MORONI:

1. "Hinirang ng mga punong hukom at ng tinig ng mga tao" (Alma 46:34).

2. Ipinaalam ang kanyang mga paniniwala "nang may malakas na tinig" at inanyayahan ang iba na gumawa ng mabuti (tingnan sa Alma 46:19–20). Nag-umapaw ang puso "sa pagpapasalamat sa kanyang Diyos" (Alma 48:12).

3. Sumumpa na ipagtatanggol ang kanyang mga tao, karapatan, bansa, at relihiyon ngunit hindi nagagalak sa pagpapadanak ng dugo (tingnan sa Alma 48:13, 16).

4. Nakasumpong ng kagalakan sa kalayaan (tingnan sa Alma 48:11), at nagalak ang kanyang puso sa "pangangalaga ng kanyang mga tao" (Alma 48:16).

SI AMALIKEO:

1. Naghangad na agawan ng korona ang hari ng mga Lamanita at siya ang maghari (tingnan sa Alma 47:8).

2. Isang "napakatusong tao sa paggawa ng kasamaan" at lihim na "bumuo ng [kanyang] plano sa kanyang puso" (Alma 47:4).
Isinumpa rin niya ang Diyos (tingnan sa Alma 49:27).

3. Pinukaw ang mga Lamanita na magalit upang magsanhi ng digmaan at sumumpa na iinumin ang dugo ni Moroni (tingnan sa Alma 47:1; 49:27).

4. Nakipaglaban upang ipailalim ang ibang tao sa pagkaalipin (tingnan sa Alma 49:26) at "hindi niya pinahahalagahan ang dugo ng kanyang mga tao" (Alma 49:10).

TALAKAYAN

Ang pokus ni Moroni ay "binigyang-sigla ng higit na mainam na dahilan" (Alma 43:45). Saan mo itinutuon ang *iyong* buhay?

Anong iba pang mga halimbawa ng mga tao na nagtatanggol sa matwid na mga dahilan ang makikita mo sa Aklat ni Mormon? Paano makakatulong sa iyo ang kanilang mga halimbawa?

MGA PAGLALARAWAN NI BRYAN BEACH; MGA RETRATO NG MGA MAGNIFYING GLASS MULA SA GETTY IMAGES

Paano maitatatag ng mga kabataan ang kaharian ng Diyos?

Si Helaman ay nabigyang-inspirasyon ng malakas na pananampalataya ng kanyang mga anak na kabataan. Isipin kung paano nagbigay sa kanila ng espirituwal na proteksyon ang kanilang mga ikinilos (tingnan Alma 57:25–27) at kung paano kayo matutulungan ng pagsunod sa kanilang halimbawa na maitatag ang kaharian ng Diyos.

TALAKAYAN

Paano ninyo maipagtatanggol ang ebanghelyo at ang mga turo ni Cristo sa sarili ninyong komunidad? Paano ninyo matutulungan ang iba na gawin din iyon?

"Gaya ng 2,000 kabataang mandirigma ni Helaman, kayo man ay mga espiritung anak ng Diyos at maaari ding pagkalooban ng kapangyarihang itayo at ipagtanggol ang Kanyang kaharian."

Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Ang Pinakadakilang Henerasyon ng mga Missionary," *Liahona*, Nob. 2002, 47.

Piliin Kung Sino ang Susundin

Pinili ng mga kabataang ito ang kanilang pinuno—ang propetang si Helaman (tingnan sa Alma 53:19). Paano ninyo mapipili ang propeta bilang inyong pinuno?

Maging Tapat sa Lahat ng Oras

Ang mga kabataang ito ay "matatapat sa lahat ng panahon sa anumang bagay na ipinagkakatiwala sa kanila" (Alma 53:20). Paano kayo magiging mas tapat sa inyong mga responsibilidad?

Magtiwala sa mga Turo ng Mabubuting Magulang

Ang mga kabataang ito ay "tinuruan ng kanilang mga ina, na kung hindi sila mag-aalinlangan, sila ay ililigtas ng Diyos" (Alma 56:47). Paano rin ninyo matuturuan ang inyong mga anak na manampalataya?

Sumampalataya

Kakaunti ang mga kabataang ito at kakaunti ang kanilang karanasan sa pakikipagdigma. Gayon pa man, sumampalataya sila: "Kasama natin ang ating Diyos, at hindi niya pahihintulutang bumagsak tayo; . . . halina't tayo ay humayo" (Alma 56:46). Paano kayo maaaring "humayo" nang may pananampalataya?

PAGLALARAWAN NI ANDREW BOSLEY

Naaalala mo bang pakatandaan?

Ibinigay ni Helaman sa kanyang mga anak na lalaki ang mga pangalang Nephi at Lehi para maalala nila ang mabubuting gawa nina Nephi at Lehi na nauna sa kanila.

Sa kabanata 5 ng Helaman, ginamit ni Helaman ang salitang *alalahanin* nang 11 beses.

TALAKAYAN

Ang Aklat ni Mormon ay mayroong mahigit 200 reperensya sa pag-alaala. Habang nagbabasa ka, isiping hanapin ang mga bagay na ipinayo na pakatandaan o alalahanin natin. Higit sa lahat, dapat nating tandaan na ang pagtubos ay dumarating sa pamamagitan ng Panginoong Jesucristo. Ano ang magagawa mo para mas maalala ang Tagapagligtas?

"Natatandaan" nina Nephi at Lehi "ang mga salita [ni Helaman]; at kaya nga, sila ay humayo, sinusunod ang mga kautusan ng Diyos" (Helaman 5:14).

Pinayuhan ni Helaman ang kanyang mga anak na pakatandaan:

- Na si Cristo ay paparito upang tubusin ang mga tao mula sa kanilang mga kasalanan (tingnan sa Helaman 5:9–11).
- Na isipin ang mabubuting halimbawa ng kanilang mga ninuno (tingnan sa Helaman 5:6).
- Na "sundin ang mga kautusan ng Diyos" (Helaman 5:6).
- Na itayo ang kanilang saligan kay Jesucristo (tingnan sa Helaman 5:12).
- Na sa pamamagitan lamang ng Pagbabayad-sala ni Cristo tayo maaaring maligtas (tingnan sa Helaman 5:9).

PAGLALARAWAN NI AUGUSTO ZAMBONATO

Mga Area Presidency Assignment

Ibinalita ng Unang Panguluhan ang mga sumusunod na Area Presidency assignment, na magiging epektibo sa Agosto 1, 2020.

Africa Central

Matthew L. Carpenter
Unang Tagapayo

Joseph W. Sitati
Pangulo

Thierry K. Mutombo
Pangalawang Tagapayo

Africa South

Edward Dube
Unang Tagapayo

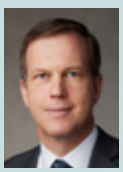
S. Mark Palmer
Pangulo

Ciro Schmeil
Pangalawang Tagapayo

Africa West

Larry S. Kacher
Unang Tagapayo

Hugo E. Martinez
Pangulo


Jörg Klebingat
Pangalawang Tagapayo

Asia

Peter F. Meurs
Unang Tagapayo

David F. Evans
Pangulo

David P. Homer
Pangalawang Tagapayo

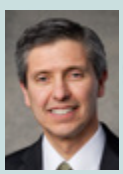
Asia North

L. Todd Budge
Unang Tagapayo

Takashi Wada
Pangulo

James R. Rasband
Pangalawang Tagapayo

Brazil


Joaquin E. Costa
Unang Tagapayo

Adilson de Paula Parrella
Pangulo

Joni L. Koch
Pangalawang Tagapayo

Caribbean

Eduardo Gavarret
Unang Tagapayo

Jose L. Alonso
Pangulo

Jorge M. Alvarado
Pangalawang Tagapayo

Central America

Taylor G. Godoy
Unang Tagapayo

Brian K. Taylor
Pangulo

Alan R. Walker
Pangalawang Tagapayo

Europe

Massimo De Feo
Unang Tagapayo

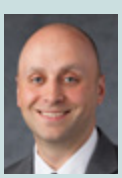
Gary B. Sabin
Pangulo

Erich W. Kopischke
Pangalawang Tagapayo

Europe East

Hans T. Boom
Unang Tagapayo

Christoffel Golden
Pangulo


Kyrylo Pokhylko*
Pangalawang Tagapayo

Mexico

John C. Pingree Jr.
Unang Tagapayo

Rafael E. Pino
Pangulo

Hugo Montoya
Panga-lawang Tagapayo

Middle East/Africa North

Randy D. Funk
Unang Tagapayo

Anthony D. Perkins
Pangulo

Jeffrey H. Singer*
Panga-lawang Tagapayo

Pinangangasiwaan mula sa punong-tanggapan ng Simbahan

North America Central

Chi Hong (Sam) Wong
Unang Tagapayo

S. Gifford Nielsen
Pangulo

Arnulfo Valenzuela
Panga-lawang Tagapayo

North America Northeast

W. Mark Bassett
Unang Tagapayo

Randall K. Bennett
Pangulo

John A. McCune
Panga-lawang Tagapayo

North America Southeast

Vern P. Stanfill
Unang Tagapayo

James B. Martino
Pangulo

Marcos A. Aidukaitis
Panga-lawang Tagapayo

North America Southwest

Kyle S. McKay
Unang Tagapayo

Paul B. Pieper
Pangulo

Evan A. Schmutz
Panga-lawang Tagapayo

North America West

Scott D. Whiting
Unang Tagapayo

Kevin W. Pearson
Pangulo

Rubén V. Alliaud
Panga-lawang Tagapayo

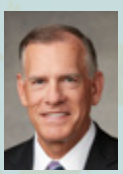
Pacific

K. Brett Nattress
Unang Tagapayo

Ian S. Ardern
Pangulo

Kazuhiko Yamashita
Panga-lawang Tagapayo

Philippines


Steven R. Bangerter
Unang Tagapayo

Taniela B. Wakolo
Pangulo

Yoon Hwan Choi
Panga-lawang Tagapayo

South America Northwest

Mathias Held
Unang Tagapayo

Jorge F. Zeballos
Pangulo

Jorge T. Becerra
Panga-lawang Tagapayo

South America South

Allen D. Haynie
Unang Tagapayo

Benjamín De Hoyos
Pangulo

Juan Pablo Villar
Panga-lawang Tagapayo

Utah

Mark A. Bragg
Unang Tagapayo

Craig C. Christensen
Pangulo

Walter F. González
Panga-lawang Tagapayo

* *Area Seventy*

Mga Young Adult

Sa Bahaging Ito

44 **Pagkakaroon ng Positibong Pananaw sa Seksuwalidad**
Ng mga tauhan ng *Liahona*

48 **Paano Ko Natutuhang Unawain ang Pananaw ng Diyos ukol sa Seksuwalidad**
Ni Emma T.

Digital Lamang

Talaga bang Makakaya Kong Sundin ang Batas ng Kalinisang-Puri?
Ni Haley S.

Pagpigil sa Silakbo ng Iyong Damdamin: Paano Maitutugma ang mga Seksuwal na Kaisipan at Damdamin sa Inaasahan ng Panginoon
Ng *Liahona* staff at Family Services

Paano Umaangkop ang Kapangyarihang Magpagaling ng Tagapagligtas sa Pagsisisi mula sa Kasalanang Seksuwal
Ni Richard Ostler

Hanapin ang mga artikulong ito at ang iba pa:
- Sa **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- Sa **Lingguhang YA** (sa ilalim ng bahaging Mga Young Adult sa Gospel Library)

Pagkatutong Iturin ang Seksuwalidad Bilang Isang Sagradong Kaloob

Bilang mga miyembro ng Simbahan, itinuturo sa atin na ang seksuwal na intimasiya sa loob ng kasal ay isang napakagandang bahagi ng plano ng ebanghelyo. Maaari itong maging isang sagrado, maganda, at masayang bahagi ng ating buhay na humahantong sa higit na pakikipagkaisa sa ating asawa at sa Diyos. Pero paano naman ang damdaming seksuwal bago ikasal? Ang ating likas na pagiging seksuwal ay hindi nagsisimula sa kasal—**binigyan na tayo ng Diyos ng damdaming seksuwal** na isang malusog at mahalagang aspeto ng pagiging tao. Subalit kung minsan sumasama ang ating pakiramdam, nahihiya tayo, o nakakaramdam ng kasalanan dahil sa ating mga maling pagkaunawa tungkol sa ating damdamin at likas na pagiging seksuwal.

Ang ilan sa atin ay hindi naturuan tungkol sa **positibong mga aspeto ng seksuwalidad**—masasamang bunga lamang ng paglabag sa batas ng kalinisang-puri [ang naituro]. O siguro ay wala man lang naituro talaga sa atin na anuman tungkol sa kadalisayang seksuwal. At dahil karamihan ng natututuhan natin tungkol sa seksuwalidad ay nagmumula sa media, ang mga hindi tumpak na mensahe, na hinaluan ng kawalan ng pagkaunawa tungkol sa pananaw ng Diyos sa seksuwalidad, ay makadaragdag sa di-matitinong relasyon, paggamit ng pornograpiya, at pag-abuso sa kalayaan ng iba, tulad ng seksuwal na pag-atake. Kaya **paano tayo matututong iturin ang seksuwalidad bilang isang sagradong kaloob,** isang mahalagang bahagi ng ating likas na pagkatao na bigay ng Diyos? At paano natin kokontrolin ang ating seksuwalidad ayon sa sukdulang layunin nito sa walang-hanggang plano ng Diyos?

Nasasaisip ang mga tanong na ito, nabuo namin ang bahaging ito sa buwang ito para tulungan kayong **maragdagan ang inyong pagkaunawa sa pananaw ng Diyos** tungkol sa angkop na seksuwalidad. Umaasa kami na sa positibong pananaw na ito, magiging mas determinado kayong sundin ang batas ng kalinisang-puri, **makasusumpong kayo ng layunin at pag-asa** sa inyong indibiduwal na mga sitwasyon, magiging handa kayong magkaroon ng matatag at kasiya-siyang pagaasawa, at aanyayahan ninyo ang kapayapaan ng Tagapagligtas sa inyong buhay. Sa pamamagitan ng inyong mga pagsisikap na sundin ang mga utos ng Diyos tungkol sa seksuwalidad, ang inyong "pagtitiwala [ay] lalakas sa harapan ng Diyos" (Doktrina at mga Tipan 121:45).

Pagpalain nawa kayo,
Mga tauhan ng *Liahona* young adult section

Ibahagi ang Iyong Kuwento

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

Pagkakaroon ng **Positibong Pananaw sa Seksuwalidad**

Biniyayaan tayo ng Diyos ng banal at angkop na damdaming seksuwal nang may kadahilanan. Kapag mas naunawaan natin ang mga damdaming iyon bilang mga single na miyembro ng Simbahan, magkakaroon tayo ng higit na kapayapaan at pag-asa.

Ng mga tauhan ng Liahona

Paunawa ng patnugot: Ang artikulong ito ay bahagi ng isang serye tungkol sa pagkakaroon ng positibong pananaw sa seksuwalidad, seksuwal na intimasiya, at batas ng kalinisang-puri sa Agosto 2020 Liahona. *Ang ibig sabihin ng salitang* seksuwalidad *ay magkakaiba sa iba't ibang tao, ngunit sa kontekstong ito, ang pinag-uusapan natin ay ang tungkol sa ating seksuwal na damdamin at pagkatao.*

Malaking bahagi ng mundo ngayon ang tila lubhang nalilito tungkol sa maganda at positibong pang-unawa ukol sa seksuwalidad.[1] At maging tapat tayo, sa ilang paraan, ang ilan sa ating mga miyembrong young adult ng Simbahan ay nalilito rin. Kaya't linawin natin ang ilang bagay.

Unang-una, dapat nating malaman bilang mga Banal sa mga Huling Araw ang ating pananaw ukol sa seksuwalidad. Maraming taon na ang nakalipas, itinuro ni Elder Parley P. Pratt (1807–57): "Ang ating likas na pagmamahal na ito ay itinanim sa atin ng Espiritu ng Diyos, para sa matalinong layunin; at ang mga ito mismo ang pangunahing bukal ng buhay at kaligayahan—ito ang nagbibigkis sa lahat ng mabuti at makalangit na lipunan—ang mga ito ang pinakadiwa ng pag-ibig sa kapwa-tao, o pagmamahal; . . .

"Wala nang higit na dalisay at banal na alituntunin sa buhay. . . .

"Ang totoo, Diyos . . . ang nagtanim sa [ating] mga dibdib ng pagmamahal na iyon na nilayon para itaguyod ang [ating] kaligayahan at pagkakaisa."[2]

At ipinaliwanag din ni Pangulong John Taylor (1808–87): "Dala-dala natin ito [likas (seksuwal) na pagnanasa] sa mundo, ngunit iyon, tulad ng lahat ng iba pang bagay, ay dapat mapabanal. . . . Ang tamang paggamit ng ating mga tungkulin ay humahantong sa buhay, kaligayahan, at kadakilaan sa mundong ito at sa daigdig na darating."[3]

Sa madaling salita: Nilikha tayo ng Diyos upang magkaroon ng seksuwal na damdamin. Bahagi ito ng ating pagkatao. At maaari itong maging mabuti, kahanga-hanga, masayang bahagi ng buhay—basta't matututuhan nating gamitin at idaan ang mga ito sa paraan na pahihintulutan Niya. Habang pinamamahalaan natin ang damdaming iyon sa angkop na paraan sa buong buhay natin, ang mga pagpapalang natatanggap natin ay hindi kapani-paniwala.

Sa pamamagitan ng kaloob na ito, may potensyal tayong tumulong na isakatuparan ang plano ng Ama sa Langit at maging katulad ng ating mga magulang sa langit.[4] Nakalulungkot na sa ating mundo ngayon, marami nang naakay si Satanas na magkaroon ng baluktot na pananaw ukol sa seksuwalidad na nararapat, na bigay ng Diyos—nais niyang gamitin natin ito sa maling paraan o magkamali sa pagkaunawa rito at sa kasagraduhan nito. Kung minsan nililito niya tayo tungkol sa pagkakaiba sa pagitan ng sagrado at lihim, ipinadaramang dapat tayong mahiya sa pagkakaroon ng angkop na damdaming seksuwal, na hayaan ang pag-uusisa na humantong sa mga bagay na gaya ng pornograpiya, o gamitin ang ating sarili o ang katawan ng iba sa mga paraan na lampas sa mga itinakda Niyang hangganan. Ngunit sa katunayan, ang seksuwalidad—na ginamit sa mga paraan na nilayon ng Diyos—ay isang banal na kaloob. Kung tayo ay may negatibong damdamin tungkol sa ating seksuwalidad, marahil kailangan lamang nating maunawaan pa ito nang mas mabuti.

Paano Paano ako magkakaroon ng positibong pananaw sa seksuwalidad?

Kung baluktot ang ating pananaw ukol sa seksuwalidad, paano natin titingnan ang ating likas na seksuwalidad na bigay ng Diyos sa positibong pananaw at matutong maunawaan at ituon ang ating damdamin sa wastong paraan, habang sinisikap nating maging katulad ng Tagapagligtas? Paano tayo magiging komportable sa kung sino tayo at tatanggapin ang bigay ng Diyos na damdaming seksuwal na nilikhang kaakibat ng ating pagkatao? Narito ang ilang mga mungkahi na maaaring makatulong:

1

Unawain na lahat ng tao ay kapwa espirituwal at pisikal na nilalang

Maaari ninyong maisip ang seksuwalidad bilang isang bagay na pisikal lamang, ngunit malaki rin ang kinalaman o kaugnayan nito sa ating puso at isipan. May epekto ang ating kaisipan sa ating mga kilos, at ang paraan ng paggamit natin sa ating katawan ay may epekto rin sa ating espirituwal na pagkatao. Itinuro ni Pangulong Boyd K. Packer (1924–2015), "Ang ating espiritu at katawan ay pinagsama sa paraan na ang ating katawan ay nagiging kasangkapan ng ating isipan at pundasyon ng ating pagkatao."[5]

Kapag ipinahahayag mo ito sa loob ng hangganan ng batas ng kalinisang-puri, ang ating angking seksuwalidad ay hindi hadlang sa espirituwalidad. Kung mayroon ka ngang maling ideya tungkol sa seksuwalidad bilang isang negatibong bagay, malamang na madala ito sa iyong pag-aasawa. Ngunit itinuro ni Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Ang seksuwal na pagsasama [sa loob ng kasal] ay . . . pagsasama hindi lamang ng isang lalaki at isang babae kundi ang pagsasama ng lalaki at babaing iyon at ng Diyos. . . . *Hindi kayo magiging higit na katulad ng Diyos sa iba pang pagkakataon sa buhay na ito kaysa kapag ipinapahayag ninyo ang partikular na kapangyarihang iyon*."[6] Paano mababago ng pag-unawa sa bagay na iyon ang iyong kasalukuyang pananaw tungkol sa seksuwalidad o seksuwal na intimasiya (pakikipagtalik)—kahit habang ikaw ay single o walang-asawa?

2

Alamin ang tungkol sa iyong katawan

Kung hindi mo pa nagagawa, alamin ang anatomiya ng tao. Kapag mas naunawaan mo ang likas na proseso ng pag-unlad ng iyong katawan, mas mauunawaan mo na ang angkop na damdaming seksuwal ay normal na bahagi ng buhay. Ang pag-aaral tungkol sa anatomiya ng tao, pagtawag sa mga bahagi ng katawan sa pangalan nito, at pag-unawa sa seksuwal at pisikal na gamit sa mga ito ay tumutulong upang mabawasan ang pagkaasiwa sa pagbanggit sa mga bahaging ito. Kasabay nito, dapat din nating "alisin ang nakahihiya, mahahalay, at tahasang seksuwal na mga salita, mga biro, at tema sa [ating] mga pag-uusap."[7] Kapag nauunawaan ang mga bahagi ng katawan at layunin ng mga ito, hindi na natin nakikita ang mga ito sa seksuwal na konteksto lamang.

Itinuro ni Pangulong Russell M. Nelson: "Ang bawat bahagi ng inyong katawan ay kamangha-manghang kaloob mula sa Diyos"[8]—at kitang-kitang kasama riyan ang mga sexual organ o ari. Ang mga ito ay nilikha para sa isang matalinong layunin, at nasa atin ang responsibilidad na alamin o matutuhang gamitin ang mga ito sa mga paraan na nais ng Panginoon.

3

Huwag matakot o mahiya

Ang pagkaalam pa tungkol sa iyong katawan ay makatutulong sa iyo na maunawaan kung paanong normal na aspeto ng ating katawan ang seksuwal na damdamin. At habang sinisikap nating lahat na daigin ang "likas na tao" sa buhay na ito (tingnan sa Mosias 3:19), ang simpleng pagkakaroon ng angkop na damdaming seksuwal ay hindi isang bagay na dapat ikahiya. Kasalanan lamang ito kapag hindi wasto o angkop ang kilos mo ukol sa mga ito o kapag hindi mo pinipigilan ang pag-iisip ng mahahalay o mapagnasang kaisipan. Hindi tayo nakadarama ng hiya o kaya ay binabagabag ang ating konsiyensya kapag nakakaramdam ng gutom! Nahihiya lang tayo kapag sumobra tayo sa pagkain ng paborito nating pagkain dahil sa gutom tayo o wala tayong tigil sa kaiisip sa pagkagutom. Tulutan ang iyong sarili na matukoy na ang angkop na seksuwal na damdamin at kaisipan ay bahagi ng ating pagkatao na bigay ng Diyos at nagsisilbi ng kapaki-pakinabang na layunin sa tamang lugar at panahon.

Kung ikaw ay naaakit sa kapwa mo lalaki o kapwa mo babae, maaaring matakot o mahiya ka dahil sa iyong nadarama, ngunit ayaw ng Diyos na ganito ang madama mo. Maaari tayong masiyahan sa pamumuhay sa loob ng hangganang itinakda Niya para sa ating ikabubuti. Bawat isa sa atin ay may natatanging paglalakbay sa buhay na ito, at kung mahal natin Siya at sinusunod ang Kanyang mga utos, walang sitwasyon na hindi magagawang para sa ating ikabubuti ng Ama sa Langit (tingnan sa Mga Taga Roma 8:28; Juan 14:15; Doktrina at mga Tipan 90:24). Sa tulong Niya, maaari tayong matuto at lumago at maging katulad Niya.

4

Lumikha ng makabuluhang mga koneksyon

Ang pisikal na damdamin ay bahagi lamang ng seksuwalidad. Ang isa sa tunay na pangangailangan sa likod ng angkop na

damdaming seksuwal ay koneksyon o kaugnayan. Bilang mga tao, gustung-gusto nating maging malapit sa iba. Ang pakikipagugnayan sa iba sa pamamagitan ng malalim na pagkakaibigan, pagsasamahan, angkop na haplos, at pagmamahal ay makatutulong na makita ninyo ang iba sa kung sino sila talaga at ipahayag ang seksuwalidad sa wastong paraan habang sinusunod pa rin ang batas ng kalinisang-puri.

Si Elder Marlin K. Jensen, emeritus General Authority Seventy, ay nagsabing: "Itinuro ni Propetang Joseph Smith na 'ang pagkakaibigan ay isa sa mga dakilang prinsipyong batayan ng [ating relihiyon].' Ang kaisipang iyan ay dapat magbigay-inspirasyon at makahikayat sa ating lahat dahil nadarama ko na ang pagkakaibigan ay isang pangunahing pangangailangan ng ating mundo. Palagay ko ang lahat sa atin ay may malaking pananabik sa pagkakaibigan, matinding pananabik para sa kasiyahan at seguridad na maibibigay ng malalapit at walang-hanggang mga ugnayan." [9]

5

Isipin na banal ang sarili ninyong katawan (dahil banal ito!)

Ang ating katawan ay pambihirang kaloob mula sa Diyos. Gayunman marami sa atin ang madalas mahulog sa bitag ng pamimintas sa ating katawan. Kung maaalala natin kung gaano kahalaga sa atin ang katawan bago tayo nabigyan nito (at kung gaano ang magiging halaga nito sa atin pagkatapos nating mamatay [tingnan sa Doktrina at mga Tipan 138:17, 50]), marahil maaaring makadama tayo ng higit na pasasalamat at hindi lapastanganin ang mga kahanga-hangang kaloob na ito.

Itinuro ni Pangulong Nelson: "Ang inyong pisikal na katawan ay isang kagila-gilalas na likha ng Diyos. Ito ay Kanyang templo at templo rin ninyo at dapat pagpitaganan. . . . Ang pag-aaral tungkol sa inyong katawan ay nagpapatunay na ito ay nilikha ng Diyos." [10] At ang pagkaalam kung paano kabanal talaga ang ating katawan ay makakaimpluwensya sa ating mga kilos tungo sa kabutihan. Ipinaliwanag din ni Pangulong Nelson: "Kapag alam natin talaga ang ating likas na kabanalan, . . . itutuon natin ang ating mga mata sa mga tanawin, ang ating mga tainga sa mga tunog, at ang ating mga isip sa mga kaisipan na makababuti sa ating pisikal na katawan bilang templo ng Diyos. Sa araw-araw nating panalangin, pasasalamatan natin Siya bilang ating Manlilikha at pasasalamatan Siya para sa karilagan ng ating sariling pisikal na katawan. Pangangalagaan at pahahalagahan natin ito bilang kaloob sa atin ng Diyos." [11]

Huwag kalimutan na ito ay isang habang-buhay na paglalakbay

Ang pag-unawa at paglilinang sa positibo, malusog na pakiramdam ng angkop na seksuwalidad ay hindi isang bagay na sisimulan ninyong pagsikapan pagkatapos ng kasal o isang bagay na lubusan mong malalaman sa magdamag. Ito ay panghabang-buhay na paglalakbay—na magpapala sa inyo sa maraming paraan sa inyong buhay dito sa lupa at sa buhay na walang-hanggan. At kung kabilang sa inyong paglalakbay ang masasaya at malulungkot na karanasan, dapat ninyong malaman na ang nagpapagaling at nagpapalakas na kapangyarihan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo ay para sa lahat ng lumalapit sa Kanya (tingnan sa Mosias 4:1–3, 10–13).

Sa huli, anuman ang ating kalagayan o karanasan, kapag sinusunod natin ang halimbawa ng ating Tagapagligtas, tutuparin ng Diyos ang lahat ng Kanyang ipinangakong pagpapala sa atin, at mauunawaan natin na lahat tayo ay may bahaging gagampanan sa Kanyang plano (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 59:23). Sa tulong Niya, tayo ay magtatagumpay sa lahat ng ating pagsisikap na makamit ang isang positibong pananaw ukol sa seksuwalidad. ■

Para sa tatlong karagdagang mungkahi sa pagkakaroon ng positibong pananaw ukol sa seksuwalidad—kabilang na ang paggamit ng media na nagpapakita ng mabubuting pag-uugnayan, pagtuturing sa lahat bilang mga anak ng Diyos, at pag-alaala sa inyong tunay na pagkatao—basahin ang mga digital version ng artikulong ito sa liahona.ChurchofJesusChrist.org.

MGA TALA

1. Nakita ni Apostol Pablo na ang mga tao ngayon ay "hinihila ng iba't ibang pita" (II Timoteo 3:6).
2. *Writings of Parley Parker Pratt* (1952), 52–53.
3. John Taylor, *The Gospel Kingdom,* sel. G. Homer Durham (1943), 61.
4. Tingnan sa Dallin H. Oaks, "Apostasy and Restoration," *Ensign,* Mayo 1995, 84; tingnan din sa "Seksuwal na Kadalisayan," sa *Para sa Lakas ng mga Kabataan* (buklet, 2011), 35; Dale G. Renlund at Ruth Lybbert Renlund, "Ang mga Banal na Layunin ng Seksuwal na Intimasiya," *Liahona,* Ago. 2020, 12–17.
5. Boyd K. Packer, "The Instrument of Your Mind and the Foundation of Your Character," *Brigham Young University 2002–2003 Speeches* (2003), 2; tingnan din sa M. Russell Ballard, "Pagbibigay sa Ating mga Espiritu ng Kontrol sa Ating Katawan," *Liahona,* Nob. 2019, 106–9.
6. Jeffrey R. Holland, "Of Souls, Symbols, and Sacraments" (Brigham Young University devotional, Jan. 12, 1988), 8, speeches.byu.edu; may diin sa orihinal.
7. *Kalinisang-puri* (polyeto ng missionary lesson, 2007), 11.
8. Russell M. Nelson, "Ang Inyong Katawan: Isang Kagila-gilalas na Kaloob na Dapat Pahalagahan," *Liahona,* Ago. 2019, 52.
9. Marlin K. Jensen, "Friendship: A Gospel Principle," *Ensign,* May 1999, 64.
10. Russell M. Nelson, "Ang Inyong Katawan: Isang Kagila-gilalas na Kaloob na Dapat Pahalagahan," *Liahona,* 52.
11. Russell M. Nelson, "Ang Inyong Katawan: Isang Kagila-gilalas na Kaloob na Dapat Pahalagahan," *Liahona,* 54.

Paano Ko Natutuhang Unawain ang Pananaw ng Diyos tungkol sa Seksuwalidad

Habang lumalaki ako, hindi ko alam kung paano magpigil ng mga damdaming seksuwal, na nag-akay sa akin sa mga maling landasin, pero mas bumuti ang buhay ko sa pagkaalam sa mga katotohanan tungkol sa seksuwalidad at kalinisang-puri.

Ni Emma T.

Nanlumo ako sa aking upuan dahil sa kahihiyan nang pasimulan ng guro ang lesson tungkol sa kalinisang-puri. "Ngayon, alam ko na kayong mga babae ay walang problema sa batas ng kalinisang-puri . . . ," pagsisimula niya. Wala siyang kamalay-malay—o ang sinuman—na nahirapan akong sundin ang bagay na ito noong dalagita ako.

Ipinadama sa akin ng mga lesson sa Simbahan na ang damdaming seksuwal ay angkop lamang sa loob ng kasal at na masama ang damdaming seksuwal sa labas ng kasal. Nakaramdam ako ng hiya, panghihina, at na nagiisa ako, at lubos kong minasama ang buong paksa.

Habang lumalaki ako sa Simbahan, inisip ko dati na ang pag-uusap tungkol sa sex—kahit sa angkop na mga paraan—o pagkilala sa mga seksuwal na ideya at damdamin ay bawal o mali maliban kung kayo ay kasal. Nagkamali ako sa pag-iisip na anumang pag-uusisa o tanong tungkol sa seksuwalidad o maging sa kalinisang-puri ay dapat pigilan dahil hindi ito pagtalima sa plano ng Diyos. At dahil inakala ko na masyadong nakakahiya ang mga tanong ko para talakayin sa kahit sino, naghanap ako ng mga sagot mula sa mga sanggunian na hindi sumasalamin sa seksuwalidad sa paraang nais ng Ama sa Langit.

Nalubog sa Kahihiyan

Maraming taon akong nahirapan sa aking damdamin at pag-uugali. Alam kong mali ang mga ito, pero hindi ko alam kung kanino ako makakahingi ng tulong. Pinasan ko ang bigat ng mga kasalanan at kahihiyan araw-araw, pero sinikap ko pa ring gawin nang tama ang iba pa. Parang hindi ako makaalis sa "gitna ng labanan"—kalahati ko ay nasa mundo at ang natitirang kalahati ay nasa ebanghelyo.

Higit sa anupaman nais kong ibigay ang buong sarili ko sa ebanghelyo. Kaya pinag-aralan ko ang aking mga banal na kasulatan, nanalangin ako, sumali ako sa mga aktibidad ng Simbahan, at ginampanan ko ang aking mga tungkulin. Tila ang ebanghelyo lamang ang nagdulot ng ginhawa sa akin.

Nang unti-unti akong mas natuto at mas napalapit sa Tagapagligtas, lumaki ang hangarin kong ipamuhay nang lubusan ang batas ng kalinisang-puri. Pagkatapos ng maraming pagninilay at pagdarasal, sa huli ay nagpasiya akong kausapin ang bishop ko tungkol sa aking mga pakikibaka.

Pagdama sa Nagpapagaling na Kapangyarihan ng Tagapagligtas

Nang lisanin ko ang opisina ng bishop ko, parang naglaho ang bigat na pinasan ko sa aking mga balikat sa loob ng napakaraming taon. Napaiyak ako at lumuwag ang kalooban ko. Nadama ko na ang nagpapagaling na kapangyarihan ng Tagapagligtas sa buhay ko. Nakatulong sa akin ang mga pag-uusap namin ng bishop ko, sa proseso ng pagsisisi, na maunawaan na normal ang aking damdamin at hindi ako ang nag-iisang may problema sa kalinisang-puri. Nalaman ko na may ibang mga tao—kagaya ko—na tahimik na nagdusa dahil sa hiya, takot, at maling pagkaunawa.

RETRATO NA GINAMITAN NG MODELO

Parang naglaho ang bigat na pinasan ko sa aking mga balikat sa loob ng napakaraming taon. Nadama ko na ang nagpapagaling na kapangyarihan ng Tagapagligtas.

Tinulungan ako ng bishop ko sa proseso mismo ng pagsisisi, pero gumawa rin ng malaking kaibhan ang isang kaibigan ko sa nadama ko tungkol sa hamon na ito. Isa siyang napakagandang halimbawa sa akin. Isang araw ikinuwento niya ang nakaraang mga pakikibaka niya sa pornograpiya. Natigilan ako—hindi ko naisip kailanman na pareho kami ng mga problema. Sumulat ako sa kanya tungkol sa aking karanasan sa pagsisisi para sa mga pagsubok ding iyon at kung gaano nakatulong ang malaman na hindi ako nag-iisa. Sa simbahan sa araw ng Linggo, niyakap niya ako at sinabihan na ipinagmamalaki niya ako sa pakikipagtulungan ko sa bishop at na hindi ako mag-iisa kailanman. Tinulungan niya akong mas madama ang pagmamahal ng Tagapagligtas.

Mula noon, nagawa kong damayan at hikayatin ang mga kaibigang nagkaroon ng gayon ding mga pakikibaka para mas lubos na maipaunawa sa kanila ang batas ng kalinisang-puri.

Sa huli, ang pagkabatid na hindi ako nag-iisa, pagdama na mahal at nauunawaan ako ng bishop ko at ng Tagapagligtas, at pagkaalam tungkol sa walang-hanggang kahalagahan ng kalinisang-puri ay nakatulong sa aking paggaling.

Alam ko na ngayon na maling-mali ako. Ang kalinisang-puri *at* angkop na seksuwalidad ay kapwa bahagi ng plano ng kaligayahan ng Diyos. Ang damdaming seksuwal ay normal na bahagi ng mortalidad at maaaring maging napakaganda kapag natuto tayong kumilos nang angkop sa mga ito.

Sa pagbabalik-tanaw, nalulungkot ako na hindi ko nadama kailanman na ligtas na talakayin ang batas ng kalinisang-puri kaninuman bago ko kinausap ang bishop ko. Dapat ay nalaman ko na walang dapat ikahiya sa pagtatanong tungkol sa kalinisang-puri o sa seksuwalidad at na mahalagang pag-usapan ang mga ito nang may paggalang sa mga tamang tao.

Magagabayan Kayo ng mga Walang-Hanggang Katotohanan

Dahil sa mga karanasan ko, matitiyak ko sa sinuman na maaaring nahihirapang sumunod sa batas ng kalinisang-puri na maaaring mabago ang puso ninyo. May pag-asa, pagpapagaling, at mga walang-hanggang katotohanan na maaaring gumabay sa inyo. Nalaman ko na napakalaki ng pagkakaiba ng pananaw ng mundo sa seksuwalidad kumpara sa pananaw ng Ama sa Langit ukol dito.

Nagpapasalamat ako sa mga aral na natutuhan ko. Ngayo'y mas malakas na ang patotoo ko tungkol sa batas ng kalinisang-puri ng Panginoon, sa kahalagahan ng seksuwalidad sa ating buhay, at higit sa lahat, sa pagmamahal at nagpapagaling na kapangyarihan ng Tagapagligtas. ■

Paunawa ng patnugot: Ang artikulong ito ay bahagi ng isang serye tungkol sa pagkakaroon ng positibong pananaw sa seksuwalidad, seksuwal na intimasiya, at batas ng kalinisang-puri sa Agosto 2020 Liahona. *Magkakaiba ang ibig sabihin ng katagang* seksuwalidad *para sa iba't ibang tao, pero sa kontekstong ito, ang pinag-uusapan natin ay tungkol sa ating seksuwal na damdamin at pagkatao.*

Hanggang nitong huli,

ang football, pag-aaral, at pagsisimba ay naharap ko palagi nang magkakahiwalay at sinikap kong balansehin. Pagkaraan ng football season, nagpupulong kami noon ng mga manlalaro kasama ang aming football coach. Kinausap niya ako tungkol sa pamumuno at kung paano ako magiging mas mahusay na lider. May sinabi siyang nakatutuwa na hindi ko inasahan kailanman.

Sabi niya, "Alam ko na nagpaplano kang magmisyon. Relihiyoso ka, at OK ka sa pagtalakay tungkol sa Diyos. Gusto kong kausapin mo ang iba pang mga manlalaro tungkol sa Diyos. Kaya ako naging coach—para mas ilapit ang mga tao sa Diyos. Gusto kong makita na nagbabago ang buhay ng mga tao. Palagay ko isa ka sa pinakamahuhusay na manlalaro sa team para gawin ito. Kapag may pagkakataon ka, bakit hindi mo kausapin ang isang tao tungkol sa Diyos? Maaaring tanggihan ito ng ilang tao, ngunit maaaring baguhin nito ang buhay ng isang tao. Malay mo."

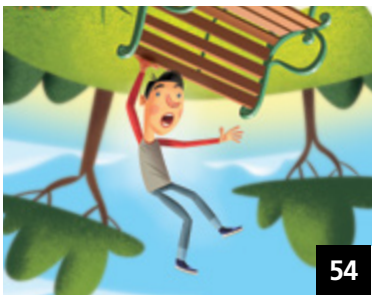
Hindi ko talaga napagkonekta ang isports at paaralan at relihiyon. Pero pinagkonekta ng pag-uusap na ito ang mga bagay na ito para sa akin at naganyak ako at naging mas handang ibahagi ang ebanghelyo sa iba. Tinulutan ako nitong matanto na maaari kang maging iisang tao sa football at sa paaralan at sa early-morning seminary sa tahanan ng isang tao at magtagumpay pa rin. Ngayong napagkonekta ko na ang mga ito naging mas madali na ang mga bagay-bagay.

Nakatulong ito sa akin na maghanda para sa misyon. Mas nasasanay akong makipag-usap sa mga tao tungkol sa Diyos, magbahagi ng ebanghelyo, at magpatotoo.

JOSEPH S., 17, Louisiana, USA

MGA KABATAAN

SA BAHAGING ITO



52 **Pakikipag-usap sa Iyong mga Magulang tungkol sa Sex**
Nina Derek Willis Hagey, PhD at Denya Palmer

54 **Isang Pundasyon para sa Inyong Hinaharap**
Ni Elder Richard J. Maynes

58 **Mga Tanong at mga Sagot: Napatawad na ba ako? Paano magkaroon ng patotoo tungkol sa Unang Pangitain?**

60 **Mga Piling Atleta at ang Ebanghelyo**

64 **Ang Huling Salita: Paano Iiwasan ang Panlilinlang**
Ni Elder Gary E Stevenson

65 **Mga Tao mula sa Aklat ni Mormon: Kapitan Moroni**

RETRATONG KUHA NI MICHAEL R. MORRIS

Pakikipag-usap sa Iyong mga Magulang tungkol sa Sex

Oo, maaaring nakakaasiwa. Ngunit ang iyong mga magulang ang mas magandang pagmulan ng impormasyon kaysa sa internet o mga kaibigan mo.

Ni Derek Willis Hagey, PhD
Family Services
at Denya Palmer
Welfare at Self-Reliance Services

OK lang na magkaroon ng mga tanong tungkol sa seksuwalidad. At OK lang na kausapin ang iyong mga magulang tungkol sa mga tanong na iyon. Baka magulat ka kung gaano sila makakaugnay sa iyo at sa mga tanong at karanasan mo.

Pagdating sa sex, ang masasagupa mo sa internet, sa media, at sa mga kaibigan at kaklase mo ay maaaring nakakalito—kapwa sa impormasyon at sa moralidad. Ang iyong mga magulang ang pinakamainam na pagkatiwalaan at pagmulan ng maaasahang mga sagot tungkol sa seksuwalidad. Hangad nila ang pinakamabuti para sa iyo. Malamang ay matutuwa sila na gusto mo silang kausapin tungkol dito.[1]

Kung hindi pa kayo nagkausap ng iyong mga magulang kahit kailan tungkol sa sex, narito ang ilang tip:

Espirituwal at Mental na Paghahanda

- **Manalangin.** Hilingin sa Ama sa Langit na tulungan kang malaman ang sasabihin para mabanggit ang paksa sa iyong mga magulang.
- **Maging matapang.** Nakagawa ka man ng isang pagkakamali o hindi, huwag mag-atubiling magpatulong sa iyong mga magulang. Nagmamalasakit sila sa iyo at nais nila ang pinakamainam para sa iyo.
- **Alalahanin na nagdaan ang iyong mga magulang sa edad mo.** Nagkaroon din sila ng mga pagsubok sa kanilang paglaki. Mauunawaan nila at makakaugnay sila sa iyong karanasan.
- **Maging positibo sa magiging reaksyon ng iyong mga magulang.** Mag-isip ng isang pagkakataon na tinulungan ka nila noon. Isiping maganda ang magiging takbo ng pag-uusap.

MGA PAGLALARAWAN NI ANDREW ROBERT

Praktikal na Paghahanda

- **Magpasiya kung sinong magulang ang gusto mong kausapin.** Bagama't nadadalian ang ilang kabataan na kausapin nang sabay ang kanilang mga magulang, ang ilan ay mas komportableng kausapin muna nang sarilinan ang isang magulang. Normal ito, lalo na sa isang paksang tulad ng seksuwalidad.
- **Magtakda ng oras para mag-usap.** Hilingin sa iyong mga magulang na maglaan ng panahon na magkausap kayo. Pareho kayong binibigyan nito ng oras para maghanda.
- **Ilista ang mga bagay na nais mong ipaalam sa iyong mga magulang at ang iyong mga tanong.** Ang pagkakaroon ng listahan ng mga ideya o problema ay magpapaalala sa iyo kung ano ang nais mong pag-usapan ninyo. At kung may isang bagay kayong hindi mapag-usapan, hilingin sa kanila na magkausap kayong muli.
- **Magpraktis ng pagsisimula ng pag-uusap.** Gusto mo siguro rong magsimula sa pagtatanong. O gusto mo sigurong magsimula sa paghiling sa iyong mga magulang na makinig lamang hanggang sa maging handa ka na sa pagsagot nila. (Tingnan sa sidebar na "Mga Panimula sa Pag-uusap".)
- **Kausapin ang iyong mga magulang tungkol sa iba pang mga paksa sa karaniwang mga sitwasyon.** Magpraktis na maging bukas tungkol sa iyong normal at pang-araw-araw na buhay at mga aktibidad. Magagawa mo ito anumang oras na magkasama kayo, tulad sa mga oras ng pagkain o bago matulog.

Pagkatapos Ninyong Magsimulang Mag-usap

- **Mag-usap tungkol sa batas ng kalinisang puri.** Makakatulong na tanungin ang iyong mga magulang tungkol sa pagkaunawa nila sa batas ng kalinisang-puri. Kung nalabag mo ang batas ng kalinisang-puri, maaaring pagkunan ng suporta ang iyong mga magulang habang nagsisisi ka at nakikipag-ugnayan sa Tagapagligtas. Tanungin ang iyong mga magulang tungkol sa kanilang karanasang makasumpong ng kagalakan sa pagsisisi.
- **Pagpasensyahan sila.** Maaaring medyo maasiwa rin sa simula ang iyong mga magulang na kausapin ka tungkol sa seksuwalidad. Ngunit gusto ka nilang tulungan, at magiging mas madali iyon habang patuloy kayong nag-uusap.
- **Huwag matakot na kausapin nang madalas ang iyong mga magulang.** Sa paglipas ng panahon, maaari kang magkaroon ng iba pang mga tanong. Hindi ito kailangang maging minsanan.

Mga Panimulang Pag-uusap

Narito ang ilang bagay na maaari mong sabihin para simulan ang isang pag-uusap:

- "May ilang tanong po ako. Medyo nakakaasiwang pag-usapan, pero puwede po ba tayong mag-usap tungkol sa sex?"
- "Paano po kayo natuto tungkol sa sex noong kaedad ninyo ako?"
- "May narinig/nakita po ako na nakalito sa akin noong makalawa. Puwede po ba nating pag-usapan iyon?"
- "Puwede po ba tayong mag-iskedyul ng oras para makapag-usap?"
- "Puwede po ba tayong mag-usap tungkol sa isang bagay? Palagay ko may nagawa akong pagkakamali, at gusto ko pong mag-patulong na maiayos iyon."

Magagawa Mo Ito

Sa simula maaaring maasiwa kang kausapin ang iyong mga magulang o isa pang pinagkakatiwalaang adult. Tandaan, mahal ka ng iyong Ama sa Langit at nais Niyang maghanda kang magkaroon ng magandang pakikipagrelasyon bilang adult. Bahagi ng iyong paghahanda ang pag-unawa sa malusog at angkop na seksuwalidad at pagkatutong makipag-usap tungkol dito ngayon. Matutulungan ka ng Ama sa Langit na kausapin ang iyong mga magulang tungkol sa sex at iba pang mahihirap na paksa kapag nagpatulong ka sa Kanya. ■

TALA

1. Maaaring may makatwirang mga dahilan kaya pakiramdam mo ay hindi mo kayang kausapin ang sinuman sa iyong mga magulang. Sa ganitong sitwasyon, subukang makipag-usap sa isa pang pinagkakatiwalaang adult tulad ng isang lider ng Simbahan.

Para sa iba pa tungkol sa seksuwalidad at kung paano ito umaakma sa plano ng Diyos, tingnan sa pahina 42.

Ni Elder
Richard J. Maynes
Ng Pitumpu

Isang Pundasyon **para sa Inyong Hinaharap**

Sa mga taon ng pagiging tinedyer ninyo, nagkakaroon kayo ng maraming mithiin na gusto ninyong isakatuparan sa buhay. Kasama sa mga mithiing iyon ang pagmimisyon, pag-aaral, kasal sa templo, matagumpay na mga propesyon, at, siyempre pa, ligtas na pagbalik sa piling ng inyong Ama sa Langit sa kahariang selestiyal.

Isa sa malalaking hamong makakaharap ninyo sa pagkakamit ng mga mithiing iyon ay ang matagumpay na pagkonekta sa mga iyon sa inyong pang-araw-araw na buhay. Maaaring mahirap ito dahil ang inyong panahon ay puno ng mga makamundong bagay. Maaaring kasali kayo kapwa sa paaralan at sa mga aktibidad na tulad ng musika, sayawan, isports, o iba't ibang samahan. Maaaring marami rin sa inyo ang nagtatrabaho. Nakahalo sa nakakapagod na iskedyul na ito ang mga aktibidad sa Sabado't Linggo tulad ng mga laro, sayawan, aktibidad ng ward, at party. Hindi lang iyan, kundi saan man kayo magpunta lantad kayo sa tukso mula sa mga kabarkada, social media, pelikula, video game, at musika. Wow! Mapanganib na pakikipagsapalaran!

Ang pinakamahalagang tandaan sa pagbalanse sa lahat ng ito ay ang isaisip ang walang-hanggan at malawak na pananaw. Halimbawa: Paano makakaapekto ang inyong aktibidad sa Biyernes ng gabi sa mangyayari 2, 5, o 10 taon mula ngayon? Maaari ninyong isipin na walang gaanong kinalaman ang Biyernes ng gabi sa 2 taon mula ngayon, ngunit maaaring magkaroon, depende sa kung nasaan kayo at ano ang ginagawa ninyo. Kung gusto ninyong maabot ang inyong potensyal sa hinaharap at maging ang uri ng taong nais ng Panginoon na kahinatnan ninyo, dapat ninyong isaisip ang kawalang-hanggan at pagsikapan iyon ngayon.

Ang Inyong Pundasyon sa Magulong Daigdig

Nakita ng propetang si Isaias ang ating panahon at nagbabala na ito ay magiging panahon na puno ng kaguluhan. Nagpropesiya siya: "Sa aba nila na tumatawag sa masama na mabuti, at sa mabuti na masama, na inaaring liwanag ang kadiliman, at kadiliman ang liwanag, na inaaring mapait ang matamis, at matamis ang mapait!

"Sa aba sa yaong nag-aakalang sila ay marurunong at mababait sa kanilang sariling pananaw!" (Isaias 5:20–21).

Habang lumalaki kayo sa magulong mundong ito, medyo malaki ang hamon sa inyo sa pagharap sa iba't ibang problema ng modernong buhay. Paano ninyo malalagpasan ang mga taon ng inyong pagiging tinedyer na espirituwal na handa para sa inyong kinabukasan?

Mahalagang malaman ninyo na ang pundasyon ng inyong kinabukasan, kapwa sa temporal at sa espirituwal, ay itinatatag ngayon. Kung ang inyong saligan ay bali dahil sa kasalanan at hindi naisaayos, ang istruktura ng inyong buhay ay matatatag sa isang mahinang pundasyon. Ang inyong hinaharap ay hindi magiging gayon katatag at tiyak na mas mahirap.

Isa sa mga dakilang layunin ng ebanghelyo ni Jesucristo ang ituro sa atin ang ating walang-hanggang potensyal. Ang isang layunin ng organisasyon ng Simbahan ni Jesucristo ay tulungan tayong maabot ang potensyal na iyan. Itinuro sa atin, "Sa bato na ating Manunubos, na si Cristo,

MGA PAGLALARAWAN NI DEAN MACADAM

Habang lumalaki kayo sa magulong mundong ito, medyo malaki ang hamon sa inyo.

Ang pundasyon ng iyong kinabukasan ay itinatatag ngayon.

ang Anak ng Diyos, ninyo kailangang itayo ang inyong saligan.” Ang ating Tagapagligtas na si Jesucristo “ay isang tunay na saligan, isang saligan na kung sasandigan ng mga tao ay hindi sila maaaring bumagsak” (Helaman 5:12).

Ang Araw-araw na Maliliit na Gawa ay Malaking Kaibhan ang Nagagawa

Wala pa akong nakilalang negosyante, guro, artist, o atleta na nakaabot ng mataas na antas ng kahusayan na hindi matagumpay na nakakonekta ang pananaw sa kanilang hinaharap sa kanilang pang-araw-araw na buhay. Ang isang mithiin o pananaw na hindi nakakonekta sa pang-araw-araw na buhay sa pamamagitan ng araw-araw na gawain ay malamang na maging isang pangarap na hindi natupad.

Halimbawa: Kunwari ay may paparating kayong midterm test sa geometry. Ang isa sa inyong mga layunin ay makakuha ng mataas na marka sa klaseng iyon, kaya paano ninyo makakamit ang mithiing iyon? Maghihintay ba kayo hanggang sa huling sandali at magkukumahog sa pag-aaral sa gabi bago ang test? Ang paraang ito ay lubhang mapanganib. Sa halip na talagang maunawaan ang materyal at lubos na maging handa at tiwala tungkol sa paksa, papasok kayo sa klase na medyo kinakabahan, umaasang ang itatanong lang ng guro ay yaong alam ninyo ang sagot. (Tiyak ko na hindi lang ako ang nakaranas ng pagkabalisang ito!)

O maglalaan kayo ng kaunting oras bawat araw para kalmadong pag-aralan nang husto ang paksa? Ang paraang ito ay magbibigay sa inyo ng sapat na oras upang maunawaan nang wasto ang materyal, at magkakaroon kayo ng maraming oras na

Hindi kayo maaaring magkumahog para sa isang misyon o na makasal sa templo.

magpatulong sa guro kung nalilito kayo. Hahantong ito sa mas malalim na pagkaunawa sa materyal at ibayong tiwala sa sarili sa pagkuha ng test.

Para makamit ang anumang mithiin—lalo na ang mga selestiyal na mithiin—patuloy na katapatan sa araw-araw ang sagot. Maaari ba ninyong protektahan ang inyong sarili laban sa mga problema at kasamaan ng mundo sa pag-uukol lamang ng dalawang oras sa pagsisimba sa araw ng Linggo? Malamang na hindi. Napakahirap magkumahog para sa isang misyon, at mahirap ding magkumahog na makasal sa templo. Huwag makipagsapalaran. Maging matalino. Tulad sa inyong pag-aaral, ang araw-araw na pagsisikap na nakatuon ang tanging tiyak na paraan upang magtagumpay. Ihanda ang inyong sarili araw-araw. Pag-aralan ang mga banal na kasulatan. Makipag-ugnayan sa inyong Ama sa Langit sa panalangin. Dumalo sa seminary. Panatilihing malinis at handa ang inyong sarili. Kapag ginawa ninyo ito, mapapayapa kayo, magiging malinis ang inyong konsiyensya, lalaki ang tiwala ninyo sa sarili, at malalaman ninyo sa inyong puso na magiging maliwanag at maganda ang inyong hinaharap.

Magpatuloy sa Tulong ng Panginoon

Nais ng Panginoon na magtagumpay kayo, at tutulungan Niya kayo. Tutulungan Niya kayo at susuportahan at itataguyod kayo sa oras ng inyong pangangailangan kung kayo ay tapat sa Kanyang plano. Kung mananatili kayong malapit sa Kanya sa araw-araw, mananatili Siyang malapit sa inyo, at tatanggap kayo ng di-mabilang na mga pagpapala sa bawat aspeto ng inyong buhay, lalo na sa pinakamahalaga—sa espirituwal.

Sa huli ang inyong pagmamahal sa Panginoon ang tutulong sa inyo na maging tapat at manatiling tapat sa inyong selestiyal na mga mithiin. Alam ko na ang Panginoon ay buhay at na ang Kanyang hinahangad at inaasam para sa ating lahat ay isang selestiyal na kinabukasan. ■

Hango sa isang mensahe sa pangkalahatang kumperensya noong Oktubre 1997.

Paano ninyo malalaman na pinatawad na kayo ng Ama sa Langit?

"Kapag pinipili nating magsisi, pinipili nating magbago! Tinutulutan natin ang Tagapagligtas na baguhin tayo at gawin tayong pinakamabuting bersyon ng ating sarili. Pinipili nating umunlad sa espirituwal at magkaroon ng kagalakan—ang kagalakan na matubos Niya."

Pangulong Russell M. Nelson, "Maaari Tayong Gumawa nang Mas Mahusay at Maging Mas Mahusay," pangkalahatang kumperensya ng Abril 2019

Pagdama sa Espiritu

Alam ko na napatawad ako kapag nadarama ko ang Espiritu. Lalo na bilang missionary, laging mahalaga na mapasabuhay natin ang Espiritu. Kung tayo ay namumuhay nang matwid, laging mapapasaatin ang Espiritu, at tutulungan Niya tayong malaman ang ating katayuan sa Diyos.

Elder Bakker, 23 taong gulang, Brazil Vitória Mission

Muling Pagtiyak na Kasama Ko si Cristo

Sa Halamanan ng Getsemani, tiniis ni Jesucristo ang lahat ng pasakit at kasalanan ng sanlibutan para mapatawad tayo sa ating mga kasalanan at balang-araw ay maging karapat-dapat na makapasok sa kahariang selestiyal. Pakiramdam ko ay pinatawad na ako kapag nadarama ko ang muling pagtiyak na kasama ko si Cristo at inaantig ang aking espiritu.

Alex H., edad 15, Idaho, USA

Ang mga sagot ay maaaring i-edit para paikliin o linawin pa ito. Ang nakalathalang mga sagot ay nilayong makatulong at magbigay ng pananaw, hindi bilang mga opisyal na pahayag ng doktrina ng Simbahan.

PAGLALARAWAN NI DAN BURR

Pagmamahal at Kaligayahan

Gustung-gusto ko ang kaloob na pagsisisi dahil madalas mag-umapaw sa damdamin ko na nagkasala ako at nasasaktan ang kalooban ko kapag nagkakamali ako. Kapag nag-uukol ako ng oras sa pagluhod at paghingi ng tawad sa aking Ama sa Langit nang may taos-pusong layunin, napupuspos ako ng matinding pagmamahal, kapayapaan, at kaligayahan! Hindi ko na nadarama na nag-iisa ako, at sa paraang iyan ko nalalaman na pinatawad na ako ng Ama sa Langit.

Brynlee H., edad 17, Utah, USA

Kapayapaan sa Puso Ko

Ang damdamin ng kapayapaan sa puso ko ang paraan na nalalaman ko na napatawad na ako. Lagi kong maaalala na nakagawa ako ng mali, pero tumutulong ito sa akin na matutuhan na huwag na itong gawing muli. Binigyan tayo ng Panginoon ng napakagandang pangako: "Masdan, siya na nagsisi ng kanyang mga kasalanan, ay siya ring patatawarin, at ako, ang Panginoon, ay hindi na naaalaala ang mga ito" (Doktrina at mga Tipan 58:42).

David E., edad 19, Chihuahua, Mexico

Ano sa Palagay Mo?

"Paano ko magagamit ang ebanghelyo para tulungan akong madaig ang depresyon?"

Isumite ang iyong sagot at, kung nais mo, magsama ng isang malinaw na retrato bago sumapit ang Setyembre 15, 2020, sa liahona.ChurchofJesusChrist.org (i-klik ang "Submit an Article or Feedback").

Paano ako magtatamo ng mas malalim na patotoo tungkol sa Unang Pangitain ni Propetang Joseph Smith?

Ngayong taong 2020 ang ika-200 anibersaryo ng Unang Pangitain ni Joseph Smith. Nagmungkahi si Pangulong Russell M. Nelson ng ilang paraan para palalimin ang ating mga patotoo tungkol sa mahalagang kaganapang ito:

- Muling basahin ang salaysay ni Joseph Smith tungkol sa Unang Pangitain (tingnan sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:1–26).
- Pagnilayan ang mga tanong na tulad ng, "Paano maiiba ang buhay ko kung biglang mawala ang kaalamang natamo ko mula sa Aklat ni Mormon?" o "Paano nakagawa ng kaibhan sa akin at sa aking mga mahal sa buhay ang mga kaganapang sumunod sa Unang Pangitain?" (tingnan sa "Pangwakas na Pananalita," pangkalahatang kumperensya ng Oktubre 2019).
- Pag-aralan ang bagong proklamasyon tungkol sa Pagpapanumbalik at hayaang maisulat sa inyong puso ang mensahe nito (tingnan sa Russell M. Nelson, "Pakinggan Siya," *Liahona,* Mayo 2020, 91–92).
- Pag-aralan ang mga mensahe mula sa pangkalahatang kumperensya ng Abril 2020, na gumunita sa pagdiriwang ng ika-200 anibersaryo ng Unang Pangitain.

Pagkatapos mong mag-aral at magnilay, mahalagang manalangin sa Ama sa Langit. Pasalamatan Siya sa pagtawag kay Propetang Joseph Smith at sa dakilang liwanag at kaalamang dumating sa atin dahil dito. Mapagpakumbabang hilingin sa Kanya na palalimin ang iyong patotoo tungkol sa Unang Pangitain. At itanong sa Kanya kung mayroon kang magagawa na lalong magpapalalim sa patotoong iyon. Sasagutin ka Niya sa pamamagitan ng Kanyang Espiritu at bibigyan ka Niya ng personal na payo.

MGA PILING ATLETA at ang Ebanghelyo

Nagkuwento ang apat na piling atleta na mga miyembro ng Simbahan kung paano nakatulong sa kanila ang ebanghelyo hindi lamang sa kanilang isport kundi maging sa kanilang buhay.

Casey Patterson:
Beach Volleyball

Hindi ko na nalimutan kailanman ang linyang ito mula sa isang mensahe sa kumperensya: "Ang kasipagan . . . ay kinapapalooban ng pagpupursiging makamit ito 'nang buong puso, kakayahan, pag-iisip at lakas' (Doktrina at mga Tipan 4:2). Iyan lamang ang kaibhan sa pagitan ng karaniwan at ng magaling" (F. David Stanley, "The Principle of Work," pangkalahatang kumperensya ng Abril 1993).

Sa aking isport nagtutuon ako sa pagiging matibay at pagiging positibo. Madaling tumingin sa batang mas matataas tumalon o mas mahusay kaysa sa iyo, ngunit ang pagpigil sa iyong pag-uugali ang talagang mahalaga. Kasipagan ang pangunahing kumokontrol sa iyong tadhana. Mahalagang ikumpara ang sarili mo sa iyong sarili—hindi sa iba.

Tungkol kay Casey:

- Halos 25 taon nang naglalaro ng volleyball.
- May tatlong nakababatang kapatid na babae.
- Kumakatawan sa USA.
- Kawili-wiling impormasyon: Ayaw siyang payagan ng kanyang ina na pagupitan ng estilong mohawk ang kanyang buhok hangga't hindi siya nakakapagmisyon at nakakapag-asawa.

Jason Smyth:
Track and Field

Nasuri akong may sakit sa mata noong walong taong gulang ako, at sa paglipas ng mga taon wala pang 10 porsiyento ang nakikita ko. Ngunit nag-karoon ako ng maraming pagpapala sa pamamagitan ng isport sa pagtakbo at pakikipaglaban sa Paralympics. Ilang taon pa lang ang nakararaan, inope-rahan ako dahil sa isang pinsala, at hindi ko tiyak kung magagawa ko pang makipaglabang muli. Ngunit niloob ng Ama sa Langit na gumaling ako nang husto at patuloy na makipaglaban.

Alam ko na mahal ako ng Ama sa Langit at hangad Niya ang pinakama-buti para sa akin, at nagbibigay iyan sa akin ng kapanatagan at katiyakan na ang nangyayari ang pinakamabuti para sa akin.

Tungkol kay Jason:

- 15 taon nang tumatakbo.
- May isang kapatid na lalaki at tatlong kapatid na babae.
- Kumakatawan sa Ireland.
- Kawili-wiling impor-masyon: Ang pagsali sa isports ng mga piling atleta ay nagbibigay sa kanya ng kakaibang pagkakataong maibahagi ang ebanghelyo.

MGA RETRATO NI JASON SMYTH MULA SA GETTY IMAGES

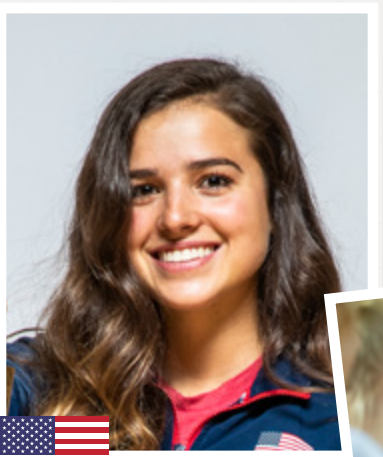
Mary Lake:
Volleyball

Habang lumalaki ako, nahihirapan ang maraming babae sa pagtatangka ng kaaway na alisin ang pagpapahalaga nila sa kanilang sarili. Binibigyang-diin ng mundo ang ating hitsura, at kung isa kang atleta, maraming nanonood sa iyo. Labis akong nabalisa sa paglalaro ng volleyball sa Brigham Young University. Maraming matang nakatutok sa akin, at hindi ako napanatag. Ipinagdasal kong malampasan ang mga pagdududang kaakibat ng kawalan ng kapanatagang iyon. Hindi naging agaran ang sagot, ngunit alam ko na ang mga dalanging iyon sa Ama sa Langit sa sandaling iyon ang tumulong sa akin na malampasan ang mga iyon.

Ipinaalala sa akin ng Espiritu na ibang tao na ako ngayon kaysa noong apat na taon na ang nakararaan. Sa paglingon sa nakaraan, nakikita ko ang mga pagkakataon na sa tulong ng Ama sa Langit ay nagkaroon ako ng mga karanasan at impresyon na mas mahalaga ako kaysa inakala ko.

Hindi lang ako atleta. Sabi ng nanay ko maaari kong itigil ang lahat ng bagay na ibinabansag sa akin ng ibang tao, ngunit maaari pa rin akong maging isang napakabuting tao at anak. Makatao ang pagtrato sa akin ng pamilya ko at mahal nila ako sa mga bagay na hindi ukol sa athletics. Lalo akong nasiyahan sa isport ko dahil ang pagpapahalaga ko sa sarili ay hindi talaga konektado sa galing kong maglaro. Ilang taon lang ng buhay ko ang volleyball, ngunit ang aking pagkatao ay walang-hanggan.

Madalas akong lapitan ng mas batang mga babae at kinakausap ako tungkol sa volleyball. Nagkakaroon ako ng ideya sa kanilang pagkatao at sa nadarama ng Ama sa Langit tungkol sa kanila. Gusto ko lang ipaunawa sa kanila na hindi sila kailangang maging atleta sa kolehiyo o gumawa ng anumang di-pangkaraniwan para magkaroon ng malaking halaga at mahalin. Ang pangunahing mensahe ko sa kanila ay magtanong sa Ama sa Langit tungkol sa kanilang kahalagahan at matanto na hindi ito konektado sa anumang ginagawa nila.



Tungkol kay Mary:

- Naglalaro na ng volleyball simula sa edad na 7.
- Bunso sa anim na magkakapatid—tatlong kapatid na babae at dalawang kapatid na lalaki.
- Kumakatawan sa USA.
- Kawili-wiling impormasyon: Mahilig sa mga numero at nag-aral ng accounting sa Brigham Young University.

Jackson Payne:

Gymnastics

Nagkaroon ako ng pagkakataong maging kwalipikado sa London Olympics noong 2012, ngunit sa pinakamahalagang kumpetisyon, nalaglag ako mula sa aparato. Nawala ang pagkakataon ko sa Olympics. Nasa kabilang panig ako ng mundo, at gumuho ang mga pangarap ko.

Di-nagtagal matapos ang kabiguang iyon, nagpasiya akong magmisyon. Hindi sana ako nakapagmisyon kung nakasali ako sa Olympics, ngunit ang misyon ko ay binuo ng sunud-sunod na himala. Malaki ang pasasalamat ko sa pagkakataong iyon.

Natulungan ako ng ebanghelyo na gumawa ng mga tamang desisyon, lalo na sa mga pagkakataon na mahirap sundin ang aking mga pamantayan. Hinuhubog nito ang aking pagkatao at lahat ng pinahahalagahan ko.

Tungkol kay Jackson:

- Mga 22 taon na sa gymnastics.
- Ikalima sa anim na magkakapatid—tatlong kuya, isang ate, at isang nakababatang kapatid na babae.
- Kumakatawan sa Canada.
- Kawili-wiling impormasyon: Nakamayan si Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008) nang ilaan ang Edmonton Alberta Temple.

Paano Iiwasan ang Panlilinlang

Ni Elder Gary E. Stevenson
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

Sa isang pagbisita kay Grand-Uncle Grover ilang taon na ang nakalilipas, gustong lumabas ng dalawa naming anak na lalaki para maglaro. Sinabi sa kanila ni Uncle Grover, "Ingat kayo—napakaraming skunk diyan sa labas." Hindi nagtagal lumabas ang mga bata para maglaro.

Sa daan pauwi, itinanong ko, "Nakakita ba kayo ng skunk?" Sumagot ang isa sa kanila, "Wala po, wala kaming nakitang anumang skunk, pero nakakita po kami ng itim na pusa na may puting guhit sa likod!"

Hindi alam ng mga bata na skunk ang nakita nila. Ito ay isang kuwento ng maling pagkakilala—pag-aakalang iba ang isang bagay na nakita nila. Marami sa ngayon ang mas nahihirapan sa ganitong isyu.

Nais ni Satanas, ang ama ng mga kasinungalingan at dakilang manlilinlang, na pagdudahan natin kung ano talaga ang mga bagay at balewalain ang mga walang-hanggang katotohanan o kung hindi ay baguhin ang mga ito para maging isang bagay na mukhang mas kasiya-siya. Libu-libong taon na ang ginugol niya sa pagsasanay na hikayatin ang mga anak ng Diyos na maniwala na *masama ang mabuti* at *mabuti ang masama*.

Kaya naglaan ng paraan ang Panginoon para mapaglabanan natin ang mga hamon at tukso, at marami sa mga ito ay direktang resulta ng mapanlinlang na mga impluwensya ng kaaway at ng kanyang mga pag-atake.

Simple lang ang paraan. Nangusap ang Diyos sa mga propeta noong araw at nagbigay sa kanila ng mga kautusan na may layon na akayin ang Kanyang mga anak tungo sa kaligayahan sa buhay na ito at kaluwalhatian sa susunod. Patuloy na nagbibigay ang Diyos ng mga kautusan sa ating buhay na propeta ngayon.

Ang pagsunod sa mga kautusang ibinigay sa ating propeta ay isang susi hindi lamang sa pag-iwas sa impluwensya ng manlilinlang kundi maging sa pagdanas ng pangmatagalang kagalakan at kaligayahan.

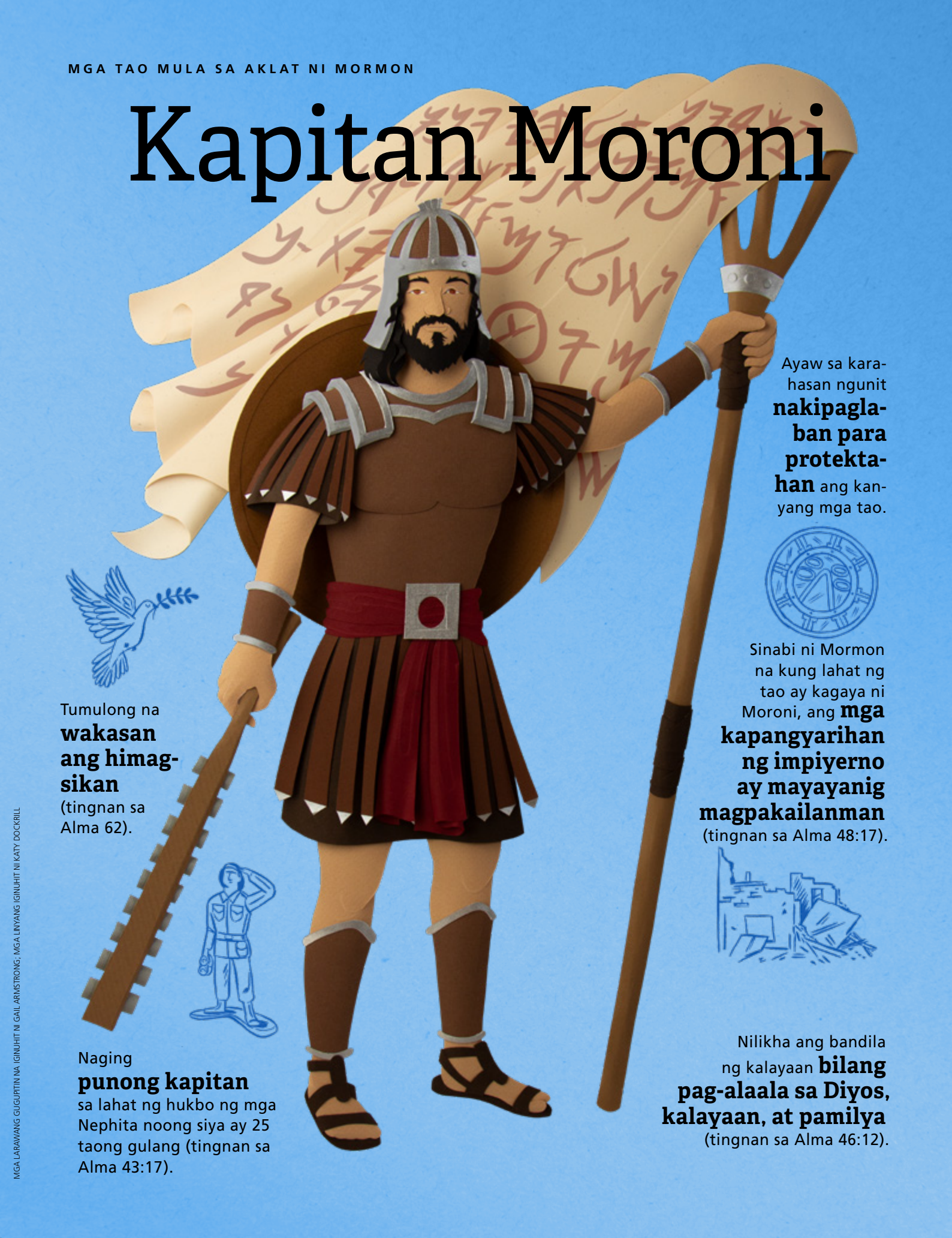
Gayunman, hangad ng kaaway na linlangin kayo. Pinagmumukha niyang hindi mapaminsala ang droga o pag-inom ng alak at sa halip ay iminumungkahi na magdudulot ito ng kasiyahan. Inilulubog niya tayo sa iba't ibang negatibong elemento na nasa social media, kabilang na ang nakapanlulumong mga pagkukumpara at realidad na ginawang perpekto. Bukod dito, ikinukubli niya ang madilim at mapanirang content na matatagpuan online—tulad ng pornograpiya, tahasang pag-atake sa iba sa pamamagitan ng cyberbullying, at maling impormasyon na nagdudulot ng pagdududa at takot sa ating puso't isipan.

Nawa'y makilala natin kung ano talaga ang mga panlilinlang ni Satanas. Kailangan nating patuloy na maging matapat at maingat, sapagkat ito lamang ang paraan para mahiwatigan ang katotohanan at marinig ang tinig ng Panginoon sa pamamagitan ng Kanyang mga lingkod. Kapag sinusunod natin ang mga utos ng Panginoon, lagi tayong maaakay sa tamang daan at hindi tayo malilinlang. ■

Mula sa isang mensahe sa pangkalahatang kumperensya noong Oktubre 2019.

MGA TAO MULA SA AKLAT NI MORMON

Kapitan Moroni



Ayaw sa karahasan ngunit **nakipaglaban para protektahan** ang kanyang mga tao.

Sinabi ni Mormon na kung lahat ng tao ay kagaya ni Moroni, ang **mga kapangyarihan ng impiyerno ay mayayanig magpakailanman** (tingnan sa Alma 48:17).

Nilikha ang bandila ng kalayaan **bilang pag-alaala sa Diyos, kalayaan, at pamilya** (tingnan sa Alma 46:12).

Tumulong na **wakasan ang himagsikan** (tingnan sa Alma 62).

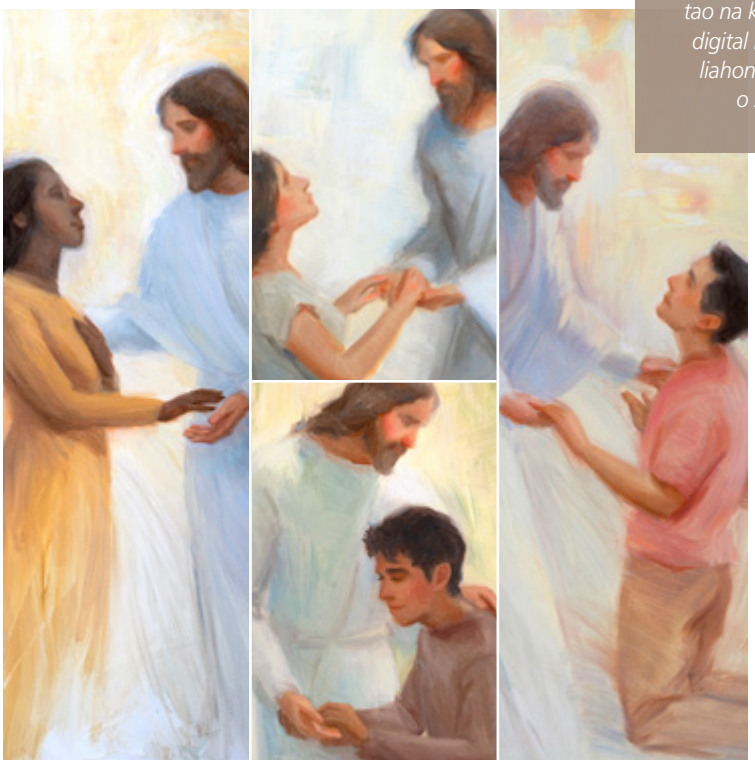
Naging **punong kapitan** sa lahat ng hukbo ng mga Nephita noong siya ay 25 taong gulang (tingnan sa Alma 43:17).

MGA LARAWANG GUGUPITIN NA IGINUHIT NI GAIL ARMSTRONG; MGA LINYANG IGINUHIT NI KATY DOCKRILL

MGA POSTER

ANG PLANO AY ILIGTAS KA

Umaasa kami na ang poster na kasama sa isyung ito ay magpapaalala sa iyo sa pagmamahal ng Diyos. May makikita kang iba pang mga bersiyon, bawat isa ay nagpapakita ng ibang tao na kasama ng Tagapagligtas, sa digital na edisyon ng isyung ito sa liahona.ChurchofJesusChrist.org o sa Gospel Library app.



MGA YOUNG ADULT

PAGSUNOD SA BATAS NG KALINISANG-PURI

12, 42

MGA KABATAAN

PAKIKIPAG-USAP SA INYONG MGA MAGULANG TUNGKOL SA SEX

52

MGA BATA

AKTIBIDAD SA FAMILY HISTORY

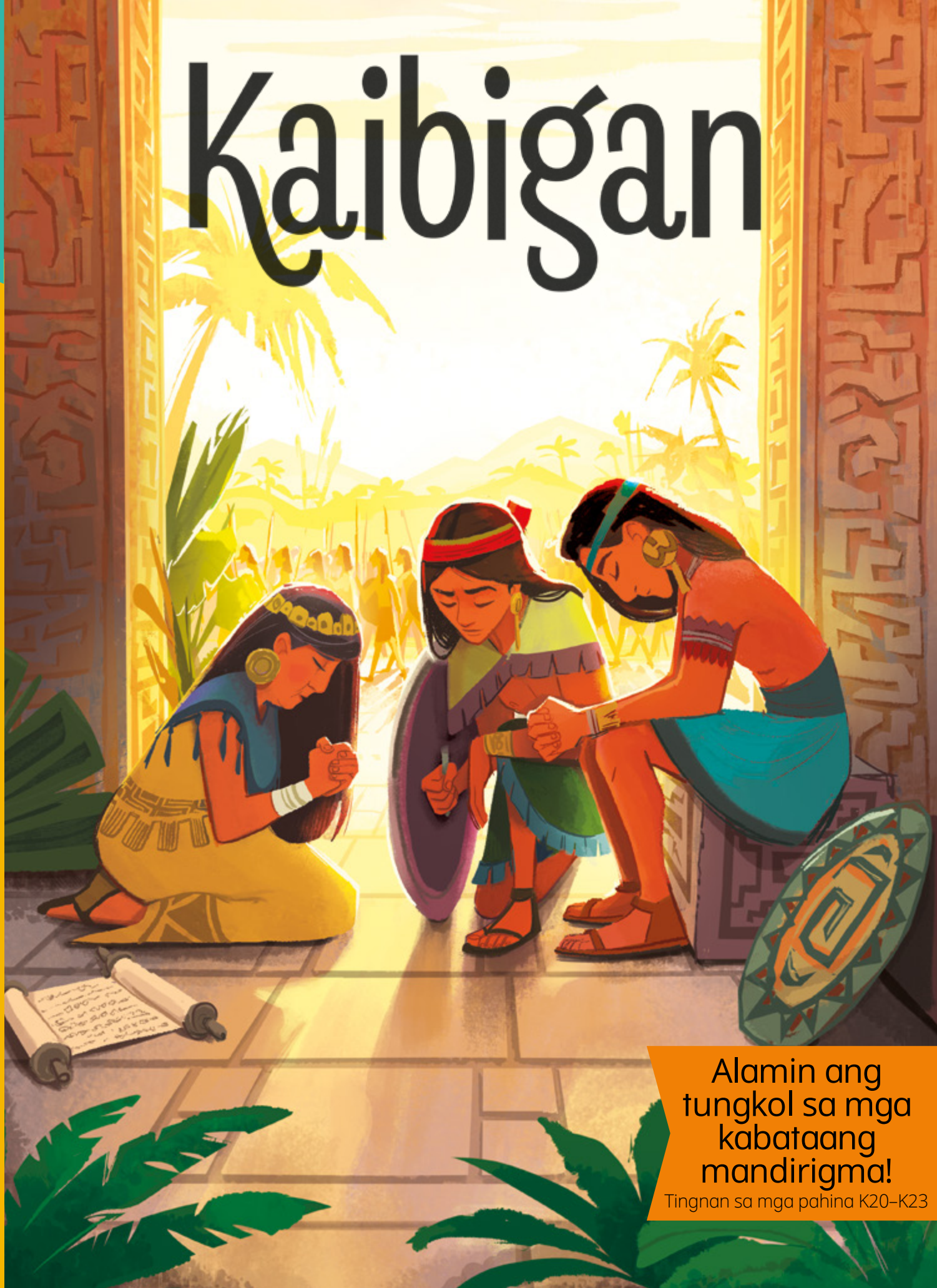
K16

ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

TAGALOG
4 02167 23893 5

Agosto 2020

Kaibigan



Alamin ang tungkol sa mga kabataang mandirigma!

Tingnan sa mga pahina K20–K23

Ang bahagi para sa mga bata ng *Liahona*, na inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw

Ni Pangulong Russell M. Nelson

Kaligayahan at Pagsunod

Ikaw ay anak ng Diyos. Binibigyan tayo ng Diyos ng mga kautusan para pagpalain tayo at dulutan ng galak. Kung minsan pinipili ng mga tao kung aling mga utos ang susundin nila at kung alin ang hindi. Ang pagsisikap na sundin ang *lahat* ng utos ng Diyos ay:

Bibiyayaan ka ng liwanag at galak.

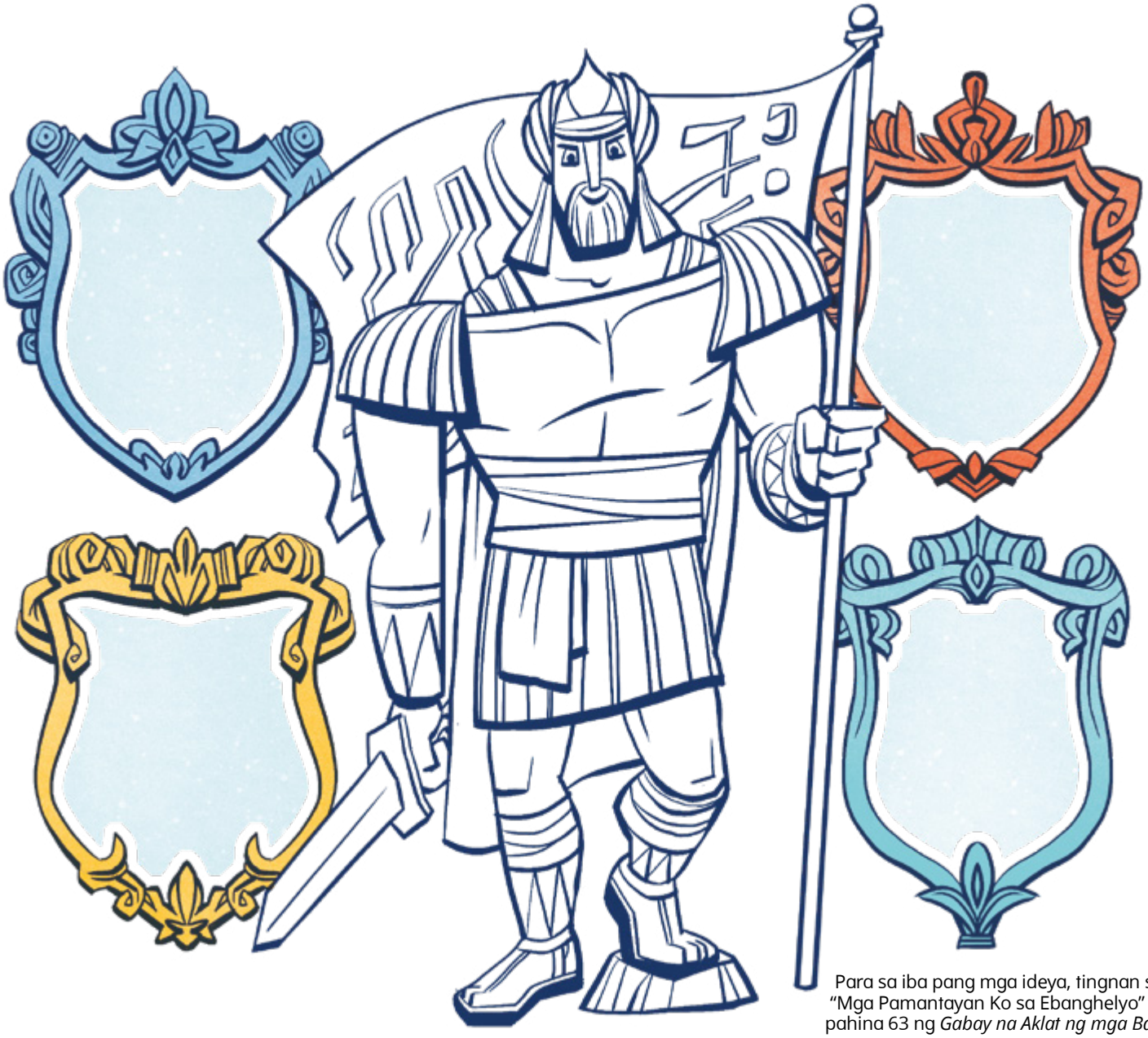
Tutulungan kang lumaya sa nakapipinsalang mga gawi.

Poprotektahan ang iyong katawan.

Poprotektahan ang iyong espiritu.

Tandaan, laging nariyan ang Diyos at ang Kanyang mga anghel para tulungan ka. ●

Hango sa "Harapin ang Kinabukasan nang may Pananampalataya," Liahona, *Mayo 2011, 34–36.*



Para sa iba pang mga ideya, tingnan sa “Mga Pamantayan Ko sa Ebanghelyo” sa pahina 63 ng *Gabay na Aklat ng mga Bata.*

ANG ATING MGA KALASAG NG EBANGHELYO

Binigyan ni Kapitan Moroni ng mga kalasag ang mga Nephita para mapanatili silang ligtas. Sa bawat kalasag, isulat ang isang pamantayan ng ebanghelyo mula sa listahan sa ibaba na makakatulong sa iyo na manatiling ligtas at matatag.

- Makinig sa Espiritu Santo.
- Magsisi kapag nakakagawa ka ng pagkakamali.
- Huwag magmura o gumamit ng magagaspang na salita.
- Manamit nang disente.
- Makinig sa magandang musika.
- Manood ng mabubuting bagay.
- Gamitin nang may pagpipitagan ang mga pangalan ng Ama sa Langit at ni Jesucristo.
- Maging matapat.
- Maging mabait sa mga tao.
- Panatilihing banal ang araw ng Sabbath.

MGA PAGLALARAWAN NI JOSH TALBOT

Ang Mooncake Festival

Ni Lori Fuller Sosa
Mga Magasin ng Simbahan
(Batay sa tunay na buhay)

"Hindi ko kayo iiwang magisa: ako'y paririto sa inyo" (Juan 14:18).

"Huwag kang masyadong lumayo ng takbo!" pagtawag ni Itay. "Padilim na, at ayaw kong madapa ka."

Tumigil si Vincent at lumingon. "Pero napakabagal n'yo kasing maglakad. Gusto ko pong makarating sa festival bago maubos ang lahat ng mooncake!"

"Hindi sila mauubusan ng mooncakes," sabi ni Itay habang humahabol sila ni Inay. "Kahit paano, hanggang sa makarating ka roon!"

Naririnig ni Vincent ang tunog ng mga tambol habang papalapit sila sa park. Nakasabit sa mga puno ang makukulay na parol, na tumatanglaw sa madilim na gabi. Nagkakainan ang mga pamilya sa nakalatag na mga kumot, at naghahandang sama-samang masdan ang kabilugan ng buwan.

May nakitang bakanteng puwesto si Inay sa damuhan at doon naglatag ng kanilang kumot. Inabutan niya si Vincent ng kaunting barya para bumili ng pagkain.

"Salamat po!" Hindi makapaghintay si Vincent na gumala. Binilang niya ang kanyang mga barya habang

naglalakad siya. Dalawampung ringgits! Sapat na yon para sa isang mooncake. Pero anong klase ba ang gusto niya? Ham? Pula ng itlog? Durian? Sa huli ay pinili niya ang isa na puno ng itim na linga. Nilibot niya ang bawat tindahan habang kumakain siya, nakatitig sa lahat ng iba't ibang pagkain. Patung-patong na manok na nakatuhog. Malalaking kaldero ng maanghang na sabaw at noodles. Siguro makakabili siya ng ginadgad na yelo na may ice cream sa natitira niyang barya!

Hindi nagtagal napunta na siya sa isang lugar na walang gaanong mga parol. Ang kadiliman ay nagbigay sa kanya ng isang ideya.

Gaano kalayo kaya ang malalakad ko nang nakapikit? Pumikit siya at humakbang ng isa. At ng isa pa. Pagkatapos ay naipit ang paa niya sa isang bagay. Madarapa siya!

Aray! Tumama sa isang matalim na bagay ang baba niya. Isang malaking metal na takip ng imburnal pala! Inunat niya ang kanyang kamay at hinipo ang kanyang baba. May dugo.

"Itay? Inay?" pagtawag niya. Nagmamadali siyang bumalik sa mga parol, at may tumulong sa kanya na hanapin ang kanyang mga magulang.

"Nag-aalala na kami!" sabi ni Inay. Pagkatapos ay nakita nito ang kanyang mukha. "Kailangan nating pumunta sa ospital."

Hindi nagtagal nakaupo na si Vincent sa tabi nina Inay at Itay sa waiting room ng ospital. Takot na takot siya. Magiging OK ba siya? Humalukipkip siya nang mahigpit at nag-isip tungkol kay Jesus. Nabinyagan siya at ang kanyang pamilya ilang buwan na ang nakalilipas. Sabi ng mga missionary, matutulungan siya ni Jesus na makadama ng ginhawa.

Tutulungan ako ni Jesucristo. Tutulungan ako ni Jesucristo, paulit-ulit niyang naisip. At hindi nagtagal medyo napanatag nga siya. Parang nasa tabi niya ang Espiritu Santo.

Pinisil ni Itay ang kanyang kamay.

"Magiging OK ang lahat," sabi ni Inay.

Tumango si Vincent. Alam niyang tama si Inay.

Nang dumating ang doktor, tinahi nito ang baba ni Vincent. Masakit, pero hindi gaano. Sinabi nito kay Vincent na baka magkapeklat siya. Pero ayos lang iyon sa kanya. Tuwing makikita niya ito, maaalala niya ang mga mooncake, ang festival, at ang pagkakataon na napaginhawa siya ni Jesus at ng Espiritu Santo. ●

Ang kuwentong ito ay naganap sa Malaysia. Tingnan ang sumunod na artikulo para malaman ang iba pa tungkol sa bansang ito!

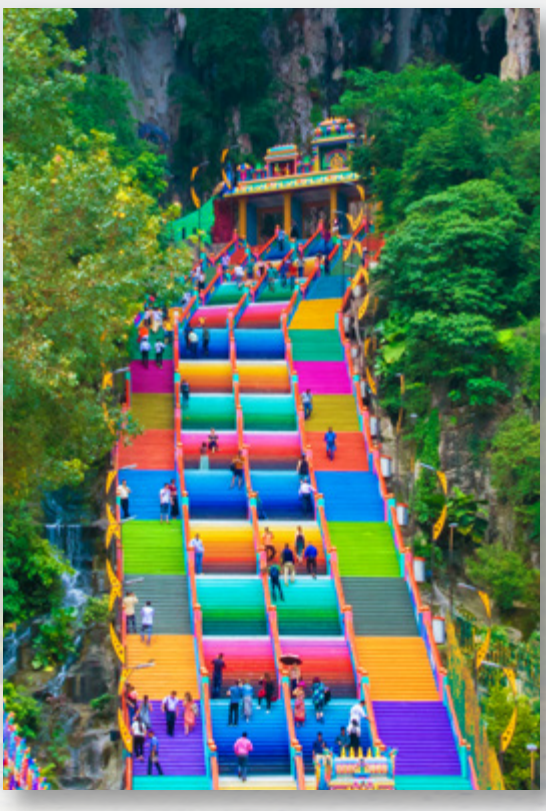
MGA PAGLALARAWAN NI DAVID HABBEN

Hello mula sa Malaysia!

Hi!
Kami sina Margo at Paolo. Binibisita namin ang Malaysia!

Ang **Malaysia** ay isang magandang bansa sa Southeast Asia. May mga 10,000 miyembro ng Simbahan at 33 branch sa Malaysia. Maliit ang Simbahan doon pero matatag!

Ang ibig sabihin ng *keluarga* sa wikang Malay ay "pamilya." Mahilig maglaro nang magkakasama ang pamilyang ito sa park.



Sa Malaysia, naniniwala ang mga tao sa maraming iba't ibang relihiyon kabilang na ang Islam, Buddhism, at Kristiyanismo. Ang makulay na hagdang ito ay patungo sa Batu Caves. Isang bantog na Hindu temple ang nasa loob!

Durian ang prutas na may pinakamatapang na amoy sa mundo! Maraming tao sa Malaysia na mahilig sa makatas na prutas na ito. Ginagamit ito sa paggawa ng kendi, ice cream, at iba pang pagkain.

Mahilig lumabas ang mga pamilya sa Malaysia para sama-samang kumain. Nakakabili ang mga tao ng mga pagkain sa tabing-kalsada sa buong maghapon at magdamag.

Ang mga batang Primary na ito ay nakaupo sa harap ng isang karatula ng Simbahan na nakasulat sa wikang Malay at Chinese. Maraming wikang sinasalita ang mga tao sa Malaysia. Sa simbahan, tumutulong ang mga miyembro sa pagsasalin ng wika para makaunawa ang lahat.

Mahigit kalahati ng Malaysia ang puno ng tropikal na kagubatan. Tahanan ito ng kamangha-manghang mga hayop tulad ng Malayan tiger at proboscis monkey.

MGA PAGLALARAWAN NI KATIE MCDEE; RETRATO NG PALENGKE SA TABING-KALSADA MULA SA GETTY IMAGES

Kilalanin ang ilan sa ating mga kaibigan mula sa Malaysia!

Nais ng Diyos na maging mabait tayo at sundin ang mga kautusan.

Anika C., edad 7,
Kuala Lumpur, Malaysia

Ang paborito kong saligan ng pananampalataya ay ang ika-apat: "Naniniwala kami na ang mga pangunahing alituntunin at ordenansa ng Ebanghelyo ay: una, Pananampalataya sa Panginoong Jesucristo; pangalawa, Pagsisisi; pangatlo, Pagbibinyag sa pamamagitan ng paglulubog para sa kapatawaran ng mga kasalanan; pang-apat, Pagpapatong ng mga kamay para sa kaloob na Espiritu Santo."

Leif C., edad 8,
Kuala Lumpur, Malaysia

Taga-Malaysia ka ba? Sulatan mo kami! Matutuwa kaming makarinig mula sa iyo.

Salamat sa pagsama sa amin sa paglilibot sa Malaysia! Hanggang sa muli!

Pagpili ng Channel

Paano kung ayaw na ni Brooke na maging kaibigan ni Camille?

Ni Shannon Tuttle Liechty
(Batay sa tunay na buhay)

*"Diyos ang tutulong; gawin ang tama!" (*Mga Himno, *blg. 144).*

"Nakakatawa ang napanood ko kahapon. Kaya panoorin mo rin. Pagkatapos puwede nating panoorin ito nang magkasama sa susunod!" sabi ni Brooke.

Gustung-gustong makipagkuwentuhan ni Camille sa pinakamatalik niyang kaibigan habang sabay silang naglalakad pauwi mula sa paaralan. Gustung-gusto niya na marami silang pagkakatulad.

"Sige!" Kumaway na si Camille para magpaalam at naglakad na papunta sa pintuan nila sa harap.

Nang matapos ni Camille ang kanyang homework, binuksan niya ang TV at nahanap ang tamang palabas. Masaya kapag pinag-usapan namin ito ni Brooke bukas!

Nakakatawa *ang* palabas. Gumawa ng mga kalokohan at nagbiruan ang mga tauhan. Tawa nang tawa si Camille. Pero hindi lahat ng sinabi nila ay nakakatawa. May mga sinabi sila na nagparamdam kay Camille na parang may mga palakang nagtatalunan sa loob ng tiyan niya. Hindi iyon mabubuting salita.

Ano ang dapat kong gawin? pag-iisip niya. Alam ni Camille na hindi maganda ang mga salitang ito. Pero gusto niyang malaman kung paano nagtapos ang palabas. Ano ang sasabihin niya kung magtatanong si Brooke tungkol dito bukas?

Bumuntong-hininga si Camille at pinatay ang TV.

Nang makauwi si Inay, tinulungan siya ni Camille na ihanda ang mesa para sa hapunan. “Kumusta ang pag-aaral mo?” tanong ni Inay.

Inilabas ni Camille ang mga kutsara’t tinidor. “Ayos naman po! Kaya lang . . . sabi ni Brooke panoorin ko raw ang isang palabas. Sinimulan ko pong panoorin iyon, pero may masasamang salita po roon. Hindi po maganda ang pakiramdam ko roon, kaya pinatay ko po ang TV.”

“Mukhang napakabuti ng pinili mo.”

“Pero gusto po ni Brooke na magkasama naming panoorin iyon. Matalik kaming magkaibigan! Pareho kami ng gustong musika, ice cream, mga aklat . . .”

Naglagay ng isang platong pasta si Inay sa ibabaw ng mesa. “Oo nga, pero hindi iyan nangangahulugan na kailangang magkapareho ang *lahat* ng gagawin ninyo. Lalo na kung hindi maganda iyon sa pakiramdam mo. OK lang na pumili ng mga bagay na naiiba sa isang kaibigan.”

“Ano po ang ibig ninyong sabihin?” tanong ni Camille.

“Pinipili nating iwasan ang masasamang salita para madama natin ang Espiritu Santo,” paliwanag ni Inay. “Pero hindi lahat ay katulad natin ang mga pamantayan. Hindi ito nangangahulugan na masama silang tao.”

Nag-aalala pa rin si Camille sa mangyayari kapag tinanong siya ni Brooke tungkol sa palabas. Pinag-uusapan nila ang lahat ng bagay! Paano kung isipin ni Brooke na para siyang batang musmos? O mas masahol pa, paano kung ayaw na niyang makipagkaibigan?

Nagdasal si Camille bago matulog. *Ama sa Langit, tulungan po Ninyo akong kausapin si Brooke bukas. Tulungan po Ninyo akong maging matapang.* Nahiga na si Camille sa kama at umasa na magiging maayos ang lahat sa paaralan.

“Camille!” sigaw ni Brooke mula sa playground. Tumakbo siya sa damuhan para salubungin si Camille. “Ano’ng palagay mo sa palabas?” Nakakatawa, ‘di ba?”

Huminga nang malalim si Camille. “Sa totoo lang, kaunti lang ang pinanood ko.”

Mukhang naguluhan si Brooke. “Bakit naman?”

Nag-isip sandali si Camille. Dapat bang sabihin na lang niya na marami siyang ginawa? Ano ang sasabihin ni Brooke? “Ano . . . hindi ko ‘yun pinanood kasi may mga salita silang hindi ko gusto. Hindi maganda ang pakiramdam ko nang mapanood ko iyon.”

“Ah,” mahinang sabi ni Brooke. Pagkatapos ay sinabi nito, “OK lang. Hindi natin kailangang panoorin iyon nang magkasama. Makakahanap tayo ng isang palabas na pareho nating gusto o gumawa ng ibang bagay nang magkasama.”

“OK.” Ngumiti si Camille. Pagkatapos ay naglakad na ang magkaibigan papasok sa klase, habang nag-uusap at nagtatawanan. ●

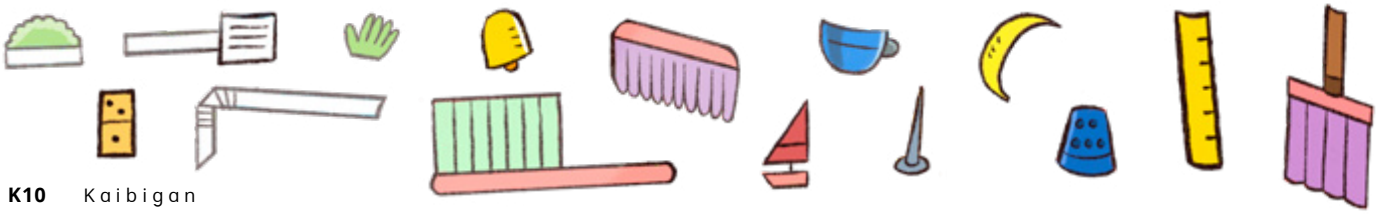
Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

MGA PAGLALARAWAN NI LIZ BRIZZY

Maaari mong piliin ang tama kahit hindi ito piliin ng iba. Tutulungan ka ng Ama sa Langit na maging malakas.

Hanapin Ito!

Mahilig si Abina na magsama ng mga kaibigan sa library! Tinutulungan niya silang makahanap ng mabubuting aklat na babasahin. Maghanap ng 5 pulang aklat at 5 asul na aklat. Pagkatapos ay hanapin ang iba pang mga bagay.



MGA PAGLALARAWAN NI NEIL NUMBERMAN

Kapag itinatayo ko ang aking saligan kay Jesucristo,

kaya kong manindigan!

(Tingnan sa Helaman 5:12.)

PAGLALARAWAN NI GLENN HARMON

Isang **MATIBAY** na Saligan

Ni Haley Yancey

Itinuro ni Helaman na kailangan nating itayo ang ating saligan kay Jesucristo (tingnan sa Helaman 5:12). Nangangahulugan iyan ng paggawa ng mga bagay na mas maglalapit sa atin sa Kanya. Kapag ginawa natin iyan, makakayanan natin ang mahihirap na bagay sa buhay.

Pagpapabinyag
(tingnan sa 2 Nephi 31:5)

Pagsunod sa propeta
(tingnan sa Doktrina at mga Tipan 124:45)

Pagbabasa ng mga banal na kasulatan
(tingnan sa Juan 5:39)

Pagdarasal
(tingnan sa Doktrina at mga Tipan 10:5)

1. Gupitin ang mga bato sa pahinang ito.
2. Pumili ng isang bato at basahin ang talata ng banal na kasulatan na nakasulat dito. Paano ka pinalalakas at inilalapit kay Cristo ng paggawa ng bagay na iyon?
3. Ilagay ang bato sa ilalim ng templo upang magtayo ng matibay na saligan. Patuloy na maglaro hanggang sa mailagay ang lahat ng bato sa lugar.

Pagsisisi
(tingnan sa Mga Gawa 3:19)

Pagbabayad ng ikapu
(tingnan sa Malakias 3:10)

Pagsisimba
(tingnan sa Moroni 6:5–6)

Pagsunod sa Word of Wisdom
(tingnan sa Doktrina at mga Tipan 89:18–20)

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

MGA PAGLALARAWAN NI STEVEN KEELE

Bonus! Mahuhulaan mo ba kung saang bansa naroon ang templong ito? Hint: Ito ay nasa lungsod ng Madrid.

Sagot: Spain

Ang Pinakamagandang Tirador sa Jamaica

Ni David Dickson
Mga Magasin ng Simbahan
(Batay sa tunay na buhay)

Iniumang ni Donovan ang kanyang tirador sa basyong lata ng sopas na nakapatong sa tuod.

Binatak niya ang goma ng tirador.

"Ano'ng ginagawa mo?" tanong ng nakababata niyang kapatid na si Dana.

"Panoorin mo ito!" sabi niya.

Twak!

Pumitik ang goma sa puwesto nang bitawan ito ni Donovan, at humaginit ang maliit na bato. Pumagaspas ang ilang dahon sa kalapit na puno. Pero hindi gumalaw ang basyong lata. Isinuksok ni Donovan ang tirador sa kanyang bulsa sa likod. Nagmintis siya. Na naman!

Ikiniling ni Dana ang kanyang ulo. "Ano ang dapat kong makita?"

"Wala," sabi ni Donovan. "Halika na. Uwi na tayo." Nagsimula na silang maglakad pabalik sa bahay.

Sinipa ni Donovan ang patpat na nakaharang sa kanyang daanan. Gaano man niya sikapin, parang hindi niya magamit nang tama ang tirador ni Itay. At *gustung-gusto* niya ang tirador na iyon! Gusto niyang gamitin ito palagi kapag nasa trabaho si Itay sa ibang bayan, tulad ngayon.

Ipinadarama nito sa kanya na malapit siya kay Itay kapag hindi niya nakikita ito.

Kinuha niya ang tirador mula sa kanyang bulsa at dahan-dahan itong pinaikot sa kanyang kamay. Kuminis na sa tagal ang magaspang na balat nito. Gumawa si Itay ng tirador na yari sa matibay na sanga ng kahoy at maraming taon itong ginamit bago niya ito ibinigay kay Donovan.

Itinuro ni Itay ang lata ng sopas nang araw na iyon. "Kapag nakatutok ka, kahanga-hangang mga bagay ang maaaring mangyari." Naaalala pa rin Donovan ang sumunod na nangyari. Iniumang ni Itay ang tirador at tinamaan niya ang basyong lata ng sopas. Sa isang subukan! Pinagmukha niyang madali ito. Talagang nangulila si Donovan sa kanya.

Nasa isip pa rin niya si Itay nang matulog siya nang gabing iyon.

Kinabukasan, dinala ni Donovan ang kanyang tirador sa paborito niyang lugar na maraming puno para subukang muli.

"Tutok . . ." sabi ni Donovan habang nakatitig siya sa lata sa ibabaw ng tuod. Naglagay siya ng isa pang maliit na bato sa tirador at binatak niya ito.

Patuloy na sumusubok si Itay, kahit hindi palaging maayos ang lahat, naisip ni Donovan.

Tumigil si Donovan sa pag-iisip tungkol sa lahat ng pagkakataong nagmintis siya. Nagpikit siya ng isang mata, gaya ng turo sa kanya ni Itay. *Talagang* tumutok siya. Hindi tumingin sa iba si Donovan kundi sa pulang lata ng sopas lang.

Huminga siya nang malalim, at sumaltik.

Twak!

KLANK!

Napakurap sa gulat si Donovan nang tumalsik ang lata mula sa tuod. "Tinamaan ko!" sabi niya. "Ang galing!"

Kalaunan nang gabing iyon, tinabihan ni Donovan si Inay pagkatapos ng hapunan. Ipinakita niya ang tirador.

"Tinamaan ko rin po sa wakas ang lata kanina," sabi niya, na nakangisi.

"Magaling!" sabi ni Inay.

"Alam n'yo, palagay ko ang tirador na ito ang paborito ko sa buong mundo," sabi ni Donovan.

"Talaga?" tanong ni Inay.

"Opo. Kasi naiisip ko po si Itay at nadarama ko na malapit ako sa kanya."

Ngumiti si Inay. "Palagay ko matutuwa siyang malaman na ganyan ang pakiramdam mo. At alam mo ba? Tatlong araw na lang narito na si Itay. Maipapakita mo sa kanya ang mga bagong kakayahan mo."

Hindi na makapaghintay si Donovan! "Nagkaroon ako ng ideya," sabi niya.

Hinanap niya si Dana. Puwede niyang turuang gumamit si Dana ng tirador na kapareho ng turo sa kanya ni Itay!

"Hoy, Dana," sabi niya. "Gusto mong matutuhang gamitin ang pinakamagandang tirador sa Jamaica?" ●

MGA PAGLALARAWAN NI GREG NEWBOLD

Anong mga espesyal na bagay ang nagpapadama sa iyo na malapit ka sa isang tao sa inyong pamilya?

Family History sa Limang Pandamdam

Binasa mo ba ang tungkol sa tirador ni Donovan sa pahina K14? Ano ang ilang bagay na naglalapit sa iyo sa iyong pamilya? Sumulat o magdrowing ng mga larawan tungkol sa mga ito sa ibaba.

Paghawak
Maghanap ng isang bagay na mahahawakan mo na mahalaga sa iyo o sa inyong pamilya. Magdrowing ng isang larawan nito rito.

Paningin
Mag-isip ng isang espesyal na alaala at idrowing iyon dito. Ngayon ay maaalala mo ang sandaling iyon tuwing titingin ka sa pahinang ito!

Tunog
Makinig sa pagkukuwento o pagpapatotoo ng isang kapamilya. Isulat iyon dito.

Pang-amoy
Ano ang paborito mong amuyin? May mga amoy ba na nagpapaalala sa iyo sa iyong pamilya? Isulat dito ang tungkol sa mga iyon.

Panlasa
Anong pagkain ang gustong kainin ng inyong pamilya nang sabay-sabay? Magdrowing ng isang larawan o magsulat ng isang resipe dito.

Maaari mong i-upload ang iyong mga larawan at audio recording sa FamilySearch.org.

Ipakita at Ikuwento

Naiwala ko ang jacket ng kapatid ko nang maglakad-lakad ang pamilya ko. Ipinagdasal namin na tulungan kami ng Ama sa Langit na mahanap ito. Nadama namin na dapat naming balikan ang nilakaran namin. Nakita namin ang jacket niya! Ipinatanto nito sa akin na lahat ng bagay sa buhay ko ay mahalaga sa Ama sa Langit at lagi Siyang handang tulungan ako.

Timothy M., edad 8, Kyiv Oblast, Ukraine

Ang Mga Saligan ng Pananampalataya ay naghihikayat sa akin na maging mas mabuting bata, at sinisikap kong gawin ang tama para maging mabuting missionary.

Jonathan M., edad 11, Sololá, Guatemala

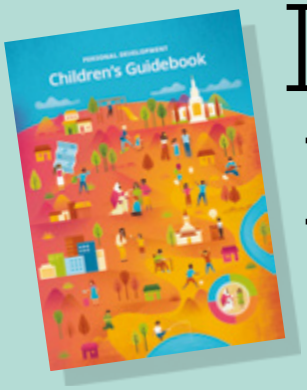
Natututuhan ng mga batang Primary na ito sa **Cebu, Philippines,** na kapag pinalalakas nila ang kanilang pananampalataya kay Jesucristo, sumusulong sila sa landas ng tipan.

Nakinig kami sa talinghaga ni Jesus tungkol sa manghahasik at pagkatapos ay nagtanim kami ng mga binhi ng sunflower. Hindi gaanong mainit o maaraw sa tinitirhan namin, kaya natuwa kami nang umusbong ang mga binhi sa lupa. Tumaas nang tumaas ang mga halaman hanggang sa mamulaklak ang mga ito, tulad ng mga binhi sa kuwento ni Jesus!

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

Samuel S., edad 11, Minas Gerais, Brazil

BACKGROUND MULA SA GETTY IMAGES

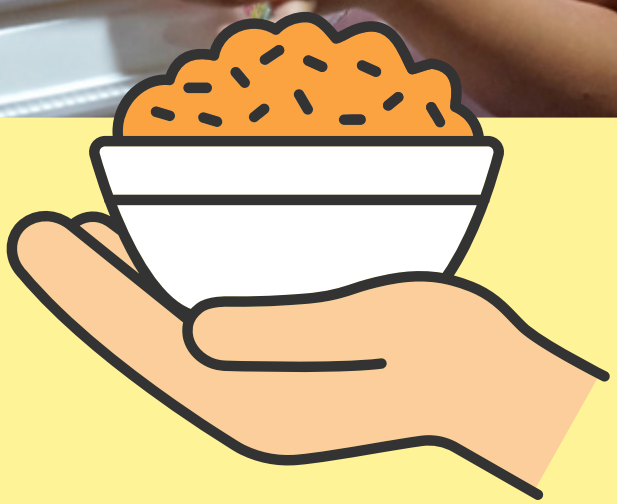


Lumalaki nang May Mabubuting Mithiin

Ginagamit ng mga bata sa buong mundo ang Gabay na Aklat ng mga Bata *para subukan ang mga bagong bagay at lumaki na katulad ni Jesus noon!*

Si Jessica B., edad 10, ay naninirahan sa Greater Accra, Ghana. Nagtakda siya ng isang mithiin na magkaroon ng mga bagong kaibigan at ibahagi ang ebanghelyo sa kanila. Naglalagay siya ng isang kopya ng *Kaibigan* sa kanyang school bag at binabasa ang magasin sa paaralan. Ibinabahagi niya ito sa kanyang mga kaklase at kinakausap sila tungkol sa ebanghelyo. "Pinasasaya ako nito," sabi ni Jessica.

Si Prophet M., edad 12, ay naninirahan sa Greater Accra, Ghana. Pagkatapos matutong tumugtog ng piyano, nagtakda siya ng isang mithiin na turuan ding tumugtog ang iba! Inanyayahan niya ang mga kakilala niya na mag-aral ng pagtugtog ng piyano na itinuturo niya at ng kanyang mga kaibigan. "Ngayon mahigit 50 estudyante ang tinuturuan naming tumugtog ng piyano," sabi ni Prophet. Walo sa mga estudyanteng iyon ang nabinyagan!



Si **Danielle P., edad 8, mula sa Cebu, Philippines,** ay gustong magbigay ng pagkain sa mga taong walang tirahan. “Gusto ko silang pakainin para maging masaya sila at matulog nang busog,” sabi niya. Kapag may sobrang pagkain ang kanyang pamilya mula sa kanilang negosyo, nag-iikot sila at ibinibigay ito sa mga taong nagugutom.

Si **Peter G., edad 9, mula sa Ohio, USA,** ay hirap na magbasa. Kailangan niyang makapasa sa isang mahalagang reading test para makasulong sa susunod na grado sa paaralan. Kaya nagtakda siya ng isang mithiin na magbasa sila ng kanyang ina at mga kapatid araw-araw sa loob ng 20 minuto. “Hiniling ko sa Ama sa Langit na tulungan ako,” sabi ni Peter. Kalaunan, nang kinailangan na niyang kunin ang test, nakapasa siya!

Maaari mong panoorin ang mga video tungkol sa ilan sa mga batang ito sa childrenandyouth.ChurchofJesusChrist.org! Anong mga mithiin ang pinagsisikapan mo?

Ang mga Kabataang Mandirigma

Ikinukuwento sa Aklat ni Mormon ang ilang kabataang lalaki na kinailangang sumabak sa digmaan para protektahan ang kanilang mga tao at kanilang mga pamilya. Ang tawag sa kanila ay stripling warriors o mga kabataang mandirigma. Ang ibig sabihin ng salitang “stripling” ay “kabataan.”

Hindi pa nasabak sa digmaan ang mga kabataang kawal na ito. Ngunit magaling ang kapitan na namuno sa kanila. At naalala nila ang itinuro sa kanila ng kanilang mga ina.

Tinuruan sila ng kanilang mga ina na magtiwala sa Diyos. Kaya hiniling ng mga kabataang lalaki sa Diyos na tulungan sila. Sinunod nila ang kanilang kapitan. Buong tapang silang lumaban.

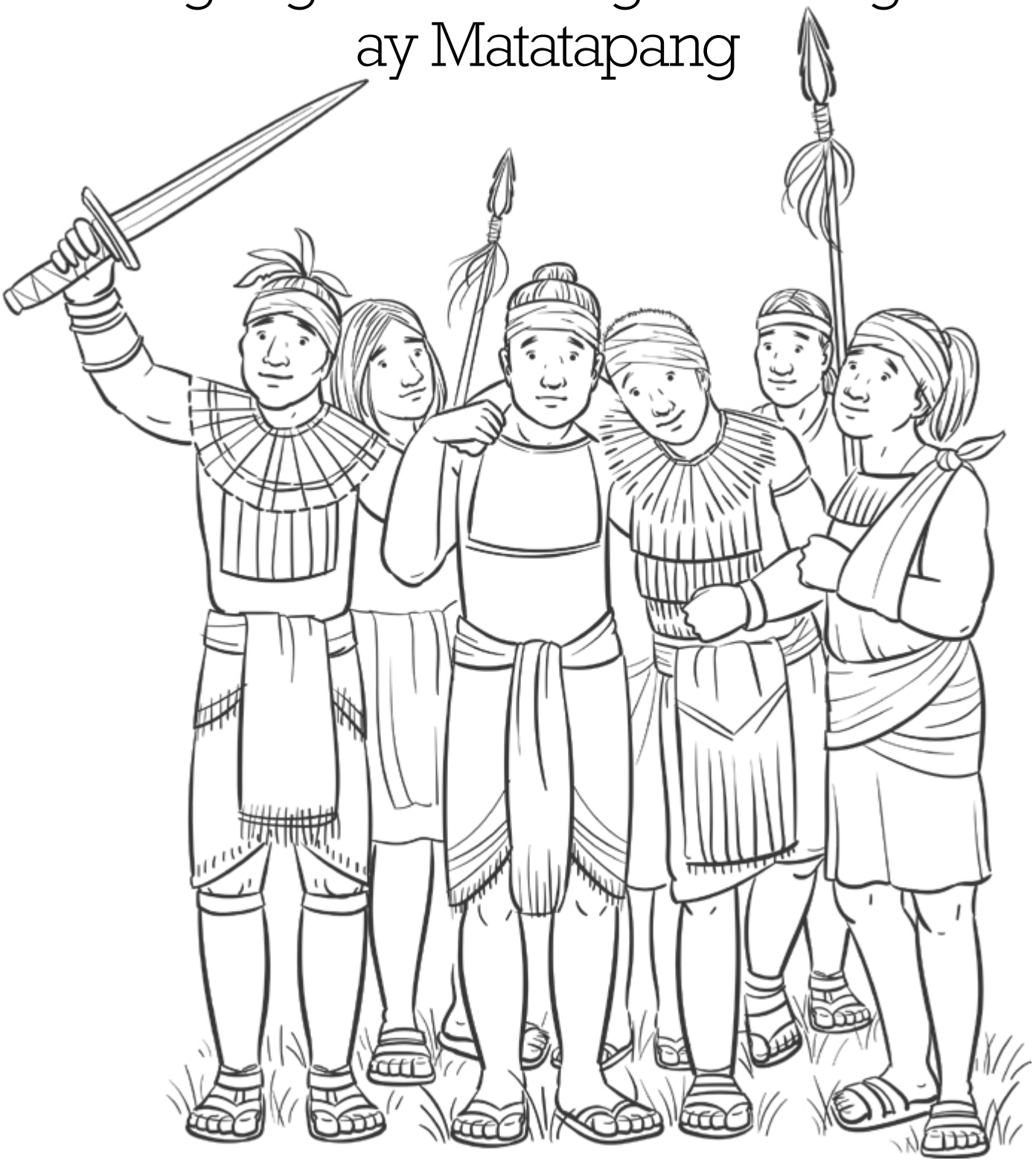
Nanalo sila sa digmaan! Ang ilan sa kanila ay nasaktan. Ngunit buhay silang lahat. Isang himala iyon!

MGA PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Maaari akong makinig sa mabubuting bagay na itinuturo ng aking mga magulang at lider. Tutulungan ako ng Diyos na manindigan para sa tama. ●

Basahin ang kuwentong ito sa Alma 56–57.

Ang mga Kabataang Mandirigma ay Matatapang



Paano ka tinutulungan ng Ama sa Langit na maging matapang?

PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

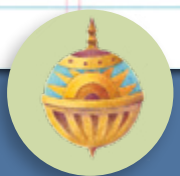
Mahal naming mga Magulang,

Tinatalakay sa magasin sa buwang ito ang mga taong gumawa ng mahihirap na bagay. Lumayo si Camille sa masamang media, kahit hindi sang-ayon ang kaibigan niya (pahina K8). Pinrotektahan ng mga kabataang mandirigma ang kanilang mga pamilya, kahit nakakatakot (pahina K20). Tutulungan din tayo ng Diyos na gumawa ng mahihirap na bagay. Tuwing may nababasa ang inyong mga anak tungkol sa katapangan ng isang tao, maaari silang magdrowing ng isang bituin sa pahina. At tandaan na mahal tayo ng Diyos!

Maging matapang,
Ang *Kaibigan*

PAANO IPADALA ANG LIKHANG-SINING O KARANASAN NG IYONG ANAK SA *LIAHONA*

Pumunta sa liahona.ChurchofJesusChrist.org at mag-klik sa "submit an article or feedback." O ipadala ito sa amin sa email sa liahona@ChurchofJesusChrist.org kasama ang pangalan ng iyong anak, edad, lungsod kung saan siya nakatira, at ang pahayag ng pahintulot na ito: "Ako, si [isulat ang iyong pangalan], ay nagbibigay ng pahintulot sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw na gamitin ang isinumite ng aking anak sa mga magasin ng Simbahan, sa mga website at social media ng Simbahan, at posibleng sa iba pang mga materyal ng Simbahan." Nasasabik kaming makarinig mula sa inyo!



Hanapin ang nakatagong Liahona sa loob!

MGA NILALAMAN

K2 Mula sa Unang Panguluhan: Kaligayahan at Pagsunod
K4 Ang Mooncake Festival
K6 Hello mula sa Malaysia!
K8 Pagpili ng Channel
K10 Masasayang Bagay
K11 Magandang Ideya
K12 Isang Matibay na Saligan
K14 Ang Pinakamagandang Tirador sa Jamaica
K16 Family History sa Limang Pandamdam
K17 Ipakita at Ikuwento
K18 Lumalaki nang May Mababuting Mithiin
K20 Mga Kuwento sa Banal na Kasulatan: Ang mga Kabataang Mandirigma
K23 Pahinang Kukulayan: Ang mga Kabataang Mandirigma ay Matatapang

SA PABALAT NG *KAIBIGAN*
Paglalarawan ni Melissa Manwill

© 2020 NG INTELLECTUAL RESERVE, INC. LAHAT NG KARAPATAN AY NAKALAAN

TAGALOG
4 021672 38935