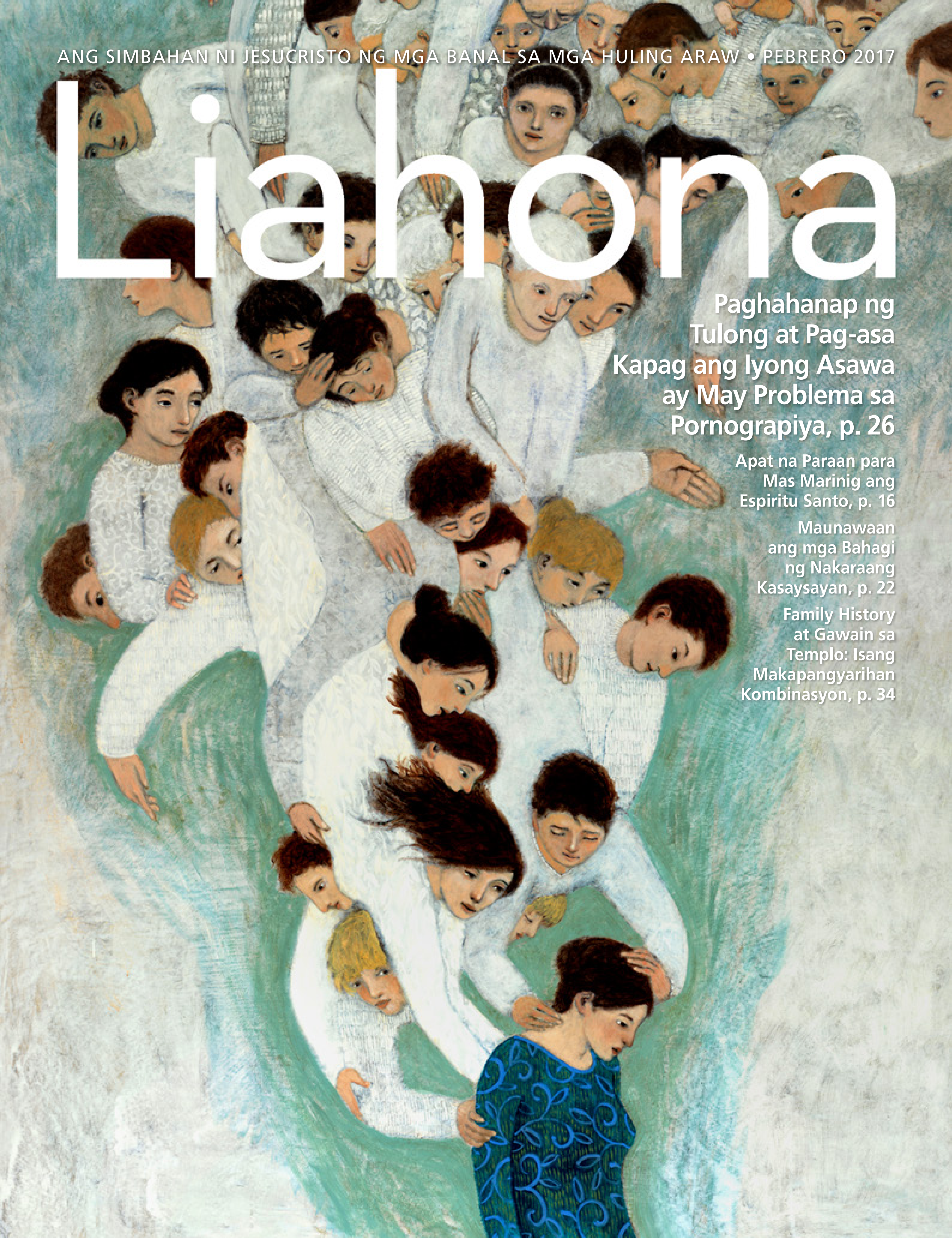
ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO NG MGA BANAL SA MGA HULING ARAW • PEBRERO 2017

# Liahona



## Paghahanap ng Tulong at Pag-asa Kapag ang Iyong Asawa ay May Problema sa Pornograpiya, p. 26

Apat na Paraan para Mas Marinig ang Espiritu Santo, p. 16

Maunawaan ang mga Bahagi ng Nakaraang Kasaysayan, p. 22

Family History at Gawain sa Templo: Isang Makapangyarihan Kombinasyon, p. 34

*Naglingkod sa Denmark ang mga elder na ito noong 1913. Ilang dekada bago ito, inihayag ng Panginoon kay Propetang Joseph Smith na ang bukid ay "[handa nang] anihin" (D at T 4:4) at "na ang bagay na magiging pinakamahalaga para sa iyo ay magpahayag ng pagsisisi sa mga taong ito" (D at T 15:6). Alinsunod dito, tumawag ang Propeta at ang mga humaliling Pangulo ng Simbahan ng maraming miyembro noon upang maglingkod sa mga misyon sa iba't ibang dako ng mundo.*

Larawan sa kagandahang-loob ng Church History Library

# Liahona, Pebrero 2017

7


## MGA MENSAHE

4 **Mensahe ng Unang Panguluhan: "Kung Paanong Iniibig Ko Kayo"**
Ni Pangulong Thomas S. Monson

7 **Mensahe sa Visiting Teaching: Ang Pagbabayad-sala ni Cristo ay Katibayan ng Pagmamahal ng Diyos**

## TAMPOK NA MGA ARTIKULO

14 **Ang Buhay ay Isang Dula: Ang Plano ng Kaligtasan sa Tatlong Yugto**
Ni Margaret Willden

16 **Ang Tinig ng Espiritu**
Ni Elder Eduardo Gavarret
*Ang Espiritu ay maaaring magbabala, gumabay, at mangusap sa atin kapag nakinig tayo nang husto sa Kanyang tinig.*

22 **Pag-unawa sa Kasaysayan ng Simbahan sa pamamagitan ng Pag-aaral at Pananampalataya**
Ni Keith A. Erekson
*Paano natin pinakamainam na mapag-aaralan ang di-kumpletong mga bahagi ng kasaysayan?*

26 **Pighati at Pag-asa**
*Pitong paraan upang magkaroon ng pag-asa at lakas na makapagtiis ang asawa ng mga taong may problema sa pornograpiya.*

32 **Nagpasiya Akong Maghanap ng Templo**
Ni Mireille Rouffet
*Naghanap ako ng isang banal na lugar at ang natagpuan ko ay ang aking walang-hanggang pamilya.*

34 **Family History at mga Pagpapala ng Templo**
Nina Elder Dale G. Renlund, Ruth L. Renlund, at Ashley R. Renlund
*Ang tunay na kapangyarihan ay nagmumula sa pinagsamang family history at mga pagpapala ng templo.*

## MGA BAHAGI

8 **Notebook ng Kumperensya ng Oktubre 2016**

10 **Nangungusap Tayo tungkol kay Cristo: Ang Tunay na Himala ng Pagpapagaling**
Ni Jonathan Taylor

12 **Ating mga Tahanan, Ating mga Pamilya: Mamamatay Ba Ako?**
Ni Gregory Hamblin

20 **Mga Larawan ng Pananampalataya: Adriana González**

40 **Mga Tinig ng mga Banal sa mga Huling Araw**

80 **Hanggang sa Muli Nating Pagkikita: Ang Talinghaga tungkol sa Hangal na Bubuyog**
Ni Elder James E. Talmage

**SA PABALAT**
Harap: Detalye mula sa *She Will Find What Is Lost,* ni Brian Kershisnik.

**MGA YOUNG ADULT**

44 **Nakadama ng Kapayapaan sa Kakulangan**
Ni Elizabeth Lloyd Lund

48 **Pagdaig sa mga Kahinaan, Pagkakaroon ng Pananampalataya**
Ni E. Tracy Williams
*Bago ako nagmisyon at habang nasa misyon ako, kinailangan kong matutong umasa sa Tagapagligtas—at may mahahalagang bagay akong nalaman tungkol sa sarili ko.*

**MGA KABATAAN**

50 **Sa Napakahalagang Yugto ng Pag-unlad Naming Magkakaibigan**
Ni Stephen W. Owen
*Maaaring mahirap mapag-isa sa mapanglaw na kalsada, ngunit ang ganitong mga desisyon ang nagtatakda ng ating tadhana.*

53 **Poster: Tumulong sa Iba**

54 **Maghanap, Magdala, Magturo: Tanggapin ang Hamon ng Templo**
Ni Carlisa Cramer
*Paano ka makatutulong sa pagsulong ng gawain ng Panginoon? Simple lang—maghanap, magdala, at magturo!*

56 **Tatlong Paraan para Makasali sa Family History**
Ni Sally Johnson Odekirk
*Kapag tungkol sa family history, kung minsa'y mahirap malaman kung saan magsisimula. Ibinahagi ng tatlong kabataan ang ginawa nila.*

59 **Taludtod sa Taludtod: I Mga Taga Corinto 10:13**

60 **Mga Sagot mula sa mga Pinuno ng Simbahan: Paano Magbago**
Ni Elder Jeffrey R. Holland

61 **Ang Bahaging para sa Atin**

62 **Mga Tanong at mga Sagot**
*Paano ko mabibigyan ng panahon ang mga aktibidad sa Simbahan, family home evening, at pag-aaral ng mga banal na kasulatan samantalang malaking oras ang ginugugol ko sa homework o takdang-aralin?*

64 **Nang Magkatotoo ang Plano**
Ni Alissa Holm
*Pagkamatay ng Young Women leader ko, biglang naging higit pa sa isang flow chart ang plano ng kaligtasan.*

**MGA BATA**

66 **Ako? Siga?**
Ni Merillee Booren
*Si Ben lang ang gustong makalaro ni Jeff. Pero paano na si Sam?*

68 **Mababait na Bata: Pagbabahagi ng Pagmamahal sa mga Kaibigan**
Ni Devan Jensen

70 **Eksperto sa Multiplication**
Ni Jessica Larsen
*Kailangan talagang pumasa ni Luca sa multiplication tables. Makakatulong kaya ang pagdarasal?*

72 **Mga Sagot mula sa Isang Apostol: Ano ang mga susi ng priesthood?**
Ni Elder Gary E. Stevenson

74 **Mga Larawang May Kaugnayan sa Banal na Kasulatan: Ipinanumbalik ang Binyag at ang Priesthood**

75 **Mga Kard ng Sipi sa Kumperensya**

76 **Mga Kuwento tungkol kay Jesus: Noong Bata pa si Jesus**
Ni Kim Webb Reid

79 **Pahinang Kukulayan: Makapagpapakita Ako ng Pagmamahal sa Iba**

***Saan nakatago ang Liahona sa isyung ito? Hint: Paano kayo nagpapakita ng kabaitan sa playground?***

**PEBRERO 2017 TOMO 20 BLG. 2**
**LIAHONA 14442 893**
Internasyonal na magasin ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw na inilimbag sa Tagalog

**Ang Unang Panguluhan:** Thomas S. Monson, Henry B. Eyring, Dieter F. Uchtdorf

**Ang Korum ng Labindalawang Apostol:** Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, M. Russell Ballard, Robert D. Hales, Jeffrey R. Holland, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund

**Patnugot:** Joseph W. Sitati
**Mga Assistant na Patnugot:** Randall K. Bennett, Carol F. McConkie
**Mga Tagapayo:** Brian K. Ashton, Jean B. Bingham, LeGrand R. Curtis Jr., Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Erich W. Kopischke, Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

**Namamahalang Direktor:** Peter F. Evans
**Direktor ng mga Magasin ng Simbahan:** Allan R. Loyborg
**Business Manager:** Garff Cannon

**Namamahalang Patnugot:** Adam C. Olson
**Assistant na Namamahalang Patnugot:** Ryan Carr
**Publications Assistant:** Cremilda Amaral
**Writing and Editing Team:** Bethany Bartholomew, Brittany Beattie, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu, Marissa Widdison

**Namamahalang Direktor sa Sining:** J. Scott Knudsen
**Direktor sa Sining:** Tadd R. Peterson
**Disenyo:** Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, C. Kimball Bott, Thomas Child, David Green, Colleen Hinckley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Mark W. Robison, Rachel Smith, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

**Intellectual Property Coordinator:** Collette Nebeker Aune
**Tagapamahala sa Produksyon:** Jane Ann Peters
**Production Team:** Glen Adair, Connie Bowthorpe Bridge, Julie Burdett, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Gayle Tate Rafferty, Derek Richardson
**Bago Ilimbag:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Direktor sa Paglilimbag:** Steven T. Lewis
**Direktor sa Pamamahagi:** Troy K. Vellinga

**Pagsasalin:** Maria Paz San Juan

Para sa suskrisyon ng magasin at pagpapanibago ng suskrisyon nito, bisitahin ang http://store.lds.org. Huwag kalimutang isaad ang iyong ward/branch bilang address na pagpapadalhan ng iyong suskrisyon.

Kung mayroong mga tanong tungkol sa suskrisyon tawagan lamang ang Global Service Center (GSC) ng Simbahan sa bilang na 1800-8-680-3950 para sa mga PLDT at Smart subscriber o 1800-1-441-0687 para sa mga Globe subscriber.

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

Ang *Liahona* (salitang galing sa Aklat ni Mormon na ibig sabihin ay "kompas" o "panuro ng direksyon") ay inilalathala sa wikang Albanian, Armenian, Bislama, Bulgarian, Cambodian, Cebuano, Chinese, Chinese (pinasimple), Croatian, Czech, Danish, Dutch, Espanyol, Estonian, Fijian, Finnish, German, Griego, Hapon, Hungarian, Icelandic, Indonesian, Ingles, Italyano, Kiribati, Koreano, Latvian, Lithuanian, Malagasy, Marshallese, Mongolian, Norwegian, Polish, Portuges, Pranses, Romanian, Russian, Samoan, Slovenian, Swedish, Swahili, Tagalog, Tahitian, Thai, Tongan, Ukrainian, Urdu, at Vietnamese. (Ang dalas ng paglalathala ay nagkakaiba ayon sa wika.)

© 2017 ng Intellectual Reserve, Inc. Ang lahat ng karapatan ay nakalaan. Inilimbag sa Pilipinas.

**Impormasyon tungkol sa karapatang-sipi:** Maliban kung iba ang nakasaad, maaaring kumopya ng materyal ang mga indibiduwal mula sa *Liahona* para sa personal at di-pangkalakal na gamit (pati na para sa mga calling sa Simbahan). Ang karapatang ito ay maaaring bawiin anumang oras. Ang visual material ay hindi maaaring kopyahin 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@ldschurch.org.

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

# Mga Ideya para sa Family Home Evening

*Ang isyung ito ay naglalaman ng mga artikulo at aktibidad na magagamit sa family home evening. Narito ang dalawang halimbawa.*

**"Mamamatay Ba Ako?"** pahina 12: Ang pag-unawa sa plano ng kaligtasan ay mahalaga sa ating walang-hanggang pag-unlad. Mapag-aaralan ninyo ang plano sa pagbabasa ng mga talata sa banal na kasulatan tulad ng 2 Nephi 2:22–25; 9:10–11; Alma 34:32–33; 40:11–14; 42:5–15; o Doktrina at mga Tipan 76:30–113. Makakagawa kayo ng diagram sa paghahalinhinang idrowing ang bawat bahagi ng plano ng kaligtasan ayon sa kaugnayan nito sa bawat talata (tingnan sa pahina 59 ng *Mangaral ng Aking Ebanghelyo* para sa halimbawa ng isang diagram). Maaari din kayong magpraktis na ituro ang mga alituntunin sa isa't isa para maipaliwanag ninyo nang simple ang plano ng kaligtasan sa isang taong may mga tanong tungkol dito.

**"Maghanap, Magdala, Magturo: Tanggapin ang Hamon ng Templo,"** pahina 54: Tinanggap mo na ba ang hamon? Inaanyayahan ng mga Apostol ng Panginoon ang bawat isa sa atin na "maghanda ng maraming pangalan para mapabinyagan ninyo sa templo, at tulungan ang iba na gayon din ang gawin," at magagawa ninyo ito bilang pamilya! Para malaman ang iba pa tungkol sa hamon, bisitahin ang templechallenge.lds.org at alamin ang ilang paraan sa paggawa ng family history. Maaari ninyong gugulin ang darating na mga family home evening sa paghahanda ng mga pangalan para sa templo at pagtuturo sa mga kaibigan kung paano gawin ang sarili nilang family history.

## MARAMI PANG IBA ONLINE

Ang *Liahona* at iba pang mga materyal ng Simbahan ay available sa maraming wika sa **languages.lds.org.** Bisitahin ang **facebook.com/liahona.magazine** (available sa English, Portuguese, at Spanish) para makahanap ng mga mensaheng nagbibigay-inspirasyon, mga ideya sa family home evening, at materyal na maibabahagi mo sa iyong mga kaibigan at pamilya.

## MGA PAKSA SA ISYUNG ITO

*Ang mga numero ay kumakatawan sa unang pahina ng artikulo.*

***Binyag,*** *74*
***Diborsyo,*** *26, 43*
***Espiritu Santo,*** *16, 42*
***Family history,*** *32, 34, 54, 56*
***Gawaing misyonero,*** *32, 40, 42, 48, 68*
***Ikapu,*** *61*
***Jesucristo,*** *7, 10, 12, 42, 48, 76*
***Kahinaan, mga,*** *44, 48*
***Kaibigan, mga,*** *50, 66*
***Kapayapaan,*** *12, 41, 42, 44*
***Kasaysayan ng Simbahan,*** *22, 74*
***Pag-asa,*** *26*
***Pagbabayad-sala,*** *7, 10, 14, 44, 48*
***Paggaling, pagpapagaling,*** *10, 26*
***Paghihirap,*** *64, 80*
***Pag-ibig, Pagmamahal,*** *4, 7, 64, 79*
***Pagkalulong, Adiksyon,*** *26*
***Pagsisisi,*** *60*
***Panalangin,*** *42, 70, 72*
***Pananampalataya,*** *22, 40, 48, 70*
***Plano ng kaligtasan,*** *12, 14, 64*
***Pornograpiya,*** *26*
***Prayoridad, mga,*** *62*
***Priesthood,*** *72, 74*
***Sakramento,*** *41*
***Templo,*** *32, 34, 54, 56, 61, 76*
***Tukso,*** *59, 61*
***Walang-hanggang pamilya, mga,*** *4, 32, 34*

Ni Pangulong Thomas S. Monson

# "KUNG PAANONG INIIBIG KO KAYO"

Ilang taon na ang nakararaan ikinuwento sa akin ng isang kaibigang nagngangalang Louis ang isang napakagandang kuwento tungkol sa kanyang ina na magiliw at malumanay magsalita. Nang siya ay pumanaw, hindi siya nag-iwan ng malaking pera sa kanyang mga anak na lalaki at babae kundi ng isang pamanang sagana sa halimbawa, sa sakripisyo, sa pagsunod.

Matapos masambit ang mga eulogy sa burol at maihatid siya sa libingan, isinaayos ng malalaki nang mga anak ang kaunting pag-aaring naiwan ng ina. Sa mga ito, natuklasan ni Louis ang isang maikling sulat at isang susi. Ang bilin sa sulat: "Sa kuwarto sa sulok, sa drawer sa ilalim ng aparador ko, may maliit na kahon. Naroon ang pinakamahalaga kong pag-aari. Ang susing ito ang magbubukas sa kahon."

Nag-isip ang lahat kung ano ang pag-aari ng kanilang ina na napakahalaga para ilagay sa kahon at susian.

Kinuha nila ang kahon sa pinagtaguan nito at maingat na binuksan ito gamit ang susi. Nang tingnan ni Louis at ng iba pa ang mga laman ng kahon, nakita nila ang mga retrato ng bawat anak, na may pangalan at petsa ng kapanganakan. Pagkatapos ay inilabas ni Louis ang isang homemade valentine. Sa magaspang na parang sulat-kamay ng bata, na nakilala niyang sa kanya, binasa niya ang mga salitang isinulat niya 60 taon na ang nakararaan: "Mahal kong Inay, mahal kita."

Ang puso nila ay naantig, humina ang mga tinig, at nangilid ang luha sa kanilang mga mata. Ang kayamanan ng ina ay ang kanyang walang-hanggang pamilya. Ang katatagan nito ay nakasalig sa matibay na pundasyon ng mga taong nagsasabi ng "Mahal kita."

Sa mundo ngayon, wala nang ibang lugar na higit na kailangan ang pundasyong iyan ng pagmamahal kaysa sa tahanan. At wala nang ibang lugar sa mundo na dapat matagpuan ang mabuting halimbawa ng pundasyong iyan kaysa sa tahanan ng mga Banal sa mga Huling Araw na ginawang sentro ang pagmamahal sa buhay ng kanilang pamilya.

Sa mga nagsasabi na mga disipulo tayo ng Tagapagligtas na si Jesucristo, ibinigay Niya ang napakahalagang turong ito:

"Isang bagong utos ang sa inyo'y ibinibigay ko, na kayo'y mangagibigan sa isa't isa: na kung paanong iniibig ko kayo, ay mangagibigan naman kayo sa isa't isa.

"Sa ganito'y mangakikilala ng lahat ng mga tao na kayo ay aking mga alagad, kung kayo'y may pagibig sa isa't isa."[1]

Kung susundin natin ang utos na ibigin at mahalin ang isa't isa, kailangan nating pakitunguhan ang isa't isa nang may habag at paggalang, na nagpapakita ng ating pagmamahal sa araw-araw na pakikipag-ugnayan. Ang taong nagmamahal ay nagsasalita ng mabuti, matiyagang sumagot, hindi makasarili, nakikinig nang may pag-unawa, mapagpatawad. Sa lahat ng ating pakikisalamuha, ipinapakita nito at ng iba pang gawa ang pag-ibig sa ating puso.

Sinabi ni Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008): "Ang pag-ibig . . . ay gusi ng ginto sa dulo ng bahaghari. Subalit hindi lang sa dulo ng bahaghari. Ang pag-ibig ay nasa puno rin nito, at doon nagmumula ang kagandahang nakaguhit sa kalangitan sa maunos na panahon. Pag-ibig ang seguridad na iniiyakan ng mga bata, ang kinasasabikan ng mga kabataan, ang pandikit na nagbibigkis sa mag-asawa, at ang pamahid na nagpapakalma sa mapaniring sigalot sa tahanan; ito ang kapayapaan ng katandaan, ang sikat ng pag-asang nagniningning sa kamatayan. Napakapalad ng mga taong nararanasan ito sa kanilang mga pakikisalamuha sa pamilya, mga kaibigan, simbahan, at mga kapitbahay."[2]

Pag-ibig ang pinakadiwa ng ebanghelyo, ang pinakamarangal na katangian ng kaluluwa ng tao. Pag-ibig ang lunas para sa may sakit na mga pamilya, komunidad, at bansa. Ang pagmamahal ay isang ngiti, isang kaway, isang magandang puna, at isang papuri. Ang pagmamahal ay sakripisyo, paglilingkod, at pagiging di-makasarili.

Mga lalaki, mahalin ang inyong asawa. Pakitunguhan sila nang may dangal at pagpapahalaga. Mga babae, mahalin ang inyong asawa. Pakitunguhan sila nang may karangalan at panghihikayat.

Mga magulang, mahalin ang inyong mga anak. Ipagdasal sila, turuan sila, at magpatotoo sa kanila. Mga bata, mahalin ang inyong mga magulang. Igalang, pasalamatan, at sundin sila.

Kung wala ang dalisay na pagmamahal ni Cristo, ang payo ni Mormon, "wala [tayong] kabuluhan."[3] Dalangin ko na nawa'y sundin natin ang payo ni Mormon na "manalangin sa Ama nang buong lakas ng puso, nang [tayo] ay mapuspos ng ganitong pag-ibig, na kanyang ipinagkaloob sa lahat na tunay na mga tagasunod ng kanyang Anak, si Jesucristo; upang [tayo] ay maging mga anak ng Diyos; na kung siya ay magpapakita, tayo ay magiging katulad niya."[4] ■

**MGA TALA**

1. Juan 13:34–35.
2. Gordon B. Hinckley, "And the Greatest of These Is Love," *Ensign,* Mar. 1984, 3.
3. Moroni 7:46; tingnan din sa talata 44.
4. Moroni 7:48.

### PAGTUTURO MULA SA MENSAHENG ITO

Itinuro sa atin ni Pangulong Monson ang kahalagahan ng pagpapakita ng tunay na pag-ibig na tulad ng kay Cristo, lalo na sa pamilya. Isipin kung ano ang magagawa mo para maipakita ang pagmamahal sa mga tinuturuan mo. Maaari mo ring hilingin sa kanila na talakayin ang mga paraan na maipapakita nila ang higit na pagmamahal sa isa't isa. Maaari mo silang hikayatin na pumili ng isa sa mga ideyang iyon at planuhing magawa iyon bilang pamilya. Halimbawa, maaaring hangarin ng mga miyembro ng pamilya na lihim na paglingkuran ang isang kapamilya bawat linggo. Maaari mong hilingin sa kanila na pagnilayan kalaunan kung paano nag-ibayo ang pagmamahalan sa kanilang tahanan sa pagsisikap na isagawa ang kanilang mithiin.

## Pagdarasal para sa Kapayapaan

Ni Sarah T.

Madalas dumalo ang mga magulang ko sa mga pulong pagkatapos ng simba, at binabantayan ko ang tatlong nakababatang kapatid kong lalaki at tinutulungan ko silang magluto ng pananghalian—bagama't kadalasan ay naiinis at gutom sila. Karaniwan kung nagsisimula na silang mag-away, agad kong nalulutas ang maliit na problema. Ngunit kung minsan ay mahirap silang awatin at pagbatiin kapag nagsimula na ang away dahil nagagalit ako.

Isang hapon, talagang hindi magkasundo ang mga kapatid ko. Nalaman ko na ang mga pagsisikap kong awatin at pagbatiin sila ay lalo pang nagpalala sa sitwasyon dahil nainis ako. Kaya nagluto na lang ako ng sarili kong pananghalian at nanahimik. Sa huli, sinabi ko sa kanila, "Magdarasal ako. Puwede ba tayong tumahimik sandali?" Nang tumahimik na sila, nanalangin ako na basbasan ang pagkain. Bago ko tinapos ang pagdarasal, idinagdag ko, "At tulungan po ninyo kaming maging mga tagapamayapa."

Noong una, tila hindi nila ako narinig at nag-away sila ulit. Nainis ako pero alam ko na kailangan kong maging mapagmahal at kalmado hangga't kaya ko dahil kadarasal ko pa lang na bigyan kami ng kapayapaan. Pagkaraan ng ilang sandali, nakadama ako ng lubos na kapanatagan. Kumain ako nang walang imik, at sa huli ay tumigil ang mga bata sa pag-aaway. Natanto ko na ang kapayapaang nadama ko ang sagot sa isang simpleng panalangin. Ipinagdasal ko na maging tagapamayapa ako, at tinulungan ako ng Ama sa Langit na manatiling kalmado kahit gusto ko nang sumigaw. Alam ko na talagang mabibigyan Niya tayo ng kapayapaan.

*Ang awtor ay naninirahan sa Arizona, USA.*

MGA BATA

## Tunay na Kayamanan

Nagkuwento si Pangulong Monson tungkol sa isang ina na may isang espesyal na kahon ng kayamanan. Nang buksan ng kanyang mga anak ang kahon, nakita nila ang mga larawan nila. Ang kayamanan ng ina ay ang kanyang pamilya!

Ang tunay na kayamanan ay hindi ginto o mga hiyas—ito'y ang mga taong mahal mo. Sino ang mahal mo? Magdrowing ng isang larawan nila o isulat ang kanilang pangalan sa kahon ng kayamanan.

LARAWAN NG KABAN © ISTOCK/THINKSTOCK

MENSAHE SA VISITING TEACHING

# Ang Pagbabayad-sala ni Cristo ay Katibayan ng Pagmamahal ng Diyos

*Mapanalanging pag-aralan ang materyal na ito at maghangad ng inspirasyong malaman kung ano ang ibabahagi. Paano maihahanda ng pagkaunawa sa layon ng Relief Society ang mga anak na babae ng Diyos para sa mga pagpapala ng buhay na walang-hanggan?*

DETALYE MULA SA *IBINABABA SI CRISTO MULA SA KRUS*, NI WILSON ONG

*Pananampalataya, Pamilya, Kapanatagan*

Kapag naunawaan natin na ibinigay ng ating Ama sa Langit ang Kanyang Bugtong na Anak upang matamo natin ang kawalang-kamatayan at buhay na walang hanggan, makatutulong ito na madama natin ang walang hanggan at di-maunawaang pagmamahal sa atin ng Diyos. Mahal din tayo ng ating Tagapagligtas.

"Sino ang maghihiwalay sa atin sa pagibig ni Cristo? . . .

"Sapagka't ako'y naniniwalang lubos, na kahit ang kamatayan man, kahit ang buhay, kahit ang mga anghel, kahit ang mga pamunuan, kahit ang mga bagay na kasalukuyan, kahit ang mga bagay na darating, kahit ang mga kapangyarihan,

"Kahit ang kataasan, kahit ang kababaan, kahit ang alin mang ibang nilalang, ay hindi makapaghihiwalay sa atin sa pagibig ng Dios, na nasa kay Cristo Jesus na Panginoon natin" (Mga Taga Roma 8:35, 38–39).

Tungkol sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo, sinabi ni Elder D. Todd Christofferson ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Ang pagdurusa ng Tagapagligtas sa Getsemani at ang Kanyang paghihirap sa krus ang tumubos sa atin mula sa kasalanan nang tugunan nito ang hinihingi ng katarungan sa atin. Nagkakaloob Siya ng awa at pinatatawad ang mga nagsisisi. Tinugunan din ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo ang katarungang para sa atin nang tayo ay Kanyang pagalingin at iligtas sa anumang pagdurusang dinaranas natin. 'Sapagkat masdan, kanyang titiisin ang sakit ng lahat ng tao, oo, ang sakit ng bawat nilalang, kapwa lalaki, babae, at mga bata, na kabilang sa mag-anak ni Adan' (2 Nephi 9:21; tingnan din sa Alma 7:11–12)."[1]

"Inanyuan [tayo ni Cristo] sa mga palad ng [Kanyang] mga kamay" (Isaias 49:16). Sabi ni Linda K. Burton, Relief Society General President, "Ang pinakadakilang pagpapakitang iyon ng pagmamahal ay dapat magtulak sa atin na lumuhod [at] mapagpakumbabang [m]analangin at magpasalamat sa ating Ama sa Langit na minahal Niya tayo nang sapat para isugo ang Kanyang Bugtong at sakdal na Anak na magdusa para sa ating mga kasalanan, pighati, at lahat ng tila di-makatarungang bagay sa sarili nating buhay."[2]

**Mga Karagdagang Banal na Kasulatan at Impormasyon**

Juan 3:16; 2 Nephi 2:6–7, 9; reliefsociety.lds.org

**MGA TALA**

1. D. Todd Christofferson, "Pagtubos," *Liahona,* Mayo 2013, 110.
2. Linda K. Burton, "Nakasulat Ba sa Ating Puso ang Pananampalataya sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo?" *Liahona,* Nob. 2012, 114.

**Isipin Ito**

Paano tayo magpapakita ng pasasalamat at pagmamahal sa Diyos at kay Jesucristo para sa kaloob na Pagbabayad-sala ng ating Tagapagligtas?

# NOTEBOOK NG KUMPERENSYA NG OKTUBRE 2016

*"Kung ano ang sinabi ko, ang Panginoon, ay sinabi ko; . . . maging sa pamamagitan ng sarili kong tinig o sa tinig man ng aking mga tagapaglingkod, ito ay iisa" (D at T 1:38).*

*Habang nirerebyu mo ang pangkalahatang kumperensya ng Oktubre 2016, magagamit mo ang mga pahinang ito (at ang mga Notebook ng Kumperensya sa darating na mga isyu) upang tulungan kayong pag-aralan at ipamuhay ang mga itinuro kamakailan ng mga buhay na propeta at apostol at ng iba pang mga pinuno ng Simbahan.*

**TAMPOK NA DOKTRINA**

## Ang Word of Wisdom

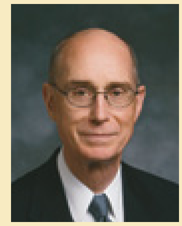
"Noong 1883 inihayag ng Panginoon kay Propetang Joseph Smith ang isang plano para sa malusog na pamumuhay. Ang planong iyan ay matatagpuan sa ika-89 na bahagi ng Doktrina at mga Tipan at kilala bilang Word of Wisdom. Nagbibigay ito ng partikular na utos tungkol sa pagkaing kinakain natin, at ipinagbabawal nito ang paggamit ng mga sangkap na nakakasama sa ating katawan.

"Yaong mga sumusunod sa mga utos ng Panginoon at tapat na sumusunod sa Word of Wisdom ay pinangakuan ng partikular na mga pagpapala, kasama na rito ang mabuting kalusugan at dagdag na lakas ng katawan [tingnan sa D at T 89:18–21]. . . .

". . . Nawa'y pangalagaan natin ang ating katawan at isipan sa pamamagitan ng pagsunod sa mga alituntuning itinakda sa Word of Wisdom, isang planong inilaan ng langit. Buong puso't kaluluwa kong pinapatotohanan ang maluwalhating mga pagpapalang naghihintay sa atin kapag ginawa natin ito."

**Pangulong Thomas S. Monson, "Mga Alituntunin at Pangako," *Liahona,* Nob. 2016, 78, 79.**

**PANGAKO NG PROPETA**



### MAGPASALAMAT SA ARAW NG SABBATH

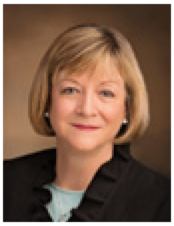
"May pagkakataon tayong makibahagi sa sakramento bawat linggo—na inihahanda, binabasbasan, at ipinapasa ng mga awtorisadong lingkod ng Diyos. Maaari tayong magpasalamat kapag pinagtitibay ng Banal na Espiritu sa atin na ang mga salita sa mga panalangin sa sakramento, na inialay ng mga awtorisadong may hawak ng priesthood, ay kinikilala ng ating Ama sa Langit.

". . . Mas nakadarama tayo ng pagmamahal at pagpapahalaga sa Tagapagligtas, na ginawang posible na malinis tayo mula sa ating mga kasalanan sa pamamagitan ng kanyang di-masusukat na sakripisyo. Habang tumatanggap ng tinapay at tubig, naaalala natin na nagdusa Siya para sa atin. At kapag nagpapasalamat tayo para sa ginawa Niya para sa atin, madarama natin ang Kanyang pagmamahal para sa atin at ang ating pagmamahal para sa Kanya.

"Ang . . . pagpapala [ng pagmamahal] na natatanggap natin ay nagpapadali para sa atin na sundin ang mga kautusan na 'lagi siyang aalalahanin' [Moroni 4:3; 5:2; D at T 20:77, 79]. Maaaring tulad ko ay makadarama rin kayo ng pagmamahal at pasasalamat sa Espiritu Santo, na ipinangako ng Ama sa Langit na palagi nating makakasama kapag nanatili tayong tapat sa mga pangakong ginawa natin. Maaari nating bilangin ang mga pagpapalang ito bawat Linggo at maging mapagpasalamat."

**Pangulong Henry B. Eyring, Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "Pasasalamat sa Araw ng Sabbath," *Liahona,* Nob. 2016, 100.**

# Tumanggap ng Responsibilidad nang May Lakas sa Mapanganib na Panahong Ito



"Buong puso akong naniniwala na tayong kababaihan ay talagang may likas na lakas at pananampalataya na harapin ang mga hamon ng buhay sa mga huling araw. . . .

". . . Kailangan nating pag-aralan at unawain ang Pagbabayad-sala [ni Jesucristo]. . . .

". . . Kailangan nating maunawaan na kailangang ipanumbalik ang doktrina, organisasyon, at mga susi ng awtoridad sa mga huling araw na ito [sa pamamagitan ni Propetang Joseph Smith]. . . .

". . . Kailangan nating pag-aralan at maunawaan ang mga ordenansa at tipan sa templo. . . .

". . . Pinatotohanan ko na nabiyayaan tayo ng Panginoon, bilang kababaihang nabubuhay sa mapanganib na panahong ito, ng lahat ng kapangyarihan, kaloob, at lakas na kailangan."

**Bonnie L. Oscarson, Young Women General President, "Tumanggap ng Responsibilidad nang May Lakas, Kababaihan ng Sion," *Liahona,* Nob. 2016, 13, 15.**

**PAGHAHANAP NG MGA PAGKAKATULAD**

# Pagsalig ng Ating Patotoo kay Cristo at sa Kanyang mga Doktrina

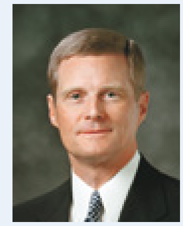
Binanggit ng ilang tagapagsalita ang mga taong nahihirapan sa kanilang patotoo. Gamitin ang isyu ng Nobyembre 2016 o bisitahin ang conference.lds.org para mabasa ang sinabi nila.

—Tingnan sa Dieter F. Uchtdorf, "Matuto kina Alma at Amulek," 71.

—Tingnan sa M. Russell Ballard, "Kanino Kami Magsisiparoon?" 90.

—Tingnan sa Quentin L. Cook, "Matatag sa Pagpapatotoo kay Jesus," 40.

—Tingnan sa Ronald A. Rasband, "Baka Iyong Malimutan," 113.



## PAANO NATIN MAKIKILALA ANG PANGINOON?

"Ang isang dakilang layunin ng buhay sa mundo ay hindi lamang ang matutuhan ang tungkol sa Bugtong na Anak ng Ama kundi pagsikapang makilala Siya. Ang apat na mahahalagang hakbang na makatutulong sa atin para makilala ang Panginoon ay pagsampalataya sa Kanya, pagsunod sa Kanya, paglilingkod sa Kanya, at paniniwala sa Kanya. . . .

"Sa hinaharap, 'ang bawat tuhod ay magsisiluhod, at ang bawat dila ay magtatapat sa kanyang harapan' [Mosias 27:31] na si Jesus ang Cristo. Sa pinagpalang araw na iyon, malalaman natin na kilala Niya ang pangalan ng bawat isa sa atin. At nagpapatotoo at nangangako ako na hindi lang natin malalaman ang tungkol sa Panginoon kundi makikilala rin natin Siya."

**Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Kung Ako'y Nangakilala Ninyo," *Liahona,* Nob. 2016, 103, 105.**

Para mabasa, mapanood, o mapakinggan ang mga mensahe sa pangkalahatang kumperensya, bumisita sa **conference.lds.org.**

# ANG TUNAY NA HIMALA NG PAGPAPAGALING

**Ni Jonathan Taylor**

*Nang maaksidente ako, nalaman ko na walang lunas ang pisikal na pagkaparalisa—ngunit dahil sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo, may lunas ang espirituwal na pagkaparalisa.*

Ang taong 2000 ay puno ng mahahalagang pangyayari para sa amin ng aking pamilya. Ipinagdiwang naming mag-asawa ang aming unang anibersaryo. Isinilang ang aming unang anak. Iyon din ang taon na naging paralisado ako, limang linggo lamang matapos isilang ang aming anak.

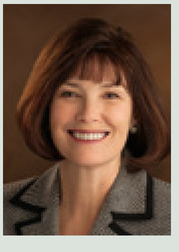
Noong tag-init na iyon tinulungan ko ang isang matandang babae sa aming ward, pumupunta ako sa kanyang tahanan ilang kanto mula sa apartment namin nang nagbibisikleta para tabasan ang kanyang damuhan, pero isang umaga ay pagod na pagod ako at hindi alerto na tulad ng nararapat—at aksidenteng nabundol ako ng isang kotse. Bagama't himalang nakaligtas ako, sa kasamaang-palad ay nagtamo ako ng pinsala. Isang linggo matapos ang aksidente, nagising ako sa katotohanan na paralisado ako, at hindi ko maigalaw ang mga kalamnan ko mula sa ilalim ng dibdib pababa.

Ang pagkaparalisa ay isang permanenteng kapansanan. Kahit malaki ang iniunlad ngayon ng makabagong siyensya at medisina, hindi ito mapapagaling. At natural natakot ako noong una, nag-aalala kung paano ko magagampanan ang aking mga tungkulin bilang asawa at ama. Ang takot kalaunan ay nahalinhan ng galit sa sarili dahil sa aking kahangalan—sa hindi pagtigil sa interseksyon na iyon at hindi pagsusuot ng helmet.

Pakiramdam ko isa akong pasanin. Inabot ako ng maraming buwan sa rehabilitation hospital para matuto akong mamuhay nang may kapansanan at makakilos ulit nang mag-isa. Kasabay nito, nakatulong ang pagiging paralisado ko para mas maunawaan ko ang mga banal na kasulatan at Pagbabayad-sala ng ating Tagapagligtas.

May pumasok sa isipan ko habang pinagbubulayan ko ang mga himalang ginawa ni Cristo. Sa Marcos 2, pinatawad ni Jesus ang isang paralitiko sa kanyang mga kasalanan at pagkatapos ay pinagaling ito. Nang pagdudahan ng mga eskriba ang kapatawarang ipinagkaloob Niya, sinabi ni Jesus, "Alin baga ang lalong magaang sabihin sa lumpo, Ipinatatawad ang iyong mga kasalanan; o sabihin, Magtindig ka, at buhatin mo ang iyong higaan, at lumakad ka?" (talata 9).

Maraming beses ko nang nabasa ang talatang ito, pero hindi ko ito naunawaan kailanman hanggang sa maaksidente ako. Sa pagbabasa ng kabanata, maaalala natin na tunay na mahimala ang pagpapagaling na iyon. Ngayon, kahit pagkaraan ng 2,000 taon at maraming pag-unlad sa medisina, hindi pa rin gagaling nang mag-isa ang tao, at tanggap ko ang katotohanang ito araw-araw. Maraming nag-iisip na ito ang aral sa talatang ito—na si Cristo ay may



### ANG PINAKAMALAKING HIMALA

"Para sa akin, ang pinakamalaking himala sa buhay ay hindi ang paghawi ng Red Sea, ang paglipat ng mga bundok, o maging ang paggaling ng katawan. Ang pinakamalaking himala ay nangyayari kapag mapagpakumbaba tayong lumapit sa ating Ama sa Langit at taimtim na nagsumamo na patawarin ang ating mga kasalanan at pagkatapos ay malinis ang mga kasalanang iyon sa pamamagitan ng nagbabayad-salang sakripisyo ng ating Tagapagligtas."

**Linda S. Reeves, Pangalawang Tagapayo sa, "Ang Dakilang Plano ng Pagtubos," *Liahona,* Nob. 2016, 90.**

CHRISTUS IM GETSEMANI-GARTEN BETEND, NI HERMANN CLEMENTZ

kapangyarihang lunasan maging ang walang lunas. Ngunit may iba pang aral sa talatang ito, lalo na kapag ang pagtutuunan natin ay ang espirituwal na himala sa halip na ang pisikal na himala.

Tulad ng imposible sa isang taong may pisikal na pagkaparalisa na "tumindig" at "lumakad," imposible ring daiging mag-isa ng isang tao ang espirituwal na pagkaparalisa na sanhi ng pagkakasala. Natutuhan ko na ang Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas ang tunay na himala sa talatang ito. Maaaring hindi ko maranasan kailanman ang himala na pisikal na tumindig at muling lumakad sa buhay kong ito, ngunit natanggap ko ang mas malaking himala ng kapatawaran ng aking mga kasalanan sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ng aking Panginoon at Tagapagligtas na si Jesucristo. Ang katunayan ng himalang ito ay pinagtibay sa mga talata 10 at 11:

"Datapuwa't upang maalaman ninyo na ang Anak ng tao ay may kapamahalaan sa lupa na magpatawad ng mga kasalanan, (sinabi niya sa lumpo,)

"Sa iyo ko sinasabi, Magtindig ka, buhatin mo ang iyong higaan, at umuwi ka sa bahay mo."

Ang mapagaling sa mga epekto ng kasalanan ang pinakadakilang himalang natatanggap nating lahat sa ating buhay, dahil lamang kay Jesucristo. Sa pagbabayad-sala para sa ating mga kasalanan, dinala ni Cristo ang ating mga karamdaman at kasalanan sa Kanyang sarili. Alam Niya ang pinagdaraanan natin sa buhay. Nauunawaan Niya ang mga kapansanan, kahinaan, at pagsubok ng bawat isa sa atin, gaano man ito kalaki o kaliit. Wala nang ibang tao sa mundo na makapagpapagaling sa espirituwal na pagkaparalisang dulot ng kasalanan.

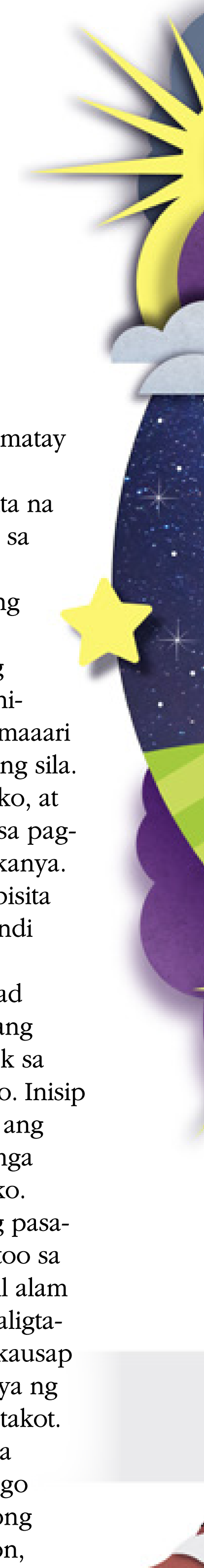
Nagpapasalamat ako sa kabatirang ipinagkaloob sa akin. Nagbigay ito ng pananaw na kailangan ko habang namumuhay akong may kapansanan at nagsisikap na gamitin ito para matulungan akong matuto at mas bumuti. Nagawa kong huwag nang maawa sa sarili ko at gawin ang mga bagay na gustung-gusto ko bago ako naaksidente, at masaya akong makapaglingkod sa kabila ng aking kalagayan. Maaaring may mga taong nahihirapang magpasalamat kapag may kapansanan sila, ngunit patuloy tayong binibiyayaan ng Diyos—maging sa panahong ito. Nagpapasalamat ako sa aking Tagapagligtas, sa Kanyang Pagbabayad-sala, at sa kamangha-manghang himalang ito sa buhay ko. ■

*Ang awtor ay naninirahan sa Wyoming, USA.*

# MAMAMATAY BA AKO?

**Ni Gregory Hamblin**

*Hindi ko alam kung bakit biglang natakot ang anak kong lalaki nang mabanggit niya ang tungkol sa kamatayan, ngunit nasa mga katotohanan ng ebanghelyo ang kapanatagang kailangan niya.*



Mabilis ang padyak ng pitong-taong-gulang kong anak na lalaki sa kanyang bisikleta at walang tiyak na direksyong patutunguhan. Nakalas at nalaglag ang kadena sa bisikleta niya. Lumapit ako para tulungan siya sa kanyang problema, at ibinaligtad ko ang bisikleta para makuha ko ang kadena. Habang gumagawa ako, sinabi niya, "Dad? Kapag namatay ako, duguan po kaya ako?"

Medyo nagulat, tiningala ko siya. Umiiyak siya.

"Ha? Hindi!" sabi ko. "Hindi ka mamamatay." Naupo ako sa gilid ng bangketa, at kumandong siya sa akin. Umiyak siya nang umiyak. Bakit niya nasabi ito?

"Luluwa po ba ang mga lamang-loob ko?" tanong niya.

Nanood ba ng nakakatakot na pelikula ang anak ko o ano? "Hindi!" sabi ko. Muli kong sinabi sa kanya na hindi siya mamamatay.

"Hindi po, Dad. Mamamatay naman ang lahat, 'di po ba?"

Huminga ako nang malalim. Hindi ito ang pag-uusap na inasahan ko sa isang bata.

Nang maging ama ako, nangako ako sa sarili ko na hindi ko kailanman itatago ang katotohanan sa mga anak ko, ngunit ang ideya na sabihin sa sinuman sa kanila na mamamatay sila balang-araw ay isang bangungot. Sinikap kong iwasang sagutin ang tanong niya. "Huwag mo munang alalahanin iyan ngayon," sabi ko. "Maging maligaya ka lang at magsaya at huwag kang mag-alala. Mabubuhay ka nang napakahabang panahon."

"Ayaw kong mamatay," wika niya.

"Ano ang gagawin ko sa sitwasyong ito?" tanong ko sa aking sarili. Naisip ko na baka mali ang masabi ko at matakot na lang siya palagi. "Ano ang gagawin ko?" Tahimik akong nagdasal para humingi ng tulong.

Sinimulan kong ikuwento sa kanya ang plano ng kaligtasan. Sinabi ko sa kanya na lahat tayo ay mga bisita sa mundong ito. Sinabi ko sa kanya kung paanong bawat isa sa atin ay isang nilalang na may dalawang bahagi: isang katawan at isang espiritu. Sinabi ko sa kanya na kapag namatay ang tao—at, oo, lahat tayo ay mamamatay balang-araw—katawan lang natin ang namatay at tumigil sa pagkilos. Ang ating espiritu ay walang hanggan at hindi mamamatay kailanman (tingnan sa Alma 40:11).

Sinabi ko sa kanya na si Jesucristo ang ating Tagapagligtas dahil ginawa Niyang posible na magkasama-sama tayong lahat, kahit kung minsan ay kailangan tayong magkahiwalay sandali. Itinuro ko sa kanya na ang Tagapagligtas ay namatay para sa atin at nabuhay na mag-uli at na dahil Siya ay buhay, ang ating espiritu ay babalik sa ating katawan balang-araw, at hindi na tayo muling mamamatay (tingnan sa Alma 11:43–45).

Itinanong niya kung nakakita na ako ng patay na tao. Sinabi ko sa kanya na nakapagpaalam ako sa mga lolo't lola ko sa kanilang libing. Sinabi ko sa kanya na kahit namatay na ang kanilang katawan, buhay pa rin ang kanilang espiritu, at kung minsa'y maaari naming madama na malapit lang sila.

Napawi ang takot ng anak ko, at ang mga hikbi niya ay nauwi sa paghagikgik na karaniwan na sa kanya. Nangiti siya sa ideya na bumibisita ang mga kamag-anak kahit hindi natin sila nakikita.

Magkasama kaming naglakad pabalik sa bahay, na hila-hila ang kinumpuning bisikleta papasok sa garahe. Inisip ko ang nasabi ko. Inisip ko ang hangarin kong sabihin ang totoo sa mga anak ko at ang mga sagot na naibigay ko sa anak ko.

Sa sandaling iyon lubos ang pasasalamat ko para sa aking patotoo sa ebanghelyo ni Jesucristo. Dahil alam ko nang totoo ang plano ng kaligtasan, tiwala at tapatan kong nakausap ang anak ko at nabigyan ko siya ng lakas na madaig ang kanyang takot.

Ang paghahanda ko para sa sandaling ito ay nagsimula bago pa isinilang ang anak ko. Noong naghahanda akong magmisyon, may mithiin ako na magkaroon ng

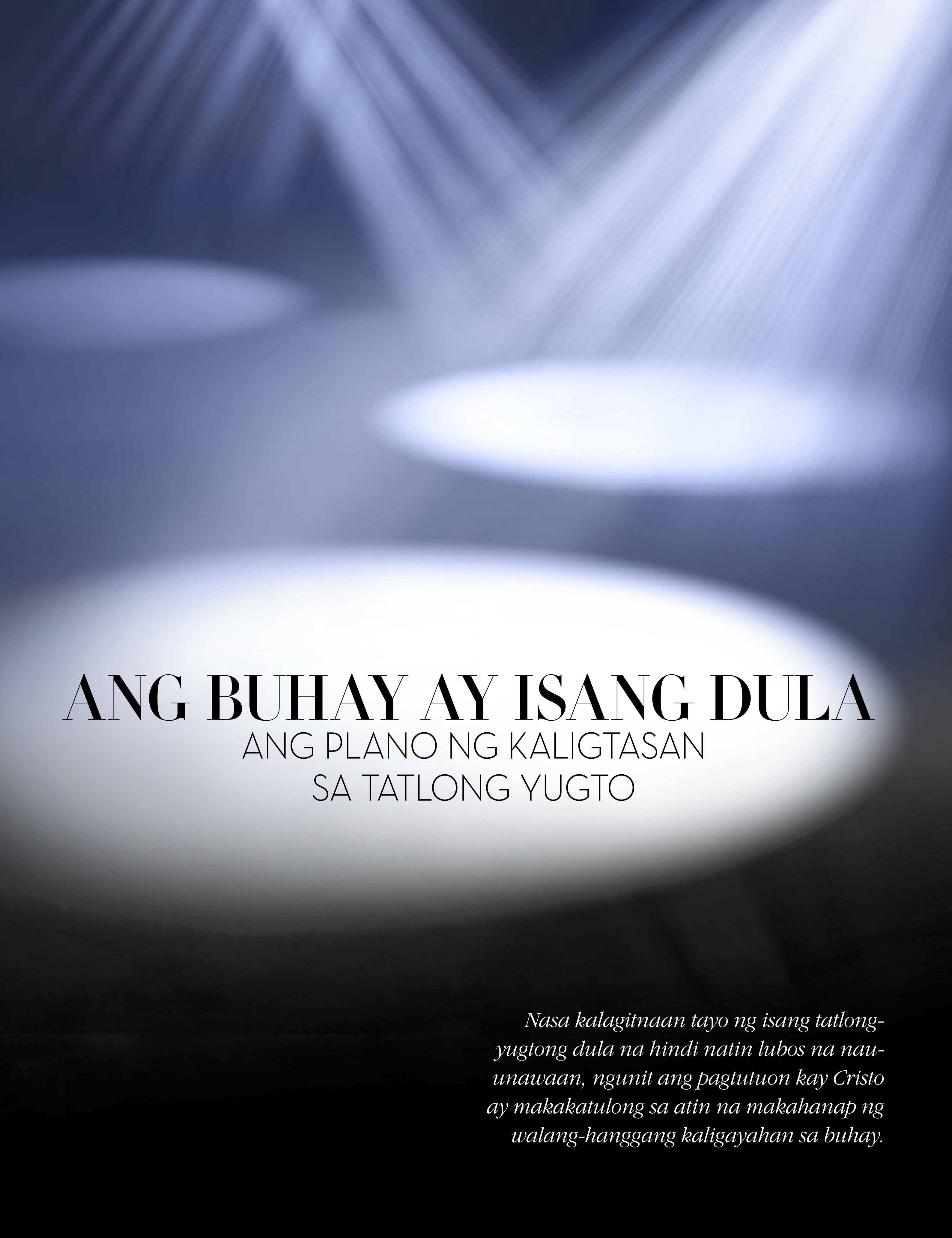
patotoo tungkol sa bawat aspeto ng ebanghelyo na maaaring ipaturo sa akin. Nahirapan akong magkaroon ng patotoo tungkol sa Pagkabuhay na Mag-uli ng mga patay.

Nag-aral ako, nagnilay-nilay, at nanalangin. Nag-ayuno ako at humingi ng patotoo. Makaraan ang ilang sandali, pinatotohanan sa akin ng Espiritu Santo na totoo ang Pagkabuhay na Mag-uli, na talagang may buhay pagkatapos ng kamatayan, at totoo ang mga pangako ng plano ng kaligtasan. (Tingnan sa 1 Nephi 10:19.)

Ang patotoong iyon ay naging mahalaga sa misyon ko, ngunit naging isa iyon sa pinakamahahalagang kaloob sa akin nang kailanganin ng anak ko na makadama ng kapanatagan.

Labis akong nagpapasalamat sa patotoong iyon, at pinatototohanan ko na ang plano ng kaligtasan ay totoo. Pinatototohanan ko ang kahalagahan ng pagpapalakas sa ating patotoo para kapag natatakot tayo o ang ating mga mahal sa buhay, makahahanap tayo ng kapayapaan sa ating patotoo at pagkaunawa sa ebanghelyo ni Jesucristo. ■

*Ang awtor ay naninirahan sa Nevada, USA.*



# ANG BUHAY AY ISANG DULA

## ANG PLANO NG KALIGTASAN SA TATLONG YUGTO

*Nasa kalagitnaan tayo ng isang tatlong-yugtong dula na hindi natin lubos na nauunawaan, ngunit ang pagtutuon kay Cristo ay makakatulong sa atin na makahanap ng walang-hanggang kaligayahan sa buhay.*

**Ni Margaret Willden**

Magdidilim ang mga ilaw. Tataas ang makapal na pulang tabing. Gagalaw ang mga taong naka-costume sa paligid mo. Sino ang bida? Sino ang kontrabida? Mahirap sabihin.

Tatayo ka sa gitna ng entablado, at hindi mo maintindihan ang nangyayari. Lahat ay tila naiintindihan ang nangyayari maliban sa iyo. "Ito ang ika-2 yugto," ibubulong ng isang artistang lalaki. "Basahin mo ang script na ito."

Maaaring hindi tayo artistang lahat, ngunit ang ideya ng gayong dula ay hindi malayong mangyari. Isipin ang plano ng kaligtasan, na tinatawag ding "ang dakilang plano ng kaligayahan" (Alma 42:8), bilang isang tatlong-yugtong dula. Ang unang yugto ay saan tayo nagmula, ika-2 yugto ay ang buhay natin sa lupa, at ang ika-3 yugto ay saan tayo patungo. Sa ika-2 yugto, wala tayong alaala ng ating nakaraan at kakaunti ang alam natin tungkol sa ating hinaharap, ngunit mabuti na lang at binigyang-kahulugan ng ebanghelyo ni Jesucristo—ang script ng dula—ang ating buhay.

### Unang Yugto: Pag-unawa sa Ating Pinagmulan

Mula sa mga banal na kasulatan at mga salita ng mga buhay na propeta, nalaman natin ang ating premortal na buhay (tingnan sa Abraham 3:22–24). Bago tayo pumarito sa mundo, kasali tayo sa isang kapulungan kasama ang ating Ama sa Langit. Nalaman natin na paparito tayo sa lupa upang magkaroon ng katawan, magkaroon ng mga inapo, humarap sa oposisyon, at mag-ibayo sa liwanag at katotohanan. Kung tayo ay naging masunurin at higit na katulad ni Cristo, balang araw ay muli nating makakapiling ang ating Ama.

Dahil magkakamali tayo sa buhay, napili si Jesucristo bilang ating Tagapagligtas para bayaran ang ating mga kasalanan. Nagdusa Siya para sa bawat isa sa atin, at dahil sa Kanyang sakripisyo, magiging malinis tayo sa pamamagitan ng pagsisisi.

Ngunit si Satanas (o Lucifer, na tawag sa kanya sa premortal na buhay) ay naghimagsik at naghangad na alisin ang kakayahan nating piliin ang tama o mali. Nagsimula ang isang Digmaan sa Langit. Nang matalo si Satanas, pinalayas siya sa langit, pati na ang mga espiritung piniling sumunod sa kanya (tingnan sa Moises 4:1–4).

Bagama't hindi natin maalala ang premortal na buhay na ito, alam natin na nangako tayong gagawin ang lahat para makabalik sa kinaroroonan ng Diyos kapag narito na tayo sa lupa. At pinangakuan Niya tayo ng kalayaan, na nagtutulot sa atin na piliing sumunod sa Kanya.

### Ika-2 Yugto: Paggamit ng Ating Kalayaan

Ngayo'y narito na tayo sa ika-2 yugto, at naglaan ng script ang Diyos na gagabay sa atin pabalik sa Kanya—ang ebanghelyo ni Jesucristo. Ang hamon sa atin ay gamitin ang ating kalayaang sundin ang script para makapaghanda tayong makabalik sa ating Ama sa Langit (tingnan sa Abraham 3:25). Gaya ng isang masalimuot na dula na puno ng maliliit na kuwento, maaaring maging kumplikado ang buhay natin sa mundo. Puno ito ng lahat ng uri ng tukso, pagsubok, at trahedya. At ang totoo ang ika-2 yugto ay tungkol sa pagpili kung susundin natin ang mga turo ni Cristo para tayo maging higit na katulad Niya.

Ang mga banal na kasulatan ay naglalaan ng perpektong huwaran para sa kaligayahan, na naghihikayat sa atin na "[magpatuloy, na] nagpapakabusog sa salita ni Cristo, at [magtiis] hanggang wakas" (2 Nephi 31:20). Umuunlad tayo kapag gumagawa at tumutupad tayo ng mga tipan, sumusunod sa mga kautusan, at nagsisisi kapag nagkasala tayo. Kapag itinuon natin ang ating sarili sa mga banal na kasulatan at mga turo ng ating mga propeta, mananatili tayong nakatuon sa planong masaya nating sinang-ayunang sundin sa unang yugto.

### Ika-3 Yugto: Pagtanggap sa Kawalang-hanggan

Ang ating katawan ay maaaring mamatay sa pagtatapos ng ika-2 yugto, ngunit hindi roon nagtatapos ang kuwento. Katunayan, walang magsasarang tabing sa ika-3 yugto—iyon ay walang hanggan (tingnan sa Abraham 3:26).

Dahil sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo, lahat ng anak ng Diyos na pumarito sa lupa ay mabubuhay na mag-uli. May mas masaya pa ba kaysa sa pagkabuhay na mag-uli? (tingnan sa D at T 93:33).

Halos lahat ay tatanggap din ng antas ng kaluwalhatian depende sa kanilang mga gawa: ang kahariang telestiyal, na ang kaluwalhatian ay tulad ng mga bituin; ang kahariang terestriyal, na ang kaluwalhatian ay tulad ng buwan; o ang kahariang selestiyal, na ang pinakadakilang kaluwalhatian ay tulad ng araw (tingnan sa D at T 76:50–113). Sa kahariang selestiyal makakapiling natin ang Ama at ang Anak. May ilan na "mananatili pa ring marurumi" (2 Nephi 9:16) at itatapon sa labas na kadiliman, kung saan hindi sila uunlad kailanman.

### Ano ang Magiging Buhay Mo?

Kung susundin natin ang ebanghelyo ni Jesucristo sa ika-2 yugto, ang ika-3 yugto ng ating dula ay magiging mas maluwalhati nang higit pa sa iniisip natin. Nakataas na ang tabing. Nagsisimula na ang aksyon. Ano ang gagawin mo sa entablado? ■

*Ang awtor ay naninirahan sa New York, USA.*

*Ang ideyang ito ay batay sa mensaheng, "The Play and the Plan," na ibinigay ni Pangulong Boyd K. Packer (1924–2015), Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, sa isang Church Educational System fireside para sa mga young adult noong Mayo 7, 1995.*

IMAHE © ISTOCK/THINKSTOCK

**Ni Elder Eduardo Gavarret**
Ng Pitumpu

# Ang Tinig ng Espiritu

*Ang matamang pakikinig sa Espiritu Santo ay tumutulong sa akin na malaman kung tumatahak ako sa tamang landas o kailangan kong baguhin ang aking landas.*

Noong bata pa ako, may tindahan ang tatay ko kung saan nagbebenta siya at nagkukumpuni ng mga orasan at relo. Nasa likod ng tindahan ang bahay ng pamilya namin, kaya lumaki ako sa tunog ng mga orasan at relo.

Sa pagtatapos ng bawat araw, inuuwi ng tatay ko ang ilan sa mga orasang pandingding na kinumpuni niya sa buong maghapon at isinasabit ito sa loob ng bahay sa mga dingding na malapit sa mga kuwarto namin. Hindi ko maintindihan kung bakit niya ginawa iyon at bakit kailangang tiisin namin ang lahat ng ingay na iyon sa pagtulog namin. Ngunit sa paglipas ng panahon, ang tunog ng iba't ibang orasan ay naging pamilyar na bahagi na ng tahimik sanang mga gabi.

Ilang taon kalaunan, nagsimula akong magtrabaho sa tatay ko sa tindahan, at natuto ako sa kanya na magkumpuni ng mga relo. Isang umaga may sinabi siya na nagbukas sa aking isipan at nakatulong na maunawaan ko kung bakit niya isinasabit ang mga orasang pandingding sa labas ng aming mga kuwarto sa halip na itago ang mga ito sa loob ng tindahan.

"Pakidala nga sa akin ang orasang pandingding na malapit sa kuwarto mo kagabi," ang sabi niya. "Pinakinggan ko ang tunog niyon kagabi, at nalaman ko na may diperensya iyon. Kailangan kong tingnan iyon ulit."

*Kaya pala!* Sa katahimikan ng gabi, pinakikinggan niya ang tunog ng orasan ayon sa paraan ng pakikinig ng doktor sa tibok ng puso ng isang pasyente. Sa pagkukumpuni ng iba't ibang klase ng orasan at relo sa halos buong buhay niya, nasanay niya ang kanyang mga tainga na malaman sa tunog ng orasan kung gumagana ito nang maayos o hindi.

Pagkatapos ng karanasang iyon, sinimulan kong pagtuunan ng pansin ang tunog ng mga orasan sa gabi, tulad ng ginawa ng tatay ko. Nang gawin ko ito, natutuhan kong alamin kung gumagana nang maayos ang orasan o kung kailangan itong ayusin.

Nang magkaedad ako at maunawaan ko na ang mga alituntunin ng ebanghelyo, sinimulan kong ihambing ang karanasang ito sa positibong impluwensyang maibibigay ng Espiritu Santo sa ating buhay. Sinimulan kong ihalintulad ang mga panahon ng espirituwal na paglilimi at pagmumuni-muni sa tahimik na mga sandali sa gabi noong bata pa ako, at sinimulan kong ihalintulad ang tunog ng mga orasan sa tinig ng Espiritu na nagbababala, gumagabay, at nagsasalita sa akin paminsan-minsan.

### Mahahalagang Espirituwal na Katangian

Ang karanasang ito ay nakatulong sa akin na makilala ang katotohanan ng mga karanasan ni Nephi sa mga bulong ng Espiritu Santo. Mula sa Aklat ni Mormon, nalaman natin na ibinahagi ni Nephi sa kapatid niyang si Sam "ang mga bagay na *ipinaalam sa [kanya] ng Panginoon sa pamamagitan ng kanyang Banal na Espiritu*" (1 Nephi 2:17; idinagdag ang pagbibigay-diin).

Alam na alam ni Nephi ang impluwensya ng Espiritu Santo. Ang kanyang buhay ay puno ng pagmamahal ng Ama at ng Anak, na ipinadama sa kanya ng Espiritu Santo. Kapag pinag-aralan natin ang buhay ni Nephi, makikita natin ang malilinaw na halimbawa ng pagmamahal ng Diyos na ipinadama sa pamamagitan ng mga dalanging

LARAWAN MULA SA ISTOCK/THINKSTOCK

nasagot at espirituwal na patnubay. Kabilang sa mga halimbawa:

- Ang pangitain ni Nephi tungkol sa punungkahoy ng buhay (tingnan sa 1 Nephi 11–15).
- Ang Liahona, na gumagana ayon sa pananampalataya (tingnan sa 1 Nephi 16:10, 16, 26–30).
- Ang paglaya ni Nephi matapos siyang gapusin ng lubid (tingnan sa 1 Nephi 7:17–18).
- Ang patnubay ng Panginoon habang tinatawid ng pamilya ni Nephi ang karagatan (tingnan sa 1 Nephi 18:21–23).
- Ang babala ng Panginoon na tumakas patungo sa ilang (tingnan sa 2 Nephi 5:5).

Noong bata pa siya at malamang ay sa tulong ng halimbawa ng kanyang mga magulang, naging matalas ang pakiramdam ni Nephi sa tinig ng Espiritu. Nagkaroon siya ng kakayahang ito sa pagkakaroon ng sumusunod na mahahalagang espirituwal na katangian:

- *Pagnanais:* "At ito ay nangyari na, na ako, si Nephi, . . . [ay nagkaroon ng] matinding pagnanais na malaman ang mga hiwaga ng Diyos, dahil dito, ako ay nagsumamo sa Panginoon" (1 Nephi 2:16). "[Ninais kong] . . . malaman ang mga bagay na nakita ng aking ama" (1 Nephi 11:1; tingnan din sa talata 3).
- *Pananampalataya:* "Pinaniwalaan ko ang lahat ng salitang sinabi ng aking ama" (1 Nephi 2:16).
- *Pagiging madasalin:* "At ako, si Nephi, ay madalas na umakyat sa bundok, at madalas akong nanalangin sa Panginoon; anupa't nagpakita sa akin ang Panginoon ng mga dakilang bagay" (1 Nephi 18:3).
- *Pagkamasunurin:* "At ito ay nangyari na, na ako, si Nephi, ay nangusap sa aking ama: Hahayo ako at gagawin ang mga bagay na ipinag-uutos ng Panginoon, sapagkat nalalaman ko na ang Panginoon ay hindi magbibigay ng mga kautusan sa mga anak ng tao, maliban sa siya ay maghahanda ng paraan para sa kanila upang kanilang maisagawa ang bagay na kanyang ipinag-uutos sa kanila" (1 Nephi 3:7).

### Ang Gawain ng Espiritu Santo

Lubos na karapat-dapat si Nephi na magsalita tungkol sa ikatlong miyembro ng Panguluhang Diyos. Natuto siyang makinig sa tinig ng Espiritu—sa mapayapa o sa maalon man na karagatan. Ginabayan siya ng kanyang mga karanasan na sumulat tungkol sa "gawain ng Espiritu Santo"[1]

(tingnan sa 2 Nephi 31–32). Mula kay Nephi at sa iba pang mga propeta, nalaman natin na:

*Inihayag* ng Espiritu Santo: "Walang taong makatatanggap ng Espiritu Santo nang hindi tumatanggap ng mga paghahayag. Ang Espiritu Santo ay isang tagapaghayag"[2] (tingnan sa 1 Nephi 10:17–19; 2 Nephi 32:5; Moroni 10:5).

Ang Espiritu Santo ay *nagbibigay-inspirasyon:* Binibigyan Niya tayo ng mga ideya, damdamin, at salita, pinalilinaw ang ating pang-unawa, at pinapatnubayan ang ating isipan (tingnan sa 1 Nephi 4:6).

Ang Espiritu Santo ay *nagpapatotoo:* Pinatototohanan Niya ang Ama at ang Anak (tingnan sa 2 Nephi 31:18; 3 Nephi 28:11; Eter 12:41).

Ang Espiritu Santo ay *nagtuturo:* Dinaragdagan Niya ang ating kaalaman (tingnan sa 2 Nephi 32:5).

Ang Espiritu Santo ay *nagpapabanal:* Matapos tayong binyagan maaari tayong mapabanal sa pamamagitan ng pagtanggap ng Espiritu Santo (tingnan sa 3 Nephi 27:20).

Ang Espiritu Santo ay *nagpapaalala:* Ipinaaalala Niya ang mga bagay-bagay sa ating isipan kung kailan natin kailangang-kailangan ang mga ito (tingnan sa Juan 14:26).

Ang Espiritu Santo ay *nagpapanatag:* Kapag may problema o nawawalan ng pag-asa, mapapasigla ng Espiritu Santo ang ating espiritu, bibigyan tayo ng pag-asa (tingnan sa Moroni 8:26), ituturo sa atin ang "mga mapayapang bagay ng kaharian" (D at T 36:2), at ipadarama sa atin "ang kapayapaan ng Dios, na di masayod ng pagiisip" (Filipos 4:7).[3]

### Ang Impluwensya ng Espiritu Santo

Sa unang kabanata ng Aklat ni Mormon, nalaman natin na si Lehi "ay napuspos ng Espiritu ng Panginoon" (1 Nephi 1:12). Sa huling kabanata ng Aklat ni Mormon, nangako sa atin si Moroni na ang Diyos ay "ipaaalam ang katotohanan [ng Aklat ni Mormon] sa [atin], sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo" (Moroni 10:4).

Mula simula hanggang katapusan ng inspiradong aklat na ito ng banal na kasulatan, aktibong nakikibahagi ang Espiritu Santo sa buhay ng mga tao ng Diyos. Ang malakas na impluwensyang ito ay naipadarama at umaantig sa lahat ng mambabasa ng Aklat ni Mormon na nananalangin, nananampalataya, at may taos-pusong pagnanais na malaman ang katotohanan (tingnan sa Moroni 10:4–5).

Paano natin makikilala ang Espiritu Santo at gagamitin ang ating karapatan bilang mga miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw na tumanggap ng impluwensya ng Espiritu Santo sa ating buhay? Itinuro ni Elder Craig C. Christensen ng Panguluhan ng Pitumpu: "Lahat tayo ay nagagabayan ng Espiritu Santo, kahit hindi man natin laging natutukoy iyon. Kapag may maganda tayong naiisip, alam nating tama iyon dahil sa *espirituwal na nararamdaman ng ating puso.*"[4]

Para mapag-ibayo ang ating kakayahang tumanggap ng impluwensya at patnubay ng Espiritu Santo sa ating buhay, tayo, gaya ni Nephi, ay kailangang magkaroon ng pagnanais na tumanggap, manampalataya sa Panginoong Jesucristo, "laging manalangin, at huwag manghina" (2 Nephi 32:9), at sundin ang mga kautusan.

Hiniling ni Pangulong Thomas S. Monson na gawin natin ang isa pang bagay: "Buksan ang inyong puso, maging ang inyong kaluluwa mismo, sa espesyal na tinig na sumasaksi sa katotohanan. . . . Nawa'y lagi tayong makinig, upang maaari nating mapakinggan ang nakakapanatag [at] pumapatnubay na tinig na magpapanatili sa ating ligtas."[5]

Mula sa aking ama, natuto akong makinig sa praktikal na paraan—sa pag-aayos ng mga relo at orasan. Ngayon ay pinahahalagahan ko ang aral na itinuro niya sa akin. Katunayan, ipinaaalala pa rin ng Espiritu Santo ang aral na iyon sa aking puso't isipan, at nangangako Siya na darating ang mabubuting bagay.

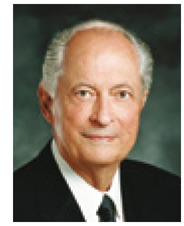
Ang karanasang iyon ay nakatulong sa paghahanap ko ng tahimik na mga sandali na maaari kong mapakinggan ang tinig ng Espiritu. Ang matamang pakikinig sa Espiritu Santo ay tumutulong sa akin na malaman kung tumatahak ako sa tamang landas o kailangan kong baguhin ang aking landas para makaayon ako sa mga naisin ng Ama sa Langit. ■

### PARA TUMANGGAP NG IMPLUWENSYA AT PATNUBAY NG ESPIRITU SANTO

- Magkaroon ng pagnanais na tumanggap.
- Manampalataya sa Panginoong Jesucristo.
- Manalangin tuwina.
- Sundin ang mga kautusan.

#### MGA TALA

1. Robert D. Hales, "Ang Espiritu Santo," *Liahona,* Mayo 2016, 105.
2. *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Joseph Smith* (2007), 153.
3. Para mas maunawaan ang mga gawain ng Espiritu Santo, tingnan sa David A. Bednar, "Panatilihin sa Tuwina ang Kapatawaran ng Inyong mga Kasalanan," *Liahona,* Mayo 2016, 59–62; Robert D. Hales, "Ang Espiritu Santo," 105–7.
4. Craig C. Christensen, "Hindi Masambit na Kaloob Mula sa Diyos," *Liahona,* Nob. 2012, 14; idinagdag ang pagbibigay-diin.
5. Thomas S. Monson, "Ang mga Utos sa Tuwina'y Sundin," *Liahona,* Nob. 2015, 84.



### ANG ESPIRITU SANTO AT PERSONAL NA PAGHAHAYAG

"Ang Espiritu Santo ay nagbibigay ng personal na paghahayag na tutulong sa atin sa paggawa ng malalaking desisyon tungkol sa mga bagay na tulad ng pag-aaral, misyon, propesyon, pag-aasawa, mga anak, kung saan tayo titira ng ating pamilya, at iba pa. Sa mga bagay na ito, inaasahan ng Ama sa Langit na gagamitin natin ang ating kalayaan, pag-aaralan ang sitwasyon sa ating isipan ayon sa mga alituntunin ng ebanghelyo, at ipagdarasal ang desisyong iyan sa Kanya."

**Elder Robert D. Hales ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Ang Espiritu Santo," *Liahona,* Mayo 2016, 105.**

ROUND BALL OF CURIOUS WORKMANSHIP, NI DAVID BAIRD, SA KAGANDAHANG-LOOB NG CHURCH HISTORY MUSEUM

*Nang magtanong ako tungkol sa matingkad na kulay asul na mesang nasa gitna ng kusina ni Adriana, nalaman ko na may panahon noon na ni wala siyang mesa. Sa pagsisikap na mapagkasya ang kinikita, dumalo siya sa isa sa mga kurso ng self-reliance ng Simbahan at nagpasiya na maaari siyang magluto at magtinda ng tinapay—kung mayroon lang sana siyang mesa. Humingi siya ng tulong sa panalangin at bumuo ng isang mesa mula sa mga tira-tirang kahoy.*

**CODY BELL, PHOTOGRAPHER**

# Adriana González

*Central Department, Paraguay*

Lahat ng taos-puso kong hiniling ay dininig Niya. Dininig Niya ako dahil alam Niya na mabuti iyon para sa akin. Ngayo'y dalawa na ang mesa namin. Ang mesang ito ay mahalaga sa pamilya namin. Dito kami umuupo para magkuwentuhan. Dito kami nagtatrabaho. Dito namin itinuturo sa iba ang natutuhan namin. Sa pamamagitan ng self-reliance, natutuhan kong pahalagahan ang sarili ko. Natuklasan ko ang mga talentong ibinigay ng Diyos sa akin para tulungan ako at ang pamilya ko. Sinisikap kong ipasa ang natutuhan ko sa aking mga kapatid sa Relief Society, para matulungan silang pahalagahan ang kanilang sarili bilang mga anak ng Diyos. Nagpapasalamat ako na napagpapala ko ang mga nasa paligid ko.

Para sa iba pang mga retrato at kuwento tungkol kay Adriana, magpunta sa **lds.org/go/21721.**

Para malaman kung paano kayo matutulungan ng self-reliance program ng Simbahan, bisitahin ang **srs.lds.org.**

# PAG-UNAWA SA KASAYSAYAN NG SIMBAHAN SA PAMAMAGITAN NG Pag-aaral AT Pananampalataya

*Ngayon, mag-aaral tayo tungkol sa nakaraan sa pamamagitan ng putul-putol na bahagi ng kasaysayan. Habang pinag-aaralan natin ang mga talaang ito, kailangan nating tandaan na hindi nito kinakatawan ang kabuuan ng nakaraan.*

**Ni Keith A. Erekson**
Church History Library Director

Ang kahulugan ng kasaysayan ay higit pa sa pagsasaulo ng mga petsa at katotohanan para sa isang pagsusulit. Araw-araw, ang mga archivist, librarian, at mananalaysay sa Church History Library ay nangongolekta, nagpepreserba, at nagbabahagi ng mga talaan ng nakaraan na tumutulong sa atin na mahiwatigan ang impluwensya ng Diyos sa kasaysayan ng Simbahan at sa ating sariling buhay. Ang pag-unawa sa ating kasaysayan ay isang proseso ng pag-aaral at pagtuklas na maaaring magpalakas sa ating patotoo, tumulong sa atin na iwaksi ang pagdududa, magsalaysay ng pinakamagagandang kuwento, mahiwatigan ang totoong doktrina, at mapagbuti ang ating pag-iisip. Kapag tayo ay "[nagta]tamo ng kaalaman ng kasaysayan," makakatulong din tayong isakatuparan "ang kaligtasan ng Sion" (D at T 93:53).

Bilang mananalaysay, nagpapasalamat ako na natututo tayo tungkol sa kasaysayan "sa pamamagitan ng pag-aaral at gayon din sa pamamagitan ng pananampalataya" (D at T 88:118). Nagsasama ang pananampalataya at pag-aaral kapag mapanalangin tayong nagpapakabusog sa mga banal na kasulatan, nagbabasa at nagbubulay-bulay tungkol sa maraming pinagkukunan ng kasaysayan, iniuugnay ang mga talata sa banal na kasulatan sa mga pinagkukunan ng kasaysayan, isinasaalang-alang ang impormasyon sa tamang mga konteksto, naghahanap ng mga huwaran at tema, at natututo ng mga aral na nauukol sa atin. Tinutulungan tayo ng mga gawing ito na maunawaan ang makasaysayang impormasyon at makahanap ng mga sagot sa ating mga tanong. Matutulungan tayo ng ilang alituntunin na mag-isip tungkol sa kasaysayan sa mga paraan na nagbubukas sa ating isipan sa mas malalim na pang-unawa.

### Wala na ang nakaraan—mga bahagi na lang ang natira

Sa pananaw natin sa kasalukuyan, halos wala na ang nakaraan. Pumanaw na ang mga tao; tapos na ang mga karanasan nila. Gayunman, naiwan ang mga bahagi ng nakaraan—mga liham, diary, talaan ng mga organisasyon, materyal na bagay. Ngayon, maaari lamang nating malaman ang nakaraan nang di-tuwiran sa pamamagitan ng mga bahaging iyon na naiwan. Laging nawawala ang impormasyon sa pagitan ng nakaraan at ng kasalukuyan. Kailangan nating pag-aralan ang mga talaang natira habang isinasaisip na hindi nito kinakatawan ang kabuuan ng nakaraan.

Isaalang-alang ang isang halimbawa: Kapag mangangaral ng sermon si Joseph Smith sa mga Banal, karaniwan ay wala siyang preparadong teksto, at walang ginawang audio o video recording. Bagama't maaaring nagtala o nagsulat ang ilan sa mga dumalo ng mga ideya nila tungkol sa mga sinabi niya, mas kakaunti ang naiwan sa mga iyon. Kaya, hindi natin masasabi na alam natin ang lahat ng sinabi ni Joseph Smith, kahit puwede nating banggitin, halimbawa, ang mga tala ni Wilford Woodruff tungkol sa sermon ni Joseph.

Sa ibang mga sitwasyon, hindi pa natutuklasan ang mahahalagang bahagi ng kasaysayan ng Simbahan. Halimbawa, wala tayong mga talaan tungkol sa pagbisita nina Pedro, Santiago, at Juan na detalyadong tulad ng mga salaysay tungkol sa pagbisita ni Juan Bautista (tingnan sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:66–75). Gayundin, bagama't may mga talaan tayo tungkol sa hindi pagkakaloob ng priesthood sa kalalakihang lahing Aprikano, walang naiwang talaan na lubos na nagpapaliwanag kung bakit ito nagsimula. Sa pag-aaral ng kasaysayan, ang kawalan ng ebidensya ay hindi balidong dahilan para magduda. Ang pag-alam tungkol sa nakaraan ay pagsisikap na makatipon hangga't maaari ng mapagkakatiwalaan at matibay na ebidensya habang inirereserba ang

MAKASAYSAYANG LARAWANG KUHA NG SALT LAKE CITY SA KAGANDAHANG-LOOB NG CHURCH HISTORY ARCHIVES

huling paghatol sa mga bahagi ng kasaysayan na hindi natin lubusang maunawaan dahil sa kakulangan ng impormasyon.

*Kapag may nabasa tayong kasaysayan na hindi kumpleto, na maaaring maunawaan sa iba't ibang paraan, at naiiba kaysa palagay natin, kailangang "magtiwala [tayo] sa Espiritung yaon na nag-aakay . . . [na] lumakad nang may pagpapakumbaba" (D at T 11:12). Nangangailangan ito ng pagpapakumbaba na huwag husgahan ang mga tao noon ayon sa ating mga pamantayan.*

### Hindi nagsasalita ang mga pangyayari, ngunit nagsasalita ang mga nagkukuwento

Dahil hindi kumpleto ang mga naiwang bahagi ng nakaraan, sinisikap ng ilang tao na pag-ugnay-ugnayin ang mga bahaging iyon para makabuo ng isang kuwento. Ang mga pinakaunang kuwento ay isinalaysay ng mga kabilang dito at karaniwa'y naglalarawan ng mga naranasan nila at kung bakit ito mahalaga sa kanila. May nagsasalaysay ng kanilang kuwento sa maraming pagkakataon sa iba't ibang tao. May ilang pangyayaring nagtulak sa marami na ikuwento ang kanilang mga karanasan. Ang ibang mga pangyayari ay nalimutan na hanggang sa muli itong maipaalala ng isang karanasan kalaunan.

Ang mga kuwento ay kinokolekta at muling ikinukuwento ng iba sa maraming kadahilanan—para libangin ang mga tao, magbenta ng produkto, impluwensyahan ang opinyon ng mga tao, o maghikayat ng pagbabago. Bawat kuwento ay nagiging interpretasyon ng nakaraan, batay sa mga totoong nangyari at kakikitaan ng alaala, mga interes, at mga mithiin ng nagkukuwento. Kaya ang resulta, hindi kumpleto ang mga kuwento ng nakaraan at minsan magkakasalungat pa ang mga ito. Kailangan nating isipin palagi kung sino ang nagkukuwento, paano nila ikinukuwento ang mga iyon, at bakit nila ikinukuwento ang mga iyon.

Nagpakita ng halimbawa si Joseph Smith kung paano suriin ang mga nagkukuwento at mga pangyayari. Noong 1838, sinabi niya na "marami nang balitang naikalat ang masasama at mga mapanlinlang na tao, kaugnay ng pagkakatatag at pag-unlad ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw." Dahil dito, sumulat siya ng kasaysayan "upang ipaalam sa lahat ng mananaliksik ng katotohanan ang mga tunay na nangyari, ayon sa pagkakaganap nito, kaugnay ng aking sarili at ng Simbahan, sa abot ng aking nalalaman sa mga tunay na nangyari" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:1). Lahat ng kuwento tungkol kay Joseph Smith ay hindi mahalaga o tumpak. Mas kapani-paniwala pa siguro ang kuwento ng mga taong may kaugnayan sa nakalipas na mga pangyayari. Isinasaalang-alang ng pinakamagagandang kuwento ang lahat ng makukuhang bahagi ng nakaraan at kinikilala ang mga pananaw ng sources o pinagmulan nito.

### Ang nakaraan ay iba sa kasalukuyan (at ayos lang iyan)

Kapag hinangad nating maunawaan ang mga bahagi ng nakaraan at ang mga kuwento tungkol dito, matutuklasan natin ang mga tao, lugar, karanasan, at tradisyon na naiiba sa atin. Ang mga pagbabago sa siyensya, teknolohiya, at kultura ay nagdudulot ng iba't ibang karanasan at kaalaman tungkol sa panganganak, pagkain, paglalakbay, mga pista-opisyal, kalinisan, pakikipagdeyt, gamot, at kamatayan. Ang iba't ibang sistema sa pulitika at ekonomiya ay lumilikha ng iba't ibang karanasan sa edukasyon, pagpili, kalayaan, at oportunidad. Ang mga nakaraang pananaw ay naiiba sa ating mga pananaw tungkol sa trabaho, pamilya, serbisyo-publiko, at tungkulin at katayuan ng kababaihan at mga minorya. Bawat temporal na aspeto ng karanasan ng tao ay nagbabago sa paglipas ng panahon sa kapwa maliliit at malalaking paraan.

Halimbawa, sa pananaw natin sa kasalukuyan, mukhang kakaiba ang paggamit ni Joseph Smith ng isang bato ng tagakita sa pagsasalin ng Aklat ni Mormon. Gayunman, noong panahon niya, maraming tao ang naniwala na ang mga pisikal na bagay ay magagamit para makatanggap ng mga mensahe mula sa Diyos. Ang mga paniniwalang ito ay medyo nakabatay sa mga kuwento sa Biblia kung saan gumamit ng mga bagay para sa mga banal na layunin (tingnan sa Mga Bilang 17:1–10; II Mga Hari 5; Juan 9:6). Sa isang paghahayag na natanggap ni Joseph para sa pagoorganisa ng Simbahan, ipinaliwanag dito na ang Diyos ay "nagbigay sa kanya ng kapangyarihan mula sa kaitaasan, sa pamamagitan ng mga pamamaraan na inihanda noong una, upang maisalin ang Aklat ni Mormon" (D at T 20:8).

Bagama't kasama sa "pamamaraan" ang bato ng tagakita gayundin ang Urim at Tummim, mahihiwatigan pa rin natin ang mensahe ng doktrina na "ang Diyos ay humihikayat ng mga tao at tinatawag sila para sa kanyang banal na gawain sa panaho[ng] ito . . . ; sa ganitong pamamaraan kanyang pinatutunayang siya rin ang Diyos kahapon, ngayon, at magpakailanman" (D at T 20:11–12).

### Pinasasama ng mga opinyon ngayon ang nakaraan

Dahil iba ang nakaraan kaysa ating panahon, kailangan nating mag-ingat nang husto sa pagbibigay ng opinyon tungkol sa nakaraan batay sa kasalukuyan nating mga ideya at pinahahalagahan. Hindi natin maaaring ipalagay na ang mga tao noon ay katulad natin o na pahahalagahan nila ang ating kultura o mga paniniwala. Hindi natin maaaring ipalagay na alam na natin ang lahat, na nabasa na natin ang lahat ng mababasa, o ang naunawaan natin ngayon tungkol sa nakaraan ay hinding-hindi magbabago. Kadalasan, ang tinatawag na mga problema ng nakaraan ay talagang masasamang palagay lamang ng kasalukuyan.

Halimbawa, ipinahayag ni Joseph Smith, "Kahit kailan hindi ko sinabi sa inyong perpekto ako."[1] Kung ipapalagay natin na hindi nagkamali ang mga propeta kailanman, baka magulat tayo kapag natuklasan natin ang mga pagkakataon na nagkamali si Joseph. Para "malutas" ang problemang ito, dapat ay huwag nating igiit na si Joseph ay perpekto o akusahan ang Simbahan ng panlilinlang. Sa halip, maaari nating kilalanin na si Joseph ay tao lamang at tingnan siya sa konteksto ng iba pang mga kuwento sa mga banal na kasulatan tungkol sa mga propeta. Dahil dito, maaari nating baguhin ang ating mga palagay upang maunawaan na lahat ng propeta ay tao lamang kaya mayroon silang mga kahinaan. Maaari tayong magpasalamat na matiyagang tinutulungan ng Diyos ang bawat isa sa atin. Kung minsan ang pag-amin na mali ang ating inisip ang pinakamahirap na bahagi para maunawaan ang kasaysayan.

### Kailangan ang pagpapakumbaba sa pag-aaral ng kasaysayan

Kapag may nabasa tayong kasaysayan na hindi kumpleto, na maaaring maunawaan sa iba't ibang paraan, at naiiba kaysa palagay natin, kailangang "magtiwala [tayo] sa Espiritung yaon na nag-aakay . . . [na] lumakad nang may pagpapakumbaba" (D at T 11:12). Sa pananaw natin ngayon, malinaw na mas marami tayong alam kaysa sa mga tao sa kasaysayan tungkol sa resulta ng nakaraan, ngunit wala rin tayong gaanong alam tungkol sa mga naranasan nila nang mangyari ito sa kanila noon. Ang mga taong nabuhay noon ay kabilang sa sarili nilang panahon at lugar at sitwasyon. Para magkaroon ng pagibig sa kapwa para sa kanilang mga pagkakaiba at pagdamay sa kanilang mga karanasan, kailangan tayong magsimula sa pagpapakumbaba tungkol sa ating sariling mga limitasyon. Nangangailangan ito ng pagpapakumbaba na huwag husgahan ang mga tao noon ayon sa ating mga pamantayan. Nangangailangan ito ng pagpapakumbaba na aminining hindi natin alam ang lahat, na matiyagang maghintay sa iba pang mga sagot, at patuloy na matuto. Kapag may natuklasang mga bagong sources o mapagkukunan na nagbibigay ng bagong ideya tungkol sa mga bagay na akala natin ay alam natin, kailangan tayong magpakumbaba at unawain ito. ■

**TALA**

1. *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Joseph Smith* (2007), 609.

### ISANG HUWARAN PARA MATUTO SA PAMAMAGITAN NG PAG-AARAL AT PANANAMPALATAYA

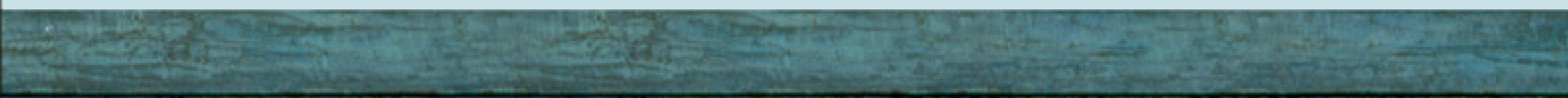
Maaaring gamitin sa tapat na pag-aaral ng kasaysayan ng Simbahan ang huwarang inilarawan sa paghahambing ni Alma ng pagtatanim ng binhi (tingnan sa Alma 32:27–42):

1. *Magbibigay-puwang* tayo para matuto ng kasaysayan sa paggamit ng mga alituntuning nakasaad dito.
2. *Itatanim* natin ang binhi sa ating puso't isipan sa pamamagitan ng pagbabasa at pagninilay nang mabuti. (Ito ba ay bahagi ng nakaraan o isang kuwentong isinalaysay kalaunan? Sino ang gumawa nito at bakit? Ano ang pangunahing ideya? Anong katibayan ang sumusuporta rito?)
3. Maaari nating *maunawaan* ang kahalagahan ng ating binabasa sa pamamagitan ng pagsasaalang-alang kung totoo at maaasahan ang pinagkunan nito, pag-aayon ng mga sagot natin sa tamang konteksto ng kasaysayan, at pagtukoy sa mga walang-hanggang alituntunin na maaaring iangkop sa ating personal na sitwasyon.
4. Habang nabubuhay tayo, maaari nating *panatilihin* ang matapat na pag-aaral ng kasaysayan ng Simbahan sa pamamagitan ng masigasig na pagbabasa, pag-iisip, pagdarasal, pagbabahagi, at pagtuturo.
5. Sa paggawa nito, *matatamo* natin ang bunga ng tapat na pag-aaral kapag lalo tayong nakaunawa at lumalim ang ating pananampalataya, at tayo ay nagiging mas mabubuting mag-aaral at guro, magulang at anak, disipulo at Banal.

# PIGHATI AT PAG-ASA

## Kapag May Problema sa Pornograpiya ang Asawa

*Pitong paraan para hindi lamang makayanan ng asawa ng isang taong may problema sa pornograpiya ang pighati kundi makita rin ang pag-asang hatid nito.*



Piniling gawin ni Amy ang mga bagay na hinahangad ng bawat magulang para sa isang anak na lalaki o babae. Ibinuklod siya sa templo matapos tumanggap ng malakas na espirituwal na impresyon na pakasal sa kanyang asawa.

Bago sila ikinasal, lakas-loob ding nagdesisyon ang kanyang mapapangasawa, at nagtapat sa kanya na nagkaroon ito ng problema noon sa pornograpiya.

Mabilis na lumipas ang isang taon, at natanto ni Amy na lulong pa rin ito sa pornograpiya. Nang tatlong taon na silang nagsasama—noong walong buwan na ang anak nila—nasaktan nang husto si Amy sa pagtataksil ng kanyang asawa at sa pagkatiwalag nito sa simbahan kalaunan.

Paano nakayanan ni Amy ang pighati? Paano nakakayanan ng maraming iba pang kababaihan at kalalakihan ang pighating dulot nito?

Natuklasan ng maraming mag-asawa at iba pang mga kapamilya ng mga taong may problema sa pornograpiya ang nakakatulong at may-hatid na pag-asang mga pag-uugali na karaniwang nararanasan nila at ng iba. At lakas-loob nilang ibinahagi ang kanilang naranasan.

Tinukoy sa Church website **OvercomingPornography.org** ang pito sa mga karaniwang pag-uugaling ito na "mahahalagang pag-uugali." Ang mga pag-uugaling ito—na depende sa indibiduwal at sa kanyang sitwasyon—ay napatunayan, para sa marami, na mahalaga sa emosyonal, mental, at espirituwal na pagpapagaling.

**Mahalagang Pag-uugali 1: Lunasan ang Trauma ng Pagtataksil**

*Alamin at harapin ang trauma, paninisi sa sarili, at iba pang mga reaksyon ng isang tao kapag natuklasan niya na may problema sa pornograpiya ang kanyang asawa.*

Nang malaman ni Eva na lulong sa pornograpiya ang kanyang asawa, nakadama siya ng "matinding sakit, galit, pighati, depresyon, at pag-iisip palagi tungkol dito." Ang pag-iisip palagi ay karaniwan talagang nadarama ng isang taong na-trauma sa pagtataksil ng asawa dahil sa problema nito ukol sa pornograpiya, at karaniwan din na madama ni Eva ang mga damdaming iyon. Nagsimula siyang mag-isip palagi tungkol sa kanyang asawa at sa mga ginagawa nito. Nasaan siya? Sino ang kausap niya? Ano ang ginagawa niya? Adiksyon sa pornograpiya at seks ang naging sentro ng buhay nito, at gustung-gusto niyang ayusin ito, sa paniniwala na kung makokontrol niya ang problema nito, magiging masaya sila.

Nang malaman ni Jamie na may problema sa pornograpiya ang kanyang asawa, tumugon siya nang may malinaw na hangaring kontrolin ang kaya niyang kontrolin. Naisip niya na maiaayos niya ang buhay ng asawa niyang si Jon, para hindi ito maghangad ng dagliang kasiyahan sa pornograpiya, samakatwid, wala na itong ibang mapipili kundi kabutihan. Sumulat siya ng listahan ng mga gagawin araw-araw para sa kanya: anong magagawa niya para maging masaya at anong mga gawain ang kailangan niyang tapusin.

Sumapit ang isang mahalagang sandali sa buhay ni Jamie nang mainspirasyunan ang bishop niya na bigyang-diin na, "Jamie, hindi mo kasalanan iyan. Wala kang ginagawa para siya tumingin sa pornograpiya. Siya ang nagpapasiya." At dahil hindi siya ang dahilan para tumingin ito sa pornograpiya, maaaring hindi rin siya ang maging dahilan para tumigil ito. Sa kanyang isipan, alam na niya ang sinabi sa kanya ng bishop, at sinabi ni Jamie na matapos magpaalala ang bishop, "tumigil na ako sa paglilista. Tumigil na ako sa pagsisikap na kontrolin ang pag-uugali niya at pilitin siyang magpakabuti—at nagtuon ako sa aking sarili." Dahil dito, tinulutan ni Jamie ang kanyang sarili na madama ang sakit at pagalingin ang kanyang sarili.

Nang matanto ito ni Jamie, nahirapan si Jon at madalas itong bumalik sa pag-uukol ng oras sa pornograpiya, ngunit siya ang nanagot sa sarili niyang mga gawa. At nang sikapin ng bawat isa na pagalingin ang kanilang sarili, nalaman nina Jon at Jamie na mas gagaling sila nang mag-isa at bilang mag-asawa.

DETALYE MULA SA *YAONG NAWALA AY KANILANG MATATAGPUAN AT SUKAT MULA SA ALAALA*, NI BRIAN KERSHISNIK

*Bukod pa sa pag-asa sa Panginoon, ang mga mag-asawa ay makakahanap ng tulong at suporta ng pamilya, mga kaibigan, lider ng Simbahan, at propesyonal.*

**Mahalagang Pag-uugali 2: Mag-ingat sa Pagbabahagi**

*Paghahanap ng pag-unawa, suporta, at pagpapatibay sa pamamagitan ng angkop na pagbabahagi.*

Dumating ang isa pang mahalagang pangyayari kina Jamie at Jon nang kailangang basbasan ang isa sa kanilang mga anak. Tinawag nila ang kanilang home teacher, na lakas-loob na nagpaliwanag na naghahanap siya ng tulong para malunasan ang sarili niyang mga problema ukol sa pornograpiya. Nagprisinta itong maghanap ng ibang taong magbabasbas. Ang katapatang iyon ay nakabawas sa kahihiyang nadama nina Jon at Jamie tungkol sa sarili nilang sitwasyon, at sa huli ay nadama ni Jon na puwede niyang talakayin ang kanyang adiksyon sa ibang tao bukod kay Jamie.

Nang magprisinta ang asawa ng home teacher nila na kausapin si Jamie, hindi ito naunawaan ni Jamie dahil hindi naman maaayos si Jon kahit ano pa ang sabihin niya—at sa puntong iyon, ang mithiin niya ay ayusin ang buhay ng asawa. Subalit matapos silang mag-usap ng asawa ng home teacher, gumaan ang pakiramdam ni Jamie. Wala namang nagbago. Nahirapan pa rin si Jon, pero natuwa si Jamie na alam ng iba ang pinagdaraanan niya at hindi gumuho ang mundo niya.

**Mahalagang Pag-uugali 3: Muling Palakasin ang Pagtitiwala sa Diyos**

*Pagdama at pagsunod sa mga pahiwatig ng Espiritu Santo at muling pagtitiwala sa Diyos.*

Nang harapin ni Amy ang pagkatiwalag ng kanyang asawa, alam niya na masasagot ng Tagapagligtas ang mabigat na pasaning nadama niya. Gayunman, sinabi niya na hindi niya alam kung paano "iuugnay ang sarili ko sa kapangyarihang magpagaling ni Jesucristo." Nag-isip siya, paano kaya niya magagawa—o mabubuo—ang ugnayang iyon?

Noong una sinikap niyang mabawasan ang sakit na nadarama niya sa masigasig na pagmamasid sa kanyang asawa at pagsamo sa Panginoon na pagalingin ito. Ngunit isang araw ay binago ng isang espirituwal na pahiwatig ang lahat: natanto ni Amy na ang pagkontrol sa pag-uugali ng iba ay hindi bahagi ng plano ng Ama sa Langit at hindi nakakatulong sa kanya na mas mapalapit sa Tagapagligtas. Kaya, sinabi niya na ang pinakamalaking bagay na kinailangan niyang gawin ay simulang pagalingin ang kanyang sarili—at hayaang pagalingin ng kanyang asawa ang kanyang sarili. Naunawaan niya, sa tulong ng inspirasyon ng Espiritu, na kailangan niyang itigil ang buhay niya bilang reaksyon sa pornograpiya at magtiwala sa nagbibigay-kakayahang kapangyarihan ni Jesucristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala upang palakasin at pagpalain siya.

Sa paggunita niya, sinabi ni Amy na hindi siya kailanman nakadama ng kapayapaan sa pag-usisa o pag-alam ng mga ginagawa ng kanyang asawa. Ang buhay ay "napuno ng pagkabalisa," wika niya. "At nagkaroon lang ako ng kapayapaan nang maunawaan ko na ang Ama sa Langit ay may plano" para sa kanyang asawa at sa kanya. Nang gamitin niya ang sarili niyang kalayaang bumaling sa Diyos at hingin ang tulong Niya, "dumating ang tulong" at napalapit siya sa Tagapagligtas at gumaan ang kanyang pasanin.

**Mahalagang Pag-uugali 4: Humingi ng Tulong**

*Paghahanap ng paraan para gumaling sa pamamagitan ng resources na tulad ng literatura, isang kwalipikadong therapist, isang tagapayo, o isang subok nang programa sa pagpapagaling.*

Pagkaraan ng 25 taon ng pagsasama nila bilang mag-asawa, nalaman ni Gina na may problema sa pornograpiya at nagtataksil ang kanyang asawa. Na-trauma si Gina at tinawagan ang bishop niya. Pinakinggan siya ng kanyang bishop nang may lubos na pag-unawa at hinayaan siyang umiyak kapag napapaiyak siya—isang pagpapalang pinasasalamatan niya na hindi nagkaroon ang lahat ng asawa na nasa ganito ring sitwasyon.

Naalala ni Gina na sa isa sa mga nauna nilang pag-uusap na "pinayuhan ako [ng bishop] na humingi kaagad ng payo, hindi para sa aming mag-asawa o para sa asawa ko, kundi para magkaroon ako ng matibay na suporta na maharap ang mahihirap na sitwasyong

DETALYE MULA SA *MATATAGPUAN NIYA YAONG NAWALA*, NI BRIAN KERSHISNIK

darating. Gusto niyang madama ko na may nagmamalasakit sa akin, at alam niya na wala pa siyang impormasyon sa anumang maaaring kailangan. Nakita niya ang aking kalungkutan at pagkabalisa at pinayuhan ako na humingi ng anumang tulong-medikal sa doktor ko na maaaring kailangan ko."

Sa sumunod na ilang taon, regular na dumalo si Gina sa mga support group at counseling at humingi ng suporta ng pamilya—kung minsa'y hinihilingan niya sila na ipagdasal siya sa mga araw na hirap na hirap siya. Nalaman niya at sinabi niya na "hinding-hindi ako iiwan ng Ama sa Langit sa kapighatianag ito."

**Mahalagang Pag-uugali 5: Maging Tapat at Totoo**

*Pagkikipag-usap nang regular sa mga mahal sa buhay tungkol sa personal na pagpapagaling at paggawa nito nang hayagan at tuwiran at matapat na paraan*.

Nagpasiya si Melissa na subukang muli na isalba ang pagsasama nilang mag-asawa, na tila nagkakalayo na ang damdamin nila sa isa't isa. Noon ipinagtapat sa kanya ng kanyang asawang si Cameron ang problema nito sa pornograpiya. Sa pamimilit niya, pumayag itong sabihin sa bishop, at kalaunan ay pareho nilang kinausap ang kanilang mga magulang. At, ayon sa paliwanag niya, "inabot ng dalawang taon para maunawaan niya na hindi lamang pagsasabi sa ilang tao at pagdarasal ang pagsisisi." Kailangan niyang malaman na hindi sapat ang hindi tumingin sa pornograpiya. Para tunay na gumaling, kailangan niyang bumaling sa Diyos at makahanap ng mabubuting paraan para makayanan ang stress, takot, kahihiyan, at pag-aalala na nag-udyok sa pagnanasa niyang tumingin sa pornograpiya.

Matapos bumalik sa adiksyon, pumayag si Cameron na dumalo sa isang addiction recovery program at, sa paglipas ng panahon, naunawaan niya na hindi sumusuko ang Tagapagligtas kapag nakagawa tayo ng pagkakamali.

Sa pagdalo rin sa isang 12-hakbang na programa, nadama ni Melissa na may makakatulong na para makasulong ang kanyang pamilya. Naalala niya kung gaano kahirap ang mga pulong tungkol sa 12-hakbang na programang ito sa simula, ngunit nahikayat ng isang facilitator si Melissa na nagsabing "subukan mo kami sa loob ng 90 araw. Kung ayaw mo sa amin, ibabalik namin ang paghihirap mo." Kalaunan ay natanto ni Melissa na tulad noong makadama siya ng pag-asa sa mga kuwento ng iba, baka matulungan niya ang iba na makadama ng pag-asa sa pagkukuwento ng kanyang mga karanasan.

Dati'y naniniwala si Melissa na kung hindi niya hihiwalayan ang kanyang asawa, magkukunwari lang siyang masaya. Nagbago ang kanyang pananaw nang matanto niya na nakakita ang Tagapagligtas ng potensyal sa kanya, kay Cameron, at sa lahat ng anak ng Ama sa Langit. Ibinigay Niya ang Kanyang buhay—ang Ilaw at Buhay ng Sanlibutan—para iligtas at bigyan tayo ng isa pang pagkakataon. Dahil sa Tagapagligtas, ayon kay Melissa, nakakangiti na siya ngayon na nagpapakita na talagang masaya siya sa buhay niya.

**Mahalagang Pag-uugali 6: Magtakda ng mga Hangganan**

*Pagtatakda ng mga angkop na hangganan sa taong may problema sa pornograpiya at pagtatatag ng isang istruktura para makakilos at gumaling*.

Kalaunan matapos nilang simulang daigin ang adiksyon sa pornograpiya, natuklasan nina Jon at Jamie kung gaano nakatulong ang pagtatakda ng mga hangganan, at ginagawa pa rin nila ito ngayon—kahit matagal na siyang tumigil sa panonood ng pornograpiya—dahil sa kapayapaan ng isipan dulot ng mga itinakdang hangganan. Sabi ni Jamie, sa kanyang pinakamahinang sandali, ang pagtatakda ng mga hangganan ay "nagprotekta sa damdamin ko."

Napagkasunduan nila ni Jon na may mga tamang panahon at paraan para talakayin ang mga isyu tungkol sa pagbalik sa adiksyon. Napagkasunduan nila na huwag "mag-away sa text," kundi mag-usap sila nang harapan. Napagkasunduan din nila na kung nauuwi sa pagtatalo ang talakayan, titigil sila at mag-uusap na lang kalaunan.

Marami sa mga hangganang napagkasunduan nina Jon at Jamie ang naugnay sa kung paano sila mag-uusap, ngunit ang ilan sa iba pa nilang mga hangganan ay sa pagtukoy ng sanhi at ng magiging epekto nito at napagkasunduan nila na may ilang gawaing magbubunga ng ilang bagay. Iyan, sabi ni Jamie, ang nagpapadama sa kanilang dalawa na hindi ganoon kagulo ang buhay.

**Mahalagang Pag-uugali 7: Pangalagaan ang Sarili**

*Paggawa ng pang-araw-araw na mga gawain na nagpapagaling at nangangalaga sa isipan, katawan, at espiritu*.

Naalala ni Gina na pagkatapos niyang makausap ang bishop niya sa unang pagkakataon, pinayuhan siya

***Ang panalangin, pag-aaral ng banal na kasulatan, at pagdalo sa templo ay nakakatulong sa nahihirapang mga mag-asawa na matanggap ang kapangyarihang magpagaling ng Tagapagligtas.***

nito na gawin ang ilang bagay na parang iyon ang mabuting solusyon. "Mahinahon niya akong hinikayat," pag-alaala niya, "na magpunta sa templo, basahin ang aking mga banal na kasulatan, at patuloy na manalangin."

Sa mahihirap na taon na sumunod, natuklasan ni Gina na ang "mabubuting solusyon" na iyon ang paraan niya ng pangangalaga sa kanyang sarili. Ang mga banal na kasulatan ang naging kanlungan niya. "Binabasa ko ang isang talata, isinusulat ko ito, at sinisikap kong isiping mabuti ang kahalagahan nito sa sitwasyon ko, at saka ko isinusulat ang mga ideyang iyon," paliwanag niya. "Alam ko, nang higit kaysa noon, na kailangan kong marinig ang salita ng Panginoon at gawin itong mas makabuluhan sa akin. Hindi ko gaanong maunawaan ang ibang bagay sa mundo ko, ngunit habang binabasa ko ang mga banal na kasulatan, naunawaan ko ang ilang bagay—sa paisa-isang talata."

Gayundin, nagkaroon ng bagong kahulugan ang panalangin at pagdalo sa templo. "Matapos kong ibuhos ang nilalaman ng puso ko," pag-alaala ni Gina, "sinasabi ko, 'Ama sa Langit, Kayo naman ngayon.'" At tahimik siyang maghihintay at makikinig. "Kahit sa pinakamadilim na sandali," paliwanag niya, natanto niya na ang kanyang "espiritu ay lumalakas."

**Pamumuhay nang May Pag-asa**

Hindi magkakapareho ang nararanasang pagpapagaling ng mga tao, at bawat isa ay isang proseso—hindi isang destinasyon. Gayunman, karaniwan na sa maraming kuwento ang pagkaunawa na anumang problema sa pornograpiya ay hindi OK o normal. Dahil dito, kapag madalas gumamit o makisangkot dito ang isang tao, sasama ang loob ng kanyang kabiyak, magkakaroon ito ng trauma dahil sa kanyang pagtataksil, hindi nito matatanggap ang nangyayari, madarama nito ang kahihiyan, at pagdudahan nito ang kanyang sariling kahalagahan. Ang problema sa pornograpiya ay sumisira sa ugnayan, tiwala, at komunikasyon na mahalaga sa isang magandang relasyon—kaya mahalaga sa isang kabiyak na maghanap ng pag-asa at paggaling.

Karaniwan din ang nakapapanatag na pagtuklas na sa mapait na karanasang ito, hindi matitikman ng mag-asawa ang tamis ng kanilang pagsasama sa pagtatapos ng kanilang mga pagsubok kundi sa pagbaling nang may pag-asa kay Jesucristo sa gitna nito.

Ngayon, si Gina ay diborsyada na at nakatuon sa paggaling niya at ng kanyang mga anak, at madalas siyang tumulong sa kababaihang nasa gayon ding kalagayan na makahanap ng pag-asa. Sina Melissa at Cameron ay nanatiling magkasama at nagsisikap na patuloy na gumaling. Gayon din sina Jamie at Jon, na aktibong tumutulong sa iba pang mga mag-asawa na mahanap ang paggaling na natagpuan nila sa pamamagitan ng Tagapagligtas at ng Kanyang Pagbabayad-sala.

Si Eva ay diborsyada na at regular na dumadalo sa 12-hakbang na mga miting na ito, kung saan nakasusumpong siya ng kaligtasan at pagpapatibay habang nagsisikap siyang gumaling. Naunawaan na niya na bagama't minsan niyang itinuon ang kanyang buhay sa adiksyon ng kanyang asawa, dumarating ang paggaling kapag ang Tagapagligtas ang ginawa niyang sentro ng kanyang buhay at mga pagsisikap.

Si Amy at ang kanyang asawa ay nagsasama pa rin—bagama't pabalik-balik ang adiksyon ng lalaki sa pornograpiya. Gayunman, pinatotohanan ni Amy na dumarating ang kapayapaan kapag nanonood siya ng pangkalahatang kumperensya na nag-iisip na, "Paano mawawala ang sakit na nararamdaman ko?" at hindi, "Sana marinig ito ng asawa ko." Alam niya na ang kapangyarihang magpagaling ni Jesucristo at ang kanyang pananampalataya sa walang-hanggang Pagbabayad-sala ay nagbibigay ng pag-asa—hindi lamang sa kanyang asawa kundi maging sa kanya.

Ang isang sister na naapektuhan ng pornograpiya ay maaaring nagsalita para sa lahat nang sabihin niyang, "Ayaw ng Tagapagligtas na mas mahirap pa tayo; nais Niya tayong bumaling sa Kanya nang mas maaga." Ang pitong mahalagang pag-uugaling ito ay tumutulong sa kababaihan at kalalakihan sa mga pagsisikap nilang gawin iyan. ■

DETALYE MULA SA *PAGPAPAGALING*, NI BRIAN KERSHISNIK

**LABINDALAWANG KATOTOHANAN**

Bukod pa sa pagsisikap namagawa ang pitong mahahalagang pag-uugali, marami ring kapamilya ng mga may problema sa pornograpiya ang nakasumpong ng pag-asa at paggaling sa pag-aaral ng sumusunod na 12 katotohanan, na matatagpuan sa mga materyal sa Addiction Recovery Program ng Simbahan. Para sa iba pang impormasyon tungkol sa mga materyal at suporta para sa mga mag-asawa at pamilya, tingnan sa **addictionrecovery.lds.org.**

1. *"Aaluin [kayo ng Diyos] sa inyong mga paghihirap" (Jacob 3:1).* Ang problema sa pornograpiya ay mabigat, ngunit mapapanatag tayo sa kaalaman na alam ng Diyos ang nangyayari sa atin at ang ating sitwasyon, na hindi Niya tayo pababayaan kailanman, at na tutulungan Niya tayo sa ating mga paghihirap.
2. *"Iwagwag ang mga tanikalang gumagapos sa inyo" (2 Nephi 1:23).* Hindi tayo mananagot sa mga kilos ng iba o sisisihin sa adiksyon ng iba. Bilang mga anak ng Diyos na nakauunawa sa ating likas na kabanalan at tadhana, alam natin na malaya tayong kumilos at gamitin ang ating kalayaang magpasiya para sa ating sarili.
3. *"Dadalhin niya sa kanyang sarili ang mga pasakit at ang mga sakit ng kanyang mga tao" (Alma 7:11).* Kapag ibinigay natin ang ating mga pasanin sa Panginoon, mauunawaan natin na mapapagaling Niya ang pinakamatindi nating pasakit, na walang pagpapalang ipagkakait sa atin, at na kailangan ng panahon para makapagbago.
4. *"Magsilapit sa akin" (D at T 88:63).* Mahalaga ang tulong ng Panginoon, at matatagpuan natin ito sa pakikibahagi ng sakramento, pagdalo sa templo, at paghahangad ng patnubay ng Kanyang Banal na Espiritu.
5. *"Isakatuparan ang inyong sariling kaligtasan" (Mormon 9:27).* Hindi natin makokontrol ang iba at mapapagaling ang kanyang adiksyon, ngunit makakapagtuon tayo sa ating sariling paggaling, mapapangalagaan natin ang ating sarili, at makakaunawa tayo sa pamamagitan ng pag-aaral tungkol sa adiksyon.
6. *"Magpasan ng pasanin ng isa't isa" (Mosias 18:8).* Bukod pa sa pag-asa sa Panginoon, kailangan tayong maghanap ng angkop na tulong, pati na ng suporta ng pamilya, mga kaibigan, mga lider ng priesthood at Relief Society, mga mentor, support group, at propesyonal.
7. *"Sa lahat ng bagay ay magbigay-pasasalamat" (D at T 98:1).* Dumanas man tayo ng panghihina ng loob, takot, at galit, makasusumpong din tayo ng kagalakan kapag kinilala at pinasalamatan natin ang tulong ng Diyos sa ating buhay, kinilala natin ang ating sariling mga kaloob at talento, at nakita natin ang mabuti sa ating mahal sa buhay na nalulong.
8. *Maging "matibay at matatag" (Helaman 15:8).* Maaari tayong magtakda ng angkop na mga limitasyon para protektahan ang ating sarili at ating pamilya—nang hindi tinitiis ang anumang uri ng pang-aabuso—at maghangad ng patnubay ng Panginoon tungkol sa kung nararapat o paano nararapat ingatan ang isang ugnayan.
9. *Tinanggihan [na] namin ang mga kahiyahiyang bagay na nangatatago" (II Mga Taga Corinto 4:2).* Ang pagkalulong sa pornograpiya ay nagtatagumpay nang palihim at maaari lamang malunasan kapag tapat tayo sa ating sarili at sa ating mahal sa buhay, na nagtatatag ng bukas at tapat na pakikipag-usap sa kanya.
10. *"Itaas ang mga kamay na nakababa" (D at T 81:5).* Maaari nating mahalin at ipagdasal ang ating mahal sa buhay, nagbibigay ng mas malaking suporta kapag handa siyang tanggapin ito.
11. *"[Tiisin] mo ang lahat ng bagay na ito nang may pagtitiyaga" (Alma 38:4).* Ang paggaling ay isang proseso, at samantalang hindi dapat gawing dahilan ang pagbalik ng adiksyon, matutugunan ito ng pagmamahal at pag-asa.
12. *"Ang aking kapayapaan ay ibinibigay ko sa inyo" (Juan 14:27).* Kapag sumampalataya tayo, makikita natin ang kapayapaang ipinangako ng Panginoon, batid na tutulungan Niya tayo kapag pinatawad natin ang mga taong sumira sa kanilang pangako at nanakit ng damdamin.

Ni Mireille Rouffet

# NAG-PASIYA AKONG MAGHA-NAP NG TEMPLO

*Naghahanap ako ng isang banal na lugar at natagpuan ko ang aking walang-hanggang pamilya.*

Taong 1973 iyon. Dahil nahihirapan ako sa ilang problema, taos-puso kong hinangad na makilala ang Diyos, kaya ipinasiya kong basahin ang Biblia. Isang araw nagbasa ako tungkol sa templo ni Solomon sa II Mga Cronica 2–5, at nadama ko na maaaring nasa mundo ang banal na lugar na iyon. Kaya nag-ayuno ako at nagdasal na gabayan ako ng Espiritu Santo na makita ito. Nadama ko na kung makakakita ako ng templo, masasabi ko sa isa sa mga lingkod ng Panginoon ang mga problema ko, at tutulungan niya akong lutasin ito.

Kaya nagpasiya akong maghanap ng templo. Noon ay nakatira ako sa Fontenay-sous-Bois, isang lugar sa Paris, kaya sinimulan kong magmaneho papunta sa lungsod para makahanap ng templo. Nakakita ako ng maraming gusali, pati na mga simbahan at sinagoga, pero wala akong nakitang templo. Nang makauwi ako, nagdasal ako at nagtaka kung bakit wala akong makitang templo. Hindi ba sapat ang kadalisayan ko? O hindi lang ako handa?

Nalimutan ko na ang bigong paghahanap ko hanggang sa dumating sa bahay ko ang mga sister missionary ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw noong Pebrero 1980. Itinuro nila sa akin na ang pinakamalapit na templo ay nasa Zollikofen, Switzerland—ang Bern Switzerland Temple.

Nabinyagan ako noong Abril 12, 1980, at nagpunta ako sa templo sa unang pagkakataon mahigit isang taon lang kalaunan, noong Mayo 5, 1981. Doo'y nagawa ko ang gawain sa templo para sa ilang kababaihan sa aking pamilya, kabilang na ang aking mga lola, tita, at pinsan.

Sa kababaihang ito, ang tanging kilala ko ay ang pinsan kong si Olga.

Si Olga, na mula sa Italy, ay nag-asawa sa napakamurang edad, pero ang nakakalungkot, pinagmalupitan at pinagtaksilan siya ng kanyang asawa. Sa tulong ng kanyang ama at kapatid na lalaki,

nagpasiyang tumakas si Olga noong ipinagbubuntis niya ang kanyang ikalimang anak.

Nanirahan siya sa bahay ng kanyang mga magulang at kapatid. Nang isilang ang kanyang anak, pumanaw si Olga. Hindi nakayanan ng mga magulang ni Olga kailanman ang kanyang biglaang pagpanaw.

Habang isinasagawa ko ang mga ordenansa sa templo para kay Olga, palaging pumapasok sa isip ko ang isang salita: *misyon*. Pero nagulumihanan ako—abala ako sa pagpapalaki sa tatlong anak ko nang mag-isa, at hindi ako makakapagmisyon.

Dumating ang sagot makalipas ang ilang buwan. Isang araw sinabi sa akin ng pinsan kong si Renzo na pumanaw na ang ina ni Olga, ang Tita Anita ko. Bigla kong naalala na natapos ko na ang gawain sa templo para kay Olga noong araw ng Martes, at pumanaw na ang kanyang ina nang sumunod na Biyernes. Nadama ko na noon pa nasasabik si Olga na matanggap ang kanyang mga ordenansa sa templo para maturuan niya ang kanyang ina sa daigdig ng mga espiritu. Marahil ay iyon ang misyon ni Olga.

Pero may misyon din akong tulungan ang sarili kong mga magulang. Sinikap ko nang kausapin sila tungkol sa Simbahan sa ilang pagkakataon, pero hindi sila interesado. Kaya nang mamatay ang nanay at tatay ko, ginawa ko ang gawain sa templo para sa kanila nang magkaoras ako.

Nang mabuklod ang aking mga magulang, kumabog ang puso ko, at napuno ng luha ng pagmamahal ang mga mata ko. Pagkatapos ay nabuklod ako sa mga magulang ko. Hindi ko mapigil na isipin ang nanay ko, at ginusto kong yakapin ang sister na nag-proxy sa kanya. Pinasalamatan ko siya sa pagkatawan sa nanay ko. Napaluha rin ang sister na ito, at pinasalamatan niya ako sa oportunidad na iyon. Kahit hindi ko siya kilala, pakiramdam namin ay miyembro kami ng iisang pamilya.

Pagkatapos ay nabuklod ang mga magulang ko sa *kanilang* mga magulang, at si Olga, na kinatawan ko sa ordenansa, ay nabuklod sa kanyang mga magulang, ang Tito Marino at Tita Anita ko.

Tuwing maaalala ko ang mga karanasang iyon, napakasaya ko. Naisip ko si Olga, at umaasa ako na tinutupad niya ang kanyang misyon sa kabilang buhay. Dahil sa mga ordenansa sa templo, hindi na ako nag-iisang miyembro ng Simbahan sa pamilya ko. Naniniwala ako na tinanggap ng mga magulang ko ang mga ordenansang isinagawa para sa kanila. Napuspos ako ng kagalakan at pinasasalamatan ko ang Panginoon dahil ginawa Niyang posible na makapagbuo ako ng walang-hanggang pamilya sa pamamagitan ng mga pagpapala sa Kanyang banal na templo. ■

*Ang awtor ay naninirahan sa Auvergne-Rhône-Alpes, France.*

PAGLALARAWAN NI ANDREA COBB

# FAMILY HISTORY AT MGA PAGPAPALA NG TEMPLO

**Ni Elder Dale G. Renlund**
Ng Korum ng Labindalawang Apostol
At nina Ruth L. Renlund at Ashley R. Renlund

*Sa kanilang paglalahad sa 2016 RootsTech, ipinaalala ni Elder Dale G. Renlund at ng kanyang asawang si Ruth at anak na si Ashley na may tunay na kapangyarihan sa pagsasama ng family history at ng mga pagpapala ng templo.*

**ELDER RENLUND:** Noong Disyembre, 1963, nagbiyahe ang pamilya ko nang anim na oras sakay ng kotse mula Helsinki hanggang pulo ng Larsmo, sa kanlurang baybayin ng Finland. Doon lumaki ang aking ama at doon nanirahan ang lola kong si Lena Sofia.

Ilang taon bago iyon, noong 1912, nakinig si Lena Sofia at lolo kong si Leander nang mangaral ang mga missionary na taga-Sweden tungkol sa ipinanumbalik na ebanghelyo. Noong panahong iyon wala pang 800 ang mga missionary sa buong mundo.

Itinuro ng mga missionary na iyon ang mensahe ng ipinanumbalik na ebanghelyo, at nabinyagan sina Lena Sofia at Leander kinabukasan. Naging miyembro sila ng isang maliit na branch, na siyang una sa Finland.

Ilang taon lamang kalaunan, namatay sa tuberkulosis ang nanay ni Leander, na sa kanila nakatira. Noong 1917, namatay rin sa tuberkulosis si Leander, at naiwang biyuda si Lena Sofia na ipinagbubuntis ang kanilang ika-10 anak. Ang anak na iyon—ang aking ama—ay ipinanganak dalawang buwan pagkamatay ni Leander. Pito sa 10 anak ni Lena Sofia ang namatay kalaunan. Napakahirap para sa kanya, na isang maralitang magbubukid, na panatilihing buo ang naiwan sa kanyang pamilya.

Halos dalawang dekada siyang hindi nakatulog nang husto. Nagtrabaho siya nang husto sa araw para kumita ng sapat na perang pambili ng pagkain. Sa gabi nag-alaga siya ng mga kapamilyang naghihingalo. Tila nasa pintuan nila ang kamatayan. Noong mga panahong iyon ginagawang tabla ang mga troso at kadalasa'y inilalagay sa mga biga ng bubong para patuyuin. Pagkatapos ay ginagamit ang mga troso sa paggawa ng mga kabaong para sa mga namatay. Mahirap isipin kung ano ang nadarama noon ni Lena Sofia.

Nang makilala ko siya isang araw noong 1963, kailan lang ako nag-11 anyos at siya naman ay 87. Hukot na siya dahil sa habambuhay na pagtatrabaho. Nakatungo na siya nang husto kaya nang tumayo siya mula sa kanyang upuan, hindi nagbago ang taas niya. Ang balat ng kanyang mukha at mga kamay ay kulubot na—kasinggaspang at kasingkapal ng gamit na gamit na katad.

Tumuwid siya ng tayo hangga't kaya niya, tumuro sa isang retrato ni Leander na nakasabit sa dingding, at sinabi niya sa akin sa wikang Swedish, *"Det här är min gubbe"* (Ito ang asawa ko).

Nag-enrol ako sa isang eskuwelahang Swedish ang salita nang magsimula ang taglagas at nag-aaral lang muli ng Swedish. Akala ko mali ang paggamit ng lola ko ng panahunang pangkasalukuyan ng pandiwa nang sabihin niyang, "Ito *ang* asawa ko," dahil 46 na taon nang patay si Leander. Ipinaalala ko sa nanay ko na dapat ay sinabi ni Lena Sofia na, "Ito *ang naging* asawa ko." Sabi lang sa akin ng nanay ko, "Hindi mo naiintindihan."

Tama siya. Hindi ko naintindihan noon—hindi kagaya ngayon. Mula noon, maraming beses ko nang napagbulayan ang kahulugan ng karanasang iyon at ang naituro sa akin ng lola ko.

Isipin ang lakas at kapanatagang natamo niya sa pagkaalam tungkol sa kapangyarihang magbuklod! Ang kapangyarihang iyon ay nagbigay ng patnubay nang hanapin at makilala namin ang aming mga ninuno. Ang family history at ang mga pagpapala sa templo ay kapwa maaaring maging makabuluhan sa ating buhay, ngunit may tunay na kapangyarihan kapag pinagsama natin ang mga ito. Hindi lamang ito basta pagsasama ng dalawang bagay; bagkus, pinapatnubayan ng isa ang isa. Ang kaalaman na ang mga ordenansang ito ay isasagawa para sa kanya at kay Leander balang araw ay nagbigay ng kapanatagan at kapayapaan kay Lena Sofia sa maraming taon na biyuda siya.

## Ang Tunay na Kahalagahan ng Family History

**ASHLEY:** Kung walang family history, hindi magagamit ang awtoridad na magbuklod kung saan ito kailangang gamitin. At ang tunay na kahalagahan ng family history ay naging posible lamang dahil sa awtoridad na magbuklod. Ang *tunay* na kapangyarihan ay nasa resulta ng pagsasama ng dalawang ito.

**SISTER RENLUND:** Gusto ko ang konseptong ito. Nalaman natin ang tungkol sa dalawang pagpapalang ito sa lahat ng bahagi ng mga banal na kasulatan. Ang pagsasama ng mga ito ay naghahatid ng iba pang mga pagpapala at kapangyarihan sa ating buhay. Tingnan natin ang ilang halimbawa.

Sa Doktrina at mga Tipan, sinabi sa atin ng Panginoon na isinugo Niya si Elijah upang "[itanim] sa mga puso ng mga anak ang mga pangakong ginawa sa mga ama." At ibabaling nito ang puso ng mga anak sa mga ama. Palagay

ko, Dale, bahagi ito ng itinanim ng lola mo sa iyo. Pagkatapos ay sinabi sa atin ng Panginoon na "ang buong mundo ay lubusang mawawasak sa [Ikalawang] pagparito [ng Tagapagligtas]" kung hindi mangyayari ang pagbaling na ito ng puso ng mga anak sa mga ama (tingnan sa D at T 2:2–3). Napakagandang mensahe niyan.

Kaya kahit nasa atin ang lahat ng family history record sa mundo at lahat ng posible nating makolekta, kung hindi ipinanumbalik ni Propetang Elijah ang awtoridad na magbuklod, ang layunin ng Paglikha ay mapipigil at "masasayang." Ito ang isa sa mga unang mensaheng inihayag ng Panginoon kay Propetang Joseph Smith sa ating dispensasyon.

**ELDER RENLUND:** Tama ka, Ruth. Ang hindi ko alam, buong buhay kong nadama ang lakas at kapangyarihan ng mga kuwento at halimbawa ng lola ko at ng iba ko pang mga ninuno.

May isang propesiya sa Doktrina at mga Tipan bahagi 128 kung saan binanggit ni Joseph Smith ang

Malakias 4:5–6. Ipinaliwanag niya ang mga katagang "papagbabaliking-loob . . . ang puso ng mga anak sa kanilang mga ama" sa konteksto ng kapangyarihang magbuklod at binyag para sa mga patay. Pagkatapos ay sinabi niya, "At hindi lamang ito, kundi pati na yaong mga bagay na hindi pa ipinahahayag mula pa sa pagkakatatag ng daigdig, subalit maingat na itinago mula sa matatalino at marurunong, ipahahayag sa mga sanggol at pasusuhin dito, sa dispensasyon ng kaganapan ng panahon" (tingnan sa D at T 128:17–18).

Isipin ninyo iyan! Nakinita ni Joseph Smith na maging ang mga bata ay mauunawaan at malalaman ang mga bagay na hindi maipapaliwanag ng marurunong na lalaki at babae sa mundo. Ang mga bata at kabataan sa buong mundo ay nakikibahagi sa mga pagpapalang ito araw-araw, tulad ko noong 11 anyos ako, na natutuhan ko ang mga konseptong ito mula sa lola at nanay ko. Ang mga taong hindi nakarinig tungkol sa Tagapagligtas habang nabubuhay sa lupa ay maaaring magkaroon ng pagkakataong matanggap ang mga pagpapalang ito tulad ng mga taong nagkaroon ng pagkakataong iyon sa buhay na ito. Lahat ay may pagkakataong tumanggap ng mga pagpapala.

## Mga Ordenansa sa Templo at Indibiduwal na Kapangyarihan

**SISTER RENLUND:** At ang mga ordenansa sa templo ay mahalaga sa indibiduwal na kapangyarihan. Katunayan, binigyan tayo ng Panginoon ng mga halimbawa ng indibiduwal na kapangyarihang ito. Itinuro sa naunang mga Banal ang tungkol sa pangangailangan nila ng kanilang endowment bago nila maisakatuparan ang gawain ng kaligtasan:

"Kinakailangan sa akin na ang aking mga elder ay maghintay ng maikling panahon para sa ikatutubos ng Sion—

"Nang sila sa kanilang sarili ay maging handa, at ang aking mga tao ay maturuan nang mas ganap, at magkaroon ng karanasan, at makaalam nang mas ganap hinggil sa kanilang tungkulin, at ang mga bagay na aking hinihingi sa kanilang mga kamay.

"At ito ay hindi maaaring maisakatuparan hanggang sa ang aking mga elder ay mapagkalooban ng kapangyarihan mula sa itaas" (D at T 105:9–11).

Kaya itinuro ng Panginoon ang kahalagahan ng paghahandang tumanggap ng mga endowment sa templo para mabiyayaan ng kapangyarihan ang mga elder mula sa kaitaasan. Ang pagpapalang ito ay nagbigay-kakayahan sa mga Banal na mas ganap na maturuang gamitin nang maayos ang kapangyarihang iyon.

**ELDER RENLUND:** Mapapalawak ninyo ang pagkaunawang ito kung tutuloy kayo sa bahagi 109, ang panalangin sa paglalaan ng Kirtland Temple. Ipinagdasal ni Joseph Smith, "At nang ang lahat ng taong papasok sa pintuan ng bahay ng Panginoon ay madama ang inyong kapangyarihan, at mapilitang kilalanin na inyong pinabanal ito, at na ito ay inyong bahay, isang pook ng inyong kabanalan" (D at T 109:13).

**ASHLEY:** Oo, ang mga ordenansa sa templo ay dalisay at makapangyarihan. Pero nakikita ko kung paanong, kapag idinagdag ninyo ang templo sa pag-aaral at pagkilala tungkol sa inyong mga ninuno, mas malaki ang kapangyarihan at nadaragdagan ang ating mga pagpapala.

**SISTER RENLUND:** Dale, palagay mo ba naunawaan iyan ni Lena Sofia nang magkomento siya tungkol kay Leander? Tumindi ba ang kanyang pagkaunawa dahil kinikilala niya ang kapangyarihan ng templo pati na ang pagmamahal niya para kay Leander at sa kanyang pamilya?

**ELDER RENLUND:** Oo, ito mismo ang itinuro niya noon. Batid ni Lena Sofia na ang asawa niya na matagal nang patay ay kanya at mananatiling kanya sa buong kawalang-hanggan. Sa pamamagitan ng doktrina ng mga walang-hanggang pamilya, nanatili ang presensya ni Leander sa kanyang buhay at naging bahagi ng malaking pag-asam sa hinaharap. Si Lena ay katulad ng iba, na "ayon sa pananampalataya ay nangamatay . . ., na hindi kinamtan ang mga pangako, nguni't kanilang nangakita na natanaw mula sa malayo, at kanilang ipinahayag na sila'y pawang taga ibang bayan at manglalakbay sa ibabaw ng lupa" (Sa Mga Hebreo 11:13).

Para maipakita ang kanyang pananampalataya sa awtoridad na magbuklod, noong 1938, isinumite ni Lena Sofia ang mga talaan ng pamilya para sa kanyang mga anak na mahigit walong taong gulang na nang mamatay. Sa gayong paraan ay maisasagawa ang gawain sa templo para sa kanila, bagama't siya mismo ay hindi makakapasok sa templo habang siya'y nabubuhay. Ang mga talaang ito ay kabilang sa pinakaunang isinumite mula sa Finland sa isang templo para sa mga ordenansa.

Naaalala ba ninyo ang hamon na ibinigay ni Elder Neil L. Andersen ng Korum ng Labindalawang Apostol sa RootsTech noong 2014?

**ASHLEY:** Sabi niya, "Maghanda ng maraming pangalan para mapabinyagan ninyo sa templo."[1]

**SISTER RENLUND:** At noong 2015, nagdagdag siya ng walong salita: "At tulungan ang iba na gawin din iyon."[2]

## Pagdaragdag ng Espirituwal na Lakas

**ELDER RENLUND:** Tama. Noon ko pa pinag-iisipan ang hamong ito ng apostol at kung paano ito patuloy na susulong. Sa konteksto ng ating pag-uusap, naniniwala ako na maaari tayong magdagdag ng isang elemento ng espirituwal na lakas sa pangakong ito. Basahin natin ang Ezekiel kabanata 47:

"At ibinalik niya [isang anghel] ako [si Ezekiel] sa pintuan ng bahay [ng Panginoon]; at, narito, ang tubig ay lumalabas sa ilalim ng pasukan sa bahay sa dakong silanganan (sapagka't ang harapan ng bahay ay sa dakong silanganan); at ang tubig ay umaagos sa ilalim, mula sa dakong kanan ng bahay, sa timugan ng dambana.

"Nang magkagayo'y inilabas niya ako sa daan ng pintuang-daang hilagaan, at pinatnubayan niya ako sa palibot ng daan sa labas, sa lalong labas ng pintuang-daan, sa daan ng pintuang-daan na nakaharap sa dakong silanganan; at, narito, doo'y lumalabas ang tubig sa dakong kanan.

"Nang ang lalake ay lumabas sa dakong silanganan na may pising panukat sa kaniyang kamay, siya'y sumukat ng isang libong siko, at pinaraan niya ako sa tubig, sa tubig na hanggang bukongbukong.

"Muling sumukat siya ng isang libo, at pinaraan niya ako sa tubig, sa tubig na hanggang mga tuhod. Muli siyang sumukat ng isang libo, at pinaraan niya ako sa tubig, sa tubig na hanggang sa mga balakang.

"Pagkatapos ay sumukat siya ng isang libo; at isang ilog na hindi ko naraanan; sapagka't ang tubig ay sumasampa, tubig upang languyan, ilog na hindi mararaanan. . . .

"Nang magkagayo'y sinabi niya sa akin, Ang tubig na ito ay lumalabas sa dakong silanganang lupain, at bababa sa Araba; at huhugos sa dagat; sa dagat ay huhugos ang tubig na pinalabas; at ang tubig ay mapagagaling.

"At mangyayari, na bawa't likhang may buhay na dumadami, saan mang dako umaagos ang tubig, ay mabubuhay; at magkakaroon ng totoong napakaraming isda; sapagka't ang tubig na ito ay dumarating diyan at ang tubig ng dagat ay mapagagaling, at bawa't may buhay ay mabubuhay saan man dumating ang ilog" (Ezekiel 47:1–5, 8–9).

Nakita ni Ezekiel ang isang ilog na nadaragdagan habang umaagos mula sa bahay. Ang tubig na umaagos mula sa templo ay sumasagisag sa mga pagpapalang dumadaloy mula sa mga templo upang pagalingin ang mga pamilya at bigyan sila ng buhay.

**ASHLEY:** Pero lumalalim ang tubig habang palayo ito nang palayo. Hindi ko maintindihan iyan.

**ELDER RENLUND:** Isipin ninyo ako (isang tao), mga magulang ko (dalawang tao), mga lolo't lola ko (apat na tao)—paurong, at pasulong din. Ang paglaki ng ilog ay katulad ng mabilis na paglaki ng ating pamilya sa pagdaan ng mga henerasyon.

Ang mga pagpapala ng templo ay maaaring makamtan ng lahat ng bagay at lahat ng tao. At malalaking pagpapala iyan! "Bawa't may buhay ay mabubuhay saan man dumating ang ilog."

## "Sapat na ang Kanyang Paghihintay"

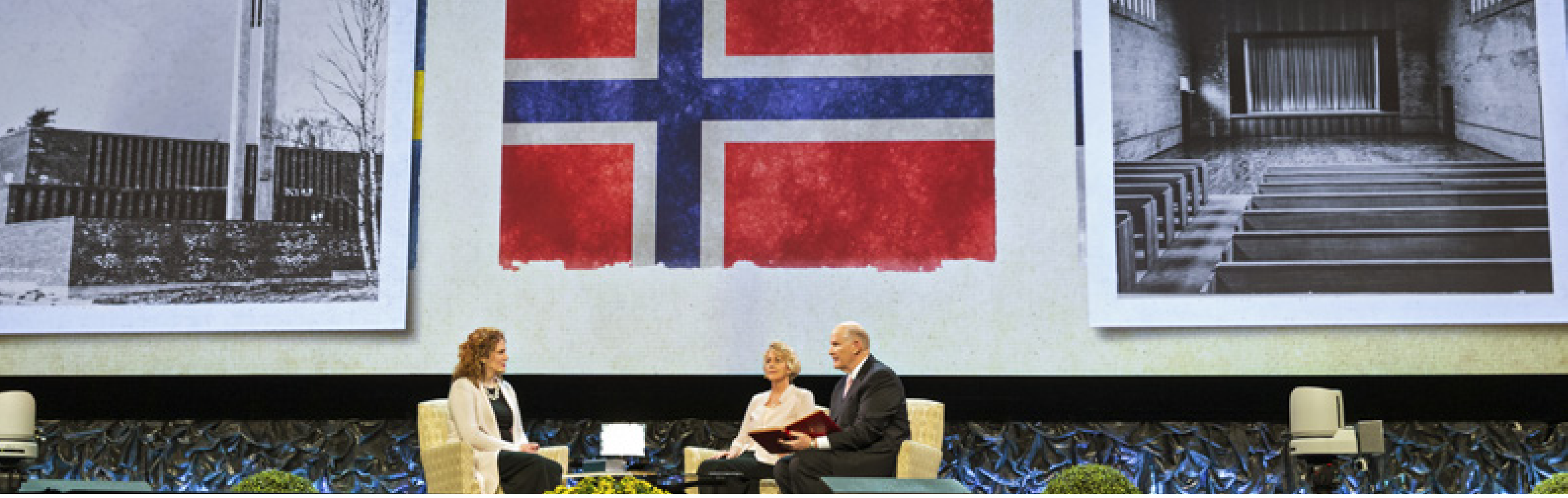
**ELDER RENLUND:** May plano ang Panginoon para madaig ang personal na kasawian ni Lena Sofia, ang ating kawalan, ang inyong trahedya—katunayan, ang paghihirap ng lahat ng tao. Ipinanumbalik Niya sa lupa ang Kanyang priesthood at ang Kanyang awtoridad na magbuklod. Batid ni Lena Sofia iyan, at maging ng aking inang si Mariana.

**SISTER RENLUND:** Ibig mo bang sabihin ay kung paano niya isinumite ang pangalan ni Lena Sofia para sa gawain sa templo?

**ASHLEY:** Gustung-gusto ko ang kuwentong iyon. Hindi nagtagal nang mamatay si Lena Sofia noong 1966, personal na dinala ni Lola Mariana ang pangalan nito sa Genealogy Department.[3] Sinabi sa kanya ng lalaki sa counter na nakasaad sa patakaran ng Simbahan na kailangan ay patay na ang isang tao nang isang taon o mahigit pa bago maisagawa ang gawain sa templo para sa kanya. Sumagot si Lola Mariana, "Hindi ko gusto ang sagot na iyan. Ipakausap mo ako sa ibang tao na iba ang isasagot. Sapat na ang kanyang paghihintay."

Sabi ni Lolo Åke sinikap niyang hikayatin si Lola na sumunod sa patakaran, pero tinitigan siya nito sa paraang alam na alam niya—na walang patutunguhan ang pamimilit niya. Isinulat ni Lolo sa journal niya: "Dapat sigurong maawa ako sa lalaki sa kabayanan na nagsabi na walang magagawa sa loob ng isang taon. Hindi lang kilala ng lalaking iyon kung sino ang kaharap niya. Nasabi ko sana sa kanya, pero hindi siya nagtanong."[4]

**ELDER RENLUND:** Wala pang dalawang buwan kalaunan, sa pahintulot ng Pangulo ng Simbahan, nakumpleto



ang gawain sa templo para kina Lena Sofia at Leander. Sina Lola Mariana at Lolo Ake ang nag-proxy para kina Lena Sofia at Leander, na nabuklod sa buhay na ito at sa buong kawalang-hanggan sa Salt Lake Temple. At alam ba ninyo na ngayo'y patakaran na sa Simbahan na ang isang taong hindi nagtamasa ng mga pagpapala ng templo dahil malayo ito sa kanilang tirahan ay hindi na kailangang maghintay nang isang buong taon? Sa gayon, maaari nang matanggap ng iba pang mga tao na kagaya ni Lena Sofia ang mga pagpapalang iyon sa lalong madaling panahon. Tulad ng sabi ni Lola Mariana sa lalaki sa Genealogy Department, "Sapat na ang kanilang paghihintay."

**SISTER RENLUND:** Napakagandang araw niyon para sa inyong pamilya! Isipin ninyo ang kagalakang nadama nina Leander at Lena Sofia, bukod pa sa kagalakang nadama ng kanilang mga anak. Matatamo ang mga pagpapalang ito kapag pinagsama ninyo ang family history at gawain sa templo, kaya napag-usapan natin ang kapangyarihang iyan ngayon.

Naalala ko kamakailan na tinalakay ni Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol ang kapangyarihang ito. Ilang taon na ang nakararaan sinimulan niyang sikaping hikayatin ang mga tao na kilalanin ang pagpapala ng pagsasama ng dalawang banal na aspeto ng templo at family history.

Sabi ni Elder Bednar: "Ang family history ay hindi isang programa—at sumasamba rin tayo sa templo. Pinag-isa ang lahat ng ito kay Cristo. At may kapangyarihan sa pagtuklas sa [inyong] sariling mga ninuno at pagdadala ng mga pangalan ng sarili ninyong mga kapamilya sa bahay ng Panginoon. Nagawa ko na iyan. Nakipagtulungan at nakipag-usap na ako sa daan-daan at libu-libong tao na nakagawa na ng gawaing iyon. At kahit maganda ang pakiramdam natin kapag nasa templo tayo, mas maganda kapag nagawa natin ang gawain upang maisagawa ang mga ordenansang iyon para sa sarili nating mga kaanak na namatay."[5]

**ASHLEY:** Nangako rin si Pangulong Russell M. Nelson na maaari nating makita ang kapangyarihang ito sa ating buhay. Sabi niya, "Bagama't may kapangyarihan ang gawain sa templo at family history na pagpalain ang mga pumanaw na, may kapangyarihan din itong pagpalain ang mga nabubuhay pa. May nakadadalisay na impluwensya ito sa mga nakikibahagi rito. Ang mga ito ay literal na tumutulong upang [mapadakila] ang kanilang pamilya."[6]

## Isang Pangako ng Proteksyon

**ELDER RENLUND:** Nagpapasalamat akong idagdag ang aking patotoo sa kanilang patotoo—na maging isa pang tinig ng apostol na sumusuporta sa hamong ito ng templo. Ipinapangako ko ang proteksyong ibinigay noong araw. Mga kapatid, ipinapangako ko na mapoprotektahan kayo at ang inyong pamilya kapag tinanggap ninyo ang hamong ito na maghanap ng pinakamaraming pangalan hangga't maaari na dadalhin sa templo para magawan ninyo ng mga ordenansa sa templo at turuan ang iba na gawin din iyon.

Kung tatanggapin inyo ang hamong ito, magsisimulang dumaloy ang mga pagpapala sa inyo at sa inyong pamilya na kagaya ng kapangyarihan ng ilog na binanggit ni Ezekiel. At ang ilog ay lalaki kapag patuloy ninyong isinasagawa ang gawaing ito at tinuturuan ang iba na gawin din iyon. Tatanggap kayo hindi lamang ng proteksyon mula sa tukso at mga problema ng mundo, kundi maging ng personal na lakas—lakas na magbago, lakas na magsisi, lakas na matuto, lakas na mapabanal, at lakas na ibaling ang puso ng mga miyembro ng inyong pamilya sa isa't isa at pagalingin ang kailangang mapagaling. ■

*Mula sa isang paglalahad sa RootsTech 2016 Family History Conference sa Salt Lake City, Utah, USA, noong Pebrero 6, 2016. Para mapanood ang rekording ng paglalahad sa English, Portuguese, o Spanish, bisitahin ang lds.org/go/217Renlund.*

**MGA TALA**

1. Neil L. Andersen, "'Ang Panahon Ko' sa mga Templo at Teknolohiya," *Liahona,* Peb. 2015, 31.
2. Neil L. Andersen, sa Ryan Morgenegg, "RootsTech 2015: Elder Andersen Adds to Temple Challenge," lds.org/church/news/rootstech-2015-elder-andersen-adds-to-temple-challenge.
3. Tinatawag ngayong Family History Department.
4. Mats Åke Renlund, "Reflections," personal journal, 119.
5. David A. Bednar, sa "The Turning of Our Hearts" (video), lds.org/topics/family-history/turn-our-hearts.
6. Russell M. Nelson, "Mga Henerasyong Nabigkis ng Pagmamahal," *Liahona,* Mayo 2010, 94.

Sinunod ko ang payo ng bishop ko at binayaran ko ang multa. Alam ko na iyon ang tamang gawin, pero desperado akong makaipon para sa aking pagmimisyon.

PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS

# IBINIGAY KO ANG AKING MISSION FUND

Sumapi ako sa Simbahan bago sumapit ang ika-21 kaarawan ko. Nakadama ako ng matinding hangaring magmisyon, ngunit mahirap ang sitwasyon ko. Dahil iniwan kami ng tatay ko, tinutustusan ko ang mga pangangailangan ng aking ina at tatlong nakababatang kapatid. Halos lahat ng pera ko ay napunta sa pamilya ko. Noong panahong iyon kailangan mo ng £500 (U.S. $660) man lang bago ka makapag-aplay para sa misyon. Pagkaraan ng dalawang taong pag-iipon, £250 pa lang ang pera ko.

Nagkasunud-sunod ang mga problema namin sa pera. Nasangkot sa gulo ang nakababata kong kapatid at pinagmulta ng £240. Pinakiusapan ako ng pamilya ko na ipahiram sa kanya ang pera—halos lahat ng pera ko. Para akong pinapipili kung ang misyon o ang kapatid ko, kahit nangako siyang babayaran ako kapag nagkapera siya. Nahirapan akong magpasiya at humingi ako ng payo sa bishop ko. Pinayuhan niya akong tulungan ang kapatid ko. Sinunod ko ang payo niya at binayaran ko ang multa. Alam ko na iyon ang tamang gawin, pero desperado akong makapagmisyon.

Akala ko aabutin ng ilang taon para muling makaipon ng pera, pero sa mapagkumbabang panalangin, tumanggap ako ng impresyon tungkol sa hinaharap. Sinabi sa akin ng Espiritu na huwag umasa na babayaran ako ng kapatid ko at magmimisyon ako sa susunod na taon. Inabot ng dalawang taon bago ko naipon ang perang ibinigay ko sa kapatid ko, pero sinabi sa akin ng Panginoon na doble pa roon ang mapapasaakin bago matapos ang taon.

Nag-alinlangan ako pero nagpatuloy ako, at linggu-linggo sa sumunod na 10 linggo, isang himala ang nangyari. Narinig ng isang young single adult sa ward na ibinigay ko ang aking mission fund at binigyan niya ako ng £100 para sa misyon ko. Nang sumunod na linggo isa pang young adult ang nagbigay sa akin ng £100 para din doon. Napakumbaba ako at sinimulan kong pagsisihan ang kawalan ko ng pananalig.

Kalaunan, nanghingi ng voluntary redundancies ang employer ko (financial incentive sa mga empleyadong kusang nagbibitiw sa trabaho). Nagboluntaryo ako pero hindi ko inasahan na papayagan akong magbitiw, dahil malaki ang ipinuhunan nila sa training ko. Itinanong ng manager ko kung bakit ko gustong magbitiw sa trabaho, kaya nagpaliwanag ako tungkol sa misyon ko. Tinaasan niya ang suweldo ko na retroactive nang ilang linggo at tinanggap ang pag-aaplay ko sa redundancy. Binigyan din niya ako ng bonus sa leaving package ko.

Nakakita ako ng pansamantalang trabaho, na nauwi sa full-time na trabaho pagkaraan ng dalawang linggo. Inalok din nila ako ng overtime tuwing Sabado't Linggo. Pumayag akong mag-overtime tuwing Sabado. Hindi nagtagal pagkatapos niyon ay isinumite ko ang mission papers ko at tinawag akong maglingkod sa England London Bristol Mission. Nakapag-ipon ako ng £2,500 nang wala pang isang taon. Literal na mas malaki nang 10 beses sa ibinigay kong pera ang natanggap ko. Sa Lucas 6:38 mababasa roon: "Mangagbigay kayo, at kayo'y bibigyan; takal na mabuti, pikpik, liglig, at umaapaw, ay ibibigay nila sa inyong kandungan. Sapagka't sa panukat na inyong isukat ay doon kayo muling susukatin."

Alam ko na napagpala ako dahil sa aking pagsunod at pananalig sa pagsunod sa payo ng bishop ko. ■

**Frederick John Holt, West Sussex, England**

PAGLALARAWAN NI JOSHUA DENNIS

# NAHANAP ANG KAPAYAPAAN SA SAKRAMENTO

Bilang isang bata pang ina hindi ako gaanong makadama ng kapayapaan sa mga abalang araw dahil sa pag-aaruga sa limang anak na malilikot at mahirap alagaan. Lima o 10 minuto lang ako nakakapagpahinga sa bawat pagkakataon, pero pinahalagahan ko ang bawat sandaling ito na nakadarama ako ng katahimikan.

Madalas akong manalangin sa aking Ama sa Langit, humihingi ng lakas, tiyaga, at kapayapaan. Ang mga araw ng Linggo ay nakakataranta lalo na't nagpapasuso ako ng baby, binibihisan ko ang isang anak, at tinutulungan kong maghanda ang mas nakatatandang mga anak para makapaghanda sa pagsisimba. Ang nakakatuwa, sa abalang araw ng Linggo ko natagpuan ang solusyon.

Nang pakinggan ko ang mga panalangin sa sakramento nang araw na iyon, nagkaroon ng espesyal na kahalagahan ang mga salitang: ". . . nang sa tuwina ay mapasakanila ang kanyang Espiritu upang makasama nila" (D at T 20:77).

May karapatan ako sa patnubay ng Espiritu ng Panginoon. Bakit ngayon ko lang natanto ang kahalagahan ng pangakong iyon?

Ang sakramento ay naging sandali ng tahimik na pagninilay sa buhay kong puno ng ingay. Sa ordenansa ng sakramento, natagpuan ko ang kapayapaang hinahanap ko.

Bagama't maaaring lumabas ako ng sacrament meeting na kasama ang isang malikot na bata matapos makibahagi ng tinapay at tubig, tiniyak kong naroon ako para sa espesyal na oras na iyon ng pag-alaala. Inasam ko ang mahahalagang sandaling iyon nang may sigla na hinding-hindi ko naranasan noon.

Ngayong malalaki na ang aking mga anak, mas marami na akong tahimik na sandali ng pahinga. Gayon pa man, itinatangi ko pa rin ang mga sandaling iyon na ginugol ko sa pakikibahagi ng sakramento. ■

Jane McBride, Colorado, USA

Bakit ngayon ko lang natanto ang kahalagahan ng pangakong iyon?

# ANG NAKAPAPANATAG NA KAPANGYARIHAN NI CRISTO

Ilang taon na ang nakararaan nagplano ang kaibigan kong si Joseph na magbiyahe sakay ng kotse mula Utah hanggang Washington, D.C., USA. Niyaya niya akong sumama sa kanya sa biyahe. Habang daan binisita namin ang iba't ibang makasaysayang lugar ng Simbahan, at pagdating namin sa East coast, nagbiyahe kami papuntang New York City.

Naroon kami dalawang linggo lang pagkaraan ng malagim na pangyayari noong Setyembre 11, 2001. Damang-dama namin na dapat naming bisitahin ang lugar kung saan nawasak ang Twin Towers.

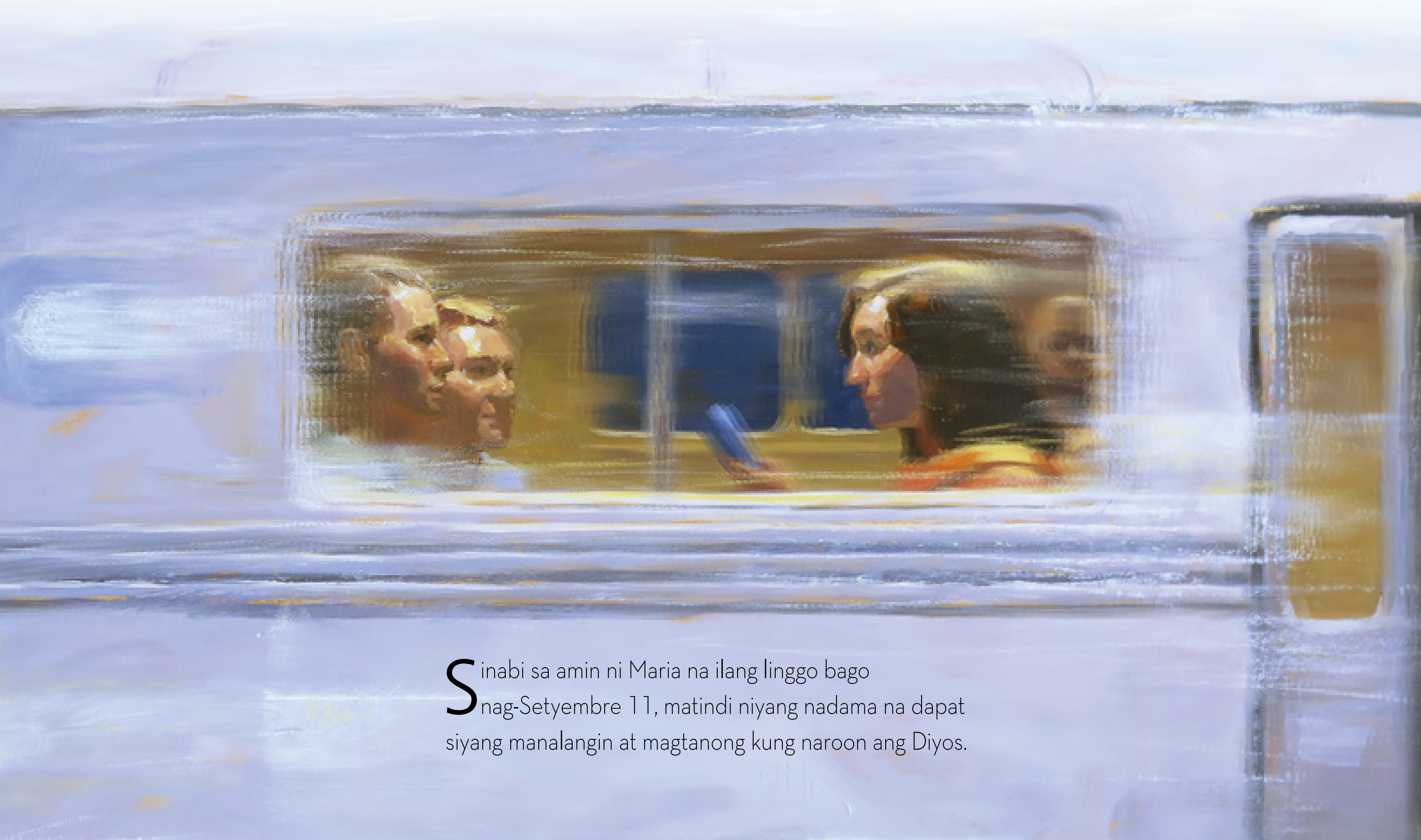
Nakita namin ang isang sundalo na ginagabayan ang mga tao sa isang masikip na kalye habang tinitingnan nila ang nawasak. Nag-aabot siya ng tissue para pamahid ng luha ng mga tao.

Nadama namin ni Joseph kung gaano kasakit sa lahat ang mga kaganapang ito, at nais naming may magawa tungkol dito. Ipinasiya namin na ang pinakamagandang gawin ay kausapin ang mga tao, pakinggan ang kuwento nila, at marahil ay magbahagi ng isang mensahe sa kanila tungkol sa pag-asang hatid ng ipinanumbalik na ebanghelyo ni Jesucristo.

Pabalik sa hotel namin, sumakay kami ng tren. Nakaupo sa tapat ko ang isang babae na nagbabasa ng aklat. Inisip ko kung ano kaya ang nangyayari sa buhay niya. Nagpakilala ako at sinabi ko sa kanya na bumibisita kami sa New York. Sinabi ko na gusto naming malaman ang mga naranasan niya sa mga nangyari noong Setyembre 11.

Ang pangalan niya ay Maria, at matagal na siyang nakatira sa New York City. Nagtrabaho siya sa isang gusali na ilang bloke ang layo mula sa towers. Sinabi niya sa amin na ilang linggo bago nag-Setyembre 11, matindi niyang nadama na dapat siyang manalangin at magtanong kung naroon ang Diyos. Sinabi niya na hanggang sa panahong iyon ng kanyang buhay, hindi na siya gaanong nanalangin at hindi na niya nadama na kailangan pang gawin iyon. Wala

PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS



Sinabi sa amin ni Maria na ilang linggo bago nag-Setyembre 11, matindi niyang nadama na dapat siyang manalangin at magtanong kung naroon ang Diyos.

siyang nadamang sagot sa kanyang panalangin hanggang sa wasakin ng mga terorista ang towers sa malagim na umagang iyon. Nagkaroon ng kaguluhan at pagkalito sa paligid niya, ngunit bigla siyang nakadama ng kapanatagan. Sinabi sa amin ni Maria na nadama niya ang pambihirang kapayapaang ito at na, sa kabila ng di-maipaliwanag na pagkawasak noong sandaling iyon, nadama niya na pinrotektahan siya ng Diyos.

Matapos itong ikuwento sa amin ni Maria, sinabi namin ni Joseph sa kanya na nadama niya ang Espiritu ng kanyang Ama sa Langit sa espesyal na kapayapaan at kapanatagang iyon. Sinabi namin sa kanya na maaari niyang madama palagi ang kapayapaang iyon, kapag nanalangin siya sa Kanya at sinaliksik niya ang Aklat ni Mormon. Binigyan namin siya ng Aklat ni Mormon at sinabi sa kanya na ang aklat na ito ay maghahatid sa kanya ng patuloy na kapayapaang hinahanap niya. Tuwang-tuwa siya nang matanggap ito at pinasalamatan niya kami.

Hindi ko alam kung ano ang sumunod sa kuwento ni Maria dahil kinailangan na namin ni Joseph na bumaba ng tren, ngunit alam ko na mahal ng Ama sa Langit ang bawat isa sa Kanyang mga anak na lalaki at babae. Alam ko na nakasubaybay Siya sa mga detalye ng ating buhay, lalo na kapag tila may mali sa takbo ng mga pangyayari sa paligid natin. Makapagbibigay Siya ng di-mailarawang kapayapaan na nagmumula sa Kanyang Espiritu, sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Kanyang Anak na si Jesucristo. Ang Liwanag ni Cristo ay magniningning anumang pagsubok o trahedya ang dumating dahil nadaig Niyang lahat ito. ■

Chris Deaver, California, USA

# TINURUAN NG PANGINOON: NAG-IISANG MAGULANG

Wala akong planong maging single parent ng apat na anak noong mga 25 anyos ako at talagang litung-lito ako. Mayroon akong simpleng bahay na pangangalagaan, apat na maliliit na anak, at hindi ako nakapag-aral sa kolehiyo. Inisip ko kung paano ko matutustusan ang mga pangangailangan ng mga anak ko. Hindi dumating ang mga sagot sa mga panalangin ko nang ilang araw o ilang buwan kundi makalipas ang maraming taon ng pagsunod sa bawat inspirasyon na natatanggap ko.

Mabuti na lang at nakagawian kong bumaling sa Panginoon kapag may problema ako. Isang gabi malinaw na dumating ang sagot: "Mag-aral ka." Inisip ko kung paano ko ito magagawa sa dami ng gastusin ko, kaya kinausap ko ang aking mga magulang at ang bishop ko. Sumang-ayon sila na pag-aaral ang tamang gawin, at sa loob ng ilang linggo ay nag-enroll ako sa isang lokal na unibersidad, kung saan nagtapos ako ng degree sa elementary education na may special education endorsement.

Bilang guro, kulang pa rin ang kita ko para tustusan ang mga pangangailangan ng aking lumalaking mga anak. Patuloy akong nagdasal sa Panginoon tungkol sa kakulangan ko sa pera. Nang kausapin ko ang bishop ko, iminungkahi niya na mag-aral ako ulit para makatapos ako ng master's degree. Umuwi ako, ipinagdasal ko ito, at nag-enroll akong muli sa paaralan nang sumunod na semestre.

Ilang taon kalaunan nahikayat akong mag-aral na muli. Nag-iskedyul ako ng kailangang mga pagsusulit, nagpainterbyu para sa mga programa sa educational administration, at muli akong nag-enroll sa isang master's program sa isa pang lokal na unibersidad. Nang matapos ito, nagkaroon ako ng mga bagong oportunidad na makapagtrabaho kaya nagkaroon ako ng mga bagong kaibigan, pinagbuti ang aking sarili, at nakatuklas ako ng mga bagong talento.

Sa templo isang gabi, sinabi ko Panginoon ang kalungkutan ko dahil sa kabila ng mga pagsisikap ko, hindi ko pa rin matugunan nang palagian ang mga pangangailangan namin. Nadama ko sa aking puso na ipinapaalala sa akin ng Panginoon na natugunan na ang lahat ng pangangailangan ng pamilya ko, dahil sa pagtatrabaho ko o sa pagtulong ng iba, at kapag patuloy akong sumunod, pangangalagaan kami. At naalala ko ang sabi sa Alma 20:4, "Nalalaman ko, sa lakas ng Panginoon ay magagawa [ko] ang lahat ng bagay."

Lubos akong nagpapasalamat sa Ama sa Langit para sa mga pahiwatig na tapusin ko ang pag-aaral ko at makakapagtrabaho ako pagkatapos. Nagpapasalamat din ako para sa lahat ng tao sa buhay ko na naging maalalahanin sa nagdaang mga taon. Nalaman ko na may magagawa akong higit pa kaysa inakala kong posibleng magawa sa tulong ng aking Ama sa Langit. Mahalaga rin na natuto ako na magiliw na tumanggap at magbigay nang bukas-palad. ■

Susan Kagie, Utah, USA

# *Nakadama ng Kapayapaan sa* KAKULANGAN

**Ni Elizabeth Lloyd Lund**
LDS Family Services

Isa sa mga maling pagkaunawa na nagpapahirap sa atin sa buhay na ito ay may kinakalaman sa konsepto ng pagiging perpekto. Maraming nagkakamali sa paniniwala na kailangan tayong maging perpekto sa buhay na ito para maligtas o mapadakila.

Bilang therapist, minsa'y nakausap ko ang isang babae na nagsimulang humagulgol. Sabi niya, "Paano magiging sapat ang kabutihan ko?" Patuloy niyang ikinuwento na hindi siya karapat-dapat. Habang pinag-uusapan namin ang nadarama niya, wala siyang malaking kasalanang nagawa noong araw o ngayon. Nadama lang niya na hindi sapat ang kanyang kabutihan. Inihambing niya ang kanyang sarili sa mga kapitbahay, kaibigan, at kamag-anak, at lahat ng naaalala niya ay "mas mabuti," sa pag-aakala niya, kaysa sa kanya.

## Ang mga Iniisip ay Nagiging Totoo sa Atin

Alam ko na marami nang nakadama na may kakulangan sila at hindi sila mapanatag, sa isang tungkulin man, bilang magulang, o anupaman. Ang damdaming ito ay maaaring maging dahilan upang itago natin ang ating mga talento at huwag itong ipakita sa iba o makadama tayo ng panghihina, kaligaligan, o depresyon. Ang ating mga iniisip tungkol sa ating sarili ay lubhang nakakaimpluwensya sa ating pag-uugali at damdamin. Marami sa atin ang nagsasabi sa ating sarili ng mga bagay na hinding-hindi natin sasabihin sa iba. Dahil dito, hindi natin naaabot ang ating tunay na potensyal at nababawasan ang ating mga kakayahan at talento. Sabi ni Pangulong Ezra Taft Benson (1899–1994), "Lalong sinisikap ni Satanas na daigin ang mga Banal sa pamamagitan ng kawalan ng pag-asa, panghihina ng loob, at depresyon."[1]

Mabuti na lang, "ang opinyon na tanging mahalaga sa atin ay ang iniisip sa atin ng ating Ama sa Langit," pagtuturo ni Elder J. Devn Cornish ng Pitumpu. "Mangyaring taimtim na itanong sa Kanya kung ano ang iniisip Niya tungkol sa iyo. Tayo ay itatama niya ngunit hindi kailanman kukutyain; ang pangungutya ay taktika ni Satanas."[2]

**Kapag umasa tayong maging perpekto ngayon, pinagkakaitan natin ang ating sarili ng pagkakataong umunlad.**

## Ang Kakulangan ay Isang Pagkakataon

Narito tayo sa lupa upang magkaroon ng galak, at bahagi ng kagalakang iyan ang ating ginagawa, pinaniniwalaan, at tinatanggap. Kung tatanggapin natin na tayo ay mga anak ng Diyos na may kapintasan na natututo sa buhay, matatanggap natin ang ating mga kakulangan. Ang umasa na maging perpekto tayo sa madaling panahon ay mangangahulugan na pinagkakaitan natin ang ating sarili ng pagkakataong umunlad.

MGA PAGLALARAWAN NI ALISHA JOHNSON; IMAHE NG KALAPATI © PHOTOMASTER/SHUTTERSTOCK

Ipagkakait natin ang kaloob na pagsisisi at ang kapangyarihan ni Jesucristo at ang Kanyang Pagbabayad-sala sa ating buhay. Sabi ni Elder Bruce R. McConkie (1915–85) ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Iisa lang ang perpektong nilalang, ang Panginoong Jesus. Kung ang mga lalaki [at mga babae] ay kailangang maging perpekto at sumunod nang mahigpit, buo, at lubos sa lahat ng batas sa buhay na ito, iisa lang ang maliligtas sa kawalang-hanggan. Itinuro ni Propetang [Joseph Smith] na maraming bagay na gagawin, kahit sa kabilang buhay, para tayo maligtas."[3] Ang ating mga kakulangan mismo ay maaaring isang paraan na inihahanda tayo ng Diyos na makabalik sa Kanya.

## Ang mga Kahinaan ay Maaaring Maging mga Kalakasan

Ang pagbaling sa ating Ama sa Langit para sa ating kahinaan at kakulangan ay nangangailangan ng pagpapakumbaba. Ang prosesong ito ay inilarawan sa Eter: "Kung ang mga tao ay lalapit sa akin ay ipakikita ko sa kanila ang kanilang kahinaan. Ako ay nagbibigay ng kahinaan sa mga tao upang sila ay magpakumbaba; at ang aking biyaya ay sapat para sa lahat ng taong magpapakumbaba ng kanilang sarili sa aking harapan; sapagkat kung magpapakumbaba sila ng kanilang sarili sa aking harapan, at magkakaroon ng pananampalataya sa akin, sa gayon ay gagawin ko ang mahihinang bagay na maging malalakas sa kanila" (Eter 12:27). Kapag tayo ay nagpapakumbaba, yayakapin tayo ng ating Ama sa Langit at tutulungan tayong matuto mula sa ating mga kahinaan. May isang halimbawa nito sa Bagong Tipan. Nang mahirapan si Pablo sa "tinik sa [kanyang] laman," nalaman niya na napakumbaba siya ng kanyang kahinaan at inilapit siya nito sa Diyos (tingnan sa II Mga Taga Corinto 12:7). Ang kapakumbabaan at kahandaang ito mismo na matuto ang kailangan nating gamitin sa sarili nating mga kahinaan. Kailangan tayong matuto mula sa mga kahinaang ito para maging mga kalakasan ang mga ito.

May pagkakaiba rin ang pagiging mapagkumbaba sa mababang pagtingin sa sarili. Ang kapakumbabaan ay inilalapit tayo sa Panginoon, samantalang ang kahihiyan at kasalanan ay maglalayo sa atin sa Panginoon. Ayaw ng Diyos na hamakin natin ang ating sarili at madama na maliit ang ating kahalagahan sa Kanyang mga mata. Masakit ito sa Kanya at sa atin. Mahalagang tanggapin na nararapat tayo sa oras at pagsisikap na kailangan para magbago. Bahagi ng kahulugan ng buhay na ito sa lupa ang maghanap ng mga paraan para baguhin ang ating mga kahinaan. Ang ilang kahinaan ay maaaring habambuhay nating paglalabanan, samantalang ang iba ay maaaring mas mabilis daigin.

Ilang taon na ang nakararaan tinulungan ko ang isang kliyente, si Rachel (binago ang pangalan), na may problema sa pag-inom ng alak. Binigyan siya nito ng lakas ng loob at naging paraan upang malimutan ang mga pasanin niya sa buhay. Ipinasiya niyang daigin ang kanyang adiksyon, at sa kaunting tulong at panghihikayat, tumigil siya sa pag-inom ng alak. Bago niya lubos na nadaig ang kanyang problema sa pag-inom ng alak, hindi niya minaliit ang kanyang sarili dahil sa kanyang kahinaan. Kinilala niya ito. Pagkatapos, sa kanyang determinasyon at sa tulong ng isang butihing bishop, ng Panginoon, at ng ilang importanteng tao, ipinasiya ni Rachel na ititigil niya ang pag-inom ng alak. Nang huli kaming mag-usap, ikinuwento niya na wala na siyang hangaring uminom.

Para madaig ang ating mga kahinaan, kailangan tayong bumaling sa Panginoon nang may pananampalataya, pag-asa, at pag-unawa na poprotektahan at susuportahan Niya tayo. Ipinayo ni Pangulong Russell M. Nelson, Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Sa taong mahina at takot, magtiyaga sa sarili mo. Hindi ka nagiging perpekto sa buhay na ito kundi sa kabilang buhay. Huwag mong gustuhing makamit ang mga bagay-bagay na hindi makatwiran. Ngunit gustuhin mong magpakabuti. Kapag nagpatulong ka sa Panginoon na makayanan iyon, Siya ang gagawa ng kaibhan."[4]

## Piliin ang Kaligayahan Ngayon

Sa gitna ng pagpapakabuti, maaari nating piliin ang kapayapaan at kaligayahan ngayon. Kahit sa gitna ng pinakamahihirap na sitwasyon, mapipili natin ang magiging saloobin natin. Sinabi ni Viktor Frankl, isang bantog na psychiatrist at Holocaust survivor, "Lahat ng bagay ay makukuha sa isang tao maliban sa isa: ang pinakahuli sa mga kalayaan ng tao—ang pumili ng magiging saloobin niya sa anumang sitwasyon, ang pumili ng sarili niyang paraan."[5]

Sinabi sa atin, "Ang tao ay gayon, upang sila ay magkaroon ng kagalakan" (2 Nephi 2:25). Hindi ito nangangahulugan na biglang pupuspusin ng Diyos ng kaligayahan ang ating buhay. Ang kaligayahan ay isang pagpili para sa karamihan sa atin. Kailangan ng pagsisikap at pagsasanay na magpasalamat, magtiwala, at manampalataya. Maaaring mapuno ng negatibo ang ating buhay kung tutulutan natin ito. Maaaring hindi natin mababago ang sitwasyon natin sa buhay, ngunit maaari nating piliin kung paano tayo tutugon sa mga ito. Sabi ni Pangulong Thomas S.

Monson, "Hindi natin [mapipihit] ang direksyon ng hangin, ngunit kaya nating [ipihit] ang mga layag. Para sa sukdulang kaligayahan, kapayapaan, at kasiyahan, nawa'y *piliin* natin ang positibong saloobin."[6]

Kapag pinili nating magtuon ng pansin sa kabutihan, umasa sa Panginoon at sa Kanyang Pagbabayad-sala, at tanggapin at matuto mula sa ating mga kahinaan, maaari nating alisin ang di-makatotohanang mga inaasahan natin sa sarili at sikapin magkaroon ng kabutihan at kaligayahan sa ating buhay. Makadarama tayo ng kapayapaan sa ating mga kakulangan at kapanatagan sa mapagtubos na pag-ibig ng Diyos. Makadarama tayo ng kagalakan sa ating puso batid na ang plano ng kaligtasan ay maaakay tayo pabalik sa ating Ama sa Langit kapag ginawa natin ang lahat, hindi man perpekto, upang maging karapat-dapat na makapiling Siyang muli. ■

**MGA TALA**


1. Ezra Taft Benson, "Do Not Despair," *Ensign,* Okt. 1986, 4.
2. J. Devn Cornish, "Sapat na ba ang Kabutihan Ko? Magiging Karapat-dapat ba Ako?" *Liahona,* Nob. 2016, 33.
3. Bruce R. McConkie, "The Seven Deadly Heresies" (Brigham Young University devotional, Hunyo 1, 1980), 6–7, speeches.byu.edu.
4. Russell M. Nelson, "Men's Hearts Shall Fail Them" (video), mormonchannel.org.
5. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (1959), 86.
6. Thomas S. Monson, "Pagkakaroon ng Masaganang Buhay," *Liahona,* Ene. 2012, 4.

***Sa pagpili kung paano tutugon sa mga hamon, sinabi ni Pangulong Thomas S. Monson, "Hindi natin [mapipihit] ang direksyon ng hangin, ngunit kaya nating [ipihit] ang mga layag."***

# Pagdaig sa mga Kahinaan, Pagkakaroon ng Pananampalataya

**Ni E. Tracy Williams**

Inabot ako ng pitong taon para maging karapat-dapat na maglingkod sa full-time mission. Nang una kong kausapin ang bishop kong si Bishop Tapueluelu tungkol dito, binigyan niya ako ng ilang tuntunin na pagsisikapan kong sundin. Kung susundin ko raw ang mga ito at matututo akong maging masunurin, pagpapalain ako. Ang unang ilang tuntunin—araw-araw na pag-aaral ng mga banal na kasulatan at linggguhang pagsisimba—ay madaling gawin. "Madali lang 'yan," naisip ko. Pero nagdamdam ako nang masabihang baguhin ko ang ilang "makamundong" bagay sa buhay ko, at umiral ang kayabangan at katigasan ng ulo ko.

Umaasam ng mas madaling paraan, nagpalipat-lipat ako sa apat na iba't ibang ward at kinausap ko ang apat na iba't ibang bishop. Nag-aral pa nga ako ulit para kumuha ng medical degree. Pagkatapos ay nahikayat akong talikuran ang lahat at maghandang muli na maglingkod sa misyon. Kaya ginawa ko iyon. Nagbalik ako kay Bishop Tapueluelu at mapakumbabang humingi ng tulong sa kanya. Sinabihan ako na may tamang timbang para sa mga missionary—at natanto ko na mabigat ang timbang ko. Agad akong pinanghinaan ng loob at napahiya, pero hinikayat ako ng bishop ko. Nagpahayag siya ng pagmamahal at tiwala sa akin at sinabi, "Laging bukas ang pintuan ko para sa iyo. Pagtulungan natin ito! Isang kahinaan bawat linggo."

Kaya binisita ko ang bishop ko linggu-linggo, para isa-isang daigin ang mga kahinaan ko. Hindi ko naisip na kailangan kong maghintay ng apat na taon pa, sa pagsisikap lamang na maging karapat-dapat na magmisyon.

**Kinailangan kong matutuhan kung paano umasa sa Tagapagligtas na madaig ang aking mga kahinaan at umasa sa aking mga kalakasan, habang naghahanda para sa misyon at habang nasa misyon ako.**

## Pag-asa sa Tagapagligtas

Noong mga taong iyon, sinikap kong mapalapit kay Jesucristo at ipamuhay ang Kanyang mga turo. Nang dumating ang mga pagsubok, nagkaroon ng epekto sa akin ang Kanyang Pagbabayad-sala. Umasa ako sa kapangyarihan, kapanatagan, at lakas na ibinigay Niya sa akin sa pamamagitan ng Kanyang Pagbabayad-sala nang pumanaw ang matalik kong kaibigan, nang mawalan ng tirahan ang aming pamilya, at nang maaksidente ako sa kotse. Nang marami sa mga kaibigan ko ang nawala dahil sa sitwasyon, nagkaroon ako ng depresyon, pero tinulungan ako ng Tagapagligtas na malagpasan iyon. Ang mga Biyernes ng gabi na kasama ang mga kaibigan ko ay napalitan ng pag-eehersisyo sa gym at pag-aaral tungkol sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo.

Ipinagdasal ko gabi-gabi ang mga taong paglilingkuran ko pagdating ng araw pati na ang magiging mga kompanyon ko!

Naging karapat-dapat ako kalaunan at tinawag na maglingkod sa New Zealand Auckland Mission, na Tongan ang salita.

### Street Art at ang Espiritu

Pagpasok ko sa missionary training center, natanto ko na mas marami pang matututuhan tungkol kay Jesucristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala at sa aking sarili. Kahit lahing-Tongan ako, hindi pa ako nakapunta sa South Pacific islands, at nahirapan ako sa wikang Tongan. Pagdating ko sa New Zealand, hindi ko maunawaan ang sinasabi ng mga tao sa akin sa wikang Tongan. Napakarami kong gustong sabihin, pero dahil hindi ako makapagsalita ng wika, ang mga salita ko ay iilan, simple, at patigil-tigil. Tumango ako nang pagtatanungin ako ng mga tao. Pinagtawanan nila ako, at nakitawa ako sa kanila, pero ang mga tawa ko ay nauwi sa mga luha sa aking pag-iisa dahil sa inis at panghihina ng loob. Naisip ko sa sarili ko, "Pitong taon akong naghandang makapagmisyon para lang dito?"

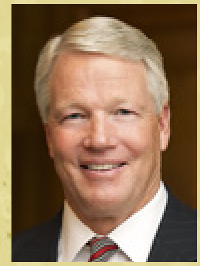
Kaya nanalangin ako sa Ama sa Langit. Sa Eter 12:27 nalaman natin na ang ating mga kahinaan ay maaaring maging mga kalakasan kung magtitiwala tayo sa Kanya. Sinabi ko sa Kanya ang aking mga kahinaan at tiwala sa Kanya, at ipinasiya kong magsikap na muli . . . at muli . . . at muli. Nagsimula akong higit na umasa kay Cristo at gayon din sa aking mga kalakasan.

Mahal ko ang ebanghelyong ito at mahilig ako sa street art, kaya ipinasiya kong pagsamahin ang dalawa. Inempake ko ang aking banal na kasulatan, isang sketchbook, mga charcoal pencil, permanent marker, at mga lata ng spray paint sa backpack ko. Nagtawanan ang mga kompanyon ko at nagtanong, "Ano ang gagawin mo sa spray paint?" Ipinaliwanag ko, "Maaaring hindi pa ako makapagsalita ng wika, pero maipapakita ko sa iba ang aking patotoo."

Para sa nalalabing panahon ko sa misyon, ginamit ko ang street art—sa papel, hindi sa mga gusali—at ang Espiritu para turuan ang iba tungkol kay Cristo. At kahit tila kahibangan, umubra iyon. Maraming taong ayaw makinig sa mensahe ko, kaya iginuhit ko iyon. Nabuksan ang mga pinto at namulat ang mga mata nang sabihin ko sa kanila na graffiti ang ginawa ko. Hindi sila naniwala sa akin. Inorasan nila ako nang tatlong minuto, at iginuhit ko ang salitang *pananampalataya* habang nagtuturo ako sa kanila tungkol dito. Kabilang sa kanila ang marami na dama ang panghuhusga ng tao at walang nagmamahal sa kanila. Kaya mapapatotohanan ko na sa pananampalataya kay Cristo madarama natin ang Kanyang pagmamahal at pagpapatawad, at matutulungan Niya tayong magpakabuti. Ginawa Niya iyan para sa akin.

Natulungan ako ng pitong taong paghahanda ko para sa misyon na makilala ang sarili ko. Sa panahong iyon ay nagtamo ako ng patotoo sa Pagbabayad-sala ni Cristo at sa Kanyang kapangyarihan na tulungan akong madaig ang aking mga kahinaan at gamitin ang aking mga kalakasan para ibahagi ang alam ko sa iba. Sa huli sulit ang pitong taong paghahanda ko. ■

*Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.*



**Ni Stephen W. Owen**
Young Men General President

# Sa NAPAKAHALAGANG YUGTO NG

Noong ako ay 14, gumawa ako ng pagpapasiya na nagpabago sa lahat ng bagay. Naglalakad ako sa kalsada kasama ang ilang kaibigan noong isang gabi ng Biyernes, at masaya kami, tulad ng dati. Ngunit may problema ng gabing iyon, at alam kong may dapat akong gawin tungkol dito. Hindi lang ako sigurado kung kaya ko.

Sa lumipas na dalawang taon, nagsimulang mag-eksperimento ang mga kaibigan ko sa mga sigarilyo at alkohol. Dahan-dahan lang ito noong simula, isang bagay na gagawin lang sana nila nang isa o dalawang beses, ngunit nitong Biyernes na ito, regular na silang naninigarilyo at umiinom kapag magkakasama kami.

Naisip ko na basta't mapapanatili kong malinis ang aking sarili, magiging masaya pa rin ako kasama ng aking mga kaibigan. Siyempre, nararamdaman ng mga magulang ko na may problema sa aking mga kaibigan. At nararamdaman ng mga kaibigan ko na hindi sila gusto ng aking mga magulang. Nahirapan ako sa sitwasyong ito: natagpuan ko ang aking sarili na paulit-ulit na ipinagtatanggol ang mga kaibigan ko sa aking mga magulang at ipinagtatanggol ang aking mga magulang sa mga kaibigan ko.

Kaya naroon kami noong gabi ng Biyernes na iyon, naglalakad sa kalsada. Nagsimulang uminom at manigarilyo ang mga kaibigan ko, at napagtanto ko sa wakas na hindi na ako natutuwa sa kanilang ginagawa. Kaya nagpasiya ako.

Tumawid ako sa kabilang panig ng kalsada. Pinagtawanan ako ng mga kaibigan ko. Tinawag nilang akong "goody-goody." At sinabi nila na kung mananatili ako doon, hindi na nila ako ituturing na kaibigan.

Narating namin ang dulo ng kalsada. Lumiko sa kaliwa ang mga kaibigan ko, at lumiko ako sa kanan. Mga dalawang milya (3 km) ang layo ko

MGA PAGLALARAWAN NI CHRISTOPHER THORNOCK

# PAG-UNLAD Naming MAGKAKAIBIGAN

mula sa aming tahanan, at ang mga ito ang pinakamahabang dalawang milyang nalakad ko. Maaaring isipin ninyo na gaganda ang pakiramdam ko sa matapang na pagpiling ginawa ko, ngunit sa oras na iyon, sobrang sama ng pakiramdam ko. Gumising ako nang sumunod na umaga at alam kong nawalan na ako ng mga kaibigan at nag-iisa na ako ngayon. Para sa isang 14-taong gulang, nakapanlulumo iyon.

## Isang Bagong Kaibigan

Hindi pa natatagalan pagkatapos ng araw na iyon, tumawag sa telepono ang isang miyembro ng Simbahan na kilala ko, si Dave. Itinanong niya kung gusto kong pumunta sa kanilang bahay sa Sabado ng gabi. Inanyayahan din niya ako na maghapunan kasama ang kanyang pamilya kinabukasan. Tila mas masaya iyon kaysa sa kasalukuyan kong kalagayan na walang kaibigan, kaya pumayag ako.

Naging maganda ang oras na magkasama kami ni Dave—at, mangyari pa, walang sigarilyo o alkohol. Habang nakikinig ako sa panalangin ng ama ni Dave noong hapunan, sobrang ganda ng pakiramdam ko. Nagsimula kong isipin na marahil—marahil lang naman—mas magiging maayos ang mga bagay-bagay.

Si Dave at ako ay naging matalik na magkaibigan. Magkasama kaming naglaro ng football, magkasamang pumasok sa paaralan, at tinulungan ang bawat isa na magmisyon. Nang umuwi kami, naging roommates kami sa kolehiyo. Tinulungan namin ang bawat isa sa paghahanap ng tamang dalagang pakakasalan at pinanatili ang bawat isa sa tuwid at makitid na daan patungo sa templo at pagkatapos pa niyon. Matapos ang mga taong iyon, mabuti pa rin kaming magkaibigan.

At nagsimula iyon sa isang simpleng tawag sa telepono, eksakto noong kailangan ko ito.

> *Natagpuan ko ang aking sarili na paulit-ulit na ipinagtatanggol ang mga kaibigan ko sa aking mga magulang at ipinagtatanggol ang aking mga magulang sa mga kaibigan ko.*

## Impluwensya ng Isang Ina

Gayon man, iyon ang akala ko na pinagmulan ng lahat. Isipin ang pagkagulat ko nang, pagkalipas ng maraming taon, nalaman ko na ang inay ko pala, lingid sa aking kaalaman, ang nagplano ng aming pagkakaibigan! Nang mawala ang mga dati kong kaibigan, kaagad

niyang napansin na may bumabagabag sa akin, kaya tinawagan niya ang nanay ni Dave para tingnan kung may maiisip silang paraan para tumulong. Pagkatapos ay hinikayat ng nanay ni Dave na tawagan ako ni Dave at anyayahan sa kanilang tahanan. Minsan, ang mga pahiwatig na tumulong sa ibang nangangailangan ay nagmumula sa Espiritu Santo; minsan naman ay nagmumula ito sa isang anghel—tulad ng isang nanay—na “nagsasalita sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo” (2 Nephi 32:3).

Madalas kong pinag-iisipan kung paano kaya mag-iiba ang buhay—para sa akin at para kay Dave—kung hindi nakita ng aking inay ang aking pagsusumikap at nagpasiyang kumilos. Hindi ba’t ipinaaalala sa inyo nito ang paraan ng Ama sa Langit na pagpapala sa atin? Alam Niya ang tungkol sa bawat pangangailangan natin, at nagpapadala Siya ng “biyaya . . . at saksi ng pag-ibig” (“Bawat Buhay na Dumantay,” *Mga Himno*, blg. 185).

## Magkakasama Tayong Naglalakad

Sa huli, pananagutan nating lahat ang ating sariling mga pagpili. Tulad ng paulit-ulit na sinabi ni Pangulong Thomas S. Monson, “Mga pagpili natin ang huhubog sa ating tadhana,”[1] at marami sa mga pagpiling ito ay dapat gawin nang personal at nang bawat isa. Madalas, ang mga pagpapasiya natin ay nagpapadama sa atin na nag-iisa tayo, at maging ng kalungkutan pa nga. Ngunit hindi tayo ipinadala ng ating Ama sa Langit dito nang nag-iisa.

Ang mga pasiyang ginawa ko sa mahahalagang sandaling iyon ay pinagpala at pinatnubayan ako sa aking buong buhay. Ngunit ang mga pasiyang iyon ay inspirado at binigyang-kapangyarihan ng mga mapanalanging pagsisikap ng aking inay at ng tulong at pakikipagkaibigan ni Dave.

Ang pagsusulit o pagsubok na tinatawag nating buhay sa mundo ay naiiba mula sa pagsusulit na madalas kinukuha natin sa paaralan—kung saan dapat mong pagtuunan ang sarili mong pagsusulit at hindi ka pinapayagang tulungan ang iyong katabi. Ngunit hindi sa pagsusulit na ito, magagawa at dapat nating tulungan ang bawat isa; sa totoo lang, bahagi iyan ng pagsusulit. Kaya kung minsa’y maaaring dalhin kayo ng mga pagpili ninyo sa malungkot na panig ng kalsada, mangyaring alamin na sa kahabaan ng kalsadang iyon ay may iba pang gumagawa ng kanilang sariling mahihirap na pagpapasiya upang maparoon sa panig ng Panginoon. Sasamahan nila kayong maglakad, at kailangan ninyong samahan silang maglakad. ■

**Sa kahabaan ng kalsadang iyon ay may iba pang gumagawa ng kanilang sariling mahihirap na pagpapasiya upang maparoon sa panig ng Panginoon. Sasamahan nila kayong maglakad.**

**TALA**

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

# TUMULONG SA IBA

"Nakikiusap ako na magkaroon kayo ng lakas ng loob na . . . tiyaking lahat ay kasali at damang mahal sila at pinahahalagahan."

Pangulong Thomas S. Monson, "Nawa Magkaroon Kayo ng Lakas ng Loob," Abr. 2009 pangkalahatang kumperensya

RETRATO NG MGA PALAKA © KERKLA AND ANTAGAIN/GETTY IMAGES; BACKGROUND AT RETRATO NG DAHON © ISTOCK/THINKSTOCK

# MAGHANAP, MAGDALA, MAGTURO:

## Tanggapin ang Hamon ng Templo

*Naibigay na ang hamon—tinanggap mo ba ito?*

**Ni Carlisa Cramer**

Inanyayahan ni Elder Neil L. Andersen ng Korum ng Labindalawang Apostol ang mga kabataan na "maghanda ng maraming pangalan para sa templo na kasing dami ng mga binyag na isinasagawa ninyo sa templo, at tulungan ang ibang tao na gawin din iyon."[1] Ipinangako rin ni Elder Dale G. Renlud ng Korum ng Labindalawang Apostol na ang paglahok sa hamon na ito ng mga Apostol ay makapagbibigay ng espirituwal na proteksyon at pagpapagaling sa mga pamilya.[2]

Isipin ninyo ito—hinikayat ng mga Apostol ng Panginoon ang lahat na sumali sa gawaing pang-family history sa pamamagitan ng pagdala sa templo ng pangalan ng kanilang mga kamag-anak. Hindi ba't maganda kapag ang bawat ordenansa na ginawa ninyo sa templo ay para sa inyong sariling pamilya? Inanyayahan ni Elder Andersen ang mga kabataan sa buong mundo na gawin iyan *at* tulungan ang mga kaibigan at kapamilya na gawin din iyon.

Kapag tinanggap ninyo ang hamong ito, madarama ninyo ang Espiritu, madaragdagan ang inyong patotoo, at mapagaganda ang inyong karanasan sa templo. Hindi alam kung paano magsisimula? Hatiin natin sa ilang hakbang ang hamong ito:

## MAGHANAP

Una, maghanap ng mga pangalan para madala sa templo at idagdag ang mga ito sa **FamilySearch.org.** Kung mahigit sa apat na henerasyon na ang natapos ninyo, subukan ang FamilySearch's Descendancy view. O kung medyo wala pang laman ang inyong family tree, maaari kayong magsimula at tumingin sa **FamilySearch.org/findnames.**

## MAGDALA

Matapos maireserba at mai-print ang mga ordenansa sa pamamagitan ng FamilySearch.org, kasunod niyon, gamit ang isang recommend, madadala ninyo sa templo ang mga pangalan para sa pagbibinyag at pagkukumpirma! Anyayahan ang mga na-endow nang kapamilya o kaibigan na kumpletuhin ang mga ordenansa, o i-submit ang mga ito sa mga templo sa pamamagitan ng FamilySearch upang magawa ang mga ordenansa.

## MAGTURO

Ibahagi ang kagalakan ng family history sa mga nakapalibot sa inyo! Magkaroon ng isang family history night kasama ang inyong mga kaibigan, o tipunin ang inyong mga magulang at mga kapatid at punan ang inyong family tree nang magkakasama. Maibabahagi ninyo ang inyong karanasan sa social media gamit ang #TempleChallenge.

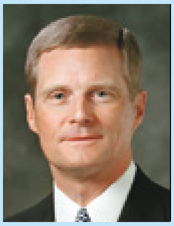
## Handa Ka Na Ba?

Anuman ang inyong karanasan sa family history, maraming mga paraan na magagawa ninyo ang hamon. Isipin kung paano kayo makatutulong na isulong ang gawain ng Panginoon ngayon. ■

*Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.*

**MGA TALA**

1. Neil L. Andersen, "Is Anything Too Hard for the Lord?" (mensahe sa RootsTech conference, Peb. 14, 2015), lds.org/topics/family-history.
2. Tingnan sa Dale G. Renlund, sa "Opening General Session" (mensahe sa RootsTech conference, Peb. 6, 2016), lds.org/topics/family-history.



"Kayo ay mga anak na lalaki at babae ng Diyos, mga anak ng tipan, at mga tagapagtayo ng kaharian. Hindi ninyo kailangang [maghintay] . . . upang gampanan ang responsibilidad ninyong tumulong sa gawain ng kaligtasan para sa pamilya ng tao."

**Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Ang mga Puso ng mga Anak ay Magbabalik-loob," *Liahona*, Nob. 2011, 26.**

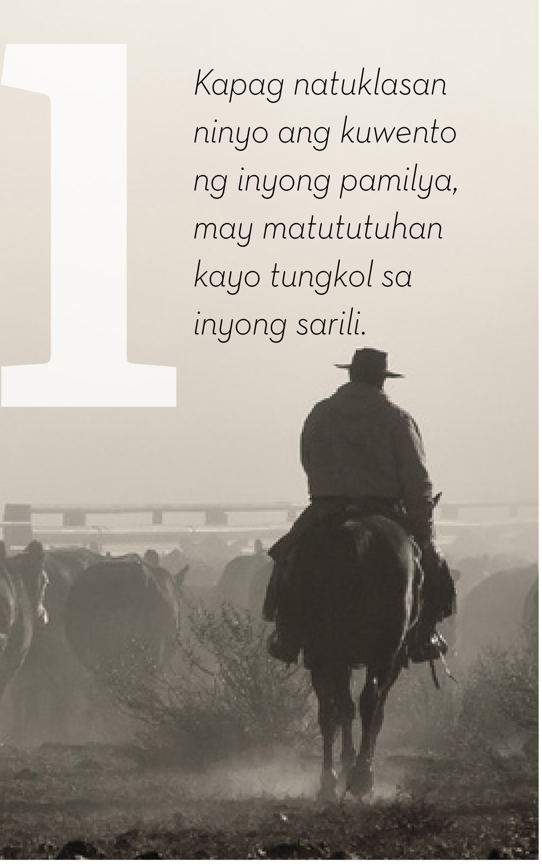
### ISANG HAMONG NAGAWA

"Narinig ko ang mga pangako at mga pagpapala na maibibigay sa akin kung tatanggapin ko ang temple challenge, kaya't nagpasiya akong subukan ang mga ito sa aking sarili. Lubos kong nadama ang Espiritu at alam ko na sa kabilang panig ng tabing, ang ibang mga espiritu ay gayon din kasaya."

**Wesley R., France**

Tanggapin, tuparin, at ibahagi ang hamon sa **templechallenge.lds.org.** Ibahagi ang inyong karanasan gamit ang #TempleChallenge.

PAGSASALARAWAN NG MANGGUGUHIT SA LISBON PORTUGAL TEMPLE




*Kapag natuklasan ninyo ang kuwento ng inyong pamilya, may matututuhan kayo tungkol sa inyong sarili.*

# TATLONG PARAAN PARA MAKASALI SA FAMILY HISTORY

**Ni Sally Johnson Odekirk**
Mga Magasin ng Simbahan

Nang sinabi ni Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol na, "Natuto na kayong magpadala ng mensahe sa inyong mga cell phone at computer para pabilisin at isulong ang gawain ng Panginoon—hindi lang para mabilis na makipag-ugnayan sa inyong mga kaibigan," kayo ang tinutukoy niya! Pagkatapos ay sinabi niyang, "Hinihikayat ko kayong mag-aral, na saliksikin ang inyong mga ninuno, at ihanda ang inyong sarili na magpabinyag sa bahay ng Panginoon para sa *inyong* mga namatay na kaanak" ("Ang mga Puso ng mga Anak ay Magbabalik-loob," *Liahona,* Nob. 2011, 27).

Tinanggap ng libu-libong kabataang lalaki at kabataang babae sa buong mundo ang kanyang paanyaya na hanapin ang kanilang mga ninuno at magsagawa ng proxy baptism para sa kanila. Natuklasan ng isang kabataang babae, si Kaitlen D., na kapag nagdadala siya ng pangalan ng mga kapamilya sa templo, mas nagiging makabuluhang karanasan ito.

Sinabi niya, "Noong nagsimula akong gumawa ng mga ordenansa sa templo para sa aking pamilya, natanto ko na sa gitna ng magulong mundo na tinitirhan ko, ang tanging pagkakataon na napapayapa at napapanatag ako ay sa loob ng banal na lugar na iyon. Naramdaman ko rin na mas napapalapit ako sa mga nasa kabilang panig ng tabing. Kapag isinasagawa ang mga pagbibinyag at pagkukumpirma, iniisip ko ang mga taong iyon na matagal nang naghihintay para mangyari ito. Halos hindi ko maipaliwanag ang pakiramdam na ito—puno ng pagmamahal at pag-asa—na sobrang nagpapalakas sa aking patotoo."

Maraming iba't ibang paraan para makasali sa family history at sa gawain sa templo, kaya saan kayo magsisimula? Ibinahagi ng tatlong kabataan ang kanilang karanasan ng pag-alam tungkol sa mga kuwento ng pamilya, pagtatanong sa mga miyembro ng pamilya, at paghahanap ng mga pangalan ng pamilya at pagdadala nito sa templo.

LARAWAN NG RANTSERO AT PUNTOD © ISTOCK/THINKSTOCK

## Mabubuting Halimbawa sa Akin ang mga Ninuno Ko

Ni Kyle S., Texas, USA

1

Nakinig ako at ang mga magulang ko kay Elder Bednar sa pangkalahatang kumperensya noong Oktubre 2011 nang sabihin niyang ang paggawa ng family history ay magbibigay sa atin ng proteksyon laban sa kaaway. Pagkatapos noon ay nagsimula na kaming gawin ang aming family history. Patuloy akong natututo at umuunlad sa paggawa ng family history; masaya talaga ito.

Gusto kong malaman kung saan ako nanggaling at ang tungkol sa aking mga ninuno. Natututo ako mula sa kanilang karanasan at ipinamumuhay ang mga ito upang matulungan akong maging mas mabuting tao. Napakagandang ang matuklasan kung sino sila, anong ginawa nila para mabuhay, paano ang buhay noon, at gaano kahirap ito para sa kanila.

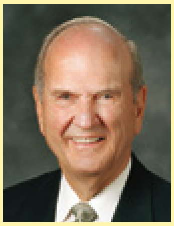
Halimbawa, natutuwa akong malaman ang tungkol sa isa sa aking mga ninuno na lumipat kasama ng kanyang pamilya mula sa Tennessee patungo sa Texas, USA noong 1870s para maging isang rantsero. Marami siyang hinarap na mga hamon sa kanyang buhay, at natutuhan ko mula sa kanya na maaaring maging mahirap ang buhay, kaya mahalaga na panindigan kung ano ang pinaniniwalaan mo.

Kapag may mga pagsubok ako sa aking buhay, pinadarama sa akin ng paggawa ng family history na palagi kong kasama ang aking mga ninuno at tutulong sa aking malagpasan ang mahihirap na pagsubok, tulad ng ipinangako sa atin ni Elder Bednar.

### *Paano Hanapin ang mga Kuwento ng Inyong Pamilya*

*Mangolekta ng mga kuwento tungkol sa kung ano ang gustong gawin ng mga ninuno ninyo.* Tulungang gawing mas makabuluhan ang inyong mga ninuno at alamin ang pagkakapareho ninyo sa kanila. Anong isports ang nilaro nila? Anong mga pagkain ang kinain nila? Ano ang itsura ng paaralan nila?

Makipag-usap sa inyong mga magulang at mga lolo't lola tungkol sa mga kuwento sa kanilang buhay. Magagamit ninyo ang buklet na *My Family* ng Simbahan para magsimula sa pangangalap at pagbabahagi ng mga kuwento ng inyong pamilya. Sa FamilySearch.org, makapagdaragdag kayo ng mga retrato, kuwento, pinagmulan ng impormasyon, audio recording, at dokumento na makatutulong sa iba sa inyong pamilya na makilala ang inyong mga ninuno. Bisitahin ang FamilySearch.org at i-click ang "Memories" para makapagsimula.



**PAANO TAYO BINABAGO NG FAMILY HISTORY**

"Kapag bumabaling ang ating mga puso sa ating mga ninuno, may nababago sa ating kalooban. Nadarama nating bahagi tayo ng isang bagay na nakahihigit sa ating sarili. Ang likas na hangarin nating makaugnay ang ating pamilya ay natutupad kapag nakabigkis tayo sa ating mga ninuno sa pamamagitan ng sagradong mga ordenansa sa templo."

**Pangulong Russell M. Nelson, Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Mga Henerasyong Nabigkis ng Pagmamahal," *Liahona,* Mayo 2010, 92.**

## Pagtatala sa mga Kuwento ng Aking Lolo't Lola

Ni Matias M., Utah, USA

Nakatira sa Uruguay ang aking lolo't lola. Nang bumisita sa aming pamilya ang magulang ng aking inay, sinamantala ko ang pagkakataon na makausap at matanong sila at malaman ang kuwento nila kung paano sila naging mga miyembro ng Simbahan. Hindi ko pa narinig ang kuwento nila noon, kaya ang pakikinig sa kuwento ng aking lolo't lola ay tunay na katangi-tanging karanasan.

Nagtala ako habang kausap ko sila, at ini-record ang mga ito gamit ang aking phone para mapakinggan ko kahit kailan ko naising pakinggan ito muli. In-upload ko ang audio file sa FamilySearch para makinabang din ang iba sa pakikinig sa kanilang kuwento, ngayon at sa hinaharap.

Pagkatapos ng ilang buwan ay nagawa kong mag-record at mag-upload ng isang panayam sa mga magulang ng aking itay. Sobrang marami akong natutuhan na hindi ko alam noon, at mas marami silang sinabi sa akin tungkol sa kanilang buhay kaysa sa inaasahan ko.

Sobrang mahalaga na narinig ko na sinabi ng sariling mga lolo't lola ko ang kanilang kuwento at makinig sa mga payo nila sa akin. Alam ko na ang pag-uukol ng kahit ilang minuto lang para magawa ang mga panayam na ito ay makatutulong sa akin na "hikayatin ang [aking] mga anak . . . na maniwala kay Cristo" (2 Nephi 25:23) tulad ng ginawa ng propetang si Nephi sa Aklat ni Mormon para sa kanyang mga inapo. Alam ko na kapag narinig ng aking mga anak ang patotoo ng aking mga lolo't lola, mapalalakas din ang kanilang mga patotoo.

### *Paano Kakausapin at Iinterbyuhin ang mga Miyembro ng Pamilya*

*Para sa isang ward o branch activity, maaari ninyong interbyuhin at ng iba pang mga kabataan ang mas matatandang miyembro ng pamilya.* Mag-isip ng isa o dalawang tanong na nais ninyong itanong sa inyong mga magulang o mga lolo't lola o sa iba pang kamag-anak. Pagkatapos ay bisitahin sila, magtanong tungkol sa kanilang buhay, at i-film o i-record ito sa inyong phone. Kapag tapos na kayo, maia-upload ninyo ito sa memories section ng FamilySearch.org.

## Ang Aking Mithiin: Magdala ng 10 Pangalan ng mga Kapamilya sa Templo

Ni Rajane S., Jamaica

Palagian akong namamangha sa genealogy work, kaya noong hikayatin ng aming Area Presidency ang mga kabataan na maghanap ng 10 pangalan ng mga ninuno para magsagawa ng binyag at kumpirmasyon para sa kanila sa templo, napakasaya ko.

Sinimulan ko ang aking pananaliksik nang walang tumutulong sa akin, ngunit walang nangyari dito. Mayroon akong tatlong pangalan na walang anumang impormasyon, at sa puntong iyon ay nadama ko na wala akong nagawa sa espirituwal o pisikal man. Nagpasiya akong humingi ng tulong sa aking inay. Iminungkahi niyang tawagan ko ang kanyang nanay. Nang tawagan ko ang aking lola, masaya siya at handang tumulong. Pinayagan pa niya ako na maging proxy ng mga pangalang pinag-usapan namin. Sobra ang aking kagalakan at pasasalamat.

Papalapit na ang temple trip, at wala pa akong pangalan mula sa pamilya ng itay ko. Ilang oras bago ako umalis ng bahay, nagkaimpresyon ako na pumunta sa sementeryo at sabihin sa aking ama na tawagan ang kanyang tiya na pumunta. Pumunta kami sa sementeryo, at habang minamasdan ko ang aking ama at lola sa paglalakad sa palibot ng sementeryo, nahikayat akong puntahan ang ilan sa mga puntod ng aking mga ninuno. Nadama ko ang kanilang kagustuhang maging bahagi ng ebanghelyo. Sa tulong ng Espiritu Santo at ng aking mga kapamilya, naabot ko ang aking mithiin. Mayroon akong 16 na pangalan ng mga ninuno na handa na sa templo!

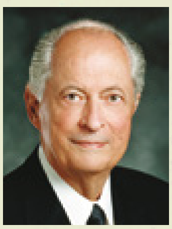
Nang pumunta ako sa templo, nadama ko ang sigla at pananabik ng aking mga ninuno na handa na at naghihintay. Noong pagbibinyag at pagkukumpirma, nadama ko ang kanilang mga kaluluwa na puspos ng kagalakan at kapayapaan. Napakasaya ko, at nais ko lang gawin ay pasalamatan sila sa pagbibigay sa akin ng pagkakataon na maging bahagi ng isang bagay na napaka-espesyal.

### *Paano Hanapin ang Pangalan ng mga Kapamilya Mo para sa Templo*

*Subukan ang Descendancy view sa* FamilySearch.org *para matulungan kang maghanap ng mga ninuno na kailangan nang magawan ng kanilang mga ordenansa sa templo.* Pagkatapos ay tanggapin ang hamon ng templo sa mga kabataan: tingnan sa pahina 54 ng isyu na ito. ■

# I Mga Taga Corinto 10:13

*Itinuro sa atin ni Apostol Pablo kung paano natin mapaglalabanan ang tukso.*



### Tukso

"Alam [ng kaaway] kung saan, kailan, at paano tayo tutuksuhin. Kung masunurin tayo sa mga panghihikayat ng Espiritu Santo, matututuhan nating kilalanin ang mga pang-aakit ng kaaway. . . .

"Ang ating tagumpay ay hindi kailanman nasusukat sa tindi ng tukso sa atin kundi sa katapatan ng ating pagtugon. Dapat tayong humingi ng tulong sa ating Ama sa Langit at humanap ng lakas mula sa Pagbabayad-sala ng Kanyang Anak na si Jesucristo."

Elder Robert D. Hales ng Korum ng Labindalawang Apostol, Abr. 2009 pangkalahatang kumperensya.

### Matapat ang Diyos

*Matapat*—mapagkakatiwalaan. Mapagkakatiwalaan natin ang mga pangako ng Diyos na tutulungan Niya tayong mapaglabanan at matakasan ang tukso.

### Isang Paraan para Makailag

Palaging may paraan para makailag—ibang pagpipilian, ibang lugar na mapupuntahan, ibang bagay na magagawa. Kapag nabigo ang lahat, sundin ang halimbawa ni Jose ng Egipto at basta umilag na lang (tingnan sa Genesis 39:7–12).

### Higit sa Inyong Makakaya

Dapat nating sikaping iwasan ang tukso. Minsan ay mas pinahihirapan natin ang ating sarili sa hindi pagtanggi sa tukso sa oras na dumating ito. Tulad ng itinuro ni Elder Neal A. Maxwell (1926–2004) ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Mangyari pa napansin ni Jesus ang napakaraming tuksong dumating sa kanya, ngunit hindi Niya ito pinag-isipan pa. Sa halip, kaagad Niyang tinanggihan ang mga ito. Kung papansinin natin ang mga tukso, sandali lamang at makakapanaig sila sa atin!" (Abr. 1987 pangkalahatang kumperensya).

13 Hindi dumating sa inyo ang anomang tukso kundi yaong matitiis ng tao: datapuwa't tapat ang Dios, na hindi niya itutulot na kayo'y tuksuhin ng higit sa inyong makakaya; kundi kalakip din ng tukso ay gagawin naman ang paraan ng pagilag, upang ito'y inyong matiis.

### Karaniwan sa Tao

Maaaring lahat tayo ay nakakaranas ng iba-ibang mga tukso, ngunit lahat ay natutukso. Kailangan ang tukso, sapagka't "talagang kinakailangan na ang diyablo ay tuksuhin ang mga anak ng tao, o hindi sila magiging kinatawan sa kanilang sarili" (D at T 29:39).

### Mapagtiisan Ito

Nagbibigay ang mga banal na kasulatan ng ilang payo na makatutulong sa atin sa responsibilidad nating iwasan ang mga tukso upang mapaglabanan natin ito:

- Maging mapagbantay at magdasal palagi (tingnan sa Mateo 26:41; Alma 13:28; 31:10; 34:39; 3 Nephi 18:18; D at T 31:12).
- Umasa kay Jesucristo (tingnan sa Alma 37:33), dahil "palibhasa'y nagbata siya sa pagkatukso, siya'y makasasaklolo sa mga tinutukso" (Sa Mga Hebreo 2:18; tingnan din sa Alma 7:11).
- "Kayo ay magpakumbaba ng inyong sarili sa harapan ng Panginoon" (Alma 13:28) at "mag-ingat sa kapalaluan" (D at T 23:1).
- "[Makinig] sa salita ng Diyos, at mahigpit na [kumapit] dito" (1 Nephi 15:24).

*Paunawa ng patnugot: Ang pahinang ito ay hindi nilayong magbigay ng ganap na paliwanag sa piniling talata, kundi bilang panimula lamang para sa sarili ninyong pag-aaral.*

**Ni Elder Jeffrey R. Holland**
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

# PAANO MAGBAGO

Kapag nagkasala kayo at natanto ang kabigatan ng inyong mga pagkakamali, ang pinakamahalagang hamon ay ang maniwalang magbabago ka, na maaaring magkaroon ng panibagong ikaw. Malinaw na ang hindi paniniwala ay isang paraan ni Satanas na naglalayong pahinain ang iyong loob at talunin ka. Ang *pagsisisi* ay hindi isang nakakatakot na salita. Ito, kasunod ng *pananampalataya,* ang pinakanakahihikayat na salita sa bokabularyo ng mga Kristiyano. Maaari kayong magbago! Maaari kayong maging anumang gusto ninyo sa kabutihan.

Kung may isang pahayag na hindi ko matatanggap, ito ay ang kahabag-habag, kaawa-awa, at paos na panangis, "Ganyan na talaga ako." Kung gusto ninyong pag-usapan ang tungkol sa mga nakapanlulumong katangian, iyan ang isang nagpapalungkot sa akin. Mangyaring huwag ninyo sabihin sa akin na "Ganyan na talaga ako." Narinig ko na iyan sa napakaraming tao na nais magkasala at tinatawag itong sikolohiya. At ginagamit ko ang salitang *kasalanan* upang sumaklaw sa maraming iba-ibang gawi na nagdudulot ng kalungkutan at pagdududa at pagdadalamhati.

Mababago ninyo ang anumang bagay na nais ninyong baguhin at magagawa ninyo ito nang mabilis. Isa pang kasinungalingan ni Satanas ang papaniwalain tayo na aabutin ng libu-libong taon at ng kawalang-hanggan ang pagsisisi. Kasing tagal ng pagsisisi ang pagsabi ng "magbabago ako"—at gawin talaga ito. Mangyari pa na may mga problema na aayusin at mga pagsasauli na gagawin. Maaari mong gugulin—oo, dapat mong mas gugulin—ang natitirang bahagi ng iyong buhay na pinapatunayan na tapat ang iyong pagsisisi. At maaaring mapasaiyo ang agarang pagbabago, pagbuti, pagpapanibago, at pagsisisi tulad ng nangyari kay Alma at sa mga Anak na Lalaki ni Mosias.

Huwag magkamali ng pag-unawa. Ang pagsisisi ay hindi madali o walang pighati o magaang gawin. Maaaring isa itong mapait na saro na mula sa impiyerno. Ngunit si Satanas lamang ang nagnanais na isipin ninyo na ang mahalaga at kailangang pag-amin ng kasalanan ay mas mahirap kaysa manatili sa kasalanan. Siya lamang ang magsasabing, "Hindi mo kayang magbago. Hindi ka magbabago. Masyadong matagal at masyadong mahirap ang magbago. Sumuko ka na. Bumigay ka na. Huwag magsisi. Ganyan ka na talaga." Iyan, mga kaibigan ko, ay isang kasinungalingang nagmumula sa kawalang-pag-asa. Huwag kayong palinlang dito. ■

*Mula sa isang mensahe sa debosyonal na ibinigay sa Brigham Young University noong Marso 18, 1980.*

# ANG BAHAGING PARA SA ATIN

## IKAPU AT ISANG DI-INAASAHANG PAGPAPALA

Isang buwan pa lang akong miyembro ng Simbahan noong una akong nagbayad ng aking buong ikapu. Ako lang ang tanging miyembro sa aming pamilya, at ang ikapu ay mahirap sundin para sa aking pamilya. Sinikap ng aking ina na pigilan ako sa pagbabayad ng ikapu at sa halip ay nais niyang ibigay ko sa kanya ang pera.

Isang araw bago ako pumasok sa trabaho, natanto ko na walang pagkain sa refrigerator at kailangan kong bumili ng anumang makakain. Wala akong pera, kaya nakiusap ako sa aking ina na pahiramin ako ng pera para sa pananghalian. Ayaw niya at sinabi pa na wala akong pera dahil nagbayad ako ng ikapu ko.

Kinuha ko ang aking Aklat ni Mormon at sinabi sa kanya na ang aklat na ito ang magbibigay sa akin ng aking pagkain sa araw na iyon—espirituwal na pagkain. Binuksan ko ito sa harap ng aking ina at nakakita ako ng 100 pesos (sapat para makabili ng pananghalian) na nakaipit sa loob. Himala ito—hindi ako ang naglagay ng pera sa aking banal na kasulatan. May natutuhan akong malaking aral: bagama't nasa lahat ng dako ang mga pagsubok at mga tukso, palagi akong mapagpapala kapag nagbayad ako ng buong ikapu at sumunod sa mga utos. ■

Montserrat L., Federal District, Mexico

## ORAS PARA SA TEMPLO

Noong mag-12 taong gulang ako, natanggap ko ang aking unang temple recommend. Hinding-hindi ko malilimutan ang aking unang karanasan sa templo. Katangi-tangi ang kapayapaang nadama ko. Bagama't ang aking tahanan sa katimugan ng Taiwan ay apat na oras mula sa templo, nagpasiya akong pumunta rito nang isang beses kada buwan sa aming stake temple day. Pumunta ako kahit walang makakasama sa akin.

Hindi nagtagal ay sinimulan kong anyayahan ang aking mga kaibigan sa Simbahan na sumama sa akin. Bagama't hindi sila nagpakita ng anumang interes noong una, ngayon ay pumupunta na sila bawat buwan. Maraming tao sa aming ward ang nagsimula ring pumunta sa templo. Ngayon, gaano man kadalas nagpaplano ng temple trip ang aming ward, maraming tao ang pumupunta—mas marami pa sa nakita ng aming stake noon.

Matapos ang aking pagpapasiyang pumunta kada buwan, nagpasiya ang aking pamilya na pumaroon kada buwan. Kahit na may mga pagsusulit kami sa paaralan sa araw pagkatapos ng aming araw sa templo, regular pa ring kaming pumupunta ng pamilya ko. Pitong taon na akong madalas na pumupunta sa templo kasama ang aking pamilya. Ang templo ay bahay ng Panginoon, at alam namin ang kahalagahan ng pagpunta sa templo. ■

Chi-Yun Liu, Tainan, Taiwan

Ipadala ang inyong paboritong banal na kasulatan o karanasang nagpapatibay ng pananampalataya sa liahona.lds.org o i-email ito sa liahona@ldschurch.org. Isama ang pangalan ng inyong ward at stake at ang pahintulot ng inyong mga magulang na ilathala ito.

PAGLALARAWAN NI KATIE PAYNE

# "Paano ko mabibigyan ng panahon ang mga aktibidad sa Simbahan, family home evening, at pag-aaral ng mga banal na kasulatan samantalang malaking oras ang ginugugol ko sa homework o takdang-aralin?"

Kunwari ay sorbetes lang ang kinakain mo araw-araw. Parang maganda iyon—hanggang sa magkasakit ka. Pero magiging malusog ka ba kung broccoli lang ang kakainin mo? Hindi, kailangan ng balanseng pagkain para maging malusog.

Ngayon ay isipin ang tungkol sa maraming aktibidad sa ating buhay. Ang ating espirituwalidad, pakikipag-ugnayan sa iba, at edukasyon ay mahalaga *lahat* sa ating pag-unlad. Ngunit paano ninyo ipaprayoridad ang mahahalagang bagay?

Tingnan kung ano ang pinakamahalaga sa inyo ngayon at ipagdasal na malaman kung saan magtutuon. Hinikayat ni Elder M. Russell Ballard ng Korum ng Labindalawang Apostol na, "Panatiliing isipin na unahin ang mga sagradong tipan na ginawa ninyo sa Panginoon habang pinaplano ninyo ang gagawin bawat araw."[1] Magiging maayos ang lahat kapag inuna ninyo ang Panginoon.

Tandaan na "may ilang bagay na mas maganda, at may iba pang pinakamaganda."[2] Hangarin ang Espiritu Santo para tulungan kang magpasiya kung ano ang pinakamahalaga. Maaari muna ninyong patahanin ang isang umiiyak na kapatid bago gumawa ng takdang aralin, subalit dapat unahin ang pagpunta sa Mutual kaysa sa panonood ng sine kasama ang inyong mga kaibigan. Maaari din ninyong matukoy ang mga makaaabala o distraksyon sa inyong buhay. Paano kaya kung magbigay muna kayo ng oras sa mga banal na kasulatan *bago* sa inyong mga kaibigan sa Facebook?

Higit sa lahat, huwag kalimutang umasa sa Panginoon para sa lakas namakayanan ninyong "[magsilakad], at hindi manganghihina" (tingnan sa Isaias 40:31).

**MGA TALA**

1. M. Russell Ballard, "Keeping Life's Demands in Balance," *Ensign,* Mayo 1987, 14.
2. Dallin H. Oaks, "Maganda, Mas Maganda, Pinakamaganda," *Liahona,* Nob. 2007, 105.

### Basta't Gawin Ito

Kapag sinabi mo lang na, "O, gagawin ko ito kapag dumating ang panahon," tutuksuhin ka ni Satanas na huwag gawin ito kailanman. Maglaan ng oras para magawa ang mga aktibidad na ito na nagpapalakas ng espirituwalidad, kahit na ang ibig sabihin nito ay huwag gawin ang ibang aktibidad.

***Allison R., edad 20, Utah, USA***

### Maglaan ng Oras para sa mga Bagay na Mahalaga

Kung hindi tayo makapaglaan ng oras para sa ebanghelyo, ang ibig sabihin nito ay masyado tayong maraming ginagawa at kailangang bawasan ito nang kaunti. Kailangan nating magplano ng mga aktibidad na nakasentro sa ebanghelyo at sa ating mga tungkulin. Sa paraang ito ay magkakaroon tayo ng oras para sa ebanghelyo at sa mga bagay na tunay na mahalaga.

***Noah H., edad 13, Arizona, USA***

### Unahin ang Pag-aaral ng mga Banal na Kasulatan

Nag-aaral ako ng mga banal na kasulatan bago gumawa ng mga takdang aralin. Kapag nag-aral ka ng mga banal na kasulatan bago magaral ng para sa eskuwela, mas magiging alerto ka, at mas matatandaan mo ang mga pinag-aralan mo. Sa mga aktibidad kada linggo, kailangan mo lang na planuhin muna ang mga ito—pagkatapos ay isingit ang lahat ng ibang bagay dito.

***Elder Clark, edad 20, Chile Concepción South Mission***

### Planuhin ang Iyong Oras

Hindi madaling planuhin ang oras ko bilang isang estudyante. Pero gumawa ako ng timetable para



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

planuhin ang aking mga aktibidad kada linggo, na kinabibilangan ng mga klase, morning devotional kasama ang aking mga roommate, personal na pag-aaral ng mga banal na kasulatan, klase sa institute, at iba pa. Inayos ko rin ang mga ito ayon sa kahalagahan ng mga ito. Ang pagpaplano ng aking mga aktibidad ay nakatulong sa akin na huwag magpaliban ng mga dapat gawin.

***Daniel A., edad 19, Edo, Nigeria***

### Alalahanin ang mga Walang-hanggang Bagay

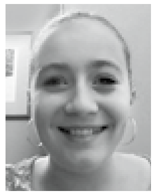
Sinisikap kong alalahanin ang sinabi ng aking inay: dapat nating unahin ang mga walang-hanggang bagay, na tumatagal magpakailanman (hindi tulad ng mga temporal na bagay, na hindi nagtatagal). Natutuhan ko na kapag inuuna ko ang Diyos, lahat ng ibang bagay ay nangyayari ayon sa inaasahan. Nakatitiyak ako na kapag ginawa natin ang gawain ng Diyos, tutulungan tayo ng Diyos na magawa ang ating gawain.

***Vaishali K., edad 18, Andhra Pradesh, India***

### Magtrabaho nang Matalino

Kapag nakauwi na ako mula sa paaralan, ginagawa ko ang aking mga takdang aralin para hindi ako matambakan ng gawain at para magkaroon ako ng mas marami oras para sa mga aktibidad sa Simbahan. Ang isang bagay na nakatutulong din sa akin ay nang gumawa ang nanay ko ng isang iskedyul na may takdang oras para sa bawat bagay na gagawin ko bawat araw. Mas napadali nito ang pakikibahagi ko sa mga aktibidad, paggawa ng mga takdang aralin, at pagbabasa ng mga banal na kasulatan.

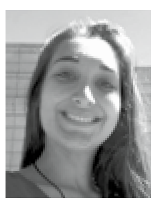
***Rachel O., edad 13, São Paulo, Brazil***



### Gumawa ng Iskedyul

Pagkagising mo, maaari ka nang magbasa ng mga banal na kasulatan, kahit ilang talata lang. Maaaring ibig sabihin nito'y gumising nang limang minutong mas maaga para basahin ang iyong mga banal na kasulatan. Para sa pag-aaral kasama ang pamilya, magtakda ng oras sa iyong pamilya kung kailan makapagpapahinga ka sa mga ginagawa mo at makakapag-aral kayo nang magkakasama. Para sa mga aktibidad ng mga kabataan, nakatakda na ang oras, kaya pumunta ka na lang at makihalubilo sa mga kabataan sa inyong ward.

***Elena F., edad 15, Idaho, USA***



### Unahin ang Panginoon

Ang matutong magtakda ng mga priyoridad ay makatutulong sa atin na magkaroon ng oras para sa lahat ng bagay na kailangan nating gawin, higit sa lahat ay ang mga bagay na ukol sa Panginoon. Isa sa aking pangunahing priyoridad ang dumalo sa seminary araw-araw. Kapag dumalo ako ng seminary sa umaga at pagkatapos ay pumunta sa paaralan, tila mas matagal pa sa 24 na oras ang araw. Mas madali ang pag-aaral, at naging kaluguran ang pagbabasa ng mga banal na kasulatan nang personal at kasama ang pamilya. Ang pagalaala na unahin ang Panginoon sa ating buhay ay tumutulong sa atin na makita ang lahat ng ibang bagay nang may bagong pananaw at tumutulong sa atin na magtakda ng mga priyoridad at kamtin ang ating mga mithiin.

***Bianca S., edad 19, Paysandú, Uruguay***

### ANG PINAGMUMULAN NG LAKAS

"Ang kalakasan ay hindi nagmumula sa napakaraming aktibidad kundi sa matatag na pagsalig sa matatag na pundasyon ng katotohanan at liwanag. Dumarating ito sa pagtutuon natin ng pansin at pagsisikap sa mga pangunahing alituntunin ng ipinanumbalik na ebanghelyo ni Jesucristo. Dumarating ito mula sa pagbibigay-pansin sa mga makalangit na bagay na siyang pinakamahalaga."

**Pangulong Dieter F. Uchtdorf, Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "Sa Mga Bagay na Pinakamahalaga, *Liahona*, Nob. 2010, 22.**

## SUSUNOD NA TANONG

"Paano ko masasabi sa aking mga kaibigan na huwag magsalita nang nakasasakit o hindi naaangkop tungkol sa iba?"

Ipadala ang sagot mo at, kung gusto mo, isang high-resolution na retrato bago sumapit ang Marso 15, 2017, sa liahona.lds.org (i-klik ang "Submit an Article") o sa pamamagitan ng e-mail sa liahona@ldschurch.org.

Mangyaring isama ang sumusunod na impormasyon: (1) buong pangalan, (2) kapanganakan, (3) ward o branch, (4) stake o district, (5) nakasulat na pahintulot mo, at, kung wala ka pang 18 anyos, ang nakasulat na pahintulot ng iyong magulang (tinatanggap ang email) na ilathala ang iyong sagot at larawan.

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

# NANG **MAGKATOTOO** ANG PLANO

*Biglang naging higit pa sa isang flow chart ang plano ng kaligtasan—ito ang pinanggalingan ng aking pag-asa at kapanatagan.*

PAGLALARAWAN NI ALAN DAVEY

**Ni Alissa Holm**

"Isulat ninyo ang lahat ng inyong mga talento, at pumili ng isa para ibahagi sa amin," sabi ni Sister Jensen sa aming Laurel class. Buong karangalan kong ipinaliwanag na ang pinakamagaling kong talento ay ang aking paglalaro ng volleyball at na ang susunod na season—ang aking huling taon ng paglalaro—ay siyang magiging pinakamagaling.

"Maraming uri ng mga talento. Ang ilan ay mga espiritual na kaloob," itinuro ni Sister Jensen. "Sa palagay ko ay biniyayaan ako ng Ama sa Langit ng kakayahang mahalin ang lahat ng taong nasa paligid ko."

Naipadarama ni Sister Jensen ang pagmamahal niya sa lahat ng lugar na pinupuntahan niya at naibabahagi niya ang kanyang patotoo sa mga nakakausap niya araw-araw. Ang kanyang pagmamahal ay tunay, mabait, at tulad ng kay Cristo. Siya ay naging higit pa sa isang lider ng Young Women para sa akin—para siyang isang pangalawang ina, kapatid, o matalik na kaibigan noong ako ay nasa high school. Magkasama kaming pumupunta sa mga konsiyerto, sa pamimili, at paggawa ng strawberry jam. Dinalhan niya ako ng homemade na pudding noong pinabunot ko ang aking wisdom teeth, at gusto niyang binibisita ako sa snow-cone shack kung saan ako nagtatrabaho. Nagtrabaho siya sa aking paaralan, kaya pumupunta rin siya sa lahat ng volleyball games ko.

Pagkatapos ng ilang buwan, noong patapos na ang aking bakasyon, nagising ako ng alas-3 n.u. dahil sa tunog ng telepono. Sinagot ito ng inay ko at pagkatapos ay pumasok siya sa aking kuwarto. "Naaksidente ang mga Jensen pauwi mula sa kanilang family reunion," sabi niya. "Nagpagulong-gulong ang kotse nila sa freeway, at hindi nakaligtas si Sister Jensen."

Napakalungkot ko. "Hindi ito totoo," inisip ko. "Nag-text siya sa akin kanina. Paanong wala na siya ngayon?"

Nakadama ako ng pagkabigla, pagkalito, at lungkot nang sabay-sabay. Pagkatapos ng ilang minuto, napaluha na ako, at niyakap ako ng nanay ko habang umiiyak ko. Hindi ako makatulog, kaya humiga na lang ako na nag-iisip at umiiyak sa buong magdamag.

Sa mga sumunod na linggo, nakadama ako ng kalungkutan na hindi ko pa naranasan noon. Hindi na naging priyoridad ang volleyball, at hindi ko na kinasabikan ang pagsisimula ng school year. Ang lahat ng mga kinasasabikan ko noon ay natabunan na ngayon ng kalungkutan.

"Nadarama ko na lubos akong nadaraig ng pagdadalamhati," sinulat ko isang gabi sa aking journal. "Hindi ko mapigilan ang pag-iyak at palagi akong pagod."

Sa gabi bago ang unang araw ng eskuwela, nakahiga ako sa kama na umiiyak at iniisip ang pagkamatay ni Sister Jensen. Hindi ko na gustong maging malungkot, at natanto ko na kailangan ko ng tulong para makayanan ang kalungkutang ito. Kinailangan kong manalangin.

"Tulungan po Ninyo akong maunawaan kung bakit siya namatay at paano ko po makakayanan ito," ang dasal ko.

Tahimik akong nakaluhod, iniisip kung sasagot Siya. Matapos ang ilang minuto, napag-isip-isip ko ang lahat ng nangyari. Naantig ang puso ko at naging malinaw ang isipan ko. Natanto ko na hindi sa akin ang mga saloobing ito; tinuturuan ako ng Espiritu.

Ang plano ng kaligtasan—ang flow chart na itinuro sa akin simula noong Primary—ay *totoo.* Isinilang si Sister Jensen, nakaranas siya ng kaligayahan, nakalagpas siya sa mga pagsubok, ibinahagi niya ang kanyang pagmamahal, at ngayo'y nasa daigdig na siya ng mga espiritu. Buhay pa rin ang kanyang espiritu, at *makikita* ko siya muli. Natanto ko na ang planong ito, ang plano ng *kaligayahan,* ay ginawa para tulungan tayong makabalik sa ating Ama sa Langit, sa ating mga pamilya, at sa ating mga kaibigan. Sa oras na iyon, wala akong ninais kundi ang mamuhay nang matapat para makita ko siya muli.

Noong unang mga linggong iyon ng eskuwela, pinagsikapang kong magkaroon ng talento ni Sister Jensen na mahalin ang lahat ng tao. Habang sinisikap kong mahalin ang ibang tao, dahan-dahang napawi ang aking pagdadalamhati at naging mas masaya ako. Natutuhan ko na maipapakita natin ang ating pagmamahal sa iba sa pamamagitan ng maraming paraan—sa pakikinig, pagngiti, pagbibigay ng pagkain, o pagpuri sa kanila. Ito ang maliliit na bagay na ginawa para sa akin ni Sister Jensen, kaya ang pinakamabuting paraan para panatiliing buhay ang kanyang alaala ay ang ipalaganap ang kanyang pagmamahal.

Bagama't pumanaw na si Sister Jensen, palagi kong nadarama ang kanyang pagmamahal. Kapag sinisikap ko sa bawat araw na mas mahalin ang ibang tao, naipamumuhay ko ang buhay na katulad ng kanya—at mas lumalapit sa pagkakataong makita siyang muli. ■

*Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.*

# Ako? Siga?

**Ni Merillee Booren**

Batay sa tunay na buhay

*"Magmagandang-loob kayo sa isa't isa" (Mga Taga Efeso 4:32).*

Napakagandang araw noon sa paaralan. Ginugol ni Jeff ang buong oras ng recess sa paglalaro ng mga dragon kasama ang kanyang matalik na kaibigang si Ben. Matapos ang dalawang taon sa bago niyang paaralan, masaya si Jeff na magkaroon ng isang matalik na kaibigan. Gusto ni Ben ang mga parehong bagay na gusto ni Jeff, at marami silang napag-uusapan.

Nang makauwi si Jeff, nakita niya ang kanyang Inay na hinihintay siya. Hindi siya mukhang masaya. Nawala ang ngiti niya. "Jeff," sabi ni Inay, "nakatanggap ako ng tawag mula sa prinsipal ngayong araw. Sinabi niya na may inaapi kang batang lalaki sa inyong klase."

"Hindi po!" sabi ni Jeff. Alam niya na mali ang pang-aapi. Ginagawang malungkot at takot ng isang siga ang mga tao. Hindi ginawa ni Jeff ang anumang bagay na tulad niyon.

"Sigurado ka?" tanong ni Inay. Pinaupo niya si Jeff sa sopa. "Sinabi ng prinsipal na sinabi mo at ni Ben kay Sam na lumayo sa inyo, na hindi siya kasali sa inyong grupo, at hindi siya makasasali kung hindi siya tatalon mula sa ibabaw ng slide."

Tumungo si Jeff. Halos araw-araw nakikiusap si Sam na makalaro sila. Pero si *Ben* ang kanyang matalik na kaibigan, at gusto nilang maglaro nang sila lang. Hindi ibig sabihin noon ay naging siga na siya, tama ba?

"Mali po bang maglaro kami ni Ben nang kami lang?" itinanong ni Jeff. Hindi yata tamang tawagin ang isang tao na bully o siga dahil lang sa paglalaro kasama ang kanyang matalik na kaibigan.

"Puwede pa rin naman kayong maging magkasama palagi. Pero kapag naroon si Sam, mali na ipadama sa kanya na siya ay hindi kasali at iwan siyang nag-iisa. Sinabi ng prinsipal na may mga ibinansag ka kay Sam dahil sa hindi pagtalon mula sa slide."

"Hindi po!" sabi ni Jeff. Pero ginawa iyon ni Ben. At natawa *siya*.

"Naaalala mo pa ba ang naramdaman mo noong kakalipat lang natin?" tanong ni Inay.

Tumango si Jeff. Malungkot ang paaralan noong una. Nagdasal siya palagi para makahanap ng isang mabuting kaibigan.

"Ano ang hihilingin mong ginawa sana ng mga tao noon?" tanong ni Inay.

"Sana ay niyaya nila akong makipaglaro kapag recess. O tinabihan nila ako kapag tanghalian."

"Hindi ba't masaya na magkaroon ng mabuting kaibigan ngayon?" sabi ni Inay. "Puwede mong matulungan ang mga taong nag-iisa, na katulad mo rin noon. Bibigyan kita ng isang hamon. Bukas ay gusto kong alamin mo ang tatlong magagandang bagay tungkol kay Sam. Pagkatapos ay sabihin mo sa akin ang mga ito pagkauwi mo mula sa paaralan."

"Magagawa ko po iyan," sabi ni Jeff, na nakatingin sa kanyang mga sapatos. Hindi niya sinadyang maging siga. Gusto niyang maging mabait na tulad ni Jesus. Bukas ay hihingi siya ng tawad kay Sam. At sasabihin niya kay Ben na gusto rin niyang makalaro si Sam.

"Anak," sabi ni Inay. Itinaas niya ang mukha ni Jeff. "Mabait kang bata. Magiging suwerte si Sam na maging kaibigan ka. At alam mo? Sa tingin ko'y magiging suwerte ka rin na maging kaibigan si Sam."

Ngumiti nang kaunti si Jeff. Pwedeng maging matalik na kaibigan pa rin niya si Ben. Hindi masama na magkaroon pa siya ng isa pang kaibigan. ■

*Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.*

## HAMON NA MAGING MABAIT

- ☐ Alamin ang tatlong magandang bagay tungkol sa isang tao na hindi mo pa talaga kilala.
- ☐ Isipin kung ano ang gagawin ni Jesus. Humiging ng isang kanta sa Primary tulad ng "Kung ang Katabi'y si Cristo."
- ☐ Hindi mo kailangang maging matalik na kaibigan sa lahat, pero puwede mong piliing maging mabait. Gumawa ng isang bagay na mabuti para sa isang taong hindi mo kasundo.

PAGLALARAWAN NI CHRIS DANGER

# Pagbabahagi ng Pagmamahal sa mga Kaibigan

Ni Devan Jensen, Utah, USA

## Hi!
### Ako si Rentalyn.

Nakatira ako sa isla ng Weno sa Karagatang Pasipiko. Isa ito sa maraming isla sa Chuuk Lagoon. Ipinapakita ko ang aking pagmamahal sa aking mga kaibigan sa pamamagitan ng pagsayaw at pagkanta kasama sila at pag-anyaya sa kanila sa simbahan.

**MGA KANTA NG PAGMAMAHAL**

*Ako at ang mga kaibigan ko ay mahilig kumanta nang magkakasama. Ang aking mga paboritong awit ay "Sa Akin Nagmumula ang Kabaitan," "Ako ay Anak ng Diyos," at "Templo'y Ibig Makita." Mahal ko ang aking pamilya, at gusto kong pumunta sa templo para mabuklod sa kanila.*

MGA LARAWANG KUHA NINA DEVAN JENSEN AT RACHEL MARTEN

**PAG-ANYAYA SA AKING MGA KAIBIGAN**

*Inaanyayahan ko sa simbahan ang aking mga kaibigang sina Demina at Sina, at minsan ay sumasama sila sa akin. Umaasa ako na mabibinyagan sila balang-araw.*

## MGA GAMIT NI RENTALYN PARA MAGPAKITA NG PAGMAMAHAL

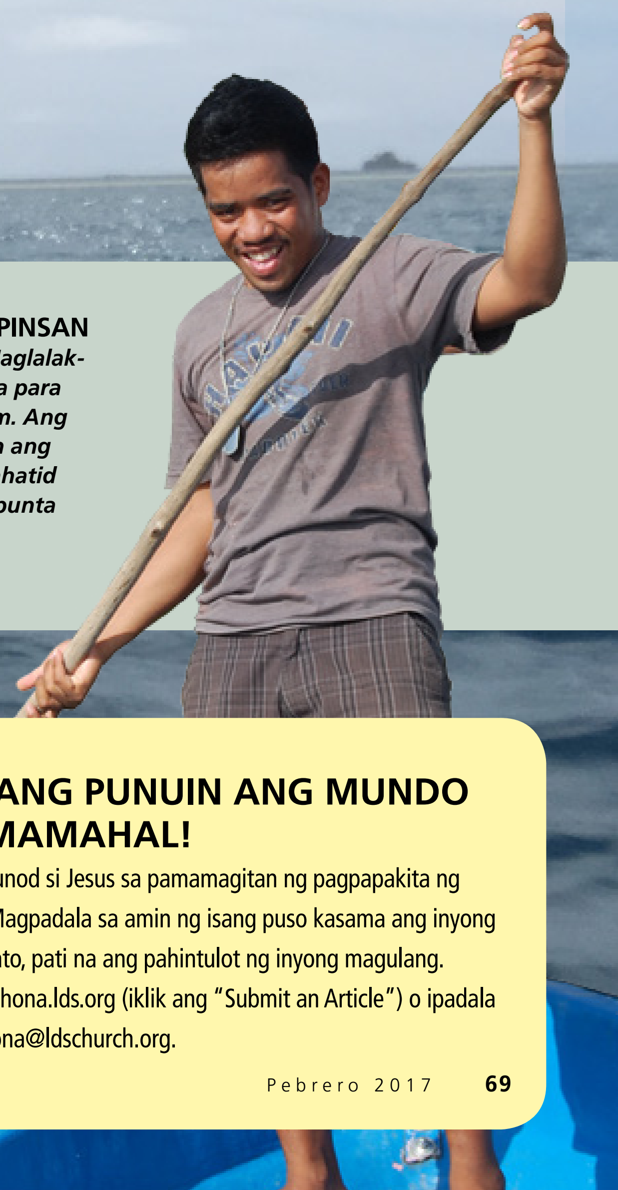
- Yayain ang mga kaibigan sa simbahan.
- Magkatuwaan sa pagkanta at pagsayaw nang magkakasama.
- Manatiling malapit sa inyong pamilya.
- Kaibiganin ang mga missionary.

**ISANG SAYAW TUNGKOL SA MGA KAIBIGAN**

*Ako at ang mga kaibigan ko ay nag-aaral ng ballet mula kay Sister Hardy, isa sa mga missionary. Nagpapraktis kami ng isang ballet tungkol sa isang batang babae na nagngangalang Lily na naligaw sa isang isla at kailangan ang kanyang mga kaibigan para maituro ang landas.*

**PAGBISITA SA AKING MGA PINSAN**

*Mahal ko ang mga pinsan ko! Naglalakbay ako gamit ang isang bangka para mabisita sila sa isla ng Romanum. Ang tiyo ko at ang aking mga pinsan ang nagpapaandar ng bangka. Inihahatid din nila ang mga missionary papunta sa iba-ibang isla.*



## TULUNGANG PUNUIN ANG MUNDO NG PAGMAMAHAL!

Paano mo sinusunod si Jesus sa pamamagitan ng pagpapakita ng pagmamahal? Magpadala sa amin ng isang puso kasama ang inyong kuwento at retrato, pati na ang pahintulot ng inyong magulang. Ipadala ito sa liahona.lds.org (iklik ang “Submit an Article”) o ipadala sa email sa liahona@ldschurch.org.

# Eksperto sa Multiplication

*Malapit na ang pagsusulit. Pero may plano si Luca.*

**Ni Jessica Larsen**

Batay sa tunay na buhay

*"Ang Diyos ang [mahalin]; Buong pusong [gawin ang magagawa natin]"* (Aklat ng mga Awit Pambata, *14).*

Siyam i-multiply sa pito ay 63. Anim i-multiply sa walo ay . . . 42? Hindi, mali iyon!

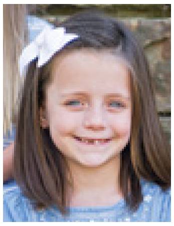
Galit na binura ni Luca ang sagot niya.

"Tapos na ang oras!" sinabi ng titser ni Luca. "Ipasa na ninyong lahat ang inyong pagsusulit."

"Naku po!" naisip ni Luca. "Pero hindi pa ako tapos!"

Napabuntong-hininga si Luca nang ipasa niya ang kanyang pagsusulit. Kailangan niyang makakuha ng 90 porsyento sa kanyang inorasang pagsusulit para maipasa ang kanyang mga multiplication table at maging Eksperto sa Multiplication ng klase, ngunit hindi niya alam kung paano gagawin ito!

MGA PAGLALARAWAN NI JOSH TIMOTHY



"Dati ay gusto kong matuto kung paano gawin ang mga monkey bar, pero nalaglag ako. Kaya sinubukan ko ulit, ngunit nalaglag uli ako. Hanggang sa pangatlong bar lang ang kaya ko. Nanalangin ako sa Ama sa Langit na tulungan akong maging matapang. Pagkatapos ng aking panalangin, nadama kong handa akong sumubok muli. Sa pagkakataong iyon ay umabot ako sa pang-apat na bar! Tapos ay sa panlima! Humuhusay na ako! Alam ko na tutulungan ako ng Ama sa Langit na maging matapang sa patuloy na pagsisikap para mas humusay pa ako."

**Lily S., edad 7, Arkansas, USA**

Sa pag-aaral ng banal na kasulatan ng kanyang pamilya noong gabing iyon, nagbasa si Itay mula sa Doktrina at mga Tipan: "Samakatwid, kung ikaw ay hihingi sa akin ay makatatanggap ka; kung ikaw ay kakatok ay pagbubuksan ka" (D at T 6:5).

Napaupo nang diretso si Luca. Iyon ang sagot! Panalangin!

Nagsimula si Luca na magdasal bawat araw para maging magaling siya sa kanyang inorasang multiplication test. Gagana ito. *Kailangang* gumana ito. Sa wakas, siya ay magiging isang Eksperto sa Multiplication!

Noong Martes, umuwi si Luca mula sa paaralan at kinuha ang kanyang basketball.

"Kailangan mo ba ng tulong sa pag-aaral?" tanong ni Inay.

"Hindi po! Nagawan ko na po ng paraan!" sinabi ni Luca nang lumabas siya sa pinto. Sobra siyang naniwala sa pagdarasal na hindi na niya inilabas ang kanyang mga flash card para mag-aral ng math.

Noong Biyernes, alam ni Luca na maipapasa niya ang pagsusulit. Subalit pagkaupo niya para sagutan ito, hindi dumating ang mga sagot, at mas mababa pa ang nakuha niya kaysa noong una!

Nanlulumong naglakad si Luca pauwi mula sa bus stop. Nagdasal siya nang husto para maging Eksperto sa Multiplication. Bakit hindi sinagot ng Ama sa Langit ang kanyang panalangin?

Nang makauwi siya, naglaro siya ng basketball hanggang umuwi si Itay mula sa trabaho. Bumusina si Itay nang palapit na siya.

"Kumusta sa eskuwela?" tanong ni Itay.

"Hindi po masyadong mabuti," nakatungong sinabi ni Luca. "Hindi ko maipasa ang aking pagsusulit sa multiplication."

"Nalulungkot akong marinig iyan," sabi ni Itay. Itinaas niya ang kanyang mga kamay para pasahan siya.

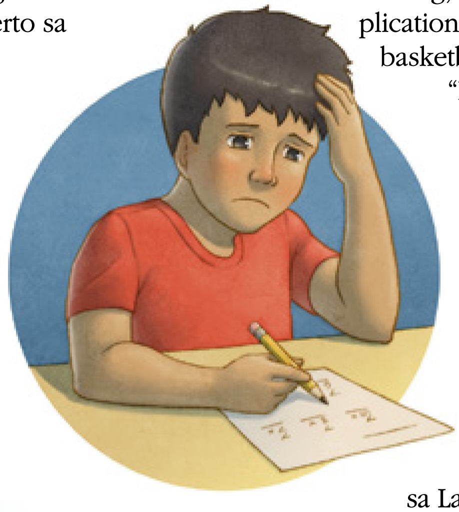
"Dapat ay pumasa ako!" sabi ni Luca. "Nagdasal ako nang husto. Itay, sabi mo na sinasagot ng Ama sa Langit ang ating mga panalangin. Tiyak na hindi Niya sinagot ang sa akin ngayon!"

"Nagpraktis ka ba gamit ang iyong mga flash card?" tanong ni Itay.

"Hindi po."

"Nag-aral ka ba talaga?"

"Hindi po," sabi ni Luca. "Pero nagdasal ako nang buong linggo!"



Pinadribol ni Itay ang bola at tiningnan si Luca. "Sa totoo lang, tila pareho ang basketball at multiplication. Paano ka naging napakagaling sa basketball?"

"Nag-praktis po ako," sabi ni Luca.

"Tama, kaya kapag nagdasal tayo na tulungan ka ng Ama sa Langit bago maglaro, hindi natin ipinapanalanging parang madyik na gawin ka Niyang mas magaling na basketball player. Ano ang ipinagdarasal natin?"

"Na maalala ko po ang mga napraktis ko," sabi ni Luca.

"Tama. Napakabisa ng panalangin kapag ginagawa natin ang ating bahagi at hinihiling din sa Ama sa Langit na tulungan tayo," sabi ni Itay.

"Kaya ang bahagi ko ay ang pag-aralan ang aking mga flash card?" tanong ni Luca.

"Tumpak," sabi ni Itay, na ipinasa ang bola pabalik kay Luca.

Napabuntong-hininga si Luca at tumira. Tumalbog ang bola sa ring. "OK. Maraming dapat gawin. Pero sa tingin ko'y makapag-aaral po ako nang mabuti *at* mahihiling sa Ama sa Langit na tulungan ako."

"Ganyan nga!" sabi ni Itay. "O, handa ka na ba sa kaunting one-on-one?"

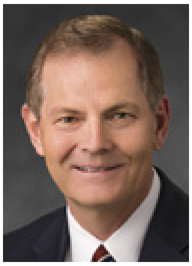
Ngumiti si Luca at inagaw ang bola mula kay Itay. "Sige po! Basta po tutulungan rin po ninyo akong mag-aral."

"Sige," sabi ni Itay. "Anim i-multiply sa walo ay"

"Apatnapu't walo!" sabi ni Luca, na tumira ulit. Sa pagkakataong ito ay pumasok ang bola sa ring.

Sa gitna ng pagpapraktis at pagdarasal, magiging Eksperto siya sa Multiplication. ■

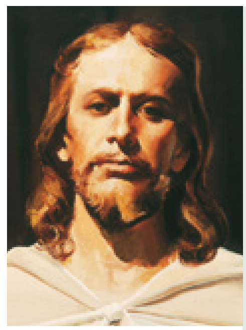
*Ang awtor ay naninirahan sa Texas, USA.*



**Ni Elder Gary E. Stevenson**
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

# Ano ang mga susi ng priesthood?

Ang mga susi ng priesthood ay hindi mga susi na mahihipo o mahahawakan ng inyong mga kamay, tulad ng mga susi ng kotse. Ang susi ng priesthood ay ang awtoridad o pagpapahintulot na kumilos sa pangalan ng Ama sa Langit. Ang mga susi ng priesthood ay nagpapahintulot sa mga lider ng Simbahan na pamahalaan kung paano ginagamit ang priesthood sa daigdig.



Mayroon si Jesucristo ng lahat ng susi ng priesthood. Noong ipinanumbalik ang Simbahan, nagbigay Siya ng mga susi ng priesthood kay Joseph Smith para kumilos bilang Kanyang propeta. Taglay ng Unang Panguluhan at ng Korum ng Labindalawang Apostol ang mga susing ito ngayon.

Pinamamahalaan ng Unang Panguluhan at ng Korum ng Labindalawang Apostol ang paggamit ng priesthood upang mapagpala ang mga anak ng Ama sa Langit. Sila ay nagtatalaga, o nagbibigay, ng ilang susi ng priesthood sa mga bishop at mga branch president.

Dahil nasa daigdig ang mga susi ng priesthood, tayo ay mabibinyagan at makukumpirma, makatatanggap ng basbas ng priesthood kapag may sakit tayo, at mabubuklod sa templo.

MGA PAGLALARAWAN NI DAN BURR

# Hindi Makapasok!

Sobrang lamig sa labas, at humapdi sa lamig ang mga pisngi at ilong ng pamilyang Stevenson. Matapos ang masayang araw ng pag-ski, naglakad sila sa niyebe palapit sa kanilang kotse. Inasahan nilang makapasok na sa kotse at mainitan ng heater nito.

Ngunit nang kinapa ni Elder Stevenson ang kanyang bulsa, wala ang mga susi ng kotse! “Nasaan ang mga susi?” inisip niya. Sabik na hinintay ng bawa’t isa na mabuksan niya ang kotse. Kung wala ang mga susi, hindi sila makakapasok! Hindi nila mabubuksan ang pinto o magagamit ang kotse. Hindi nila mabubuksan ang heater.

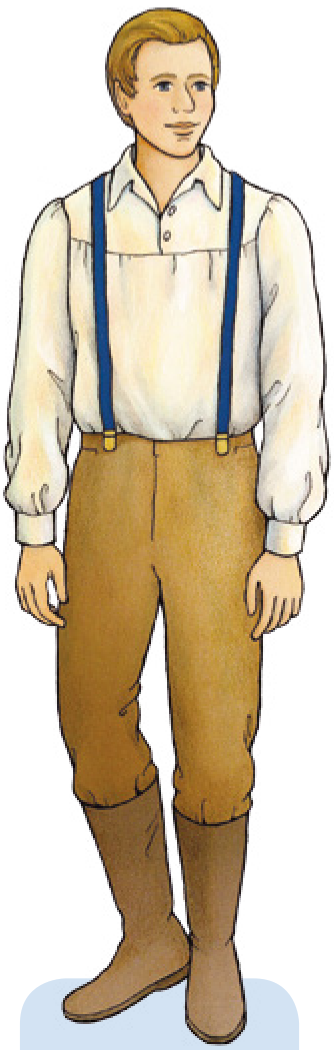
Ang unang bagay na ginawa ni Elder Stevenson ay ang magdasal. Hiniling niya sa Ama sa Langit na tulungan silang mahanap ang mga susi ng kotse. Pagkatapos ay nag-isip siyang mabuti kung saan maaaring nalaglag ang mga ito. Naalala niya ang ski jump na pinuntahan niya kanina. “Baka naroon sa niyebe ang mga susi,” naisip niya.

Sumama kay Elder Stevenson ang ilan niyang kapamilya sa pagbalik sa tuktok ng ski slope at nag-ski sila pababa. Nang marating na nila ang ibaba ng ski jump, papalubog na ang araw. Hinanap nila ang mga susi habang dumidilim. Sa pagkagulat nila, natagpuan nila ang mga susi bago pa lubusang dumilim!

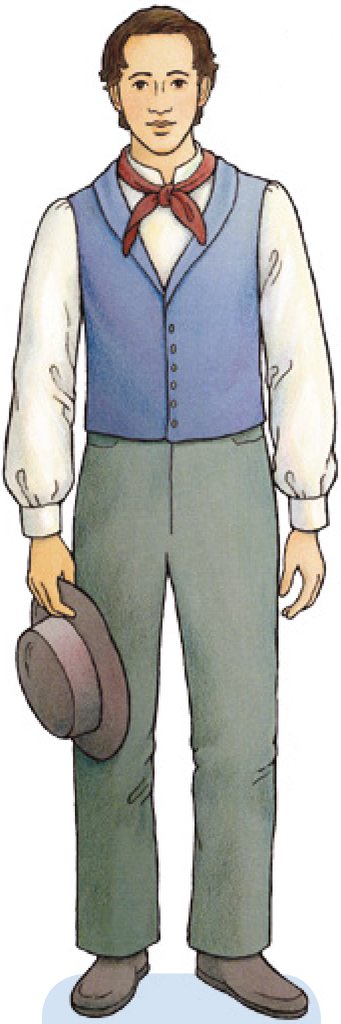
Ipinaalala kay Elder Stevenson ng pagdarasal at pagkakita ng mga susi ng kanilang kotse na hindi tayo hahayaan ng Ama sa Langit na magdusa sa kalamigan ng panahon. Nagbigay Siya ng mga susi ng priesthood at awtoridad sa mga lider ng Simbahan para tulungan tayong makabalik nang ligtas sa Kanya. ■

# Ipinanumbalik ang Binyag at ang Priesthood

*Gamitin ang mga larawang ito na may kaugnayan sa banal na kasulatan upang magbahagi ng mga kuwento mula sa kasaysayan ng Simbahan!*



Joseph Smith



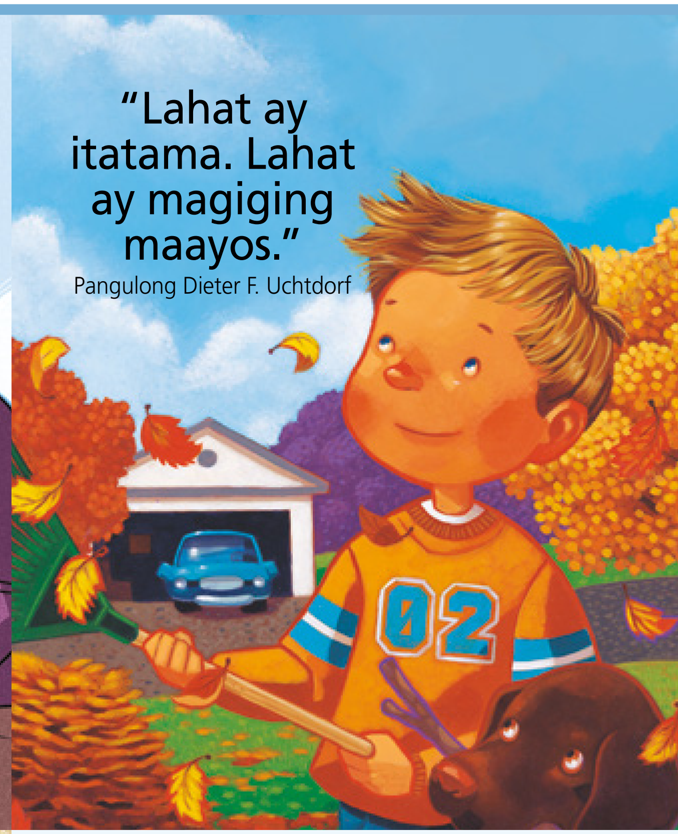
Oliver Cowdery

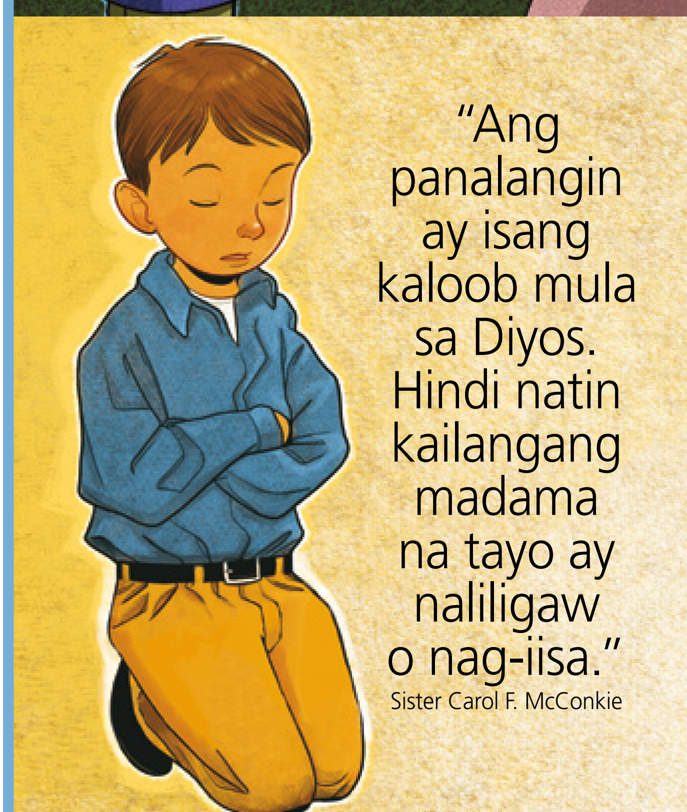
***Tinulungan ni Oliver Cowdery si Joseph Smith sa pagsasalin ng Aklat ni Mormon. Habang isinasalin ni Joseph Smith ang mga banal na kasulatan at binibigkas ito nang malakas, isinusulat ni Oliver ang mga banal na kasulatan. Nang mabasa nila ang tungkol sa pagpapabinyag, itinanong nila sa Diyos kung paano dapat gawin ang mga binyag. Bilang sagot sa kanilang panalangin, dumating si Juan Bautista at ibinigay sa kanila ang Aaronic Priesthood at tinuruan sila. Bininyagan ni Joseph si Oliver, at pagkatapos ay bininyagan ni Oliver si Joseph. Pagkatapos, ibinigay nina Pedro, Santiago, at Juan kina Joseph at Oliver ang Melchizedek Priesthood.***

MGA PAGLALARAWAN NI BETH WHITTAKER

# MGA KARD NG SIPI SA KUMPERENSYA

*Narito ang ilan sa ating mga paboritong sipi mula sa pangkalahatang kumperensya ng Oktubre!*



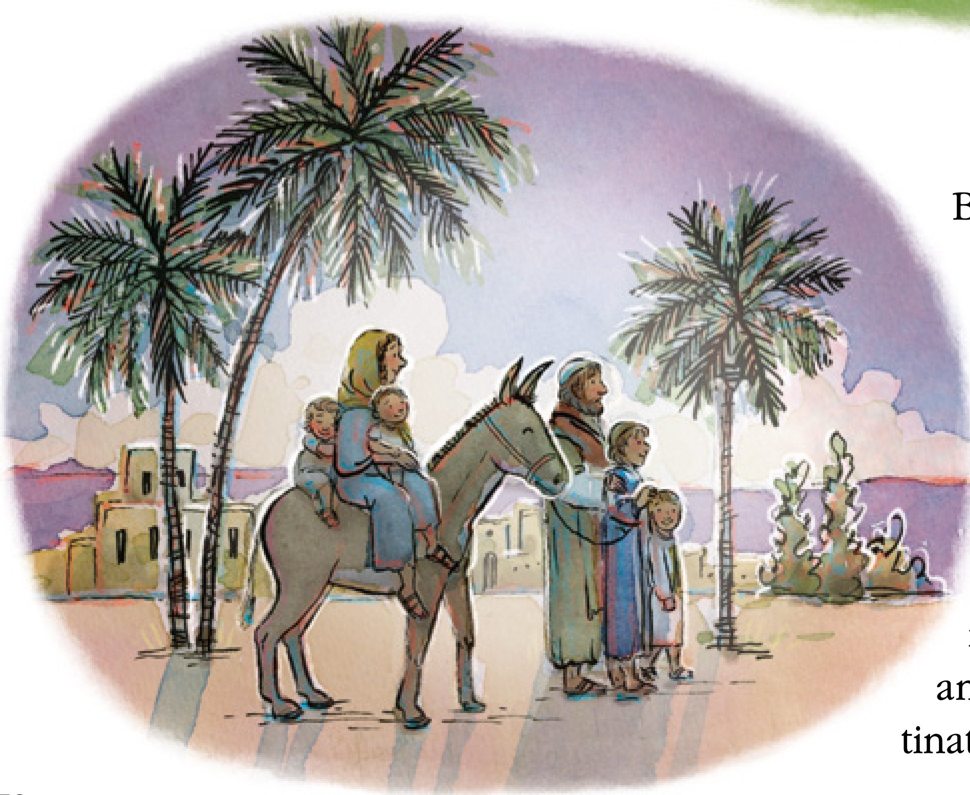



MGA PAGLALARAWAN NI MATT SMITH

# Noong Bata pa si Jesus

Ni Kim Webb Reid

Noong bata pa si Jesus, namuhay Siya kasama nina Maria, Jose, at ng Kanyang mga kapatid na lalaki at babae. Natutuhan Niya mula sa Kanyang pamilya at sa Kanyang Ama sa Langit na maging matalino at malakas.



Bawat taon ay naglalakbay nang malayo patungo sa Jerusalem si Jesus at ang Kanyang pamilya. Pumupunta sila roon para ipagdiwang ang isang pista na tinatawag na Paskua.

MGA PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Isang taon, nang oras na para umuwi, inakala nina Maria at Jose na naglalakbay si Jesus kasama ang mga kaibigan. Pagkaraan ng isang araw, napansin nilang nawawala Siya. Nasaan si Jesus?

Nagmadaling bumalik sa lungsod sina Maria at Jose para hanapin si Jesus. Natagpuan nila Siya sa templo. Nagtuturo Siya sa mga kalalakihan tungkol sa mga banal na kasulatan at sinasagot ang kanilang mga tanong. Nagulat ang mga kalalakihan dahil napakatalino Niya.

Sinabi ni Jesus na nanatili Siya sa templo upang maglingkod sa Kanyang Ama sa Langit. Maaari tayong matuto tungkol sa mga banal na kasulatan at sabihin sa iba ang tungkol kay Jesus. Sa gayon ay makapaglilingkod din tayo sa Ama sa Langit! ■

*Mula sa Lucas 2:41–52*

# Makapagpapakita Ako ng Pagmamahal para sa Iba

PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

**Ni Elder James E. Talmage (1862–1933)**
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

# ANG TALINGHAGA TUNGKOL SA HANGAL NA BUBUYOG

*Ilan sa atin ang mas matalino kaysa sa hangal na bubuyog?*

Minsan ay kailangan kong magtrabaho nang tahimik at nakahiwalay sa ibang tao. . . . Ang paborito kong puntahan ay isang silid sa isang mataas na palapag sa tore ng isang gusali. . . . Ang silid ay parang mahirap puntahan at medyo ligtas sa paggambala ng ibang tao. . . .

Gayunman, hindi naman palaging wala akong mga bisita, lalo na kapag tag-init; dahil, kapag nakaupo ako na bukas ang mga bintana, kadalasan ay may mga lumilipad na insekto na nakakapasok at nakikibahagi sa lugar ko. . . .

Minsa'y may isang bubuyog mula sa mga kalapit na burol ang lumipad papasok sa silid, at sa loob ng isang oras o mahigit pa ay narinig ko ang kaaya-ayang ugong ng paglipad nito. Natanto ng maliit na nilalang na ito na nakulong siya, subalit nabigo ang lahat ng pagtatangka niya na humanap ng malalabasan sa bahagyang nakabukas na bintana. Nang handa na akong isara ang silid at umalis, binuksan kong tuluyan ang mga bintana at sinubukan ko noong una na gabayan at pagkatapos ay bugawin palabas ang bubuyog para makalaya at makaligtas ito, nababatid na kung maiiwan ito sa silid ay mamamatay ito tulad ng ibang insekto na nakulong at namatay sa tuyong kapaligiran ng silid. Habang sinusubukan kong bugawin pa ito palabas, mas determinado itong labanan at pigilan ang aking pagsisikap. Ang dating mapayapang ugong ay naging galit na ugong; ang humaharurot na lipad nito'y naging palaban at nagbabanta.

Pagkatapos ay nakatiyempo ito at kinagat ang aking kamay—ang kamay na gagabay sana rito patungo sa kalayaan. Sa huli'y dumapo ito sa isang palawit na nakasabit sa kisame, hindi abot ng aking tulong o pananakit. Ang hapdi ng masakit na kagat nito ay nagpadama sa akin ng awa sa halip na galit. Alam ko ang di-maiiwasang parusa ng maling paglaban nito at pagsuway, at kinailangan kong iwan ang nilalang sa kapalaran nito. Pagkaraan ng tatlong araw ay bumalik ako sa silid at natagpuan ang tuyot at walang buhay na katawan ng bubuyog sa aking mesang sulatan. Ang kapalit ng pagkasutil nito ay ang kanyang buhay.

Inakala ng bubuyog na ako ay isang kaaway, matinding oposisyon, at isang mortal na kaaway na hangad ang kamatayan nito; samantalang sa katotohanan ako ay kaibigan nito, na nag-aalok ng kaligtasan sa buhay na inilagay nito sa alanganin dahil sa sariling pagkakamali, nagsisikap na iligtas ito mula sa bilangguan ng kamatayan at pabalikin ito nang ligtas at malaya sa labas.

Mas matalino ba tayo kaysa sa bubuyog na hindi na kailangan ng analohiya para maunawaan ang pagkapareho ng kahangalang ginawa nito at ng ating buhay? Madali para sa atin ang makipagtalo, minsa'y may kapusukan at galit, laban sa paghihirap na sa huli'y maaaring pagpapakita ng nakahihigit na talino at pagmamahal at pagmamalasakit, laban sa ating panandaliang kaginhawahan para sa walang hanggang pagpapala. Sa mga pagsubok at mga paghihirap ng mortalidad naroon ang tulong na tanging ang mga tao lamang na di-naniniwala sa Diyos ang hindi makaunawa. Para sa marami ang mawalan ng kayamanan ay isang pagpapala, isang paraan ng Diyos para ilayo sila sa kapaligiran ng makasariling pagpapakasasa at akayin patungo sa liwanag, kung saan ang walang-hanggang oportunidad ay makakamit ng mga magsisikap para dito. Ang pagkabigo, kalungkutan, at kahirapan ay maaaring pagpapakita ng kabaitan ng isang napakatalinong Ama.

Isipin ang aral ng hangal na bubuyog! ■

*Mula sa* Improvement Era, *Set. 1914, 1008–9; iniayon sa pamantayan ang pagbabantas at ispeling.*

LARAWANG KUHA © ISTOCK/THINKSTOCK

***MARAMING TAO ANG MAGSISIYAON***
**(PAGLALARAWAN NG TAIPEI TAIWAN TEMPLE), NI CHIN TAI CHENG**

*"At maraming tao ang magsisiyaon at magsasabi, Halina kayo, at tayo ay umahon sa bundok ng Panginoon, sa tahanan ng Diyos ni Jacob; at tuturuan niya tayo ng kanyang mga daan, at tayo ay magsisilakad sa kanyang mga landas; sapagkat mula sa Sion ay manggagaling ang batas, at ang salita ng Panginoon mula sa Jerusalem" (2 Nephi 12:3).*

# Kabilang Din sa Isyung Ito

## PARA SA MGA YOUNG ADULT

### *Nakadama ng Kapayapaan sa* KAKULANGAN

Minsan sa buhay, nadarama nating may kulang sa atin. Ngunit nagtutulot sa atin ang ating mga kakulangan na piliin ang kagalakan sa pamamagitan ng pagsulong, pag-unlad, at paghahanap ng kalakasan sa kahinaan.

p. 44

## PARA SA MGA KABATAAN

p. 54

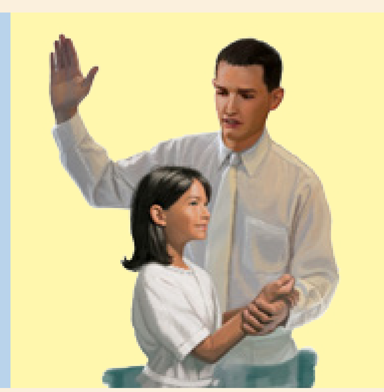
### MAGHANAP, MAGDALA, MAGTURO: TANGGAPIN ANG HAMON NG TEMPLO

Naisip na ninyo ito. Nalaman na ninyo ito. Ngayon ang panahon para makisali sa family history at gawain sa templo. Narito ang ilang ideya para makapagsimula ka.

## PARA SA MGA BATA

### Ano ang mga susi ng priesthood?

Ang mga susi ng priesthood ay hindi *talagang* mga susi na nakikita o nahahawakan natin. Ngunit nagbibigay ang mga ito ng maraming pagpapala—tulad ng pagbibinyag, bilang halimbawa—para sa atin! Basahin kung paano.



p. 72

TAGALOG

ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO NG MGA BANAL SA MGA HULING ARAW