

Liahona

**Pagsabut sa
Pagkaadik ug ang
Epekto niini sa
mga Minahal,
mga pahina 16, 22**

Ang Atong Koneksyon ngadto
sa Langit, pahina 12

Sa Unsang Paagi ang mga Pakigsaad
Nagbugkos Kanato ngadto sa Dios
ug sa Usag Usa, pahina 26



ANIA
DINHI ANG
SIMBAHAN

Sydney **Australia**





Subay sa kabaybayunan sa maanindot nga natural nga dunggoanan sa Sydney nagbarug ang usa ka chapel diin ang 4 sa 309 ka mga kongregasyon sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa Australia mag-abut alang sa pagsimba: usa sa matag pinulongan sa English, Tongan, Spanish, ug Mandarin Chinese. Ang ingon ka mga panaglahi normal ra sa Sydney, usa ka dapit nga adunay daghang mga impluwensya sa kultura gikan sa tibuok kalibutan.

Ang Simbahan gipaila diha sa Australia niadtong 1840 sa usa ka 17 anyos nga gikan sa Great Britain, si William James Barratt. Gibunyagan niya ang labing unang kinabig nga taga-Australia, si Robert Beauchamp, kinsa sa kaulahian nahimong presidente sa misyon.

Ang unang mga miyembro sa Australia misagubang og mapintas nga mga pag-atake gikan sa mga pamantalaan, ug daghang mga miyembro ang milalin ngadto sa Utah, USA. Hinoon, ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga taga-Australia mipadayon, ug paglabay sa katuigan ang Simbahan misugod sa paglambo. Karon, ang Australia maoy pinuy-anan sa sobra sa 151,000 ka mga miyembro, ug ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nakadawat og pagdayeg gikan sa mga tigpamalita tungod sa paghatag og pang-emerhensya nga makatawhanong panabang human sa natural nga mga katalagman sama sa mga sunog sa kakahoyan ug kusog nga mga bagyo.

- Ang unang misyon sa Australia giablihan niadtong 1851, ug karon aduna nay unom ka mga misyon.
- Ang unang LDS nga meetinghouse sa Australia gitukod sa Brisbane niadtong 1904.
- Ang Sydney Australia Temple gipahinungod niadtong 1984, nga gisundan sa mga templo sa Adelaide (2000), Melbourne (2000), Perth (2001), ug Brisbane (2003).



Nagkinahanglan Kita sa Usag Usa



Pagkaplag og Kalinaw atol sa Pagsulay sa Pagkaadik

Chakell Wardleigh

22

Nakaatubang ka na ba og hagit sa imong kinabuhi nga desperado ka nga matago tungod kay nahadlok ka kon unsay hunahunaon sa uban? Ang akong pamilya ug ako aduna. Nanlimbasug kami niini sulod sa mga katuigan samtang nagtan-aw kami sa akong igsoonng lalaki nga nanlimbasug sa pagkaadik sa druga.

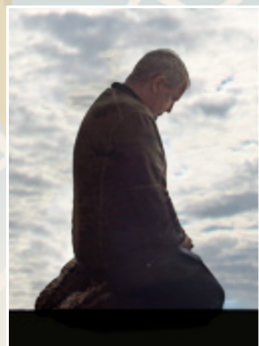
Sa pahina 16, imong makita ang pagpasabut sa usa ka psychologist mahitungod sa pagkaadik, unsaon sa pagsabut niini, unsaon sa pag-ila niini, sa unsang paagi kini nakaapekto sa mga pamilya, ug sa unsang paagi ka makatabang. Human niana mao ang akong kaugalingong istorya kon sa unsang paagi ang pagkaadik sa akong igsoon nakaapekto ug miimpluwensya kanako sa tibuok nga milabayng dekada.

Bisan unsa nato ka gusto nga makahimo sa pagbuntog sa mga hagit nga kita ra ug magpuyo og perpekto nga kinabuhi, ang kamatuoran mao nga nagkinahanglan kita sa usag usa tungod kay kitang tanan makasinati og mga hagit. Kinahanglan kita nga "[mag]tambayayong sa usag usa nga mga alantuson" (Mosiah 18:8), ug ang

Manluluwas makapakita kanato kon unsaon nato sa pagbuhat niini sa matinud-anong paagi kon Siya atong tugutan. Manghinaut ko nga maningkamot kita sa pagsabut, sa pag-empatiya, ug sa paghigugma, imbis nga dali nga mohukom. Sa pagbuhat niini, makabaton kita og mas dakong kalinaw ug kalipay sa bisan unsang mga kahimtang nga maanaa kita.

Chakell Wardleigh

Mga Magasin sa Simbahan



Usa ka Personal nga Relasyon uban sa Atong Langitnong Amahan pinaagi sa Pag-ampo

Elder Juan A. Uceda

12



Pagbuntog sa Sakit sa Pagkaadik

Kevin Theriot

16

Mga Baruganan sa Pagpangalagad: Pagpalambo sa Empatiya [Empathy] aron Mangalagad



8

- 5 Mga Missionary Training Center sa tibuok Kalibutan** ☺
Nahibal-an ba nimo kini nga mga kamatuoran mahitungod sa 13 ka mga missionary training center?
- 6 Mga Hulagway sa Hugot nga Pagtuo**
Shelly Ellegood—Kentucky, USA ☺
Ang akong pag-uswag masakit, apan ang Ginoo nagpalig-on kanako.
- 8 Mga Baruganan sa Pagpangalagad: Pagpalambo sa Empatiya [Empathy] aron Mangalagad**
Ang pagpangalagad mao ang pagbayaw. Makabayaw kita sa uban samtang kita nagpalambo sa empatiya alang kanila.
- 12 Usa ka Personal nga Relasyon uban sa Atong Langitnong Amahan pinaagi sa Pag-ampo**
Ni Elder Juan A. Uceda
Kanus-a ang katapusang higayon nga imong gibati ang usa ka butang samtang ikaw nag-ampo?
- 16 Pagbuntog sa Sakit sa Pagkaadik**
Ni Kevin Theriot
Sabta kon sa unsang paagi gayud moepekto ang pagkaadik; niana lamang nga ikaw o ang mga minahal makahimo sa pagbuntog niini.
- 22 Pagkaplag og Kalinaw atol sa Pagsulay sa Pagkaadik**
Ni Chakell Wardleigh
Bisan pa sa makadaut nga mga epekto sa pagkaadik sa akong igsoon, nakakaplag ko og kalinaw ug paglaum pinaagi kang Kristo.
- 26 Ang Milagro sa Pagkasakop diha sa Pakigsaad**
Ni Elder Gerrit W. Gong
Pinaagi sa pagpakita og Kristohanong gugmang putli sa usag usa, atong gitabangan ang usag usa nga mouswag subay sa dalan sa pakigsaad.
- 32 Mga Tingog sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw** ☺
Napulo ka oras nga biyahe ngadto sa templo; mibati nga nag-inusara sa simbahan; usa ka pag-aghat sa doktor sa pagpaminaw; ang propeta nagpadala kaniya og usa ka sulat.
- 38 Mga Panalangin sa Pagpaningkamot sa Kaugalingon: Gikan sa usa ka Pagpamatuod sa Ikapulo ngadto sa mga Pakigsaad sa Templo** ☺
Ni Michael R. Morris
- 40 Pagtudlo sa mga Tin-edyer ug Mas Gagmay nga mga Bata:**
10 ka mga Sugyot alang sa Pagtudlo og Paghinulsol ☺

☺ Dali nga Mabasa

Anaa sa Hapin
Pagbangotan—Nawala nga Amahan gikan sa usa ka Pamilya, ni Merial Waissman, Getty Images.



Mga Seksyon

Mga Young Adult

42

Ang atong mga katuigan sa young adult mao **ang usa sa labing maayo nga mga panahon sa paghimo og kalainan diha** sa atong mga komunidad, mga panimalay, ug sa kalibutan.



Kabatan-onan

50

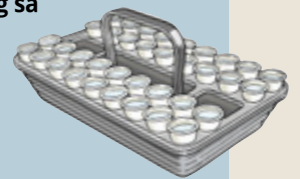
Naninkamot sa pagdesisyon kon moserbisyo ba ka og misyon?

Susiha kon sama sa unsa ang kasinatian diha sa missionary training center.



Ang Higala

Sa *Higala* niining bulana, makakita ka og mga artikulo sa pagtabang sa imong mga anak **nga makat-on ug mangandam alang sa banyag.**



MANGITA PA OG DUGANG

Diha sa Gospel Library app ug sa liahona.lds.org, pwede ka nga:

- Mangita sa kasamtangan nga isyu.
- Makadiskubre og pang-digital lamang nga mga artikulo.
- Mangita sa milabay nga mga isyu.
- Mosumiter sa imong mga sugilanon ug feedback.
- Mosuskruber [subscribe] o mohatag og gasa.
- Mopalambo sa imong pagtuon gamit ang mga himan nga digital.
- Mopaambit og paboritong mga artikulo ug mga video.
- Mo-download, maminaw, o moimprinta sa imong paborito nga mga artikulo.

KONTAKA KAMI

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

Isumiter ang imong makapalambo sa pagtuo nga mga sugilanon ngadto sa liahona.lds.org o ipadala ngadto sa: *Liahona*, floor 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

GI-FEATURE
NGA MGA
ARTIKULO
SA DIGITAL-
LAMANG

Walay Igong Oras sa Adlaw? Kini ang Paagi kon Unsaon sa Epektibo Kaayo nga Paggamit sa Imong Panahon

Ni Heather J. Johnson

Ang paghimo og tumong makatabang kanato sa pagkab-ut sa unsay gikinahanglan nato sa atong kinabuhi.



Wala Ka Mahibalo sa Unsay Wala Nimo Mahibaloi

Ni Lori Fuller

Kon makahimo lang kita sa pagpaminaw nga dili maningkamot sa pag-usab sa hunahuna sa usa ka tawo, nagtuo ko nga masurprisa kita sa unsay atong makat-unan.

PEBRERO 2019 VOL. 22 NO. 2
LIAHONA 18602 853

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

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

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

Editor: Randy D. Funk

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

Tigdumalang Direktor: Richard I. Heaton

Direktor sa mga Magasin sa Simbahan: Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Tigdumalang Editor: Adam C. Olson

Assistant sa Tigdumalang Editor: Ryan Carr

Publication Assistant: Francisca Olson

Pagsulat ug Pag-edit: Maryssa Dennis,

David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Filston, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Jon Ryan Jensen, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Selu, Chakell Wardleigh, Marissa Widdison

Tigdumalang Direktor sa Art: J. Scott Knudsen

Direktor sa Art: Tadd R. Peterson

Desinyo: Jeanette Andrews, Fay P. Andrus, Mandie Bentley, C. Kimball Bott, Thomas Child, Joshua Dennis, David Green, Colleen Hinkley, Eric P. Johnsen, Susan Lofgren, Scott M. Mooy, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Tigdumala sa Produksyon: Jane Ann Peters

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

Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Direktor sa Pag-imprinta: Steven T. Lewis

Direktor sa Pagpang-apud-apod: Troy R. Barker

Paghubad: Shahloim Alinsug

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

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

Sa pag-subscribe ug pag-renew sa magasin, bisitahi ang <http://store.lds.org>. Paliugay ayaw kalimti sa pagbutang sa imong ward/branch isip address asa ipadala ang imong subsripsyon.

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

Isumiter ang mga manuskrito ug mga pangutana online sa liahona.lds.org; kon ipadala ngadto sa *Liahona*, Room 2420, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; o i-email sa: liahona@ldschurch.org

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

© 2019 sa Intellectual Reserve, Inc. Tanang mga katungod gigahin. Gigamit sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga may pagtugot. Gi-imprinta sa Tinipong Bansa sa Amerika. Gi-imprinta sa Pilipinas.

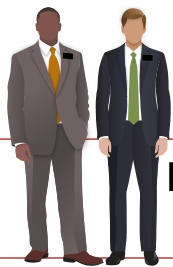
Copyright nga impormasyon: Gawas kon sa laing paagi gipasabut, ang mga indibidwal mahimong mokopya sa materyal gikan sa *Liahona* alang sa ilang personal, dili pangkomersyo nga paggamit (lakip sa mga calling sa Simbahan). Kini nga katungod mahimong kuhaon pag-usab sa bisan unsang panahon. Ang biswal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

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

For Readers in the United States and

Canada: February 2019 Vol. 22 No. 2. *LIAHONA* (USPS 311-480) Cebuano (ISSN 1096-5114) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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



MGA MISSIONARY TRAINING CENTER SA TIBUOK KALIBUTAN

13
mga missionary training
center (MTC)

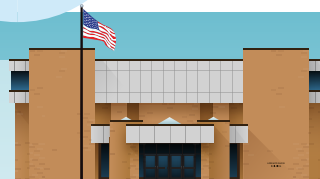
67,007
full-time nga mga
misyonaryo nga
nagserbisyo karon

407
mga misyon

58
mga
pinulongan

20,515

Gidaghanon sa mga misyonaryo nga giban-
say sa miaging tuig sa **kinadak-an nga**
MTC—sa Provo, Utah, USA.



376

Gidaghanon sa mga mis-
yonaryo nga gibansay sa
miaging tuig sa **kina-
gamyan nga MTC**—
sa Johannesburg, South
Africa.

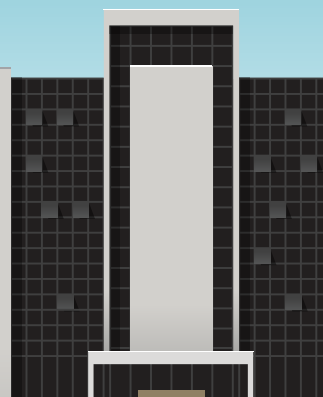


Ang **kinadak-ang MTC campus**

-sa Mexico City, Mexico-
adunay **88** nga mga building
sa 90 ka ektarya.

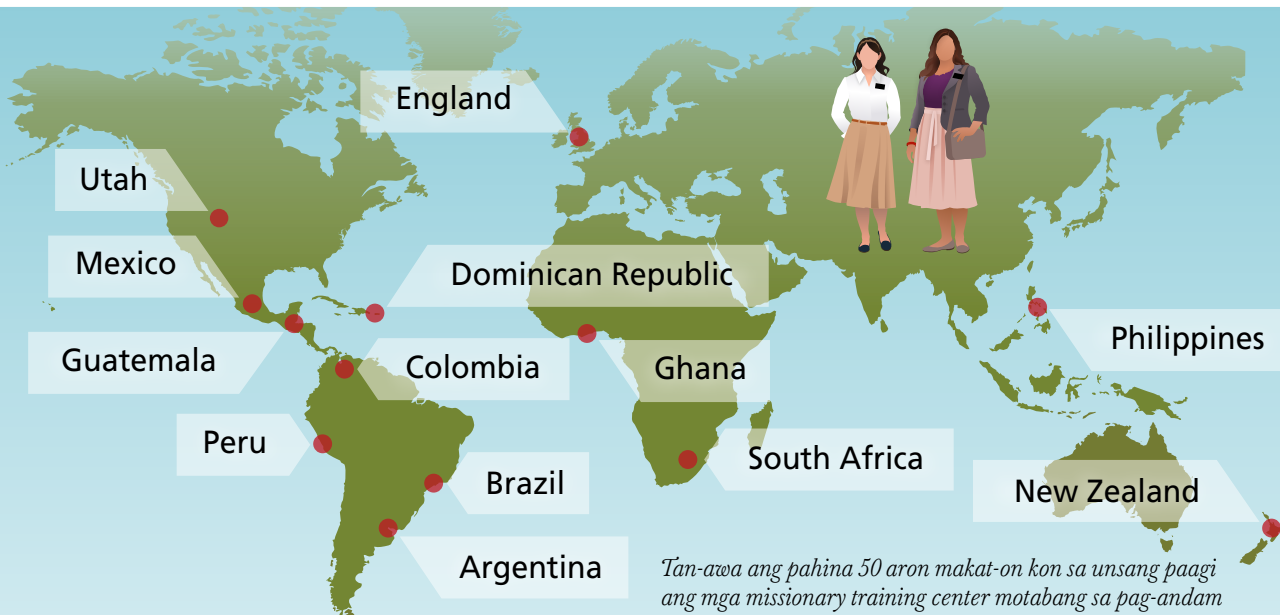


Ang
pinakataas
nga MTC
building-sa
São Paulo,
Brazil- kay
7 ka mga
andana.



3 ka semana Panahon nga anaa sa MTC kon ang misyonaryo dili magkat-on og langyaw
nga pinulongan.

6-9 ka semana Panahon nga anaa sa MTC kon ang misyonaryo magkat-on og langyaw
nga pinulongan.



*Tan-awa ang pahina 50 aron makat-on kon sa unsang paagi
ang mga missionary training center motabang sa pag-andam
sa mga misyonaryo sa pagserbisyo.*



Shelly Ellegood

Kentucky, USA



Ang mga pagpili sa kinabuhi mipalayo kang Shelly sa Simbahan sulod sa mga katuigan. Uban sa tabang sa mga higala diha sa simbahan, si Shelly sa katapusan nakakaplag og kalig-on ug pagtuo nga mopadayon ug mahimong maayo nga ehemplo sa iyang mga anak.

CODY BELL, LITRATISTA

Nasayud ko nga dili ko makahimo sa pag-balik ug pag-usab sa bisan unsa, apan ang akong tumong karon mao ang pagbuhat sa tanan nga akong mahimo aron mahatagan ang akong mga anak og maayong ehemplo tungod kay wala silay maayong ehemplo sulod sa daghang katuigan. Hinaut nga ilang makita nga nakabuntog ko og daghang mga hagit.

Gusto ko nga masayud sila nga kon duna silay lisud nga mga panahon, malabyan nila kini samtang modangup sila ngadto sa Manluluwas alang sa tabang. Kinahanglan lamang nga magbaton og pagtuo ug dili gayud moundang. Ang Ginoo mitabang kanako samtang duna koy lisud nga mga panahon, ug nasayud ko nga Siya makatabang usab kanila. Sakit ang pag-uswag, apan ang Ginoo misuporta kanako ug mihimo kanako nga mas lig-on.

PAGKAT-ON PA OG DUGANG

Si Elder Dieter F. Uchtdorf nagtanyag og paglaum ug pagdasig alang niadtong mobalik sa pagkaaktibo sa Simbahan diha sa lds.org/go/021902.

Pagkat-on kon unsaon nimo sa pagpangalagad niadtong wala magtambongan o bag-o lang mibalik sa pagkaaktibo sa Simbahan diha sa lds.org/go/021903.

Pangita og dugang pa nga mga Hulagway sa Hugot nga Pagtuo diha sa lds.org/go/18.

Mga Baruganan sa Pagpangalagad

PAGPALAMBO SA EMPATIYA [EMPATHY] ARON MANGALAGAD

Ang pagpangalagad mao ang pagdasig. Makadasig kita sa uban samtang maningkamot kita sa pagsabut sa unsay ilang gisinati ug sa pagpakita nga andam kitang motabang kanila tadlas niini.

Tungod kay ang atong Langitnong Amahan gustong motabang kanato nga mahimong sama Kaniya, ang mga hagit nga atong giatubang niini nga kinabuhi mahimo nga mga kahigayunan sa pagkat-on kon kita mosalig Kaniya ug magpabilin sa dalan. Ikasubo, ang pagpuyo sumala sa mga pagtulun-an sa ebanghelyo mahimong lisud gayud kon gibati nato nga nag-atubang kita niadto nga mga pagsulay nga kita ra.

Apan dili gayud tuyo nga atubangon nato kadto nga mga pagsulay nga mag-inusara. Ang Manluluwas nakakab-ot sa hingpit nga empatiya, mikunsad ubos sa tanan nga mga butang aron mahibalo Siya unsaon sa pagtabang kanato sa atong mga kasakit ug mga kahuyang (tan-awa sa Alma 7:11–12; Doktrina ug mga Pakigsaad 122:8). Siya nagpaabut nga ang matag usa kanato mosunod sa Iyang ehemplo ug magpakita usab og empatiya. Ang matag miyembro sa Simbahan mipakigsaad nga "magbangutan uban niadto nga nagbangutan; oo, ug mohupay niadtong nagkinahanglan sa kahupayan" (Mosiah 18: 9). Bisan pa sa atong kaugalingong mga hagit, gitudloan kita sa tibuok kasulatan nga maghunahuna sa uban ug "iisa ang inyong nahoyhoy nga mga kamot, ug lig-ona ang inyong mahuyang nga mga tuhod" ug "himoang matul-id ang pagaagian sa inyong mga tiil, aron ang mga bakol dili malisa" (Mga Hebreohanon 12:12–13; tan-awa usab sa Isaias 35:3–4; Doktrina ug mga Pakigsaad 81:5–6).

Samtang mogiya kita sa uban, mosuporta kanila, ug molakaw uban kanila, gitabangan nato sila nga mosunod sa mga pagtulun-an sa ebanghelyo sa igong gidugayon aron ang Manluluwas dili lamang mokabig kanila—usa sa mahinungdanong mga katuyoan sa pagpangalagad—apan usab moayo kanila (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 112:13).



Unsa Ang Empatiya?

Ang empatiya mao ang pagsabut sa mga pagbati, mga hunahuna, ug kahimtang sa usa ka tawo sumala sa ilang panglantaw imbis nga sa atong kaugalingong panglantaw.¹

Ang pagbati og empatiya importante sa atong mga paningkamot sa pagpangalagad sa uban ug sa pagtuman sa atong katuyoan isip tigpangalagad nga mga brother ug mga sister. Nagtugot kini kanato sa pagkonsiderar sa mga butang gikan sa panglantaw sa laing tawo.

Pagkonsiderar sa mga Butang gikan sa Panglantaw sa Laing Tawo

Adunay istorya mahitungod sa usa ka maulawon nga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga lalaki kinsa kanunay nga naglingkod nga nag-inusara sa luyo nga lingkuranan sa chapel. Sa dihang ang usa ka sakop sa elder's quorum kalit nga namatay, ang bishop mihatag og mga panalangin

sa priesthood aron sa paghupay sa mga sakop sa pamilya sa elder. Ang mga sister sa Relief Society midala og pagkaon. Ang maayo'g tuyo nga mga higala ug mga silingan nakig-istorya sa pamilya ug miingon, "Pahibaloa mi kon aduna kami ikatabang."

Apan sa dihang mibisita sa pamilya kining maulawong tawo wala madugay nianang adlaw, gibagting niya ang doorbell ug sa dihang giablihan sa biyuda, yano siyang miingon, "Mianhi ko aron limpyohan ang inyong sapatos." Sulod sa duha ka oras, ang tanang sapatos sa pamilya nalimpyohan ug napasina agig pagpangandam alang sa lubong. Pagkasunod Dominggo ang pamilya sa namatay nga elder milingkod tupad sa maulawong tawo sa luyo nga lingkuranan.

Ania ang usa ka tawo kinsa nakahimo sa pagsangkap sa wala matubag nga panginahanglan. Sila ug siya napanalanginan sa iyang pagpangalagad nga nagiyahan sa empatiya.

SI JESUKRISTO NANGALAGAD UBAN ANG EMPATIYA

Sa dihang ang Manluluwas mipakita ngadto sa mga Nephite, mitudlo Siya kanila hangtud nga nasayud Siya nga, sa ilang kasamtangang kahimtang, dili sila makasabut sa tanan nga kinahanglan Niyang itudlo kanila. Apan nasayud usab Siya nga dili nila gusto nga Siya mobiya.

Miresponde Siya pinaagi sa pag-usab gikan sa pagtudlo kanila pinaagi sa pagpatin-aw sa ebanghelyo ngadto sa pagpangalagad sa ilang temporal nga mga panginahanglan—midapit kanila sa pagdala niadtong mga masakiton, bakul, buta, o mga naangol. Giayo Niya sila. Dayon nag-ampo Siya alang kanila ug nangalagad ngadto sa ilang mga bata, migahin og panahon sa tagsa-tagsa kanila aron sa pagpanalangin kanila.

Unsa ang atong makat-unan gikan sa ehemplo sa Manluluwas sa empatiya sa pagpangalagad ngadto sa mga Nephite?



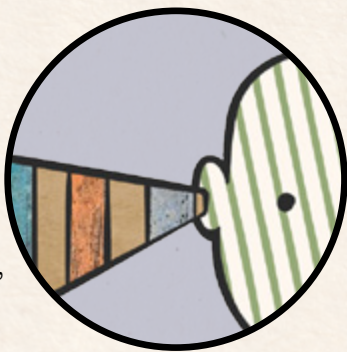
Sa Unsang Paagi Moepekto ang Empatiya?

Sulod sa milabay nga 30 ka tuig, ang nagkadaghan nga mga tigsiksik nagtuon sa empatiya. Samtang daghan kanila ang nagtuon sa hilisgutan sa lain-laing mga paagi, kadaghanan kanila miuyon nga ang empatiya usa ka butang nga mahimong makat-unan.²

Aron mapalambo ang atong abilidad nga moempatiya, makatabang nga adunay mas maayong pagsabut kon sa unsang paagi mopekto ang empatiya. Ang mosunod nga mga sugyot kasagaran nga gidawat isip sukaranang mga elemento sa empatiya.³ Samtang kanunay kining mahitabo nga dili gani kita makabantay niini, ang pagkabantay niini makahatag kanato og kahigayunan nga makakita og mga oportunidad sa paglambo.

1. Pagsabut

Ang empatiya nagkinahanglan og pipila ka pagsabut sa sitwasyon sa usa ka tawo. Kon mas maayo nimong masabtan ang ilang mga kahimtang, mas mahimong sayon ang pagsabut kon unsay ilang gibati mahitungod niini ug unsay imong mahimo sa pagtabang.



Ang tinud-anay nga pagpaminaw, pagpangutana, ug pakigtambag kanila ug sa uban mao ang importante nga mga buhat aron masabtan ang ilang sitwasyon. Makakat-on ka og dugang mahitungod niini nga mga konsepto sa miagi nga mga artikulo sa Mga Baruganan sa Pagpangalagad:

- “Lima ka Butang nga Buhaton sa Maayong mga Tigpaminaw,” *Liahona*, Hunyo 2018, 6.
- “Makigtambag mahitungod sa Ilang mga Panginahanglan,” *Liahona*, Sept. 2018, 6.
- “Involve Others in Ministering—as Needed [Pagpaapil sa Uban diha sa Pagpangalagad—sumala sa Panginahanglan],” *Liahona*, Okt. 2018, 6.

Samtang magtinguha kita sa pagsabut, kita kinahanglang mogahin og panahon sa pagsabut sa ilang partikular nga sitwasyon kay sa paghimo ug mga pangagpas base sa laing tawo kinsa adunay susama nga kasinatian. Kon dili, kita posibleng mapakyas ug atong mapabati sa uban nga wala sila tukma nga masabti.

2. Paghanduraw

Sa atong mga paningkamot sa pagtuman sa atong pakigsaad sa pagbangutan uban niadtong nagbangutan ug paghupay niadtong nagkinahanglan sa kahupayan, mahimo usab kitang mag-ampo alang sa Espiritu Santo nga motabang kanato nga makasabut kon unsay gibati sa usa ka tawo ug sa unsang paagi kita makatabang.⁴

Hinoon, sa higayon nga makasabut kita sa mga kahimtang sa laing tawo, ang matag usa kanato—kon natural man kining mahitabo o dili—mahimong mosulay sa paghanduraw kon unsay atong hunahunaon o bation kon kita ang anaa sa ilang sitwasyon. Kon ato kining buhaton, mahimo natong tugutan ang atong kagalingong mga hunahuna ug pagbati nga motabang sa paggiya sa atong tubag.

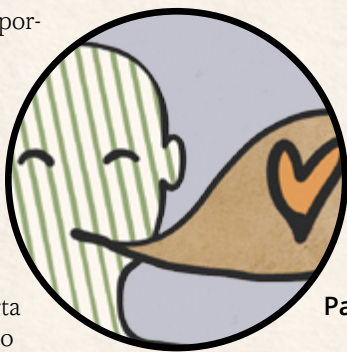
Samtang makasabut kita sa mga kahimtang sa laing tawo ug maghanduraw kon unsa kaha ang atong bation diha sa ilang sitwasyon, importante nga magbantay kita kon giunsa nato sila sa paghukom (tan-awa sa Mateo 7:1). Ang pagpanaway kon sa unsang paagi ang usa ka tawo miabut sa sitwasyon makahimo kanato sa pagbaliwala sa sakit nga nahimo sa sitwasyon.



3. Pagresponde

Unsaon nato sa pagresponde importante tungod kay diha nato mapakita ang atong empatiya. Anaay dili maihap nga mga paagi nga mapahibalo ang atong pagsabut sa pulong ug sa buhat. Importante nga hinumduman nga ang atong tumong dili ang pagsulbad dayon sa problema. Kasagaran ang tumong mao lamang ang pagsuporta ug paglig-on pinaagi sa pagpahibalo kanila nga wala sila mag-inusara. Mahimong nagpasabut kini sa pagsulti og, “Nalipay kaayo ko nga imo kong gisultihan” o “Naguol ko. Nasayud ko kon sama sa unsa kana” o “Morag sakit gyud na.”

Sa matag sitwasyon ang atong pagresponde dili pagpakaaron-ingnon; kinahanglan gayud kini nga tinuod. Ug kon angay, ang pagkahimong sensitibo aron mapakita sa laing tawo ang imong kaugalingong mga kahuyang ug mga pagduha-duha makamugna og bililhong pagbati sa pagkakonektado.



Pagdapit sa Paglihok

Samtang ikonsiderar nimo ang mga kahimtang niadtong imong gipangalagaran, ihanduraw nga anaa ka sa ilang sitwasyon. Pag-ampo nga makasabut kon unsay ilang gibati ug unsay imong makita nga labing makatabang kon anaa ka sa ilang lugar. Ang imong pagresponde mahimong yano, apan makahuluganon kini. ■

Ang mga artikulo sa “Mga Baruganan sa Pagpangalagad” gituyo aron sa pagtabang kanato nga makat-on sa pag-atiman sa usag usa—dili aron ipaambit isip mga mensahe panahon sa mga pagbisita. Samtang atong nailhan kadtong atong gialagaran, ang Espiritu Santo moaghat kanato aron makahibalo unsa nga mensahe ang ilang kinahanglanon isip dugang sa atong pag-atiman ug kalooy.

MUBO NGA MGA SULAT

1. Tan-awa sa W. Ickes, *Empathic Accuracy* (1997); ug M. L. Hoffman, *Empathy and Moral Development: Implications for Caring and Justice* (2000).
2. Tan-awa, sama panaglit, sa Emily Teding van Berkhout ug John M. Malouff, “The Efficacy of Empathy Training: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Counseling Psychology* (2016), 63(1), 32–41.
3. Tan-awa, sama panaglit, sa Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (But It Isn't)* (2008); Theresa Wiseman, “A Concept Analysis of Empathy,” *Journal of Advanced Nursing* (1996), 23, 1162–67; ug Ed Neukrug ug uban, “Creative and Novel Approaches to Empathy: a Neo-Rogierian Perspective,” *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1) (Enc. 2013), 29–42.
4. Tan-awa sa Henry B. Eyring, “Ang Maghuhupay,” *Liahona*, Mayo 2015, 17–21.



**Ni Elder
Juan A. Uceda**
Sa Seventy

Usa ka Personal nga
Relasyon uban sa
Atong Langitnong
Amahan pinaagi sa

Pag-ampo



Kanus-a man
ang katapusang
higayon nga
aduna kay
gibati samtang
nag-ampo ka?



Kon mogamit ko og mobile phone aron tawgan ang akong mama ug papa sa New Jersey, USA, klaro nakong madungog ang ilang mga tingog. Wala ko masayud kon sa unsang paagi nga posible kini, nga walay bisan unsang kable o makita nga mga koneksyon, nga makahimo ko sa pakigsulti kanila nga layo kaayo. Apan nasayud ko nga mahimo kini!

Karon, palihug ayaw ko og pangutan-a kon sa unsang paagi nga ang minilyon ka mga tawo makahimo sa pag-ampo sa samang higayon, ug sa managlahing pinulongan, ug ang atong Amahan sa Langit andam nga maminaw ug motubag sa samang higayon. Dili ko makasabot kon sa unsang paagi kana nahitabo. Apan nasayud ko nga mahimo kini!

Sama sa mobile phone, mosalir ang pag-ampo, bisan tuod wala kita tukma nga nakasabut kon sa unsang paagi. Apan adunay pipila ka butang mahitungod sa pag-ampo nga atong nasabtan.

Pag-ampo nga Kinasingkasing

Atong mabasa sa mga kasulatan, “Ug sa nabautismohan na ang tanang tawo, ug sa diha nga si Jesus usab nabautismohan na ug nag-ampo, ang langit nabukas” (Lucas 3:21). Si Jesus nagtudlo kanato nga ang usa ka pag-ampo nga kinasingkasing makaabli sa langit. Miingon Siya, “Pangayo, ug kamo pagahatagan; pangita, ug kamo makakaplag; pagtuktok, ug kamo pagaablihan” (Mateo 7:7).

Karon, kasagaran natong gamiton ang pulong nga *pangayo* sa paghangyo og usa ka butang. Apan sa orihinal nga Gresyanhon, ang pulong mao ang *aiteo*, nga nagpasabut dili lamang sa pagpangayo apan usab sa pagpakilooy, pangamuyo, o pangaliyupo. Ang kalangitan dili maabli kon *mosulti* lamang kita og mga pag-ampo. Maabli kini kon kita *magpakilooy*, kon kita *mangamuyo*, kon kita *mangaliyupo*, kon kita mag-ampo gikan sa kasingkasing.

Kon mag-ampo ka, gibati ba nimo nga daw abli ang kalangitan? Kanus-a man ang katapusang higayon, samtang nag-ampo ka, nga ikaw adunay gibati?

Pangandam sa Pag-ampo

Aron makalikay sa pag-ampo nga walay paghunahuna gamit ang pabalik-balik nga mga pulong nga walay kapuslanan (tan-awa sa Mateo 6:7; 3 Nephi 13:7), kinahanglang mangandam kita sa atong kaugalingon sa pag-ampo. Mosugyot ko nga mobasa og kasulatan o mamalandong kadiyot sa atong mga panalangin. Ang matag usa kanato makakaplag og mga paagi aron mangandam alang sa personal nga pag-ampo.

Pag-ampo Bisan Kon Kini Lisud

Matag karon ug unya, magdali-dali kita sa pag-ampo o mag-ampo tungod kay naandan na kining buhaton. Usahay dili kita mag-ampo uban sa hugot nga pagtuo diha ni Jesukristo, ug usahay dili na lang gayud kita mag-ampo. Apan niadto nga mga higayuna nga kulang ang atong pagtuo o dili ganahang mag-ampo nga kita mas angay nga mag-ampo.

Si Presidente Brigham Young (1801–77) miingon: “Atol sa labing lisud nga mga higayon, sa dihang walay bisan gamay nga pagbati sa akong kasingkasing aron mag-ampo, moingon

ba ko, dili ko mag-ampo? Dili, apan [ako moingon] . . . mga tuhod, iluhod ang inyong kaugalingon diha sa salog, ug ba-ba, bukas; dila, pamulong; ug atong makita kon unsa ang moabut, ug isimba ninyo ang Ginoong Dios sa Israel, bisan kon dili kamo makasulti og usa ka pulong pabor Kaniya. Kana ang kada-ugan nga kinahanglan natong maangkon. . . . Anaa kana tali sa espiritu ug lawas; dili gayud sila magkabulag” (sa *Journal of Discourses*, 3:207).

Si Satanas dili gusto nga mag-ampo ka tungod kay siya nasayud nga sa higayon nga magsugod ka sa pag-ampo gikan sa kasingkasing, makaangkon ka og espirituhanong gahum ug mawad-an siya og impluwensya diha kanimo. Ang usa ka mainiton nga pag-ampo makahimo kanimo sa pag-atubang sa mga hagit sama sa mga kabalaka, depresyon, ug mga pagduha-duha mahitungod sa imong kaugalingong pagtuo.

Kon dili ka makahinumdom sa katapusang higayon nga ikaw dunay gibati samtang nag-ampo ka, nan lihoka kana. Pinaagi sa pag-ampo, makaestablisar ka ug makamentinar og personal nga relasyon ngadto sa imong Amahan sa Langit.

Paggahin og Tipik sa Panahon diha sa Langit

Kon nanginganghan ka pag-ayo og tabang gikan sa langit, ang pag-ampo makahatag kanimo og gahum sa

paghimo sa husto nga mga desisyon. Ang usa ka pag-ampo nga kinasingkasing usa gayud ka tipik sa panahon diha sa langit, ug bisan og ang mga tubag dili kanunay nga moabut dayon, ang usa ka tipik sa panahon diha sa langit makatabang nimo aron maplano ang imong dalan sa mortal nga kinabuhi.

Sa kalibutan diin ang katawhan “nagangalan sa dautan nga maayo, ug sa maayo nga dautan; nga nagabutang sa kangitngit nga ilis sa kahayag, ug sa kahayag nga ilis sa kangitngit; nga nagabutang sa mapait nga ilis sa matam-is, ug sa matam-is nga ilis sa mapait” (Isaiah 5:20), kinahanglan nimong masayran nga ang kalangitan bukas alang kanimo.

Ang mga pag-ampo nga gihalad gikan sa kasingkasing, mainiton nga mga pag-ampo, makahatag kanimo og espirituhanong gahum sa pag-atubang sa ingon nga mga butang. Kon ang kalangitan bukas, mahimo kitang mobati og kalinaw, kahupayan, kalipay, ug gugma, bisan tuod dili dayon kita makaangkon og hingpit nga pagsabut.

Sunda ang Ehempro sa Manluluwas

Daghan kita og makat-unan pinaagi sa pagtuon kon sa unsang paagi nag-ampo ang Manluluwas.

“Ug unya sayo sa kaadlawon, sa dugay pa ang kabuntagon, siya mibangon ug miadto sa usa ka dapit nga awaaw, ug didto nag-ampo siya” (Marcos 1:35).

Ang unang buhaton ni Jesus sa buntag mao ang pag-ampo ug mangita og mingaw nga dapit aron mag-ampo. Mag-ampo ka ba dayon sa pagmata nimo sa buntag? Likayan ba nimo ang mga makabalda? Wagtangan ba nimo ang kalibutanon nga mga hunahuna ug maningkamot sa pag-establisar og koneksyon sa kalangitan?

Si Lucas mirekord usab nga si Jesus “mipahilit ngadto sa mga awaaw ug nag-ampo” (Lucas 5:16). Aduna ka bay usa ka dapit sa pag-ampo diin moadto ka kon gusto nimong manga-muyo sa imong Amahan sa Langit?

Pagpabilin nga Mapainubsanon

Misulti si Mateo kanato nga ang Manunubos, samtang nag-ampo Siya, mipakita og kamapainubsanon. “Ug sa nakalakaw siya sa unahan og diyutay, siya mihapa ug nag-ampo nga nag-ingon, Amahan ko, kon mahimo man, isaylo lang kanako kining kopa; gani, dili sumala sa akong pagbuot kon dili sa imo” (Mateo 26:39).

Unsay buot ipasabut sa “mihapa”? Ang pulong nga “mihapa” sa orihinal nga Gresyanhon mao ang *pipto*, usa ka berbo nga nagpasabut nga “mous-us gikan sa nagbarug ngadto sa naghigda nga posisyon.” Kon moabut ang panahon alang sa personal nga pag-ampo, hinumdumi nga mamulong ka ngadto sa labing intelehente ug gamhanan nga nilalang sa tibuok





Tuohi nga makadawat ka og espirituhanong gahum sa pagbuntog. . . . Paggahin og tipik sa panahon diha sa kalangitan.

kalibutan, “ang Amahan sa mga kalooy, ug Dios sa tanang kalipay” (2 Mga Taga-Corinto 1:3). Sa atubangan sa ingon nga nilalang, dili mahimong magpasayon ko. Mibati ko nga kinahanglang moluhod.

Si Jesukristo mipakita usab og ehemplo sa dihang Siya miingon ngadto sa Iyang Amahan: “Dili sumala sa akong pagbuot kon dili sa imo.” Kon moingon ka nga, “Dili sumala sa akong pagbuot kon dili sa imo,” mao ba gayud kana ang imong gipasabut? Unsa nga mga kausaban ang kinahanglan nimong buhaton sa imong hunahuna, kasingkasing, ug mga lihok aron tinud-anay nga mahimong sinsero?

Pagtinguha nga Matinud-anon

Samtang maningkamot ka nga mahimong mapainubsanon, matinuoron, ug sinsero sa imong mga pag-ampo, imong makita nga mas sayon ang pagdawat sa kabubut-on sa Langitnong Amahan, bisan kon wala kini motakdo sa unsay anaa sa imong hunahuna. Usab, modangup kita sa ehemplo ni Jesukristo: “Ug sa nag-antus siya sa hilabihan nga kasakit, siya nag-ampo sa labi pa ka mainiton gayud” (Lucas 22:44).

Kon mag-atubang og kalisdanan, mogahin ka ba og panahon sa pagpangutana sa imong kaugalingon, “Nganong ako man?”? O mag-ampo ka ba sa labi pa ka mainiton? Ang ekspresyon nga “labi pa ka mainiton” nagagikan sa Gresyanhon nga mga pulong nga nagpasabut og “walay paghunong, matinguhaon.” Busa si Jesus nagtudlo kanato nga sa mga panahon sa pagsulay, kinahanglan kitang mag-ampo nga matinguhaon, sa walay paghunong. Dapiton nako kadtong nagsagubang og mga panahon sa kalisud sa pagdangup ngadto sa buhi nga Dios.

Ang mga panahon sa kalisud makahatag og dakong oportunidad nga matudloan kita sa atong Langitnong Amahan. Mahumok ang atong mga kasingkasing ug ang atong mga hunahuna magtinguha og mga tubag. Kon magtinguha kita Kaniya, anaa Siya.

Tuohi Nga Maminaw Siya

Ang Manluluwas misulti ngadto sa punoan sa sinagoga, “Ayaw kahadlok, sumalig ka lamang” (Marcos 5:36). Tuohi nga ang Dios nga Amahan maminaw kanimo. Tuohi nga Siya “mosulti kanimo diha sa imong hunahuna ug sa imong kasingkasing, pinaagi sa Espiritu Santo, nga moabut diha kanimo ug nga mopuyo diha sa imong kasingkasing” (Doktrina ug mga Pakigsaad 8:2). Tuohi nga ikaw—oo, ikaw—mahimong mobati og kalinaw ug kahupayan. Tuohi nga makadawat ka og espirituhanong gahum sa pagbuntog.

Ang mainiton nga mga pag-ampo moabut *gayud* sa kalangitan. Sa basahon sa Mga Salmo, si Haring David miingon, “Kahapunon, ug kabuntagon, ug sa kaudtohon, ako magamahay ug magaagulo; ug mabati niya ang akong tingog” (Salmo 55:17). Usa sa mga kahulugan sa pulong nga *mag-ampo* diha sa Hebreohanon mao ang “pagsulti.” Ug mao kana ang atong ginabuhat kon mag-ampo kita sa atong Langitnong Amahan: makigsulti kita Kaniya.

Kon kita mohalad og mainiton nga pag-ampo, maangkon nato ang atensyon sa labing gamhanan, maloloy-on, ug mahigugmaong nilalang sa uniberso. Mogahin kita og tipik sa panahon diha sa kalangitan. Ug kitang tanan nagkinahanglan og tipik sa panahon diha sa kalangitan, ilabi na kon nagsinati kita og lisud nga mga panahon.

Nasayud ako sa walay pagduha-duha nga adunay Dios sa langit. Siya imong Amahan ug akong Amahan. Siya buhi. Ang Iyang ngalan mao ang Gugma. Ang Iyang ngalan mao ang Kalooy. Bisan og baliwala ako ikumpara Kaniya, mahimo akong moluhod atubangan sa akong Magbubuhat, ug mahimo akong makigsulti Kaniya. Ug Siya, sa Iyang walay kinutuban nga kalooy, motubag, ug pabalik-balik nga motubag. ■

Gikan sa usa ka pakigpulong sa Brigham Young University—Idaho nga debosyonal, “Usa ka Personal nga Relasyon uban sa Atong Langitnong Amahan sumala sa Gitudlo ni Ginoong Jesukristo,” nga gihatag niadtong Nobyembre 28, 2017.

Pagbuntog sa Sakit sa PAGKAADIK

Ang pagsabut sa pagkaadik usa ka mahinungdanong lakang sa pagbuntog niini. Apan kinahanglan usab kitang mosalig sa Ginoo ug motuo nga makaayo Siya kanato.

Ni Kevin Theriot, PhD
LDS Family Services

Kon ang usa ka tawo manlimbasug sa pagkaadik, importanting mahibaloan nga adunay paglaum. Adunay mga tawo matag adlaw sa tibuok kalibutan nga nakakaplag og kagawasan gikan sa butang o kinaiya nga nakaadik kanila. Magkinahanglan kini og nakatutok nga personal nga paningkamot, pagsabut sa mga elemento nga talagsaon kanila nga nakapalisud sa ilang pagbuntog sa pagkaadik, uban sa pagtuo nga ang Dios makadasig kanila sa ilang personal nga dalan padulong sa kagawasan.

Sa akong 38 ka tuig nga pagtabang sa mga tawo nga makabuntog sa pagkaadik, akong nakita nga ang atong pagsabut ug pagtambal sa pagkaadik miuswag sulod sa katuigan. Kusganon akong nagtuo nga kini nga pag-uswag mopadayon sa mga tuig nga moabut. Samtang kadtong nagtuon sa mga syensya sa pagkaadik nag-atubang og lisud nga mga pangutana, mopadayon kita sa paghimo og positibo nga mga kalamboan. Busa ang impormasyon nga gipresentar dinhi gibase sa unsay atong nahibaloan karon, uban sa pagtuo nga ang dugang nga kahayag ug kahibalo padayon nga moabut sa umaabut.

Pagsabut sa Pagkaadik

Nasayud ko unsa ka sakit sa pagbati nga manlimbasug sa pagkaadik, apan ang unang lakang mao ang pagsabut mismo sa pagkaadik. Ania ang pipila ka mahinungdanong mga ideya nga makatabang sa pagsabut sa hilisgutan:

- Ang pagkaadik magsugod sa unang pagkabantang ug moresulta sa pagkagumon. Bisan asa man ang usa ka tawo niini nga talay gikan sa pagkabantang ngadto sa pagkagumon, makagamit gihapon sila sa kabubut-on ug makahimo sa pagbuntog sa makaadik nga kinaiya.

- Ang pagtawag sa usa ka tawo isip adik makadaut sa ilang malungtaron nga pag-uswag. Labi na kining tinuod sa sayo pa nga mga hugna sa kinaiya. Ang tawag nga “nagpaayo” makita nga mas makatabang. Sama kini sa pag-ingon, “Mipili ko nga mosalig sa Manluluwas ug sa Iyang Pag-ula aron mas mahisama Kaniya” kay sa, “Nahigot na ko sa sala hangtud sa kahangturan.”
- Ang tanang pagkaadik adunay pipila ka mga bahin: *biyolohikal* (sinunod nga hiyas [genetics], dagan sa utok, ubp.), *sikolohikal* (pagtan-aw sa kaugalingon, mga kinaiya sa personalidad, kabudlay human sa dakong problema, ubp.), *sosyal* (mga ginikanan, mga higala, kultura, ubp.), ug *espiritwal* (relihiyusong mga binuhatan sa personal ug pamilya, ubp.). Ang kombinasyon sa matag usa niini nga mga bahin, ug ang tinagsa nga mga kakusog niini, kasingaran sama ka talagsaon sa indibidwal. Ang matag bahin tingali magkinahanglan og piho, tinagsa nga pagtagad sa tawo sa kinatibuk-an aron mapalingkawas ang ilang kaugalingon gikan sa negatibo nga kinaiya.



Biyolohikal



Sikolohikal



Sosyal



Espiritwal

Mga Timaan sa Dalan padulong sa Pagkaadik

Ang mosunod mao ang mga timailhan nga ang indibidwal tingali anaa na sa dalan padulong sa pagkaanad, dayon sa pagkapugos, dayon sa pagkaadik:



Pagkalinga: Mahimo silang dili kaayo interesado sa himsog nga mga kalihokan samtang ang makadaut nga butang o kinaiya hinay-hinay nga midominar.

Nadugangan nga kahidlaw: Mag-anam ka dako ang ilang gusto.

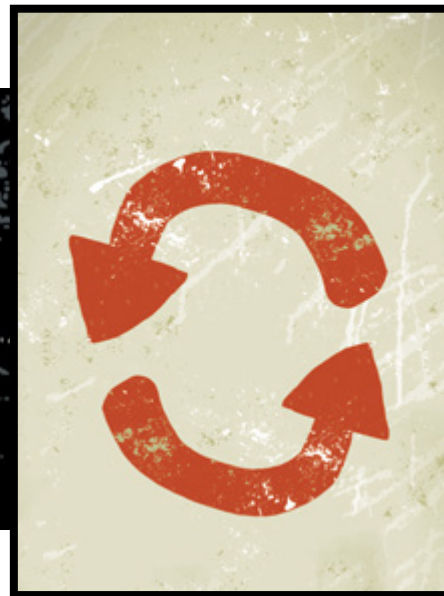
Pagkasekreto: Mas magpanagana sila nga masayud ang uban sa ilang mga desisyon ug mga kinaiya.



Paglimud: Ilang ilimud sa ilang kaugalingon ang nagkagrabe nila nga pagkaadik ug ilang tuohan ang kaugalingon nilang mga bakak.



Pagbiya [Withdrawal]: Kon hikawan sila sa makadaut nga butang o kinaiya, ang maayo nila nga pagbati sa kaugalingon mokunhod.



Pagbalik: Bisan pa sa ilang pagkaamgo sa negatibo nga epekto diha sa ilang kinabuhi, mobalik sila sa butang o kinaiya.

Dugang pa, ang indibidwal sa kasagaran mao ang pinakabati nga tawo nga tukmang makahukom kon asa na siya diha sa ang-ang sa pagkaadik sa higayon nga magsugod na ang pagkaanad. Kon nagduda ka nga ang usa ka minahal anaa na sa dalan padulong sa pagkaadik, adunay daghang kapanguhaan nga anaa nga makatabang, sa inyong komunidad ingon man usab diha sa internet.



Pagpangita og Tambal

- Ang responsibilidad alang sa kausaban anaa sa matag indibidwal. Samtang ang pamilya ug mga higala mahimong mosuporta, dili sila mahimong mobalda sa kabubut-on sa laing tawo. Kon ang indibidwal walay tinguha nga mag-usab, walay matang sa pagtambal ang magmalampuson.
- Ang dalan padulong sa pagkaayo mahimong managlahi sa matag indibidwal. Tungod sa tagsa-tagsa ka mga kalig-on ug kahuyang sa upat ka talagsaong mga bahin nga nahisgutan na (biyolohikal, sikolohikal, sosyal, ug espirituwal), walay usa lang ka paagi sa pagtambal nga mosalir sa tanan. Ang personal nga pagtuon, pakigkonsulta sa mga eksperto, ug pasalig nga mopadayon hangtud nga makakita og solusyon sa katapusan mosangput sa kalampusan.
- Samtang ang wala masulbad nga pagkaadik makaguba sa kinabuhi sa indibidwal, ang tanan nilang mga minahal negatibo usab nga maapektuhan. Kining mahigugmaon, tigsuporta nga mga tawo nagkinahanglan usab og suporta ug pag-amuma.

Samtang ang gahum sa Dios makatangtang niini nga hagit gikan sa naapektuhan nga mga indibidwal kon motugot sila Kaniya, Siya sa Iyang walay kinutuban nga kaalam adunay mga butang nga angay nilang makat-unan samtang maningkamot sila uban Kaniya padulong sa usa ka solusyon. Hapit tanan nga nakalingkawas gikan sa ilang pagkaadik makapamatuod sa pagkat-on nga nahitabo tungod sa ilang personal nga kadaugan batok sa ilang bisyo. ■

ALANG SA MGA SAKOP SA PAMILYA UG MGA HIGALA

Ang pagkaadik kinahanglang dili tan-awon isip usa ka moral nga kahuyang lamang apan isip komplikado nga hagit nga mahimong atubangon sa hapit tanan. Kon nakaila ka og tawo nga nanlimbasug sa pagkaadik, adunay daghang butang nga angay nimong ikonsiderar nga buhaton ug uban nga angay nimong ikonsiderar nga dili buhaton. Samtang ang mosunod nga mga sugyot dili kompleto nga lista ug maglahi-lahi depende sa piho nga sitwasyon, mahimo nimong ikonsiderar sa mainampuong paagi ang matag usa:

- Ang gamay nga paningkamot sa pagpugong katumbas sa dakong paningkamot sa pagtambal. Makapangandam kon mapasidan-an! Dili igsapayan kon unsa ka madawat ang imong minahal, sultihi ang uban sa imong sitwasyon. Kanunay nga mangutana ang mga tawo kanako kon unsay ilang isulti o unsaon nila kini sa pagsulti. Ang akong tubag kanunay nga, “Ang bisan unsa mas maayo kay sa wala!” Ang pagpakahilum maoy usa sa pinakabati nimong mahimo. Pag-ampo alang sa kaisug ug ideya; dayon ablihi ang imong baba ug sulti, bisan kon dili sila gusto nga maminaw.
- Ang maayo nga sakop sa pamilya o higala moawhag ug motabang niadtong ilang gimahal sa paghimo og maayo nga mga pagpili. Sila usab mosanta ug dili mosuporta sa dili maayo nga mga pagpili.
- Kini nga kasulatan naghatag sa gikinahanglang direksyon ngadto niadtong kansang mga minahal nagpadulong sa dalan sa pagkaadik: “Pagpanton sa tukma nga panahon

uban ang tuman nga kahigpit, kon gidasig sa Espiritu Santo; ug dayon mopakita pagkahuman og dugang nga paghigugma” (Doktrina ug mga Pakigsaad 121:43).

- Pagmahimong maayo nga tig-abiba. Ang mga tig-abiba dili modawat sa kadaugan o kapildihan sa personal nga paagi. Nakasabut sila nga ang ilang tahas mao ang pag-abiba, pag-awhag, ug mahimong positibo. Samtang maapil sila sa emosyonal nga paagi diha sa kompetisyon, nagtinguha nga modaug ang ilang partisipante, dili sila masilo kon dili maayo ang resulta.
- “[Ang pag]tuon niini diha sa imong hunahuna” (Doktrina ug mga Pakigsaad 9:8) maoy usa ka importante nga bahin sa pagtabang sa imong kaugalingon ug sa tawo nga imong gikabalak-an. Pagkat-on mahitungod sa pagkaadik aron ikaw adunay mas maayong ideya kon unsa kini, unsaon kini sa pagtambal, ug unsay imong mahimo sa pagtabang.



MGA KAPANGUHAAN SA ONLINE

Ang Simbahan mihatag sa mosunod nga mga website aron sa pagtabang kanimo nga makat-on kabahin sa pagkaadik:

- addictionrecovery.lds.org
- overcomingpornography.org

Ang inyong nasud tingali adunay nasyonal nga mga organisasyon ug mga website mahitungod sa pagbuntog sa pagkaadik, sama sa ncadd.org (naghisgot sa pagkaadik sa droga ug alkohol) ug fightthenewdrug.org (naghisgot sa pornograpiya) sa Estados Unidos.

Ang mga lider sa Simbahan mahimong mogamit sa counselingresources.lds.org alang sa giya sa pagtabang niadtong nagpaayo ug sa ilang pamilya.

Pagkaplag og Kalinaw atol sa Pagsulay sa Pagkaadik

Ni Chakell Wardleigh

Mga Magasin sa Simbahan

Ang pagkaadik maoy usa ka walay pagtuang nga bagyo nga mikuso-kuso sa adik ug sa ilang mga minahal.

Ang gabii nga nasobrahan ang akong igsoong lalaki sa heroin dili gayud nako makalimtan. Makahinumdom gihapon ko sa matag detalye: ang lagubo sa iyang lawas pag-igo sa salog, ang singgit sa akong mga ginikanan, ang kalisang, ang kalibug, ug ang kawalay paglaum nga akong nabati sa dihang nakaamgo ko nga mibalik na usab kami sa uno sa iyang daw walay katapusang pakigsangka sa pagkaadik.

Sa dihang wala motubag ang akong igsoon, nasurprisa gyud ko sa akong kaugalingon. Bisan pa sa kaguliyang libut kanako, usa ka dili natural nga kalig-on miabut kanako nga nakapahimo nako sa pagtabang sa akong mga ginikanan nga mapahiluna ang sitwasyon sa akong igsoon. Gikuptan nako ang nanggahi nga lagum niyang mga kamot ug hinay nga namulong kaniya samtang mitutok siya og balik uban ang blangko nga mga mata. Bisan tuod dili ko makatuo sa akong nakita, makatingala ang akong kakalma samtang naghulat kami niya nga maulian. Nakaamgo ko wala madugay nga kining tukma sa panahon nga kakalma mao ang makasuporta nga gahum sa Ginoo.

Human siya mapahiluna ug madala sa ospital aron matambalan, akong naamguhan ang kabug-at sa sitwasyon. Ang akong temporaryong kusog nga pinadala sa langit nahurot, ug nahugno ko uban sa kasubo. Hilabihan ang akong kaguol. Nagsakit ang akong dughan samtang mitikuku ko sa akong higdaanan, ug naglisud ko og



ginhawa. Hilabihan ang akong pagbakho tungod sa akong emosyon. “Naunsa man kining akong kinabuhi?” Naghunahuna ko. “Dili gayud siya makabuntog sa iyang pagkaadik! Dili na ko makahimo niini!”

Nianang higayuna nga nahugno ko sa kasubo, daw gibati nako nga gialsa ko sa hangin pinaagi sa usa ka dili makitang pwersa—usa ka kusog kaayong hangin nga kalit nga milamba kanako ngadto sa kawalay paglaum—usa ka pagbati nga gireserba dili lamang alang sa mga adik apan alang niadtong nagmahal kanila, usa ka pagbati nga nahimo na akong pamilyar kaayo.

Bagyo nga Walay Pagtuang

Ang pagtan-aw sa tawo nga imong gimahal nga nanglimbasug sa pagkaadik daw dili gyud maagwanta. Ang pagkaadik mosangput sa mga bakak, pagtagu-tago, pagpanglingla, ug pagluib, nga makamugna og kamapanalipdanon, kaulaw, ug kawalay pagsalig—nga ang tanan makaguba sa mga relasyon sa uban ug makahimo sa matag usa kanato sa pagduda sa atong pagsabut sa reyalidad. Dili ko makasulti ninyo kon kapila na nga ang matag usa sa akong mga ginikanan, mga igsoon, ug ako miatubang sa kasakit sa pagpangutana sa among kaugalingon og “unsa kaha kon?” ug “kon giingon niini pa lang.”

Dili ang tanang pamilya nga naapektuhan sa pagkaadik adunay sama nga kasinatian, apan sa sitwasyon sa akong pamilya, ang pagkaadik sa akong igsoon miresulta sa panagsumpaki kon unsaon sa pagdala sa iyang sitwasyon. Adunay mga komentaryo nga dili direktang nagsupak sa gusto sa uban nga “pasagdan lang” ug nasakitan nga mga pagbati tali kanako ug sa akong mga igsoong babaye sa dihang ang pagtagad sa akong mga ginikanan kanunay nga nakatutok sa among igsoon. Usahay, kinahanglan namong magbantay sa among isulti ug buhaton aron dili makasilo sa usag usa.

Ang pagkaadik daw sama sa umaabut nga unos—kanunay nga adunay dag-um sa kawalay kasiguroan ug kabalaka nga anaa ibabaw kanamo. Bisan og kanunay kaming nabalaka, nagpaabut nga dunay bati nga mahitabo, kon mahitabo na kini, masurprisa gihapon kami, ug maoy hinungdan nga malisang kami. Sa matag higayon. Usa kini ka ngil-ad, walay katapusan nga pagtuyok.

Sa dihang ang akong igsoon nasobrahan sa druga, wala na siya maggamitan niini sulod sa duha ka tuig. Sa katapusan mibati na kami og kahupayan human magtan-aw kaniya nga nanglimbasug sa ngil-ad nga mga sangputanan sa pagkaadik sa sobra usa ka dekada. Apan sa higayon nga nabantang na usab siya sa iyang bisyo, ang tanang kalamboan nga iyang nahimo sa milabay nga duha ka tuig kalit nga nahanaw.

Human makakita og daklit nga kagawasan nga hapit na moabut, napugos kami sa pagbalik ngadto sa kusganon, komplikado, ug daw dili maeskapuhan nga bagyo sa pagkaadik, usa ka unos nga mibundak diha sa adik samtang mikusu-kuso usab sa ilang mga minahal.

Si Presidente Russell M. Nelson mipasabut sa pagkaadik sa mosunod: “Gikan sa inisyal nga eksperimento nga gihunahuna nga dili importante, mosunod ang usa ka magbalik-balik nga dautang binuhatan. Gikan sa pagsulay mosangpot sa usa ka gawi [habit]. Gikan sa usa ka gawi moabut ang pagdepende. Gikan sa pagdepende moabut ang pagkaadik. Ang gikusgon sa paglambo niini hinay-hinay. Ang makapaulipon nga mga higot sa gawi gamay ra kaayo aron mabantayan hangtud nga lig-on na kaayo kini aron putlon.”¹

Ang mga pagbati sa kompleto ug hingpit nga pagluib lisud kaayo alang kanako ug sa akong pamilya.

Apan ang kanunay natong makalimtan kalabut sa pagkaadik mao nga sa dihang ang akong igsoon mibalik sa paggamit og druga, wala siya mopili sa iyang pagkaadik kay sa iyang pamilya; nagsagubang siya kada adlaw og hapit dili maagwanta nga tintasyon nga dili nato hingpit nga masabtan.

Ang Manluluwas Makita sa Higayon sa Hingpit nga Kaguol

Samtang naghigda sa akong higdaanan, mabati na nako ang pamilyar nga kaguol nga hinay-hinayng misulod og balik sa akong hunahuna. Gibati nako nga nawad-an og paglaum. Nabuntog. Nagsakit. Bisan og nangamuyo ko sa Dios nga tangtangan ang kasakit sa akong kasingkasing ug hatagan ang akong igsoon sa kalig-on nga mobuntog pag-usab niini nga pagsulay, sigurado ko nga dili na gayud ako makagawas sa tumang kaguol human makita og akong igsoon nga daw wala na gyuy paglaum.

Apan nahimo nako sa dili matino nga paagi.

Matag higayon nga anaa ako sa grabeng kaguol, resulta man kini sa pagkaadik sa akong igsoon o sa ubang mga pagsulay nga akong giatubang, nakahimo ako sa pagkontrolar sa akong emosyon, mopakalma sa akong kaugalingon, ug mopadayon na usab sa unahan. Daw imposible kini, apan mao kana ang nakanindot mahitungod sa grasya ug kalooy sa Manluluwas: kon akong isalig ang akong kinabuhi Kaniya, himoon Niya ang imposible, nga posible. Sama sa gitudlo ni Pablo, “Mahimo ko ang tanang butang pinaagi kang Kristo nga nagapalig-on kanako” (Mga Taga-Filipos 4:13).

Ang akong mga higayon sa kaguol, ang akong “pinakaubos” nga mga higayon, kasagaran miabut sa dihang maayo ang dagan sa akong kinabuhi, sa dihang malipayon ko, ug dayon, sa kalit lang, mausab ang akong pagbati—ug *bog!* Masanapan ko sa kaguol o kawalay kadasig. Ang pagkahagbong kalit, wala damha, ug sakit. Apan makatingala, tungod kay mibati na ko og kawalay kadasig o kaguol sa akong kinabuhi samtang nagsinati og lain-laing mga pagsulay, akong nasabtan nga ang higayon sa hingpit nga kaguol o pagkawala mahimo usab nga matahum nga pagbati. Tungod kay

kon palibutan ka sa hingpit nga kangitngit, ang kahayag sa Manluluwas nagdan-ag gihapon nga masanagon. Kon ang imong kaugalingon nagsinati og hingpit nga kaguol, hinumdumi ang mga pulong ni Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles: “Imposible nga ang mahangturong kahayag sa Pag-ula ni Kristo dili moabut kaninyo.”²

Ang akong mga higayon nga mibati og hingpit nga kaguol mitabang kanako nga mas makaamgo sa gahum sa Pag-ula ni Jesukristo. Sa dihang nagsubo ko tungod sa akong igsoon ug nagtuo ko nga wala nakasabut sa akong gisinati, nasayud ko nga nakasabut ang Manluluwas. Nasayud ko nga nakasabut usab Siya sa pagkaadik sa akong igsoon sa paagi nga wala lain nga makahimo. Bisan unsa pa ka dili nako gusto ang kalit, makalili-sang nga pagbalik ngadto sa kaguol, mapasalamatan ko sa mga higayon nga ang Manluluwas mitabang kanako sa pagpadayon sa dihang wala koy kusog nga mopadayon sa unahan nga ako ra. Kalabut sa pagkaadik sa akong igsoon, milig-on Siya kanako aron makabaton og kalooy alang sa akong igsoon imbis nga hukman o basolon siya, mosabut kaniya bisan og nanglimbasug siya sa usa ka butang nga wala ko makasabut sa hingpit, ug mopasaylo kaniya ug mohigugma kaniya bisan og kapila na ko nasakitan sa iyang mga pagpili.

Pagsuporta Niadtong Nagsagubang sa Pagkaadik

Ang akong igsoon maayo gayud nga tawo. Mabinasion siya ug mati-nahuron. Mapaubsanon siya ug maaghup. Maalamon siya ug siaw kaayo. Pinangga siya nga uyoan, maayo nga higala, ug minahal nga sakop sa akong pamilya. Dili gayud siya dautan nga tawo. Anak siya sa Dios nga adunay mahangturong bili nga nalit-ag ni Satanas ug sa iyang kaugalingong pagka-adik tungod kay mihimo siya og pipila ka bati nga mga desisyon. Sama sa gitudlo ni Presidente Dallin H. Oaks, Unang Magtatambag sa Unang Kapa-ngulohan, “Ang gagmay nga buhat sa pagsupak o gagmay nga mga kapak-yasan sa pagsunod sa matarung nga mga buhat makadala nato ngadto sa sangputanan nga gipasidaan nga likayan.”³ Bisan pa sa dili maayo nga mga pagpili sa akong igsoon, siya ug si bisan kinsa nga nanlimbasug sa pagkaadik, ingon man sa ilang mga banay, nagkinahanglan og suporta ug kalig-on.

Ang akong pamilya hilum nga nag-antus kalabut sa mga panglimbasug sa akong igsoon sulod sa dugayng panahon. Giagwanta namo ang kaulaw diha sa among kaugalingon sulod sa mga katuigan. Gibati namo nga ang pagkaadik dili angayng hisgutan, mao nga wala gayud kami maghisgut niini. Nagtuo kami nga ang pagkaadik sa druga dili angay nga makaapekto sa mga pamilya kinsa naningkamot og maayo sa pagsunod sa ebanghelyo ug ni Jesukristo. Nahadlok kaayo kami kon unsay hunahunaon sa mga tawo kon mahibalo sila. Ang akong mga ginikanan kanunay nga mibasol sa ilang kaugalingon tungod sa mga desisyon sa akong igsoon, akong tagoan ang nanghitabo gikan sa akong mga higala, ug among likayan ang tanan nga mga pangutana mahitungod sa akong igsoon. Apan wala kami masayud nga ang dili paghisgut niini mas nakapasakit pa sa among mga kahimtang.

Karon gilahi na nako sa pag-atubang ang pagkaadik sa akong igsoon. Ug mao kana ang mahinungdanong pulong: *pag-atubang*. Sulod sa daghang katuigan, milikay ako niini ug mitago niini sa tanan, apan karon direkta

ko na kining giatubang uban sa akong pamilya. Nagtinguha kami og suporta ug naningkamot kami sa pagsuporta sa uban. Sa paglabay sa mga katuigan, among nadiskubrihan nga ang pagkaadik moapekto sa daghang mga pamilya sa daghan nga lain-laing mga matang—ug wala angay nga ikaulaw o itago. Kinahanglan kini nga maistorya-han, ug kadtong napasakitan niini, kon sila man ang mga minahal o kadto mismong nanlimbasug, nagkinahanglan og minos nga paghukom ug dugang nga suporta, kalooy, pagsabut, ug gugma. Wala usa nga kinahanglang mag-antus nga nag-inusara.



Pagkaplag og Kalinaw diha sa Kalisdanan

Bisan og nag-ampo ko sulod sa mga katuigan nga ang pagkaadik sa akong igsoon matangtang gikan kaniya, akong nakat-unan nga dili mahimong hilabtan ang iyang kabubut-on. Aduna gihapon siyay kabubut-on ug naghimo og iyang kaugalingong mga pagpili, bisan diha sa mga higit sa pagkaadik. Ang akong pamilya ug ako makasuporta kaniya ug mohigugma kaniya, apan dili kami makapugos kaniya sa pag-usab. Siya ang tawo nga kinahanglang modesisyon. Busa sa dihang nalit-ag ang among kaugalingon diha sa kusog kaayong bagyo nga naglibut sa akong igsoon, gibati namo usahay nga daw walay kagawasan. Sama sa daghan pang uban nga nag-atubang sa pagkaadik, gibati namo nga daw dili makaling-kawas. Apan sa walay pakyas, ang Manluluwas anaa aron mohatag kanamo og gagmay nga mga higayon sa kagawasan pinaagi sa mga pagbati sa kalinaw, kahupayan, ug sa kahibalo nga moabut ang adlaw nga mamaayo ra ang tanan.

Ang paagi sa Manluluwas sa paghatag kanako og kalinaw dili kanunay nga diha-diha dayon o talagsaon kaayo nga milagro. Kon makasinati ko sa grabe nga mga epekto sa pagkaadik, kanunay nakong hunahunaon ang higayon nga ang Manluluwas natulog panahon sa unos samtang naglawig sa Dagat sa Galilea. Nianang higayuna, nalisang ang Iyang mga Apostoles. Mipili sila sa pagtutok diha sa unos imbis nga motutok sa Manluluwas, bisan og anaa Siya tupad gayud kanila sa tibuok nga panahon. Wala gayud Siya mobiya kanila ug miluwas Siya kanila—bisan kon nagduha-duha sila Kaniya. (Tan-awa sa Marcos 4:36–41.)

Akong nakat-unan nga dili gayud ako pasagdan sa Manluluwas nga masanapan sa tumang kaguol. Sa akong kinabuhi, kanunay nga ang gagmay nga mga higayon sa kalooy sa Ginoo ang nagtugot kanako sa pagpadayon sa unahan kon makasinati ko og mga kalisdanan. Gitabangan ko Niya nga magpabiling kalma ug dili mawad-an og paglaum sa dihang gikinahanglan ko sa akong igsoon, mitabang Siya kanako nga makakaplag og kusog sa pagsagubang sa inadlaw nga mga pagsulay sa dihang nagtuo ko nga wala na koy nahabiling kusog, ug padayon Siya nga nagtanyag kanako og kalinaw bisan pa sa akong kanunay nga makapaluya nga kahadlok sa unsay wala mahibaloi.

Kanunay Gayud nga Adunay Paglaum

Tungod kay kanunay kitang makadungog og mga trahedya nga konekta-do sa sobrang paggamit sa droga, pagkahilo sa alkohol, o sa daghang diborsyo tungod sa pornograpiya, ang pagkaadik daw makahahadlok nga kawsa nga wala nay paglaum, apan dili kinahanglang maingon niana kanunay. Tungod sa Manluluwas, tinud-anay gayud nga adunay paglaum nga magma-lampuson sa bisan unsang sitwasyon.

Bisan tuod wala ko masayud kon sa unsang paagi mahuman ang mga panglimbasug sa akong igsoon, naglaum gihapon ko, bisan kon daw kawang lamang kini. Nagpuasa ko. Nag-ampo na ako karon alang sa pagsabut, pagbati, ug paggiya imbis nga tangtangan dayon ang iyang pagkaadik. Akong nakita ang personal ug espirital nga kalamboan sa akong kaugalingon nga resulta niining usa ka dekada nga pagsulay. Migamit ko og daghang kapanguhaan kutob sa mahimo aron makasabut sa mga butang nga lisud sabton. Ug gihangup nako ang pagdawat og talagsaong suporta gikan sa mga higala ug mga lider sa Simbahan.

Apan labaw sa tanan, misalig ko sa Manluluwas ug sa Iyang gahum sa pag-ayo ug pagluwas. Ang Iyang Pag-ula tinuod. Walay mas labaw pa nga makahupay kay sa pagkahibalo nga hingpit Siya nga nakasabut sa unsay giatubang nako ug sa akong igsoon. Ang Salmo 34:18 nagtudlo, “Ang Ginoo haduol niadtong mga dugmok ug kasingkasing; ug nagaluwas siya niadtong mahinulsulon sa espiritu.”

Nasayud ko nga duol Siya kanako sa mga higayon nga nagguol ang akong kasingkasing, ug nasayud ko nga anaa Siya kanunay aron sa pagtabang kanako nga makakaplag pag-usab og kalipay. Wala lamang siya magtan-aw sa kusog nga bagyo gikan sa baybayon, apan sa kasagaran anaa Siya sa barko, miatubang sa naghaguros nga mga hangin ug balud uban kanako. Padayon Siya nga mipakalma sa baluron nga kadagatan sa akong kinabuhi ug nagtugot kanako nga molambo ug mobati og tinuod nga kalinaw. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Russell M. Nelson, “Addiction or Freedom,” *Ensign*, Nob. 1988, 6.
2. Jeffrey R. Holland, “Mga Mamumuo sa Ubasan,” *Liahona*, Mayo 2012, 33.
3. Dallin H. Oaks, “Gagmay ug Yano nga mga Butang,” *Liahona*, Mayo 2018, 91.





Ang Milagro sa Pagkasakop diha sa Pakigsaad

**Ni Elder
Gerrit W. Gong**
Sa Korum sa Napu-
log Duha ka mga
Apostoles

Ang pagkabagay sa atong mga pakigsaad ug sa Pag-ula ni Jesukristo madungog diha sa mga huni ug mga awit samtang ang pagpahimulos sa Pag-ula sa atong Manluluwas motabang kanato sa pagtuman sa atong mga pakigsaad sa bag-o ug mas balaan nga paagi.

Sa mga kasinatian sa mortal nga kinabuhi, ang Ginoo midapit kanato sa pagkat-on ug paglambo sa pangtibuok kinabuhi ug mahangturong mga paagi pinaagi sa paghigugma Kaniya og una ug pinaagi sa paglig-on sa usag usa diha sa Iyang gugma. Ang paglig-on sa usag usa diha sa Ginoo ug diha sa Iyang gugma gipakita diha sa una ug ikaduhang dagko nga mga sugo. Sama sa gitudlo sa bag-ohay lang nga sulat sa Unang Kapangulohan, “Ang pagpangalagad sa Manluluwas maoy ehemplo sa duha ka dako nga sugo: ‘Higugmaa ang Ginoo nga imong Dios sa tibuok mong kasingkasing, ug sa tibuok mong kalag, ug sa tibuok mong salabutan’ ug ‘Higugmaa ang imong silingan sama sa imong kaugalingon’ (Mateo 22:37, 39).” Ang sulat sa Unang Kapangulohan mipadayon: “Niana nga diwa, mitudlo usab si Jesus nga, ‘Kamo mao sila kinsa Ako mipili sa pagpangalagad niini nga mga katawhan’ (3 Nephi 13:25).”¹

Ang kanta sa matubsanong gugma sa atong nabanhaw nga Manluluwas nagsaulog sa pagkabagay sa mga pakigsaad, nga nagkonektar nato ngadto sa Dios ug sa usag usa; ug sa Pag-ula ni Jesukristo, nga nagtabang nato sa pagsalikway sa kinaiyanhong tawo ug motugyan ngadto sa “mga pagdani sa Balaang Espiritu” (Mosiah 3:19).

Kana nga pagkabagay gipahayag diha sa plano sa kalipay, diin makat-on ug molambo kita pinaagi sa inadlaw nga paggamit sa indibidwal nga moral nga kabubut-on ug diin wala kita pasagdi nga maglatagaw sa atong kaugalingon apan gihatagan og usa ka dalan sa pakigsaad ug sa gasa sa Espiritu Santo. Ang Alpha ug Omega (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 61:1), ang Ginoong Jesukristo, uban kanato gikan sa sinugdanan. Ug Siya uban kanato hangtud sa katapusan, sa diha nga “pagapahiran sa Dios ang tanang luha sa [atong] mga mata” (Pinadayag 7:17), gawas sa atong mga luha sa kalipay.



Ang atong mga pakigsaad nagkonektar kanato ngadto sa Dios ug sa usag usa. Gituyo nga mahangturon, ang atong mga pakigsaad naglakip sa Dios nga atong Mahangturon Amahan ug sa Iyang Anak, si Jesukristo. Ang mahangturon nga mga pakigsaad makadala sa gahum sa gugma sa Dios—sa paghatag og paglaum ug pagpalambo sa gugma; sa pagbayaw ug pag-usab; sa paghatag og kaayohan ug pagbalaan; sa pagtubos ug paghimaya.

Diha sa pagpadayag sa atong tinuod, balaan nga mga kaugalingon pinaagi sa atong mga pakigsaad uban sa Dios, makakat-on kita sa pag-ila ug paghigugma sa atong mga kaigsoonan sama sa Iyang gihimo. Kining nagkadako nga gugma ug kahibalo modapit, mohatag og gahum, ug mobalaan kanato aron masayud ug, sa atong kaugalingong paagi, mahimong mas sama Kaniya.

Mga Pakigsaad ug ang Pag-ula sa Ginoo

Ang pagkabagay sa atong mga pakigsaad ug sa Pag-ula ni Jesukristo madungog diha sa mga huni ug mga awit samtang ang pagpahimulos sa Pag-ula sa atong Manluluwas motabang kanato sa pagtuman sa atong mga pakigsaad sa bag-o ug mas balaan nga paagi.² Manag-uban, ang atong mga pakigsaad ug ang Pag-ula sa atong Manluluwas makahulma sa unsay atong matinguha, masabut, ug masinati sa inadlaw nga mortalidad ug moandam kanato alang sa sosyal nga mga koneksyon sa langit (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 130:2).

Pinaagi sa Pag-ula ni Jesukristo, makakaplag kita og pagtuo, kalig-on, ug pagsalig nga moduol kang Kristo, nasayud nga ang pagkahingpit anaa Kaniya. Ang ingon nga kahibalo naghatag og kalingkawasan gikan sa kanunay nga kabalaka mahitungod sa pagkaperpeksyonista. Tingali adunay pipila ka kamatuoran sa kanta nga “Let It Go”³ kon ang “let it go” nagpasabut nga “mobuhi” sa kalibutanong ekspektasyon nga gipahamtang sa kaugalingon nga dili gayud makatagbaw ug kon nagpasabut usab kini nga “mokupot” sa langitnon nga mga paglaum nga gihatag sa Dios ug sa mga saad nga gitanyag sa Ginoo.

Nakabantay ka ba nga ang matag ordinansa nagtawag kanato sa atong mga ngalan ug mikonekta nato pinaagi sa atong mga ngalan ngadto sa ngalan ni Jesukristo?

Ang mga ordinansa malukpanon ug ulusahon (indibidwal) sa samang higayon. Mga katuigan

ang milabay, isip high councilor nga responsable sa mga bunyag sa stake, nakamatikod ko nga ang ordinansa sa bunyag managsama ra alang sa matag tawo apan managlahi sa tagsa-tagsa tungod kay ang matag tawo nga gibunyagan gitawag, sa tinagsa, pinaagi sa ilang ngalan, ug ang ilang ngalan gikonektar pinaagi sa pakigsaad ngadto “sa ngalan sa Amahan, ug sa Anak, ug sa Espiritu Santo” (3 Nephi 11:25).

Ang Iyang katingalahang grasya sama ka malukpanon ug ka talagsaon sa atong Manluluwas Mismo. Usa ka Kordero nga walay lama, Iyang gipakita ang sumbanan pinaagi sa pagpabunyag aron sa pagtuman sa tanan nga pagkamatarung (tan-awa sa 2 Nephi 31:6). Ang mga kasulatan mitawag niini, ug ang atong mga misyonaryo nagtudlo niini, nga “ang doktrina ni Kristo” (2 Nephi 31:21; tan-awa usab sa 3 Nephi 11:38–40). Ang doktrina ni Kristo naglakip sa “[pagsunod sa] ehemplo ni Jesukristo pinaagi sa pagpabunyag sa usa ka tawo nga naghupot sa katungod sa priesthood sa Dios.”⁴

Mosulod kita agi sa ganghaan sa paghinulsol ug bunyag pinaagi sa tubig, “ug unya mosunod ang kapasayloan sa inyong mga sala pinaagi sa kalayo og sa Espiritu Santo” (2 Nephi 31:17). Ang higpit ug pig-ot nga dalan—ang dalan sa pakigsaad—mopadulong sa kinabuhing dayon (tan-awa sa 2 Nephi 31:18). Parte kini kon sa unsang paagi ang matag usa kanato malig-on diha sa Iyang gugma.

Ang atong mga pakigsaad ug ang Pag-ula ni Jesukristo mikonektar usab sa ubang mga paagi.

Pagkasakop diha sa Pakigsaad

Pinaagi sa balaanong pakigsaad, iya kita sa Dios ug sa usag usa. Ang pagkasakop diha sa pakigsaad usa ka milagro. Dili kini pagpangangkon. Sama sa gugmang putli, kini “mapailubon ug mapuanguron,” ug kini “dili masinahon; . . . dili tigpagawal, dili tigpaburot” (1 Mga Taga-Corinto 13:4; tan-awa usab sa Moroni 7:45). Ang pagkasakop diha sa pakigsaad naghatag og koneksyon sa nangagi ug potensyal sa umaabut. Mipalingkawas kini kanato pinaagi sa pasalig. Mopalambo kini kanato pinaagi sa gugma.

Sa pagkasakop diha sa pakigsaad, gilig-on nato ang usag usa diha sa gugma sa Manluluwas, sa ingon mas mohigugma sa Dios ug sa usag usa. Mahitabo kini sa usa ka bahin tungod kay



paglipay uban niadtong adunay hinungdan nga maglipay, ug mobarug isip mga saksi sa malumong mga kalooy sa Dios ug sa inadlaw nga mga milagro “sa tanan nga mga panahon ug diha sa tanan nga mga butang, ug diha sa tanan nga mga dapit” (tan-awa sa Mosiah 18:8–9).

Ang pagkasakop ngadto sa Dios ug sa usag usa diha sa pagkasakop sa pakigsaad mao ang paglipay sa wala damha nga mga sitwasyon samtang motan-aw kita gamit ang mga mata nga makakita ug maminaw gamit ang mga dunggan nga makadungog. Siya mousab kanato ug sa atong mga relasyon—lakip sa atong kaminyoon diha sa pakigsaad—nga mahimong mas balaan.

Ang pagkasakop diha sa pakigsaad naghatag og koneksyon sa nangagi ug potensyal sa umaabut. Mipalingkawas kini kanato pinaagi sa pasalig. Mopalambo kini kanato pinaagi sa gugma.

ang pagkasakop diha sa pakigsaad “dili maakop-akupon, dili masuk-anon o maligutguton” (1 Mga Taga-Corinto 13:5). Ang pagkasakop diha sa pakigsaad “wala magakalipay sa mga buhat nga dili matarung, hinonoa nagakalipay kini sa mga butang nga maminatud-on” (1 Mga Taga-Corinto 13:6). Ang pagkasakop diha sa pakigsaad mao ang pagduol ug pagtan-aw nga mag-atubangay, makaila sama nga kita mailhan (tan-awa sa 1 Mga Taga-Corinto 13:12). Ang atong pagkaminud-anon sa pakigsaad makanunayon ug dili matarug (tan-awa sa Mosiah 5:15; Alma 1:25).

Ang pagkasakop diha sa pakigsaad mao ang paglaum sa tanan nga mga butang, paglahutay sa daghan nga mga butang, ug “[mag]laum nga makalahutay sa tanan nga mga butang” (tan-awa sa Mga Artikulo sa Hugot nga Pagtuo 1:13; tan-awa usab sa 1 Mga Taga-Corinto 13:7; Moroni 7:45). Ang pagkasakop diha sa pakigsaad mao ang pagpabilin nga matinud-anon. Dili kini mohunong sa pagtuo sa atong kaugalingon, sa usag usa, o sa Dios.

Ang pagkasakop diha sa pakigsaad mao ang pagkahimuot niadtong kinsa nahimuot ug

Sa usa ka klase sa mga relasyon sa kaminyoon, usa ka minyo nga estudyante mipataas sa iyang kamot ug miingon ngadto sa magtutudlo, “Pasayloa ko, nagsige ka og sulti nga ang kaminyoon lisud. Dili ang kaminyoon maoy lisud apan ang *kinabuhi* maoy lisud, ug ang kaminyoon, uban sa maayo ug bati nga mga panahon niini, mahimong usa ka panalangin diin makaatubang kita sa mga kalipay ug mga hagit sa kinabuhi nga magkauban.”

Samtang ang mahangturong kaminyoon mao ang atong gimithi, ang mga pagluib, pag-abuso sa bisan unsang matang, ug seryuso kaayo nga mga kalahian nga dili maresolbar manginahanglan tingali og dinalian nga pagpanalipod nga aksyon o panagbulag ug posible diborsyo. Nasayud kita nga ang mga pakigsaad balido ug mahangturon lamang pinaagi sa panag-uyon sa apektado nga mga tawo ug kon gikumpirmahan sa maloloy-on nga langit nga pagpakita sa Espiritu Santo, nga gihulagway sa mga kasulatan isip “ang Balaan nga Espiritu sa saad” (Doktrina ug mga Pakigsaad 88:3).

Adunay kahupayan, kalinaw, ug paglaum diha sa kasigurohan sa Ginoo nga ang takus nga mga indibidwal makadawat sa tanang gisaad nga mga panalangin.⁵ Usa kini ka bahin sa Iyang saad sa paglig-on sa matag usa kanato diha sa Iyang gugma, sa Iyang paagi, ug sa Iyang panahon (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 88:68).

“Ang Paagi sa Pagserbisyo”

Sa batan-on pa ko nga bishop, usa ka kasinatian sa among ward mitudlo kanako mahitungod sa pagkasakop sa pakigsaad nga gipakita sa paglig-on sa usag usa diha sa gugma sa Manluluwas. Ang mga pamilya sa ward nga Hans ug Fay Ritter ug Larry ug Tina O’Connor, kauban ang ubang talagsaon nga



mga pamilya, kanunay nga nangalagad sa uban ug gipangga sa tanan.

Usa ka adlaw ang among stake president mihangyo nako sa pagsusi sa mga Ritter. Sa pag-abut nako sa ilang panimalay, nakabantay ko og pipila ka parte sa salog nga nagyunyun ug usa ka karaan nga takuri.

“Bishop, mao ni ang nahitabo,” miingon si Brother Ritter. “Nagtulo ang among water heater [pang-init sa tubig], ug ang init nga tubig miagas sa salog. Nangabut ang mga anay. Mao kana nganong miyunyun og gamay ang salog. Kinahanglan namong palungon ang water heater, ug mao kana nganong mag-init kami og tubig sa takuri.”

Miuyon ang mga Ritter nga akong hisgutan ang ilang sitwasyon sa among ward council. Talagsaon kaayo ang among ward council. Ang mga miyembro nakaila og tawo nga makatabang sa mga salog o sa mga bungbong o mga carpet o mga appliance o sa pintal. Ang mga boluntaryo miabut ug mitabang sa daghang madagayon nga mga paagi. Apil kanila mao si Larry O’Connor, usa ka hanas nga tigtukod kinsa kanunayng moadto sa balay sa mga Ritter.

Ang asawa ni Larry, si Tina, nahinumdom nga si Larry ug ubang mga sakop sa korum usahay moadto sa mga Ritter kon Biyernes ug mopundo didto sa tibuok gabii. “Usa ka Sabado sa buntag, gidad-an nako sila og pamahaw,” miingon siya. “Nakita nako si Larry nga migawas sa kaligoanan nga nagguni og mga himan pangtubero.”

Midugang si Tina nga gikan sa mga tawo nga sama ni Hans Ritter ug uban pa “nga nakat-on ang akong bana nga mahimong tawo—mabination, mahunahunaon, malumo. Samtang ang akong bana nga si Larry mialagad kauban sa ingon ka maayo nga mga tawo, lakip diha sa nursery, nahimo siyang mas labi pa ka talagsaong bana ug amahan.”

Dihang nahuman na ang balay, naglipay kaming tanan.

Si Hans ug Fay Ritter dugay na nga mitaliwan, apan bag-o lang ko nga nakig-istorya sa ilang duha ka mga anak, si Ben ug Stephen. Nahinumdom sila nga ang hilum nga pagserbisyo sa uban mimentinar sa dignidad sa ilang amahan, kinsa walay kaluya nga mitrabaho aron sa pag-atiman sa iyang pamilya.

Samtang mitabang og kalihokan sa ward wala madugay human nakompleto ang balay sa mga Ritter, si Larry ug Tina O’Connor nakadawat

og dinalian nga pahibalo nga nasunog ang ilang balay. Nagdali sila nga mipauli ug nakita bisan asa ang buak nga mga bintana (aron makahungaw ang aso) ug nabuslot nga mga bungbong (aron pagsusi kon dunay wala makit-i nga mga kalayo).

“Nahugno gayud kami,” miingon si Tina. Apan miabut dayon ang ward.

“Ang tanan mitabang,” miingon si Tina ug Larry. “Ang tibuok ward miabut nga nagkahiusa diha sa gugma. Didto kami isip usa ka pamilya.”

Ug kinsa ang lakip sa mga unang miabut ug katapusang mibiya samtang giayo ang balay sa mga O’Connor? Oo, ang pamilya ni Hans ug Fay Ritter.

Mapaubsanon si Ben ug Esteban apan nahinumdom nga ang ilang pamilya mitabang sa mga O’Connor. “Didto kaming tanan,” miingon sila. “Ingon niana ang paagi sa pagserbisyo. Kitang tanan moatiman sa usag usa, usahay sa pagtabang sa uban ug usahay sa pagtugot sa uban nga motabang kanato.”

Alang kanako, adunay mahimo nga talagsaon, mahiyason, mahigugmaong koneksyon samtang atong lig-unon ang usag usa diha sa gugma sa Manluluwas. Ang mga O’Connor mitabang sa mga Ritter, ang mga Ritter mitabang sa mga O’Connor, ug sa samang panahon giestablisar ang usa ka komunidad sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Matag adlaw sa daghang mga paagi, ang matag usa kanato nagkinahanglan, ug mahimong motanyag, og makapangalagad nga gugma ug suporta sa gagmay, yano, gamhanan, makausab sa kinabuhi nga mga paagi.

Ug sa ingon, atong masinati ang milagro sa tinapay ug mga isda sa duha ka managlahing paagi: una, usa ka komunidad sa mga Santos magkapundok diha sa talagsaong panaghiusa aron matubag ang seryuso nga panginahanglan; ug ikaduha, sa samang panahon, ang pakigdait sa mga Santos matagik diha sa gugma pinaagi sa inadlaw, mahigugmaong pagpangalagad sa daghang hilum nga mga kahimtang—sama diha sa usa ka pamilya, branch, ward, o komunidad sulod sa daghang katuigan—nga walay dako nga panginahanglan.

Nalig-on diha sa Gugma sa Manluluwas

Kining tanan mokonektar balik ngadto sa atong pagsugod—ang una ug ikaduhang dako nga mga sugo ug ang pagdapit nga malig-on ug molig-on sa usag usa diha sa gugma sa Ginoo.

*Adunay bala-
anong pag-
kabagay ug
pagkalanog sa
pagkasakop
diha sa pakig-
saad samtang
malig-on kita
diha sa gug-
ma sa Ginoo
ug samtang
molig-on kita
sa usag usa
diha Kaniya.*

Kusganong misulti si Presidente Russell M. Nelson, “Ang among mensahe ngadto sa kalibutan yano ug sinsero: among gidapit ang tanang anak sa Dios sa duha ka habig sa tabil sa pagduol ngadto sa ilang Manluluwas, modawat sa mga panalangin sa balaan nga templo, magbaton og molahutay nga kalipay, ug mahimong angayan sa kinabuhing dayon.”⁶

Samtang magbusog kita sa mga pulong ni Kristo (tan-awa sa 2 Nephi 32:3) ug unahon ang Dios (tan-awa sa Mateo 6:33), ang Ginoo moligon ug mopanalangin sa matag aspeto sa atong kinabuhi. Adunay balaanong pagkabagay ug pagkalanog sa pagkasakop diha sa pakigsaad samtang malig-on kita diha sa gugma sa Ginoo ug samtang molig-on kita sa usag usa diha Kaniya.

Ang mga pulong ni Apostol Pablo mipalanog sa pagkabagay sa atong mga pakigsaad ug sa Pag-ula ni Ginoong Jesukristo:

“Kinsa ba ang makapahimulag kanato gikan sa gugma ni Kristo? ang pag-antus ba o ang kasakit, o ang paglutos, o ang gutom, o ang kahubo, o ang katalagman, o ang espada ba? . . .

“Kay masaligon ako nga walay kamatayon, o kinabuhi, o mga manolunda, o mga punoan, o mga butang karon, o mga butang umalabut, o mga gahum,

“O kahabugon, o giladmon, o bisan unsa diha sa tibuok kabuhatan, nga arang makapahimulag kanato gikan sa gugma sa Dios, sa gugma nga anaa kang Kristo Jesus nga atong Ginoo” (Mga Taga-Roma 8:35, 38–39).

Mao usab kana ang akong ligdong nga pagpamatuod.

Mopamatuod ko mahitungod sa Dios nga atong Langitnong Amahan, ug sa Iyang Anak, si Jesu-kristo. Mas nakaila Sila kanato ug nagmahal kanato labaw pa sa atong pag-ila o paghigugma sa atong kaugalingon. Makasalig kita sa Ginoo uban sa tibuok natong kasingkasing ug dili mosalig sa atong kaugalingong salabutan (tan-awa sa Proverbio 3:5).

Sa 159 ka mga balay sa Ginoo sa 43 ka mga nasud, mahimo kitang malig-on diha sa Ginoo pinaagi sa atong mga pakigsaad ug sa Pag-ula ni Jesukristo.

Napanalanginan kita sa awtoridad sa priesthood ug sa nagpadayon nga propetikanhong pagpadayag gikan ni Propeta Joseph Smith hangtud sa atong pinalanggang Presidente Nelson karon. Ang mga panghitabo sa bag-o lang nga mga panahon nakahimo nako nga mas sigurado, ug mapaubsanon, sa katinuod sa gipahiuli nga doktrina, mga yawe, mga ordinansa, ug mga pakigsaad sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw isip “ang ginghari-an sa Ginoo nga sa makausa pa gitukod na usab dinhi sa yuta, pagpangandam sa Ikaduha nga Pag-anhi sa Mesiyas.”⁷

Ang Basahon ni Mormon: Lain nga Tugon ni Jesukristo ug ang tanang balaan nga mga kasulatan mao ang pulong sa Dios.

Hinaut nga mas makaila kita sa atong Manluluwas ug mahimong mas sama Kaniya samtang malig-on kita diha sa Ginoo ug samtang molig-on kita sa usag usa diha Kaniya ug sa Iyang gugma. ■

Gikan sa usa ka pakigpulong sa Komperensya sa mga Babaye sa Brigham Young University, “Paglig-on sa Usag Usa diha sa Ginoo,” nga gihatag niadtong Mayo 4, 2018.

MUBO NGA MGA SULAT

1. Sulat sa Unang Kapangulohan, Abr. 2, 2018.
2. Russell M. Nelson, “Ministering,” *Liahona*, Mayo 2018, 100.
3. “Let It Go,” *Frozen* (2013).
4. *Isangyaw ang Akong Ebanghelyo: Usa ka Giya sa Misyonaryo nga Pangalagad* (2004), 46.
5. Tan-awa sa *Handbook 2: Administering the Church* (2010), 1.3.3.
6. Russell M. Nelson, “Magpadayon Tang Tanan,” *Liahona*, Mayo 2018, 118–19.
7. Pasiuna sa Basahon ni Mormon.



Usa ka Pag-ampo nga Modala Kanato sa Templo

Pipila ka adlaw sa wala pa ang iskedtyul nga mobiyahe ang among ward ngadto sa Aba Nigeria Temple, ang bishop mitawag ug mihangyo kanako sa pagpangulo sa among grupo. Miuyon ko, ug sa buntag sa among pagbiyahe, mihalad kami og pag-ampo ug misakay og bus aron sugdan ang among panaw.

Sa among pagbiyahe, nanganta kami og mga himno. Hilabihan ang among kalipay samtang nanganta kami. Maayo ang among dagan sa among 10 ka oras nga biyahe, apan sa hapit na mag-udto, dunay nahitabong problema sa among bus nga walay usa kanamo nga makaayo.

Midagan ko ngadto sa duol nga gasolinahan ug nakakita og attendant. Nangutana ko kon duna ba siyay nailhan nga mekaniko.

Sa walay paglangay, mitawag siya og duha ka mekaniko. Dali silang miabut ug mitrabaho. Ilang nadiskobrihan nga ang fan belt depektuso. Mitrabaho sila sulod sa daghang mga oras hangtud nga wala na sila makahibalo unsa pa ang buhaton. Dayon mitawag sila og laing mekaniko.

Daw masaligon siya sa iyang pag-abut ug misulti nga pinabugal-bugal, “Unsay problema sa fan belt nga dili ninyo maayo?”

Mitrabaho siya sa makadiyot ug dayon miingon, “Ang nahitabo dinhi dili ordinaryo.” Gihipos niya ang iyang mga himan ug mibiya. Ang ubang mekaniko mipadayon sa pagpangita og solusyon, apan daw wala nay paglaum ang among sitwasyon.

Milingi ko sa akong isigka mga Santos ug nakita nga hapit naguol ang tanang nawong. Samtang naghunahuna ko kon unsay sunod buhaton, dunay misulod sa akong hunahuna: “Nag-ampo ba mo mahitungod sa problema?”

Diha-diha dayon, gipundok nako ang grupo. Mibarug kami sa usa ka sirkulo ug nag-ampo sa atong Langitnong Amahan nga hatagan ang mga

mekaniko sa kahibalo nga ilang gikinahanglan. Wala lang kaabut og lima ka minuto, ang usa sa mga mekaniko miduol kanako.

“Naayo na namo!” miingon siya, malipayong nagpahiyom.

Naglipay kami ug mipasalamat sa Ginoo. Wala madugay akong namatikdan nga ang laing mekaniko morag naguol. Gisulayan nako sa pagpahalipay kaniya, apan miingon siya, “Imo kong pahalipayan sa unom ka oras nako nga pag-ayo sa usa ka fan belt? Miayo ko og duha ka fan belt sa wala pa ko moanhi dinhi. Dili masabut ang nahitabo dinhi.”

Giingnan nako siya nga ang Dios mitabang pagkahuman sa among pag-ampo.

“Nag-ampo kamo mahitungod niini?” nangutana siya.

“Oo, mga lima ka minuto ang milabay.”

“Oy, kamaayo gud ninyo!” miingon siya.

Akong gibayaran ang mga mekaniko ug mibiya sila. Nanulod kaming tanan sa bus ug mipadayon sa among biyahe. Sa katapusan miabut kami sa templo paglabay sa pipila ka oras, mapasalamaton nga ang Langitnong Amahan naminaw ug mitubag sa among mga pag-ampo. ■

Isaac Ututu, Lagos, Nigeria



Sa among 10 ka oras nga biyahe ngadto sa templo, dunay nahitabong problema sa among bus nga walay usa kanamo nga makaayo.

Gibati nako nga dili ko makahimo sa pag-ambit sa sakrament nga adunay ingon ka masuk-anong mga pagbati sa akong kasingkasing. Nag-ampo ko nga ang negatibong mga pagbati mawagtang.



Ang Langitnong Amahan Mipadala og Pag-aghat

Human sa 11 ka tuig nga panglimbasug sa dementia [sakit sa utak], ang akong bana namatay. Alang nako, ang iyang pagkamatay parehong makaguol ug makahupay. Ako ang iyang tig-amuma, higala, ug minahal, ug bisan tuod nalipay ko nga dili na siya mag-antus, gimingaw ko niya pag-ayo. Abi nako og nasayud na ko unsa ang kaguol, apan ang kasubo ug mga pagbati sa pagkawala mipabati kanako sa mga butang nga wala damha.

Nasurprisa ko ug nabalaka nga ang pagka-negatibo miabut sa akong kinabuhi. Mibati ko nga gibaliwala, walay pulos, ug dili makita sa pamilya, mga higala, ug mga miyembro sa ward. Nalooy ko sa akong kaugalingon ug mibati og kasuko ngadto sa uban.

Usa ka Dominggo, milingkod ko sa luyo nga dapit sa chapel. Akong nabantayan ang usa ka mahigalaon ug palatagad nga sister nga nakighimamat sa ubang mga miyembro sa ward. Mabinasyon ug maayo siya sa tanan.

“Apan,” naghunahuna ko, “*wala gayud* siya mangumusta nako, *wala gayud* siya mohatag sa iyang pahasubo, *wala gayud* siya mokumpirma kon unsa kalisud alang kanako ang pagkamatay sa akong bana!”

Kining negatibo nga mga hunahuna mipadayon samtang misugod na ang himno sa sakrament. Gibati nako nga dili ko makahimo sa pag-ambit sa sakrament nga adunay ingon ka masuk-anong mga pagbati sa akong kasingkasing.

“Kinahanglan ka nga mangayo og tabang aron sa pagwagtang niini nga mga pagbati karon!” Naghunahuna ko.

Nag-ampo ko nga ang negatibong mga pagbati mawagtang. Kini nga sister dili gayud angay sa akong kalagot bisan gamay lang. Nag-ampo ko alang sa kapasayloan ug alang sa tabang nga matangtang nako ang akong kasuko. Sa dihang ang usa ka deacon diha na sa akong atubangan dala ang tray sa sakrament, gibati nako nga mahimo na akong moambit sa sakrament. Sa tibuok sunod semana, mipadayon ko sa pag-ampo alang sa giya.

Pagkasunod Dominggo, misulod ko sa pasilyo ug nakita ang babaye nga maoy akong gihunahuna sa miaging semana.

“Oy, Carol!” miingon siya. “Nagsige gyud ko og hunahuna nimo! Mahanduraw lang nako kon unsa kalisud karon alang kani-mo. Ikaw ang tig-amuma sa imong bana sa dugay *kaayo* nga panahon. Lisud gyud siguro kini nga kausaban alang nimo. Kumusta na man ka?”

Nag-istoryahanay mi sulod sa pipila ka minuto, ug gigakos ko niya pag-ayo. Nakalitan gyud ko! Milingkod ko sa akong naandang lingkuranan sa chapel nga adunay dakong pahiyom. Diha-diha dayon mipasalamat ko sa akong Amahan sa Langit. Iyang gipadad-an kining buotan nga sister og pag-aghat aron mosulti sa mga pulong nga gikinahanglan nakong madungog. Sukad niini, akong gibati nga ang Langitnong Amahan naghunahuna kanako. Gihatagan ko Niya og kalig-on sa pag-atubang sa “bag-ong normal” nga misugod sa akong kinabuhi. ■

Carol Whitaker, Oregon, USA



Nalipay Ko nga Naminaw Ko

Sa tunga-tunga sa busy nga adlaw sa akong neurology clinic, naulahi na ko sa akong iskedyul. Swerte lang, ang usa ka konsulta dali rang nahuman. Nahuwasan ko samtang mibarug aron mobiya, apan ang akong pasyente misugod sa pagsulti kanako og usa ka butang nga walay labut sa among giistoryahan. Bisan sa akong kawalay pailub, mibati ko nga angay kong molingkod og balik ug maminaw.

Gisultihan ko niya nga bag-ohay lang ang iyang asawa misugod pagkasakit. “Nasayud siya kon unsay nahitabo,” miingon siya, “apan wala siya mosulti kanako tungod kay nahadlok siya nga moadto sa ospital.”

Sulod sa pipila ka adlaw, nagsige na lang siya og higda. Naglibug siya ug dili

kaayo masabtan ang iyang gisulti. Ang akong pasyente mismo adunay seryosong problema sa panglawas, ug wala madugay ang ilang pisikal nga kahimtang misamot. Dili na sila makaatiman sa usag usa. Sa dihang ang bayaw nga babaye sa akong pasyente mibisita kanila, naalarna siya. Mitawag siya og duha ka ambulansiya aron dad-on sila sa ospital. Nadiskubrihan dayon sa mga doktor nga ang iyang asawa adunay grabe nga kanser sa totoy.

“Wala na ko makaistorya pag-usab sa akong asawa,” miingon ang lalaki.

Giataki sa kasingkasing ang iyang asawa ug gitauran og mga ekipo nga makasuporta og kinabuhi. Ang akong pasyente mihulagway nga giduso siya gikan sa iyang kaugalingong kwarto sa

ospital ngadto sa intensive care unit aron makita ang iyang asawa sa katapusang higayon. Dayon iyang gisugo ang mga doktor nga tangtangan ang mga ekipo nga nagsuporta sa kinabuhi.

Mihunong sa pagsulti ang lalaki. Klarong nasulti na niya ang tanan nga gusto niyang isulti. Gisultihan nako siya nga nasubo ko sa panghitabo. Milamano siya kanako ug mibiya. Nalipay ko nga milingkod ko og balik aron maminaw. Nalipay ko nga wala ko mobiya sa dihang gusto na nako! Unsa kaha ang iyang bation kon nagdali-dali ko sa paggawas sa kwarto sa dihang mosulti na siya sa iyang alantuson?

Wala ko masayud nganong gipaambit sa akong pasyente kanako nianang adlaw ang iyang istorya, apan nasayud ko nganong naminaw ko. Si Alma mitudlo nga kadtong nagtinguha nga mabunyan ug mosunod ni Jesukristo kinahanglang “andam sa pagtambayayong sa usag usa nga mga alantuson, . . . pagbangutan uban niadto nga nagbangutan; oo, ug sa paghupay niadto nga nagkinahanglan sa kahupayan” (Mosiah 18:8–9).

Ang akong pasyente dunay gidala nga alantuson, ug sa gamayng paagi, mitabang ko niya sa pagsakwat niini. Nagbangutan siya, ug nagbangutan ko uban kaniya. Nagkinahanglan siya og kahupayan, busa ako siyang gihupay. Nii-ning yano nga paagi, naningkamot ko sa pagtuman sa akong saad nga mas mahimong sama sa akong Manluluwas. ■

Alan B. Sanderson, Utah, USA

Ang akong pasyente misugod sa pagsulti kanako og usa ka butang nga walay labut sa among giistoryahan. Bisan sa akong kawalay pailub, mibati ko nga angay kong molingkod og balik ug maminaw.



Usa ka Sulat gikan sa Propeta

Nagduha-duha ko nga magpasakop sa Simbahan dihang ang akong bana mipaila niini kanako. Iya kong gihatagan og Basahon ni Mormon, ug human sa daghang mga leksyon ug hapit duha ka tuig nga pakigtrabaho sa mga misyonaryo, nabunyagan ko niadtong 2007. Nanlimbasug ko sulod sa usa ka panahon human ko namiyembro sa Simbahan. Wala ko makasabut sa kaimportante sa mga propeta sa bag-ong panahon. Sa akong hunahuna, ang usa ka propeta kinahanglan nga sama kang Moises uban sa iyang sungkod.

“Makigsulti ba ang propeta sa Dios?”
Gipangutana nako ang akong bana.

“Oo,” miingon siya.

“Sigurado ka?”

“Oo, ang propeta makigsulti sa Dios.”

“Nan mohangyo ko sa Ginoo nga sul-tihan ang propeta sa pagpadala kanako og sulat nga nag-ingon nga kini mao ang Simbahan ni Jesukristo.”

“Oy dili!” miingon ang akong bana.
“Dili ingon niana!”

Determinado ko.

“Kon makigsulti ang propeta sa Ginoo, nan ang Ginoo makigsulti sa propeta, ug mopadala siya og sulat kanako.”

Sa simbahan usa ka Dominggo, usa ka misyonaryo mihatag kanako og DVD ug mihangyo kanako sa pagtan-aw niini uban sa akong pamilya. Anaa niini ang mga pagpamatuod sa mga propeta ug mga apostoles. Ang unang tawo nga namulong mao si Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008). Nakadayeg ako. Daw sinsero siya, ug gibati nako nga nagsulti siya sa kamatuoran.

“Tan-awa, mao kini ang imong pagpamatuod sa propeta,” miingon ang akong bana.

“Dili, gusto gihapon ko og sulat gikan niya,” mitubag ko.

Usa ka gabii, ang mga misyonaryo miabut sa among panimalay ug mihatag kanako og magasin.

“Wala mi kahibalo ngano, apan gibati namo nga kinahanglang amo kining dad-on kanimo,” miingon sila. Usa kadto ka kopya sa Oktubre 2006 nga *Liahona*, giputos pa og plastic.

Giablihan nako kini ug nakita ang usa ka artikulo gikan ni Presidente Hinckley nga namulong ngadto sa bag-ong mga miyembro sa Simbahan. Miingon siya, “Akong ibilin kini nga pagpamatuod, akong panalangin, ug akong gugma sa matag usa kaninyo ug ang akong pagdapit nga ipadayon ang pagkahimong kabahin niining talagsaon nga ulahing adlaw nga milagro nga mao Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw.”¹

Gibati nako nga direkta siyang namulong kanako. Dili pa gani ko miyembro sa Simbahan sa dihang gimantala kini, apan gitipigan kini alang nako. Nasa-yud ko nga ang Ginoo modungog sa atong mga pag-ampo ug nga Siya mamulong ngadto sa usa ka buhing propeta karon. ■

**Kelly Santos Figueiredo Ribeiro,
Goias, Brazil**

MUBO NGA SULAT

1. Gordon B. Hinckley, “Usa ka hingpit nga Kahayag sa Paglaum—ngadto sa Bag-ong mga Miyembro sa Simbahan,” *Liahona*, Okt. 2006, 5.



Ang mga misyonaryo mihatag kanako og kopya sa Oktubre 2006 nga *Liahona*. “Wala mi kahibalo ngano, apan gibati namo nga kinahanglang amo kining dad-on kanimo,” miingon sila.



12 ka Bag-ong Templo ang Gipahibalo

Si Presidente Russell M. Nelson mipahibalo sa mga plano sa pagtukod og 12 ka bag-ong mga templo, ang labing daghan nga mga templo nga gipahibalo sa samang adlaw sukad. Ang bag-ong mga templo pagatukuron sa:

Auckland, New Zealand
Davao, Philippines
Lagos, Nigeria
Mendoza, Argentina
Phnom Penh, Cambodia
Praia, Cape Verde
Puebla, Mexico
Salvador, Brazil
San Juan, Puerto Rico
Washington County, Utah, USA
Yigo, Guam
Yuba City, California, USA

ANG LABING MAAYONG
 MGA BUTANG NIINI
 NGA KINABUHI
**NAKASENTRON
 NI JESUKRISTO**
 UG SA PAGESABUT SA
 MAHANGTURONG
 MGA KAMATUORAN
 KON KINSA SIYA UG
 KINSA KITA SA ATONG
 RELASYON UBAN
 KANIYA."

Elder Jack N. Gerard sa Seventy, "Karon ang Panahon," *Liahona*, Nob. 2018, 109.



PAMALANDUNGI
 KINI . . .

"Gihatag ba nato ang tanan sa Ginoo sa walay pagpanuko?"

Cristina B. Franco, Ikaduhang Magtatambag sa Kinatibuk-ang Kapangulohan sa Primary, "Ang Kalipay sa Dili Hinakog nga Pagserbisyo," *Liahona*, Nob. 2018, 56.

Ipaambit ang imong mga hunahuna sa Facebook page sa *Liahona* o i-rekord kini diha sa imong journal!

PALAWUMAN PA ANG PAGTUON

Pagdala sa Iyang Ngalan

Si Presidente Russell M. Nelson mipahinumdong kanato sa kaimportante sa pagdala sa ngalan sa Manluluwas nganha sa atong kaugalingon—isip mga disipulo ni Kristo ug isip mga miyembro sa Iyang Simbahan. "Kon kuhaon nato ang Iyang Ngalan gikan sa Iyang Simbahan, wala nato tuyoa ang pagkuha *Kaniya* nga mao ang sentro nga gitutukan sa atong kinabuhi," miingon siya.

"Ang pagdala sa ngalan sa Manluluwas diha kanato naglakip sa pagpahayag ug pagsaksi

ngadto sa uban—pinaagi sa atong mga lihok ug sa atong mga pulong—nga si Jesus mao ang Kristo" ("Ang Sakto nga Ngalan sa Simbahan," *Liahona*, Nob. 2018, 88). Daghan pa nga mga lider ang midapit usab kanato sa pagpamalandong kon sa unsang paagi nga mas maayo natong madala ang Iyang ngalan diha sa atong kaugalingon.

- Si Presidente Henry B. Eyring midapit kanato sa pagpangutana sa atong kaugalingon sa duha ka mga pangutana: "Unsay angay nakong buhaton aron madala ang Iyang ngalan ngari kanako?" ug "Unsaon nako sa pagkahibalo nga ako naglambo?" ("Sulayi, Sulayi, Sulayi," *Liahona*, Nob. 2018, 91).
- Si Elder Robert C. Gay mitanyag og tulo ka mga paagi nga atong madala diha sa atong kaugalingon ang ngalan sa Manluluwas (tan-awa sa "Pagdala ngari Kanato sa Ngalan ni Jesukristo," *Liahona*, Nob. 2018, 97–99).
- Si Elder Paul B. Pieper mitudlo kon unsay gipasabut sa tinud-anay nga pagdala sa ngalan ni Jesukristo (tan-awa sa "Tanan Kinahanglan Gayud Modala diha Kanila sa Ngalan nga Gihatag sa Amahan," *Liahona*, Nob. 2018, 43–45).

Ikonsiderar ang pagrekord sa imong mga hunahuna ug mga pagbati diha sa imong journal samtang nagtuon kon unsay gipasabut sa pagdala sa ngalan sa Ginoo diha kanimo.

SULAYI KINI!

Ania ang pipila ka mga pagdapit nga atong nadunggan gikan sa kinatibuk-ang komperensya. Ikonsiderar ang pagribyu sa mga pakigpulong aron makadugang niini nga lista sa mga pagdapit.

- “Paghunahuna [og] unsay atong mahimo aron mas mahangupon kita, madawaton, ug matinabangon [sa bag-ong mga higala], sugod gayud sa sunod Dominggo” (Ulisses Soares, “Usa ra Diha kang Kristo,” *Liahona*, Nob. 2018, 39).
- “Mobasa sa hingpit ug mahunahuna-ong paagi niini nga pinadayag [sa pananawon sa katubsanan sa mga patay, nga makita sa Doktrina ug mga Pakigsaad 138]” (M. Russell Ballard, “Ang Pananawon sa mga Patay,” *Liahona*, Nob. 2018, 73).
- “Balik ngadto sa balay sa Ginoo dala ang inyong samaran nga kasingkasing ug mga ngalan sa pamilya kutob sa mahimo” (Neil L. Andersen, “Nasamdan,” *Liahona*, Nob. 2018, 85).

Unsay imong gibuhat nga lahi tungod sa imong nakat-unan sa kinatibuk-ang komperensya? Isumiter ang imong istorya sa liahona.lds.org o ipaambit kini sa facebook.com/liahona.



Ang Akong mga Buluhaton sumala sa Komperensya

“Usa ka higala misulti kanako nga samtang magbasa siya sa mga mensahe sa kinatibuk-ang komperensya, mohimo siya og lista sa unsay gipabuhat kanato sa atong mga lider sa Simbahan. Dayon gamiton niya ang lista sa paghimo og mga tumong nga makatabang kaniya sa pagsunod sa ilang tambag. Nakahukom ko nga mosugod og akong kaugalingong lista. Ang pagbuhat niini positibong nakaapekto kanako samtang namalandong ko sa mga mensahe ug mikonsiderar kon unsay kinahanglan nakong buhaton. Nakatabang gayud kini kanako sa pagtutok sa unsay labing importante.”

—Edna Washburn, Utah, USA

MGA TUBAG SA MGA PANGUTANA

**Aduna koy
pagpamatuod
kaniadto, apan
niining bag-o
lang mas lisud
na ang pagtuo
nga anaa ang
Dios. Mahimo
pa kaha nga
sama kalig-on
kaniadto ang
akong pagtuo?**

“Alang sa uban, ang pagtuo malisud. Usahay ang atong garbo nag-ali sa agianan. Tingali kay naghunahuna kita nga kita intelihente, edukado, o sinati, simple lang nga kita dili motuo sa Dios. Ug magsugod kita sa pagtan-aw sa mga relihiyon nga isip binuang nga tradisyon.

“Sa akong nasinati, ang pagtuo dili sama sa painting nga atong gitan-aw ug gidayeg ug hisgutan ug hunahunaon. Mas nahisama kini sa daro [plow] nga atong dad-on sa daruhan ug, pinaagi sa paghago, makamugna og tudling nga katamnan sa mga liso ug kini magsugod sa pagbunga og maayong resulta ug molampos.

“Paduol sa Dios, ug Siya mopaduol kaninyo. Mao kini ang saad ngadto sa tanang magtinguha sa pagtuo.”

Elder Dieter F. Uchtdorf sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Motuo, Mohigugma, Mobuhay,” *Liahona*, Nob. 2018, 47.

Unsa ang imong mga pangutana nga natubag sa komperensya? Ipaambit ang imong kasinatian sa facebook.com/liahona.

Gikan sa usa ka Pagpamatuod sa Ikapulo ngadto sa mga Pakigsaad sa Templo

Ni Michael R. Morris

Mga Magasin sa Simbahan

Alang ni Ted ug Carol Hyatt, ang espiritwal nga mga aspeto sa inisyatibo sa Simbahan sa pagpaningkamot sa kaugalingon nakahimo og mahangturon nga kalainan sa ilang kinabuhi.

Dili gayud makalimtan ni Carol Hyatt ang adlaw nga gihangyo siya sa iyang bishop sa pagdumala og klase sa pagpaningkamot sa kaugalingon kalabut sa personal nga panalapi. Siya ug ang iyang bana, si Ted, bag-o lang mibalik sa pagkaaktibo sa Simbahan human sa 42 ka tuig nga pagkawala, ug maulawon siya og kinaiya.

Si Carol nakaila sa iyang bishop, si Todd A. Josi, sukad sa bata pa kini. Mga dekada na ang milabay, si Todd mitambong sa iyang klase sa Sunday School.

“Karon, Bishop,” direkta niyang gisultihan si Bishop Josi human siya ug si Ted misugod na usab sa pagtambong sa simbahan, “dili ko gustong mohatag og pakigpulong. Dili ko gusto nga adunay calling. Gusto lang ko nga mosimba.”

Apan paglabay sa duha ka tuig, si Bishop Josi naglingkod diha sa balay sa mga Hyatt naghisgut kabahin sa inisyatibo sa Self-Reliance Services sa Simbahan—usa ka butang nga wala pa gayud madunggi ni Sister Hyatt. Human kini mapaila, ang bishop mihangyo kaniya sa pagdumala sa 12 ka semana nga klase sa mga baruganan sa malampusong pinansyal nga pagkatinugyanan. Dayon ang bishop mihatag kaniya og kopya sa manwal sa *Personal nga Panalapi alang sa Self-Reliance*.



“Wala ko masayud nganong mitando ko,” mihinumdom si Sister Hyatt. “Mahadlok kaayo ko nga matipon sa mga tawo nga dili nako kaila—ug ilabi na gyud nga kinahanglan kong maanaa

usa ka gabii matag semana sulod sa 12 ka semana uban sa mga miyembro sa Simbahan nga siguradong mas aktibo sa ebanghelyo kay kanako. Wala gani ko kahibalo kon makatabang ba ko nila.”

“Kusog Kaayo ang Inspirasyon nga Akong Gibati”

Wala matingala si Bishop Josi nga gidawat ni Sister Hyatt ang buluhaton bisan pa sa iyang mga pagduha-duha. Miingon siya nga atol sa usa ka miting sa stake self-reliance committee sa Forest Grove, Oregon, USA, sa wala pa kini mahitabo, “Misulod sa akong hunahuna nga gikinahanglan ni Sister Hyatt ang panalangin sa pagdumala sa grupo sa personal nga panalapi. Kusog kaayo ang inspirasyon nga akong gibati.”

Naglaum si Bishop Josi nga pinaagi sa pagdumala sa klase, mabuntog ni Sister Hyatt ang usa ka dakong babag sa iyang espirituwal nga pag-uswag: ang pagbayad og ikapulo. “Samtang mipauli ko nianang gabhiona,” siya miingon, “duna koy kusog nga espirituhanong impresyon nga samtang si Sister Hyatt motambong niini nga klase, makasabut siya sa kaimportante sa pagbayad sa ikapulo.”

Mibati og kakuyaw ug ka dili andam, si Sister Hyatt misugod sa pagdumala sa iyang klase niadtong Oktubre 2017. Samtang gipangulohan niya ang mga diskusyon kalabut sa pinansyal nga pagdumala, paghimo ug pagsunod og budget, pagpangandam alang sa kalisdanan, paglikay sa utang, pagdumala sa pinansyal nga krisis, ug sa pagpamuhunan alang sa umaabut, mahimong komportable si Sister Hyatt isip usa ka facilitator apan dili komportable sa iyang personal nga ehemplo.

Sa dihang gibasa niya ang manwal agig pagpangandam alang sa iyang ikatulo nga klase, iyang nakat-unan nga ang “self-reliant nga pamaagi sa pinansyal nga pagkatinugyanan” naglakip

sa pagbayad og ikapulo ug mga halad.¹ Nakat-unan usab niya nga ang sukaranang baruganan niana nga pamaagi mao ang paghinulsol ug pagkamasulundon.²

“Atol sa usa sa ulahing mga leksyon, akong giangkon ngadto sa tanan nga tingali ako ra ang bugtong tawo sa tibuok nga grupo nga wala mobayad sa ikapulo,” mihinumdom siya. Kana nga pag-angkon nakaaghat og suporta gikan sa iyang 13 ka mga sakop sa klase ug mga diskusyon ug pagpamatuod mahitungod sa mga panalangin sa balaod sa ikapulo.

“Wala ko masayud nganong nabalaka kaayo ko sa ikapulo kaniadto, apan akong naamguhan nga kinahanglang seryuso ko nga makaangkon og pagpamatuod niini,” miingon si Sister Hyatt. “Samtang naminaw ko sa pagdasig sa akong grupo ug sa akong bana, ang Espiritu miingon, ‘Makahimo ka niini!’ Nakaangkon ko nianang gamayng dugang nga pagtuo nga akong gikinahanglan, ug nakaamgo ko nga mahimo ko nga mas maayo nga facilitator kon nagbuhat ko sa unsay akong gihangyo nga buhaton sa akong klase.”

Ang mga Tamboanan sa Langit

Pipila ka adlaw human sa iyang ika-11 nga klase, si Sister Hyatt miduol kang Bishop Josi sa simbahan, migunit sa iyang kamot, ug misulti kaniya nga andam na siya sa pagsunod sa balaod sa ikapulo. “Nalipay kaayo siya,” miingon siya.

Si Brother Hyatt, kinsa magtambongan sa klase sa iyang asawa, nalipay usab. Samtang mibayad siya sa iyang kaugalingong ikapulo sa miaging tuig, kanunay niyang awihagon si Sister Hyatt pinaagi sa

pagpahinumdom kaniya sa usa ka panalangin nga iyang gipangandoy. “Dili kita makaadto sa templo gawas kon mobayad ka sa imong ikapulo,” miingon siya.

Niadtong Mayo 26, 2018, ang mga tamboanan sa langit naabli ug mibubu og panalangin kang Ted ug Carol Hyatt nga wala nila damha nga mahitabo sa dihang misugod si Sister Hyatt sa pagdumala sa iyang klase mga bulan ang milabay. Nianang adlaw, usa ka adlaw sa dili pa ang ilang ika-58 nga anibersaryo, mihimo sila og mga pakigsaad ug gi-seal diha sa Portland Oregon Temple.

Ang mga Hyatt mihulagway niana nga kasinatian isip “usa ka nindot nga adlaw ug usa ka talagsaon nga panalangin” nga kanunay silang mapasalamaton. Midugang si Sister Hyatt nga kanunay usab siyang mapasalamaton tungod sa usa ka maawhagon nga bana, usa ka dinasig nga bishop, ug usa ka klase sa mga estudyante nga, iyang gibati, mitabang kaniya labaw pa kay sa iyang pagtabang kanila. Aron sa pagpakita sa ilang gugma ug suporta, hapit ang tanang sakop sa iyang klase mitambong sa sealing sa mga Hyatt.

“Ang mga tawo daghan kaayo og makuha gikan sa inisyatibo sa Simbahan kalabut sa pagpaningkamot sa kaugalingon, ilabi na sa espirituwal nga bahin niini,” miingon si Sister Hyatt. “Ang espirituwal nga bahin niini ang nakahimo niini nga bililhon kaayo. Alang sa akong bana ug kanako, nakahimo kini og mahangturong kalainan.” ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. *Personal Finances for Self-Reliance* (2016), 42.
2. Tan-awa sa *Personal Finances for Self-Reliance*, 36–37.

10 ka mga Sugyot alang sa Pagtudlo og Paghinulsol

Ang paghinulsol usahay morag makahadlok o makalibug sa mga bata ug mga tin-edyer. Ania ang pipila ka mga sugyot alang sa pagtudlo og paghinulsol sa mahigugmaon, makahatag og gahum nga paagi.

Himoa kining sayon. Mahimo nimong tudloan ang imong mga anak nga “kon makasala kita, mopalayo kita sa Dios,” apan “kon maghinulsol kita, mobalik kita ngadto sa Dios.”¹ Makabalik kita sa Dios pinaagi sa pag-angkon sa atong mga kasaypanan, pagtarung sa mga butang, ug pagpaningkamot nga mahimong mas maayo.

Tutoki ang positibo. Bisan unsa pa man, “kanunay nga maayo ang paghinulsol.”² Dili kini silot sa ngil-ad nga kinaiya; oportunidad kini nga maningkamot pag-usab ug mas mopaduol sa Dios. Awhaga ang imong mga anak sa paghuhuna kon unsay ilang gibuhahat nga matarung ug unsaon nila sa pagbuhat og daghan pa niana.

Hatagi og gibug-aton ang mga butang nga mabuhat nila kada adlaw. Ang paghinulsol alang sa gagmay nga mga sala ingon man sa mga dagko. Ang kada adlaw nga paghinulsol nagpasabut sa kanunay nga pagkoriahir, sama sa barko nga gimentinar ang padulngan niini. Tabangi imong mga anak nga makaila sa gagmay nga mga paagi nga makalambo sila matag adlaw.

Pagmasinabtanon sa gagmay nga mga sayop. Tabangi ang imong mga anak nga makasabut nga ang mga sayop mahimong usa ka bahin sa pagkat-on. Tuguti sila sa pag-atubang sa mga sangputanan sa ilang mga pagpili ug tabangi sila sa paghuhuna unsaon sa pagtarung pag-usab sa mga butang. Tudloi sila sa pagdangup ngadto sa Dios alang sa tabang.

Pagpakita og chemplo. Ang-kona kon makahimo ka og mga sayop. Pagmapainubsanon nga mangayo og pasaylo ngadto sa ug atubangan sa imong mga anak. Pakit-a sila nga naningkamot ka nga mahimong mas maayo ang mga butang, ug ipaambit ang imong pagpamatuod kon sa unsang paagi ang Manluluwas mitabang kanimo sa pag-usab.

I-personal kini. Samtang imong tudloan ang imong mga anak sa mga baruganan sa paghinulsol,³ pagmatngon nga ang proseso sa paghinulsol dili managsama sa matag tawo sa matag higayon. Dili kini lista sa mga butang nga tsekan kon mahuman na; usa kini ka magpadayon nga proseso sa paglambo. Mahitungod kini sa mga tinguha sa atong kasingkasing ug giunsa nato sa pagpaningkamot nga mapahiangay ang atong kaugalingon ngadto sa Manluluwas. Masayud kita nga hingpit kitang naghinulsol kon mobati kita og kalinaw, kalipay, ug kapasayloan.

Tan-awa kini gamit ang mahangturong panglantaw.

Sayon ra nga mawad-an og paglaum kon himoon nimo ang samang bati nga mga pagpili sa makadaghang higayon. Tudloi ang imong mga anak nga kon mopadayon sila sa paghinulsol, ang Dios mopadayon sa pagpa-saylo kanila (tan-awa sa Moroni 6:8). Ipasabut nga ang pagpaningkamot mao gayud ang importante. Pinaagi sa atong paningkamot ug pagsalikway sa kinaianhon nga tawo (tan-awa sa Mosiah 3:19) nga kita mas mahisama sa Dios.

Ilha ang kalainan tali sa kahasol sa konsensya ug kaulaw.

Ang “Diosnong kasu-bo” gikinahanglan alang sa paghinulsol (tan-awa sa 2 Mga Taga-Corinto 7:9–10). Apan kon ang imong anak mibati nga dili takus o nawad-an og paglaum bisan human maghinulsol, ang kaulaw tingali maoy hinungdan.⁴ Pahinumdomi sila nga ang Langitnong Amahan kanunay nga nagmahal kanila ug nga “kon makasala ta, dili kaayo ta takus, apan dili gyud nga wala na tay bili!”⁵ Kon gikinahanglan, ikonsiderar ang pakigkita sa imong bishop o usa ka propes-yunal nga magtatambag.

MUBO NGA MGA SULAT

1. Neil L. Andersen, “Paghinulsol . . . Aron Ako Moayo Kaninyo,” *Liahona*, Nob. 2009, 40.
2. Stephen W. Owen, “Kanunay nga Maayo ang Paghinulsol,” *Liahona*, Nob. 2017, 48.

Sabta ang Pag-ula sa Manluluwas. Tudloi ang imong mga anak nga si Jesukristo mitubos dili lamang sa atong mga sala apan usab sa tanan natong pag-antus (tan-awa sa Alma 7:11–12). Pasaligi ang imong mga anak nga “dili [sila] basulon sa makapasakit nga binuhatan sa ubang mga tawo.”⁶ Ang mga biktima sa pang-abuso hingpit nga inosente; tabangi sila nga modangup sa Manluluwas alang sa kalinaw ug pagkaayo.

Padayon sa pagtudlo ngadto sa Manluluwas.

Tudloi ang imong mga anak nga ang Manluluwas nakasabut sa unsay ilang gipanglimbasugan ug makatabang nila sa pagbuntog niini. Pagpamatuod kanunay mahitungod Kaniya diha sa imong pamilya. Awhaga ang imong mga anak sa pag-ampo, pagserbisyo, pagtuon sa mga kasulatan, ug pagbuhat sa ubang mga butang nga makatabang kanila nga mas makaila Kaniya aron natural sila nga magtinguha sa Iyang tabang sa pagbuntog sa ilang mga kahuyang. ■

3. Tan-awa ang “Kapitulo 19: Paghinulsol,” *Mga Baruganan sa Ebanghelyo* (2009), 131–39.
4. Tan-awa sa Wendy Ulrich, “Dili Sala nga Mahimong Huyang,” *Liahona*, Abr. 2015, 20–25.
5. Joy D. Jones, “Bili nga dili Masukod,” *Liahona*, Nob. 2017, 14.
6. *Matinud-anon sa Tinuhoan: Usa ka Pakisayran sa Ebanghelyo* (2004), 7.

PARA SA MGA BATA

Anaa sa *Higala* niining bulana:

- “Usa ka Saad nga Maningkamot” (pahina H4)
- “Mas Maayo og Gamay Kada Adlaw” (pahina H6)
- “Maayo nga Ideya” (pahina H7)
- “Ang Desisyon mahitungod sa Yo-Yo” (pahina H16)

ALANG SA MGA TIN-EDYER

Niini nga Isyu:

- Mga Pangutana ug mga Tubag: “Pabalik-balik ko nga matintal sa samang mga tintasyon. Unsaon nako sa pagbuntog niadto nga mga sala?” (pahina 62)
- “Mahinumdom gihapon ko sa mga sala nga ako nang nahinulsolan, ug mobati ko nga sad-an. Nganong dili man ko makalimot sa akong mga sala?” (pahina 63)

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

Ang Labing Impluwensyal nga mga Tawo

Nakabasa na ba kamo og mga artikulo nga adunay mga ulohan sama sa “30 ka Impluwensyal nga mga Tawo Kinsa ubos sa 30” ug naghunahuna, “Unsaon nako nga maapil niana nga lista?” Sigurado nga naghunahuna ko **kon sa unsang paagi nga mas maapil ko**, mas makatabang, ug oo, mas importante (nga tingali nagpasabut usab nga nagkinahanglan ko nga mahimong mas mapaubsa-non). Samtang ang atong mga kontribusyon mahimong ilhon sa kalibutan, usahay mas pribado kini nga katumanan sa atong mga pakigsaad uban sa Dios.

Ang atong impluwensya wala magkinahanglan nga mobiyahe ngadto sa laing nasud aron sa pagtabang og tawo sa layong dapit. **Magsugod kini diha gayud sa atong mga panimalay**, uban sa atong pamilya o mga kauban sa kwarto, ug sa atong mga silingan. Magsugod kini diha sa atong mga komunidad. Samtang mosugod kita sa pag-usab ug pagkahimo, ang “Panahon sa Pagserbisyo” (pahina 44) nagtanyag og pipila ka praktikal nga mga lakang sa pagserbisyo sa komunidad. Ang **paggahin og panahon sa pagtabang sa uban** tingali nagpasabut nga kinahanglan kitang mohimo og mga kausaban—tingali usa ka kausaban sa kasingkasing o usa ka kausaban kon asa igahin ang atong panahon ug kusog.

Diha sa “Usa ka Kusog nga Impluwensya alang sa Kaayohan” (pahina 46), ang pipila ka mga young adult mipaambit sa ilang kasinatian sa pagpalambo og Kristohanong gugma alang sa uban. Kini nga mga istorya nagpakita kon sa unsang paagi ang **inspirasyon ug pagtuo makagiya sa mga young adult nga mahimong impluwensya alang sa kaayohan**.

Si Elder Gavarret mipahinumdom kanato nga kita mga bayani na (tan-awa sa pahina 49). Sa premortal nga kinabuhi, atong gipili nga moanhi sa yuta, ug karon **makahimo kita sa pagpili kon unsa nga matang sa kalainan ang gusto natong mahimo**. Ang pagkakaplag sa atong personal nga misyon mogiya kanato sa pagserbisyo sa atong Amahan ug sa lyang Anak, si Jesukristo.

Sa akong kasinatian, adunay mas daghan pa sa “30 ka impluwensyal nga mga tawo nga ubos sa 30” taliwala sa mga young adult sa Simbahan. Ang labing impluwensyal nga mga tawo nga akong nakita mao kadtong kinsa “[motuman sa] pulong, ug dili kay magpaminaw ra . . . niini” (Santiago 1:22). Sila kadtong mga tiguman sa pakigsaad. Kamong tanan pwede nga mahimong labing impluwensyal nga mga tawo.

Nagpaabut nga makita ang kalainan nga inyong mahimo,
Liz Stitt

Elizabeth Stitt

IPAAMBIT ANG IMONG ISTORYA

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



MGA YOUNG ADULT

LABING MAAYO NGA TAMBAG . . .

Ang mga young adult mipaambit sa labing maayong tambag nga ilang nadawat sukad mahitungod sa paghimo og kalainan:

"Ipakita kon si kinsa ka! Ang matag usa kanato adunay kahayag nga mapaambit nga kita lamang ang makahimo. Kon andam kita nga mosuporta, moawhag, ug mopahayag sa kinabuhi sa uban sa atong kaugalingong talagsaon nga paagi, ang atong kahayag mosanag ug mogiya sa uban sa paghimaya sa Dios. Ayaw kahadlok sa pagsanag!"

—**Whitney Henderson, Colorado, USA**

"Sunda ang ebanghelyo ni Jesukristo aron ang mga tawo mangutana kaninyo nganong lahi kamo."

—**Pamela Castillo, San Marcos, Guatemala**

"Kon makahigugma kita sa atong kaugalingon ug sa atong mga silingan bisan tipik lamang sa paghigugma sa Dios kanato, niana makaangkon kita og pagsalig ug pagtuo nga mabuhay gayud ang unsay gikinahanglan kanato."

—**Samuel Ward, Idaho, USA**

"Imbis nga tutokan ang pag-usab sa tibuok kalibutan, tutoki ang pag-usab sa imong gamay nga luna niini."

—**Quincy Haisley, Utah, USA**

Unsa man ang pinakamaayong tambag nga imong nadawat kabahin sa pagpakig-date og tawo nga kanhi nanlimbasug sa pornograpiya? Isumiter ang imong tubag sa liahona.lds.org hangtud Pebrero 28, 2019.

MAHITUNGOD SA YA NGA MGA TAGSULAT

Si **Liz Stitt** migradwar sa Brigham Young University nga adunay bachelor's degree sa communications ug gikan sa University of Utah nga adunay MBA. Nagtrabaho siya diha sa pagdumala og produkto [product management], apan ang iyang paborito nga trabaho mao ang pagka-propesyonel nga iyaan.



Si **Mindy Selu** usa ka editor sa magasin nga *Liahona*. Usa usab siya ka asawa, mahigugmaon sa iring, ug inahan sa kaluha nga batang babaye. Ang iyang mga hilig naglakip sa pagpanglitrato, pagtan-aw og sine, ug paghimo og walay katapusan nga lista sa mga buluhaton.



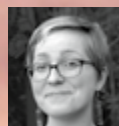
Si **Heather J. Johnson** usa ka tigsulat ug editor. Ganahan siya nga mag-water ski ug moapil sa mga kalihokan sa gawas panahon sa tingtugnaw diha sa mga kabukiran. Ganahan siyang mobasa og mga British nga literatura, ug giawhag niya ang paggamit og impormal nga pinulongan.



Si **Katie Sue Embley** naghunahuna nga ang kalibutan puno sa maanindot nga mga tawo kansang mga istorya angay nga ipaambit. Nagtuon siya og journalism ug Spanish, uban sa tumong nga #sharegoodness [#ipaambitangkaayohan].



Si **Lori Fuller** usa ka editor sa magasin nga *Higala*. Ganahan siya nga makakaplag og bag-o nga mga banda, maminaw og balita sa radyo, ug magluto og pagkaon nga gikan sa tibuok kalibutan. Usahay mosulat usab siya.



NIINI NGA SEKSYON

44 **Panahon sa Pagserbisyo**
Ni Liz Stitt

46 **Usa ka Kusog nga Impluwensya alang sa Kaayohan**
Ni Mindy Selu

49 **Makahimo Gayud Kamo og Dakong Kalainan**
Ni Elder Eduardo Gavarret



SA ONLINE [INTERNET] LANG

Walay Igong Oras sa Adlaw? Kini ang Paagi kon Unsaon sa Epektibo Kaayo nga Paggamit sa Imong Panahon
Ni Heather J. Johnson

Pagpangalagad sa Gagmay nga mga Paagi
Ni Katie Embley

Wala Ka Mahibalo sa Unsay Wala Nimo Mahibaloi
Ni Lori Fuller



Pangita kini nga mga artikulo ug daghan pa:

- Sa liahona.lds.org
- Sa **YA Weekly** (ubos sa "Young Adults" diha sa Gospel Library)
- Sa facebook.com/liahona

Isip mga young adult, tingali aduna kitay mas daghang “sobra” nga panahon kay sa gusto natong angkonon. Ania ang unom ka mga sugyot kon unsaon ninyo nga madugangan ang gidaghanon sa mga tawo nga inyong maimpluwensyahan pinaagi sa pagserbisyo.



Panahon sa Pagserbisyo

Ni Liz Stitt

Pipila ka tuig ang milabay, full-time ko nga nagtrabaho ug naghuman og panggabii nga programa aron maangkon ang akong degree sa Master of Business Administration. Sa dihang nahuman ko sa akong MBA, gusto nakong gamiton kanang “sobra” nga panahon nga mas makahuluganon.

Ang tambag sa usa ka kasaligan nga propesor yano ug klaro—kinahanglan nakong mangita og mga oportunidad sa pagserbisyo. Samtang nasayud siya sa akong mga responsibilidad sa Simbahan, misugyot siya nga mangita ko lapas pa sa grupo sa mga tawo nga kasagaran nakong maserbisuhan.

Misugod ko sa mainampoong pag-siksik aron masayud asa gikinahanglan ang akong mga kahanas ug mga talento ug asa ako makahimo sa labing maayo. Sa wala madugay gigiyahan ko ngadto sa usa ka sentro sa komunidad nga nagkinahanglan og mga tigtudlo alang sa ilang programa sa kabatan-onan. Misugod ko sa pagtudlo og usa ka tin-edyer nga babaye kansang pamilya mibiya sa Somalia isip mga refugee. Matag semana magpraktis kami sa mga kahanas sa pagbasa, pagsulat,

ug matematika. Apan lapas pa niana, nakapalambo kami og panaghigalaay ug nakakat-on mahitungod sa mga kultura sa usag usa ug mga pangandoy alang sa umaabut. Sa dihang mibalhin siya, gi-assign ko sa laing babaye. Ang iyang pamilya milayas sa Myanmar, ug gipadako siya diha sa usa ka refugee camp sa Thailand. Uban sa pagtuon, naghisgut usab kami sa mga hagit sa kinabuhi ug unsaon sa pagsagubang niini.

Nakakaplag pa ko og daghang mga oportunidad nga magamit ang akong mga kahanas sa lain-laing paagi ug moserbisyo sa komunidad.

Daghan kanato nga mga single adult makakaplag nga aduna kitay mag-usab-usab nga mga panginahanglan sa atong panahon tungod sa pagbalhin, paggradwar, o kausaban sa trabaho, lakip sa uban. Kasagaran, makadawat kita og pag-aghat gikan sa Espiritu nga ang mga tuig nga dili pa kita minyo dili lang “panahon nga maghulat.” Mobati kita og panginahanglan sa pagpalambo og dugang nga katuyoan ug kahulugan.

Tingali aduna kitay mas daghang “sobra” nga panahon kay sa gusto natong angkonon, mao nga ang paggahin og gamayng panahon aron makita kon unsaon nato sa paggamit niana nga panahon sa pag-awhag sa uban mahimong usa ka panalangin ngadto sa uban ingon man sa atong kaugalingon. Tatal, ang pagserbisyo sa uban mao ang paagi nga atong mapakita ang atong gugma sa Dios ug matuman ang atong mga pakigsaad nga atong ihatag ang atong tanan ngadto Kaniya. ■

Ang tagsulat nagpuyo sa Utah, USA.

MGA TAWO NGA INYONG MAIMPLUWENSYAHAN:

Timbang-timbanga ang inyong panahon.



Paggamit og notebook o planner aron masubay giunsa ninyo paggahin ang inyong panahon. Aduna ba kamoy pipila ka sobra nga

mga oras nga wala maplanohi o nausik nga panahon? O gipabug-atan ra ba ninyo ang inyong kaugalingon sa kadaghan sa buluhaton? Importante nga makasabut kon asa kamo adunay sobra nga panahon ingon man nga makasabut kon asa kamo angay nga moplano og mas diyutay nga kalihokan. Hatagi og prayoridad ang pinakaimportante ug pagplano og panahon sa pagserbisyo.

Timbang-timbanga ang inyong mga kahanas.



Hunahunaa kon unsay gusto ninyong buhaton o unsay gibati ninyo nga kinahanglang buhaton. Ikonsiderar ang mga pamaagi nga

magamit ninyo ang inyong mga talento ug mga kahanas sa pagpanalangin sa uban.

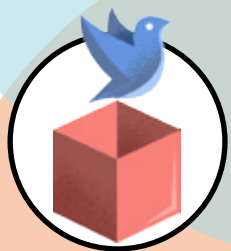
Mag-ampo.



Pangayo og langit-nong giya aron magiyahan kon asa kamo gikinahanglan. Si Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka

mga Apostoles miingon, “Nasayud ko nga . . . ang Dios . . . motabang ug mogiya kaninyo sa inyong manggiloy-ong mga buhat sa pagkadi-sipulo kon mahunahunaon ug mainampoon ug mangita kamo og paagi sa pagsunod sa sugo nga balik-balik Niyang gihatag kanato” (“Dili Ba Kitang Tanan Makililimos?” *Liahona*, Nob. 2014, 41).

Buhata ang mga butang nga dili ninyo komportableng buhaton.



Samtang nagtudlo, sa sinugdanan dili ko komportable nga motrabaho uban sa mga tin-edyer o sa pagtudlo sa tanan nga

mga hilisgutan. Apan usahay ang akong labing importante nga trabaho mao ang paghatag og pagdasig ug pag-awhag. Dili kinahanglang hingpit kita nga mihaum aron makahimo og kalainan. Kasagaran, ang atong dakong epekto mao ang pagkaanaa, pagpaminaw, ug pagtukod og malungtarong relasyon sa pagsalig ug kalig-on.

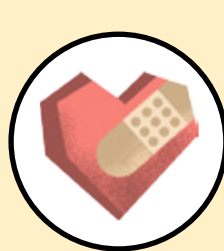
Paghimo og makanunayong paningkamot.



Daghang mga organisasyon o mga tawo nagkinahanglan og makanunayon ug regular nga mga paningkamot sa

pagboluntaryo—usa ka butang nga labaw pa sa temporaryong proyekto o hapiton lang.

Magmapailubon.



Usahay maghunahuna ko, “wala ko masayud kon makapadayon ko sa pagbuhat niini. Kapoy kaayo. Nakahimo ba ko og

kaayohan?” Apan sa higayon nga magsugod ko sa pagtabang, mausab ang akong kasingkasing. Talagsa ra kaayo nga mibiya ko sa usa ka oportunidad sa pagserbisyo nga wala mobati nga mas maayo ug madasigon nga mobalik. Hinoon, kon ang oportunidad lisud kaayo, ikonsiderar ang ubang mga oportunidad o pangayo og gamayng panahon nga “mopahulay” sa pagboluntaryo aron mahatag ninyo ang unsay gikinahanglan.

Kitang tanan pwede nga mahimong impluwensya alang sa kaayohan sa kalibutan, bisan unsa pa ka dako o ka gamay sa atong maimpluwensyahan.

Usa ka Kusog nga Impluwensya alang sa Kaayohan

Ni Mindy Selu

Mga Magasin sa Simbahan

Usa kadto ka snowstorm sa tunga-tunga sa Abril nga nagsugod niining tanan. Dili gayud talagsaon nga pang-hitabo sa Utah, apan sa gihapon, naghunahuna ko nga ang mga tulip sa Temple Square nga natabunan sa snow kinahanglang madokumentohan. Mao nga mihimo ko og Instagram account—nga nagpakita og mga litrato dili sa akong iring (bisan kon nindot kaayo sila) apan sa mga litrato sa templo.

Sa ingon niana nagsugod ang usa ka tuig nga kada adlaw nga pag-post (ug pipila pa ka mga tuig nga dili inadlaw nga pag-post). Ang pagkuha og mga litrato sa templo ug pag-post niini uban sa mga kinutlo nga may kalabutan sa templo gikan sa mga lider sa Simbahan nahimong makalingaw nga paagi sa pagpalambo og mga talento ug mapadak-an ang akong pasalamat sa templo.

Apan sa nagkadaghan na ang mga tawo nga akong naabut, mas nakita nako ang oportunidad nga mahimong impluwensya alang sa kaayohan. Dili ko “tig-impluwensya” diha sa social media, apan gusto nakong hunahunaon nga ang akong mga paningkamot makahimo og kalainan diha sa usa ka tawo sa usa ka dapit.

Bisan pa sa atong busy, paspas nga kinabuhi, kitang tanan makagamit sa atong mga talento sa pagpanalangin sa uban ug mahimong impluwensya alang sa

kaayohan. Tatal, “[kita] nagtuo . . . sa pagbuhat sa matarung” (Mga Artikulo sa Hugot nga Pagtuo 1:13).

Akong gisubay ang pipila ka mga young adult kinsa naningkamot nga mahimong impluwensya alang sa kaayohan. Mao kini ang ilang gibuhat aron makahimo og kalainan.





Pag-ampo alang sa Gugmang Putli

Kaveria ei jätetä. Sa Finnish, kini nagpasabut og “walay usa nga biyaan,” usa ka pagpahayag nga giga-mit panahon sa gubat apan gituohan gihapon sa mga Finn karon. Alang ni Rolle Rantaniemi, 23, sa Uusimaa, Finland, nagdasig kini kaniya sa pagbuhat og maayo.

“Duna koy lagda alang sa akong kaugalingon: kon makakita ako og usa ka tawo nga nag-inusara, moadto dayon ako kanila, bisan unsa pa ang sitwasyon. Kinahanglang walay usa nga mag-inusara. Sa batan-on pa ko, nag-inusara gayud ako sa eskwelahan ug sa simbahan—wala koy mga higala, ug nasayud ko unsa ka dili maayo bation nga mag-inusara. Mao kana ang akong nakat-unan gikan sa Finnish nga panghunahuna nga walay usa nga biyaan.”

Usa sa nakadasig kaniya mao ang kahibalo nga ang mga relasyon magpadayon lapas pa niining kinabuhia. “Mao kana nga naghunahuna ko nga ang labing importante nga atong tutokan mao ang pagpalambo sa atong kaugalingon. Pakita og maayo nga ehemplo, pagtinarung, pagmakugihon ug tanan niadtong Kristohanon nga mga hiyas. Ang laing butang mao ang pag-ugmad og mga relasyon, pagkahimong higala sa mga tawo, pagbaton og gugma ug pagserbisyo sa ubang tawo.”

Nagtuo si Rolle nga ang pagpalambo og Kristohanong gug-mang putli mao ang atong labing mahinungdanong himan sa pagbuhat og maayo. “Giingon diha sa Moroni 7:48 nga kinahang-lan kitang mag-ampo alang sa gugmang putli. Ug akong nakita samtang nagbuhat ako niana matag adlaw, ug mihangyo ko sa Langitnong Amahan sa paghatag kanako og mga sitwasyon diin makaserbisyo ko, mas nakabantay ako niini. Kon maningkamot kitang makabantay sa mga butang libut kanato, adunay mga oportunidad sa pagserbisyo nga wala nato mahunahunai.”

“Bisan ang gagmay nga mga butang importante,” miingon si Rolle. “Kon ang gagmay lang nga mga butang ang imong pangita-on ug buhaton kini, makahimo gihapon ka og dakong kalainan.”

Dasiga ang Uban sa Paghimo og Tag-as nga mga Tumong

Si Daniel Godoy, 23, nagpakita og kahayag ug kamaayo, ug tungod gayud kini sa mga pagpili nga iyang gihimo. Usa siya ka impluwensya alang sa maayo pinaagi lang sa iyang ehemplo.

Isip bugtong nga anak nga gikan sa gamayng lungsod gawas sa Santiago, Chile, nagdako siya nga nakakita sa kamapahinunguron sa iyang mga ginikanan ngadto sa pagserbisyo ug sa ebanghelyo. Si Daniel mao ang labing una sa iyang stake nga miserbisyo og misyon sa edad nga 18 human gipaubos ang misyonaryo nga edad, nga nakadasig sa daghang batan-ong mga lalaki nga mangandam nga moserbisyo usab og sayo. Human sa iyang misyon sa Colombia, siya usab ang labing una sa iyang yutang natawhan nga mobiya sa nasud aron magtinguha og mas taas nga edukasyon. Ang iyang ambisyon midasig sa uban sa pag-eskwela. “Sa bisan unsang paagi midasig ako kanila sa paghimo og taas nga tumong,” miingon siya. “Nindot kaayo nga masayud nga ang gamay nga lakang nga akong gihimo nakatabang sa pag-dasig sa ubang tawo.”

Ang pagkaangkon og edukasyon sa U.S. usa usab ka impor-tanting bahin sa mga plano ni Daniel sa pagtabang sa uban ug sa pagbuhat og maayo sa umaabut. “Ang akong malungtaron nga tumong mao ang pagbalik ngadto sa Chile ug sa pagtabang sa mga tawo didto—sa pagserbisyo kanila. Mianhi ko tungod kay nasayud ko nga makaangkon ko og mga oportunidad nga mogiya nako sa pagtabang sa mga tawo sa Chile.”

Bisan pa man, miangkon si Daniel: “Dili ko perpekto. Apan naningkamot ko sa akong pinakamaayo, ug akong gibati nga makadasig kana sa uban ug mohatag kanila og kadasig sa pagpa-dayon usab.”





Ipaambit ang Gugma sa Dios

Human makaangkon og degree sa social work, si Katelyn Rae, 27, gikan sa California, USA, dili sigurado kon unsa ang sudlan nga panarbaho apan ganahan siya sa makatawhanong tabang [humanitarian aid]. Nakita niya ang impluwensya sa Dios nga naggiya kaniya “sa tanang higayon”, nga misangput sa pagkahimo niya nga direktor sa programa sa usa ka dili pangnegosyong organisasyon nga nakatutok sa pakigbugno sa kakabus sa tibuok kalibutan.

Si Katelyn nakatrabaho sa mga refugee sa Greece ug sa mga biktima sa pag-abuso sa Nepal, kinsa, mipasabut siya, “nagsinati sa pinakalisud nga mga panahon sa ilang kinabuhi. Maanaa lang uban kanila, wala kaayo koy daghang mahimo. Dili ko makausab sa mga gobyerno o mga pamaagi, apan ang usa ka butang nga akong mahimo mao ang paghigugma kanila.” Ug bisan kinsa ang iyang kauban, nakita niya kon unsa ka importante kini alang sa uban nga mobati sa gugma sa Dios. “Kon makatabang ko nga mahitabo kana, mobati ko nga nindot kaayo ang akong nahimo, nga ang Dios nalipay kanako.”

Ang iyang mga kasinatian mitabang kaniya nga makita ang mga problema sa ubang mga tawo gamit ang mas lapad nga panglantaw. “Isip mga young adult, sayon ra nga makatutok sa atong kaugalingong mga problema,” miingon siya. “Nakatutok kaayo kita sa, ‘Unsa ang akong trabaho?’ ug ‘Unsay akong gibuhay sa pag-eskwela?’ ug ‘Unsaon nako sa pagkakaplag sa akong mahangtutong kompanyon?’ Kadtong tanan maayo nga mga butang, apan kon makahunahuna lang kita sa mga panginahanglan sa ubang mga tawo, nagtuo ko nga atong makaplagan kon unsa gayud ang atong gipangita.”

“Kon magpabilin lang kita nga duol sa Espiritu, ang Dios mogiya ug motudlo kanato, ug dayon makahimo kita sa pagbuhay sa tanang kaayohan nga gusto natong buhaton,” miingon si Katelyn. “Nagtuo ko nga ang tanan gustong mobuhay og maayo, bisan kon diha lang sa imong komunidad o sa imong pamilya. Matag gagmay nga butang, kon nagdasig ba sa usa ka higala o nakig-uban sa usa ka sakop sa pamilya, ang pagkaangkon lang niadtong gagmay nga mga higayon nga nahibalo nga nagbuhay ka sa unsay gusto sa Dios nga imong buhaton niana nga higayon mohimo og gamhanang epekto sa imong kinabuhi ug sa uban.”

Ang Imong Impluwensya

Dili kinahanglang mogawas ka ug magsugod sa pagtukod og mga orphanage aron makabuhay og kaayohan sa kalibutan. Dili kinahanglang magsugod ka og Instagram account sa mga litrato sa templo o mahimong direktor sa usa ka dili pangnegosyo nga organisasyon. Apan makahimo ka sa paghunahuna og pipila ka paagi sa paggamit sa *imong* talagsaong mga talento aron mahimong impluwensya alang sa maayo.

Nagtuo gyud ko nga kini nga mga pulong ni Presidente Thomas S. Monson (1927–2018), nga gitumong ngadto sa kababayan-an sa Simbahan, hingpit usab nga magamit ngadto sa mga young adult: “Kamo ang dakong gahum alang sa maayo, usa sa labing gamhanan sa tibuok kalibutan. Ang inyong impluwensya moabut lapas pa sa inyong kaugalingon ug sa inyong panimalay ug motandog sa uban sa tibuok kalibutan” (“Tulo ka mga Tumong nga Mogiya Kaninyo,” *Liahona*, Nob. 2007, 120). Busa padayon sa pagbuhay og maayo—ang tanang maayo nga imong mahimo. Ang imong impluwensya mokaylap lapas pa sa imong mahibaloan. Ug mag-uban nga mamahimo kitang kusog nga impluwensya alang sa kaayohan. ■

Basaha ang kabahin sa tulo pa ka makadasig nga mga young adult kinsa mga impluwensya alang sa kaayohan diha sa kompletong bersyon niini nga artikulo sa [liahona.lds.org](https://www.lds.org/liahona).





Ni Elder Eduardo Gavarret

Sa Seventy

MAKAHIMO GAYUD KAMO OG **DAKONG** **KALAINAN**

Gusto kong mosulti kaninyo nga ang mga bayani karon nga panahon ania dinhi. Ug sila mao kamo. Sigurado ko nga ang mga abilidad, ang kadasig nga gikinahanglan aron makahimo og kalainan ug makamugna sa unsay gitawag nga gahum sa usa ka tawo, ang gahum sa paglihok, ang gahum sa pagsulti, nga gibase sa kahibalo sa ebanghelyo, ug sa ingon makamugna og kausaban, ania dinhi; anaa kini sulod kaninyo.

Dil ba mga bayani kitang tanan sa atong premortal nga kinabuhi? Kitang tanan misupak kang Lucifer ug sa iyang plano. Gipakatawo kita nga mga mananaog, ug anaa kita sa team nga modaug sa gubat. Karon, uban sa atong kahibalo, kinahanglan kitang mohimo og desisyon sa pagbuntog sa atong mga kahuyang ug mopadayon nga nakatutok sa Usa nga miluwas kanato.

Ayaw pilia ang dalan sa pagka-ordinaryo, nga kauban sa kawalay paningkamot ug kawalay pagpakabana. Pag-determinado nga mahimong lahi; gamita ang gahum nga anaa kaninyo, ug paghimo og kalainan.

Adunay daghang halangdon nga mga kawsa nga pakigbisogan. Apil niadtong nag-una sa paglihok ug naghimo og kalainan. Hinumdumi, mga mananaog kamo, gipakatawo nga usa ka mananaog. Makahimo gayud kamo og dakong kalainan.

Pagpili og halangdon nga kawsa alang sa Ginoo nga inyong paningkamutan, ug gamita ang inyong kusog. Adunay mga tawo nga angay tabangan, mga kamot nga ibayaw, huyang nga mga tuhod nga lig-unon, mga binilanggo nga bisitahan ug luwason, mga gigutom nga pakaunon, mga hubo nga sini-naon, ug mga masakiton nga ayuhon. Ipataas ang inyong tingog. Pagmatinuoron sa inyong kaugalingon ug pagmatinud-anon sa inyong misyon.



“Kamo ang ‘paglaum sa Israel.’ Ang kalangitan nagtan-aw kaninyo, ug ang kalibutan naghulat kaninyo.”¹

I-establisar ang inyong personal nga pakigsaad uban Kaniya, ang atong Manluluwas, ug isulti, “Alang kanako ug sa akong balay, kami magaalagad sa Ginoo” (Josue 24:15). Ug sa pagbuhat niini, ang uban usab mapanalanginan. ■

Gikan sa usa ka pakigpulong sa debosyonal, “. . . But As for Me and My House, We Will Serve the Lord,” gihatag diha sa Brigham Young University–Idaho niadtong Mayo 16, 2017.

MUBO NGA SULAT

1. Orson F. Whitney, *Contributor*, Hulyo 1888, 301.

—ANG IMONG— **MTC** NGA **KASINATIAN**

*Gusto ka og talagsaon nga misyon?
Ang missionary training center motudlo
kanimo kon unsaon.*

Ni Joshua J. Perkey

Mga Magasin sa Simbahan

Hunahunaa nga karong adlaw na nadawat na nimo sa katapusan ang imong mission call. Ang imong assignment maglakip og usa ka piho nga dapit, pinulongan sa misyon, ug petsa sa pagsugod. Ug nianang petsaha, malagmit mo-report ka ngadto sa usa sa 13 ka missionary training center (MTCs) sa tibuok kalibutan.

Sama sa unsa kaha ang imong kasinatian sa MTC? Atong susihon.

ANG IMONG UNANG ADLAW

Gawas kon nagpuyo ka nga duol ra sa MTC aron mo-drayb didto, han-ayon sa Simbahan ang imong pagbiyahe.

Sa MTC sa Provo, Utah, USA, ang mga misyonaryo ug mga kawani mogiya kanimo ngadto sa usa ka linya sa parkinganan diin manamilit ka sa pamilya, makighimamat sa tig-abi-abi nga mga misyonaryo, ug dayon mosulod. Ang tig-abi-abi nga mga misyonaryo—mga misyonaryo nga anaa na sa MTC sulod sa pipila ka semana—mao ang inyong mga giya sa inyong pag-abut. Siguroon nila nga ang inyong mga bag moabut ngadto sa inyong puy-anan samtang modawat kamo sa inyong name tag ug mangita sa inyong klasehanan.

KABATAN-ONAN

NIINI NGA SEKSYON

58 Moadto Ka Ba?

Ni Elder David F. Evans

61 Pagtabang kang Ken

Ni Ephraim Ong

62 Mga Pangutana ug mga Tubag:

Pabalik-balik ko nga matintal sa samang mga tintasyon. Unsaon nako sa pagbuntog niadto nga mga sala?

64 Ang Katapusang Pulong: Usa ka Santos sa Ulahing mga Adlaw Nagpadayon sa Pagpaningkamot

Ni Elder Dale G. Renlund



MTC SA PERU

MTC SA PROVO



MTC SA GUATEMALA



MTC SA PROVO

“Ang tanan maayo kaayo. Bisan og anaa sila sa imong district o misyonaryo nga sulagma lang nimong nasugatan, ang tanan andam nga motabang kanimo,” miingon si Sister Hanks, usa sa siyam ka mga misyonaryo nga among giinterbyu sa Provo MTC kinsa nagkat-on og Mandarin Chinese. Ang mga misyonaryo gikan sa iyang district moserbisyo sa Taiwan, Canada, ug California, USA.

Miingon si Sister Prestwich, “Mao na ang pinakanindot, ang masayud nga sa katapusan ania na ka ug mahimo na nga mobuhat niining talagsaong butang nga nasayud ka nga gihangyo ka sa pagbuhat.”

IMONG UNANG KLASÉ

Sa imong pagsulod sa MTC, magsugod dayon ang pagkat-on. Sa imong unang adlaw, mosulod ka sa inyong klasehanan ug magsugod sa pagkat-on ug pagpraktis kon unsaon sa pagtudlo sa ebanghelyo.

Miingon si Sister Singleton, “Misulod mi sa among klasehanan ug ang tanan nga mas magulang nga mga tawo sa among zone nagsulti og Ininsek ug ang among mga magtutudlo nagsulti og Ininsek.”

Miingon si Elder Adams, “Nagkinahanglan kini og panahon, apan sa dihang mosugod na ka sa pagsabut, makakat-on unsaon sa pagtuon sa epektibong paagi, mopaspas ang imong pagkat-on. Positibo gayud nga proseso sa paglambo samtang magkat-on ka.”

Ang kurikulum sa pagbansay managsama gayud sa tanang MTC. Sa gagmay nga mga MTC, interbyuhon ka, tudloan, ug makig-istorya sa makadaghan sa presidente sa MTC ug sa iyang asawa. Kon ang mga sakop sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles mohatag og pakigpulong sa debosyonal sa Provo MTC, isibya kini ngadto sa ubang mga MTC.





MAKALINGAW NGA KAMATUORAN

- Mga 40,000 ka mga misyonaryo ang moagi sa mga MTC matag tuig.
- Sa gagmay nga mga MTC, adunay mga 35 ngadto sa 150 lamang ka mga misyonaryo ang malagmit anaa sa usa ka higayon.
- Sa MTC sa Provo, malagmit moabut ang kadaghan ngadto sa 2,000 ka mga misyonaryo sa usa ka higayon.
- Ang MTC sa Mexico kasagaran dunay pipila ka gatus ka mga misyonaryo apan adunay kapasidad nga kutob sa 1,200.
- Adunay 58 ka pinulongan ang gitudlo diha sa nagkalain-lain nga mga MTC.
- Ang mga misyonaryo nga dili magkat-on og bag-ong pinulongan mogahin og tulo ka semana sa MTC.
- Ang mga misyonaryo nga magkat-on og bag-ong pinulongan mogahin og unom ngadto sa siyam ka semana sa MTC.



MTC SA ENGLAND



MTC SA BRAZIL



MTC SA PILIPINAS



MTC SA GHANA



MTC SA COLOMBIA



MTC SA BRAZIL



MTC SA PROVO

ANG IMONG BAG-O NGA BRANCH

Sa dagko nga mga MTC, ang mga misyonaryo i-assign sa usa ka branch nga adunay kapangulohan sa branch (lokal nga mga naghupot sa Melchizedek Priesthood nga gitawag sa pagserbisyo diha sa MTC). Mag-abut sila sa ilang branch para sa sakrament miting ma-Dominggo. Sa gagmay nga mga MTC, ang mga misyonaryo mag-abut ubos sa direksyon sa kapangulohan sa MTC.

Sa dagko nga mga MTC, ang matag misyonaryo i-assign sa usa ka zone nga gilangkuban og pipila ka mga district. Mao kini ang sama nga organisasyon nga masinati sa mga misyonaryo sa natad sa misyon. Diha sa MTC, ang mga district tingali adunay mga duha ka managkompanyon, o tingali kini adunay lima o unom. Ang mga zone langkuban og mga duha ka district o tunga sa dosena. Ang organisasyon motabang sa pagbansay ug pagkat-on. Ang mga kapangulohan sa MTC ug mga kapangulohan sa branch ug ang ilang mga asawa mohatag usab og tambag ug suporta sa mga misyonaryo samtang nagpahiangay sila sa kinabuhing misyonaryo.

ANG IMONG SINEMANA NGA BULUHATON

Ang mga misyonaryo matulog sa mga kwarto nga giambitan nila sa ilang mga kompanyon ug ubang mga misyonaryo—kasagaran upat sa usa ka kwarto. Matag adlaw, aduna silay panahon sa pag-ehersisyo (gawas sa Dominggo), panahon sa pagplano, ug panahon sa pagkaon. Kasagaran sa ilang panahon igahin diha sa klasehanan, diin modawat sila og pagbansay bahin sa doktrina sa ebanghelyo, pinulongan (kon gikinahanglan), ug unsaon sa pagpangita og mga tawo nga katudloan, unsaon sa pagtudlo pinaagi sa Espiritu, ug unsaon sa pagplano sa ilang panahon. Kini nga pagbansay mao ang nag-unang katuyoan sa MTC—sa pagpalambo sa imong pagsabut sa ebanghelyo ug sa pagkat-on unsaon sa pagpaambit sa epektibong paagi ang mensahe sa ebanghelyo ngadto sa uban. Ang imong mga magtutudlo mao ang miuli na nga mga misyonaryo kinsa nasayud unsaon sa pagtabang kanimo sa pagpalambo sa misyonaryo nga mga kahanas nga imong gikinahanglan. Ang inadlaw nga iskedyul lisud apan magantihon.

Miingon si Elder Jackson, “Sa wala pa ko moabut dinhi, nag-tuo ko nga kini tingali lisud, medyo makaguol. Apan makalingaw gayud kini nga kasinatian. Alegre kaayo. Nalingaw kami ug nagtrabaho og maayo.”

Ang mga misyonaryo may mga oportunidad usab sa pagserbisyo ug usa ka adlaw sa pagpangandam. Kini nga adlaw naghatag kanila og panahon sa pagpanglaba, pagpanglimpyo sa ilang mga lawak, ug pagsulat ngadto sa panimalay. Panahon usab kini nga ang mga misyonaryo makabisita sa templo.

Sa mga Dominggo ang mga misyonaryo mosimba uban sa ilang kaubang mga misyonaryo. Mahimong dapiton sila sa pagpamulong diha sa miting sa sakrament ug sa pagtudlo sa mga miting sa priesthood o Relief Society. Ang mga elder moapil sa pagpanalangin ug pagpasa sa sakrament. Gawas sa regular nga mga miting sa Simbahan, ang mga misyonaryo moapil usab sa mga miting sa district, interbyuhon sa ilang kapangulohan

sa branch o MTC, motan-aw og media sa Simbahan, magistoryahanay sa ilang kompanyon, ug mohimo og personal nga pagtuon. Ang mga misyonaryo nga i-assign sa pagserbisyo isip mga zone leader, mga district leader, ug mga sister training leader adunay mga pagbansay usab sa pagpangulo ma-Dominggo.

Samtang nakalatid na ang kadaghanan sa inadlaw nga iskedyul sa mga misyonaryo, aduna usab silay libre nga oras. Miingon si Sister Hanks nga gibati niya nga responsable nga tarungon sa paggamit ang iyang oras: “Ikaw ang mopili kon unsaon nimo sa paggamit ang imong oras. Depende na nimo unsaon nimo sa paggamit ang oras sa Dios.”

ANG IMONG UNANG KOMPANYON

Ang pagpahiangay ngadto sa kinabuhing misyonaryo mahimong lisud—mingawon sa balay, mokaon og lahi nga pagkaon, adunay lisud nga kasinatian sa pagkat-on. Ang usa ka maayo nga kapa-nguhaan mao ang publikasyon sa Simbahan nga *Pag-adjust sa Kinabuhing Misionaryo*, nga giimprinta, anaa sa online sa LDS.org, ug sa Gospel Library app.

Usa sa pinakadako nga pagpahiangay sa kinabuhi isip misyonaryo mao ang pagkaadunay kompanyon uban kanimo sa tanang panahon. Tingali gikan siya sa lahi nga nasud, mosulti og lahi nga pinulongan, o adunay lahi nga panglantaw sa pagdungan og himo sa misyonaryo nga buhat. Ang mga misyonaryo kinahanglang makat-on nga mahimong komportable sa paggahin og dako kaayong panahon uban sa laing tawo. Ug kinahanglan nilang makat-on unsaon sa pagtudlo nga magkauban. Mihinumdom si Elder Juilfs, “Aduna kami usa ka leksyon nga lisud gyud kaayo. Managlahi ang among mga ideya ug naningkamot sa pagkab-ot og managlahi nga mga tumong. Apan among nakat-unan kon unsa ka importante nga motudlo isip managkompanyon ug tugutan nga mahiusa ang mga ideya.”

Unsaon nimo sa paghimo niana nga matang sa pagpahiangay? Uban sa gugma, pagpaubos, ug komunikasyon. Sama sa gipasabut ni Elder Lee, “Adunay mga miting tali sa managkompanyon diin mogahin kamo og panahon sa pagribyu sa adlaw o semana aron makasabut sa imong kompanyon, unsaon niya sa pagbuhat ang mga butang, ug ipahimutang ang imong kaugalingon aron makatabang ka sa laing tawo ug magdungan kamo sa paglambo.”

Samtang maningkamot ka sa pagserbisyo ug sa pagpakita og kamabination ngadto sa imong kompanyon, makat-unan usab nimo ang gahum sa panaghiusa. Miingon si Elder Shaw, “Kinahanglan nimong kalimtan og gamay ang imong personal nga mga tinguha, tutokan ang inyong panagkompanyon isip usa ka team. Sa higayon nga maangkon ninyo kana nga panaghiusa, gamhanan kaayo kini, ug talagsaon kaayo kini.”

TINGALI MINGAWON KA SA INYONG PANIMALAY

Isip bag-ong misyonaryo sa MTC, tingali lisuran ka sa kakapoy sa trabaho ug sa pagkahimong layo sa panimalay. Miingon si Sister Saliva, “Normal lang nga mingawon ka sa unang pipila ka adlaw. Apan maarang-arang ra kini kay makakaplag kita og kahupayan

diha sa usag usa, ug ang atong mga lider mohupay kana-to. Ang pagtutok diha sa pagtuon nakatabang kanako. Gimingaw gihapon ko sa akong pamilya, apan nakatutok ko sa pagtrabaho.”

Normal lang nga mobati og kakapoy, ug normal lang nga mobati og kalagsik ug kaluya. Miingon si Elder Juilfs, “Makaangkon ka og pipila ka maayo, malipayong mga adlaw, ug sa bisan unsang rason, usahay mobati ka og kaguol. Apan kinahanglan lang nga sulayan nimo sa pagkonsiderar ang sitwasyon ug mohinumdom: ‘Wala ako magkat-on niini alang kanako; nagkat-on ako niini alang niadtong akong tudloan. Basta maningkamot lang ko sa akong labing maayo, makakat-on ako niini.’”

Apan adunay nindot kaayo nga sistema sa pagsuporta, lakip sa mga tigbansay, mga lider, ug sa imong kompanyon. Miingon si Sister Singleton, “Usa ka higayon nawad-an gyud ko og kadasig sa usa ka leksyon, ug medyo gikapoy sa sitwasyon. Apan nakigsulti ko sa akong kompanyon, ug naglakaw-lakaw mi. Kana ang nakatabang nako—istoryahan kini, hilakan og gamay. Ang pagtutok sa trabaho ug pagbaton og positibo nga kinaiya—makatabang kaayo kana.”

MOBIYA KA NGA ANDAM

Bisan unsa pa ang imong personal nga mga kahimtang, kon moanha ka sa MTC nga bukas ang kasingkasing ug andam nga makat-on, mosalig sa Ginoo nga mosuporta kanimo, ang MTC mamahimong gamhanang dapit sa pagbansay alang sa imong misyonaryo nga pagserbisyo. Ang imong pagpamatuod malig-on, makakat-on ka sa pagpalambo og mga relasyon ug gugma sa mga tawo nga imong tudloan ug niadtong imong kauban sa pagserbisyo, ug makakat-on ka sa pinulongan sa Espiritu. Mapalig-on usab nimo ang imong panabut sa ebanghelyo ug makakat-on unsaon sa pagtudlo niini sa mas epektibong paagi ug unsaon sa pagpahiangay sa lain-laing mga kahimtang ug mga hagit. Kon moabut na ang panahon nga mobiya ka alang sa imong misyon, makabaton ka og mas dakong pagsalig sa imong kaugalingon ug sa Ginoo. ■



Provo UTAH



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
Tibuok kalibutan

MGA PINULONGAN SA PAGBANSAY:
57
ka lain-laing mga pinulongan

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
20,515

Buenos Aires ARGENTINA



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
*Argentina, Chile, Paraguay,
Uruguay*

PINULONGAN SA PAGBANSAY:
Spanish

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
1,180

Mexico City MEXICO



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
*Mexico, ang ubang mga nasud sa North,
Central ug South America*

PINULONGAN SA PAGBANSAY:
Spanish

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
4,848

Preston ENGLAND



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
Europe

MGA PINULONGAN SA PAGBANSAY:
*English, French, German, Greek, Italian,
Russian, Spanish*

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
785



São Paulo
BRAZIL



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
*Angola, Brazil, Cape Verde,
Mozambique*

PINULONGAN SA PAGBANSAY:
Portuguese, Spanish

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
3,285

Bogotá
COLOMBIA



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
Colombia, Ecuador, Venezuela

PINULONGAN SA PAGBANSAY:
Spanish

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
3,434

Lima
PERU



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
Bolivia, Peru

PINULONGAN SA PAGBANSAY:
Spanish

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
1,634

Guatemala City
GUATEMALA



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
*Costa Rica, El Salvador, Guatemala,
Honduras, Nicaragua, Panama*

MGA PINULONGAN SA PAGBANSAY:
K'ekchi, Spanish

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
1,599

Accra
GHANA



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
DR Congo, Madagascar, West Africa

MGA PINULONGAN SA PAGBANSAY:
English, French

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
1,740

Johannesburg
SOUTH AFRICA



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
*Kenya, Madagascar, South Africa,
Zimbabwe*

PINULONGAN SA PAGBANSAY:
English

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
376

Auckland
NEW ZEALAND



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
*Australia, Fiji, New Zealand, Papua New
Guinea, Samoa, Tahiti, Tonga*

MGA PINULONGAN SA PAGBANSAY:
English, French, Samoan, Tongan

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
2,302

Manila
PHILIPPINES



MGA DAPIT NGA GISERBISYUHAN:
Asia

MGA PINULONGAN SA PAGBANSAY:
*Cambodian, Cebuano, English,
Indonesian, Mandarin, Mongolian,
Tagalog, Thai, Urdu, Vietnamese*

**MGA MISYONARYO NGA
GISERBISYUHAN MATAG TUIG:**
2,343

Ni Elder
David F. Evans
Sa Seventy



Mloadto

Ang akong mga tuig sa high school ug ang akong unang tuig sa kolehiyo nahitabo panahon sa Gubat sa Vietnam. Sa pagsugod na nako sa kolehiyo, ang Simbahan misulod og kasabutan sa gobyerno sa U.S. kon pila ka mga misyonaryo ang mahimong moserbisyo. Nasa-butan nga ang matag ward mahimong mopadala og duha lamang ka mga misyonaryo matag tuig, ug ang nahabilin sa batan-ong mga lalaki dili tawagon ug tingali paserbisyon sa militar. Bisan sa akong kagustuhan nga moserbisyo og misyon sa tibuok nakong kinabuhi, daw dili gyud mahitabo nga makamisyon ko.

Mi-enrol ko sa University of Utah sa tinglarag sa 1969. Sa hinapos nga bahin sa Enero 1970, akong nahimamat ug gisugdan sa pakig-date ang akong umaabut nga asawa, ug niana nga tingpamulak nagkahigugmaay kami.

Nanawag ang Bishop

Usa ka init nga kahapunon sa Hulyo, mipauli ko ug ang akong inahan misulti kanako nga, “David, nanawag ang bishop. Gusto niyang makigkita nimo.”

Mitubag ko, “Busy ko.”

Mitan-aw nako ang akong inahan ug miingon, “Kon sobra ra ka ka-busy aron makigkita sa imong bishop, tawaga siya sa telepono ug sultihi siya niana.”

Nakahibalo ko nga dili ko *ingon niana* ka busy, busa nakigkita ko sa akong bishop sa iyang opisina. Naglingkod siya dapit sa iyang lamesa, nga talagsaong gihawanan. Dali nakong naamguhan nga kini nga interbyu dili gayud sama sa akong nahunahunaan.

“David,” miingon siya, “dunay laing ward nga dili makagamit sa usa sa ilang luna sa misyonaryo. Gihatagan kita og oportunidad nga makapadala og usa pa ka misyonaryo. Isip bishopric, nadasig kami sa pagpangutana sa Langitnong Amahan kon duna bay usa ka tawo nga kinahanglang molar-ga karon. Ang akong masulti kanimo mao kini: karon ang panahon nga gusto sa Ginoo nga magmisyon ka.”

Nakalitan ko sa iyang gisulti. Nagtuo ko nga tungod sa gubat ug sa quota, dili gyud ko makamisyon. Nangutana ko kon mahimo ba kong mogahin og gamayng panahon sa paghunahuna niini. Nangutana siya kon unsa ka dugay ang akong gikinahanglan, ug gisultihan nako siya nga gusto ko og usa ka semana.

*Kon ang Ginoo
mohangyo kanimo,
moserbisyo ka og
misyon?*



Ka Ba?

Gihuman dayon namo ang interbyu, ug migawas ko—nakalitan gihapon—padulong sa akong sakyanan. Misugod ko sa pagdrayb libut sa Siyudad sa Salt Lake, gihunahuna og maayo ang mga panghitabo nianang hapuna.

Pagdesisyon nga Moserbisyo

Sulod sa pipila ka minuto, mibalik ko sa simbahan, miparking sa sakyanan, ug milakaw og balik padulong sa opisina sa bishop. Naglingkod lang gihapon siya didto nga walay bisan unsa nga butang diha sa iyang lamesa.

Mitan-aw ko niya ug nangutana, “Bishop, unsay imong gibuhat?”

Malumo siyang mitubag, “Naghulat ko nimo.”

Misulti dayon ko, “Bishop, kon karon ang panahon nga gusto sa Ginoo nga moserbisyo ko, siyempre moserbisyo ko.”

Sa pag-uli nako, naa sa kusina ang akong inahan. Nahadlok ko nga kon ako siyang sultihan sa tanan nga akong gibati, basin mosugod ko sa paghilak. Mao nga misulti hinoon ko, “Ma, dili pa ko makasulti nimo karon, apan angay nimong

mahibaloan nga moserbisyo ko og misyon, ug sa dili madugay molarga na ko.”

Wala madugay nianang hapuna, gisultihan nako ang akong amahan sa akong desisyon. Gihatagan ko niya sa labing nindot, labing makaawhag nga tambag. Dayon akong nakit-an ang akong uyab (nga karon mao ang akong asawa) ug gisultihan siya kabahin sa akong desisyon. Nanglakaw mi ug nag-istorya ug nanghilak ug nag-istorya pa gyud. Apan walay pagduha-duha ni bisan kinsa kanamo. Kon makaadto ko, kinahanglan ko nga moadto, ug moadto ko.

Akong nadawat ang akong tawag nga moserbisyo sa Japan pagka-Agosto, ug pagka-Oktubre 10, 1970, milarga ko alang sa akong misyon.

Kon Manawag ang Ginoo, Moadto Ka Ba?

Sa kapitulo 24 sa Alma, ang bag-o lang nakabig nga mga Anti-Nephi-Lehi misaad nga dili na gayud mopaagas pa og dugo pag-usab. Sa dihang miabut ang ilang mga kaaway sa pag-atake kanila, andam sila nga mamatay kay sa molapas niana nga saad. Dayon sa kapitulo 27, misugyot si Ammon sa hari nga biyaan nila ang ilang

mga yuta ug moipon sa mga Nephite, apan mibalibad ang hari, nagtuo nga ang mga Nephite dili usab modawat kanila (tan-awa sa Alma 27:3–6). Nangutana si Ammon sa hari: “Ako molakaw ug mangu-tana sa Ginoo, ug kon siya moingon ngari kanato, [lakaw] . . . , ikaw moadto ba?” (Alma 27:7). Ang hari sa mga Anti-Nephi-Lehi mitubag, “Pangutana sa Ginoo, ug kon siya moingon ngari kanato lakaw, kita manlakaw; kay kon dili kita mamatay sa yuta” (Alma 27:10). Nangutana si Ammon, ug ang Ginoo misugo kanila sa pagbiya. Sa walay pagduha-duha, ang mga Anti-Nephi-Lehi mibiya.

Sa tibuok nimong kinabuhi, ang Ginoo mohangyo kanimo sa “paglakaw.” Kon mobuhat Siya niini, moadto ka ba? Buhaton mo ba kini kon mohangyo Siya kanimo sa pagbuhat niini? Nasayud ko gikan sa akong kaugalingong kasinatian nga kadaghanan sa espiritwal nga kalamboan ug mga panalangin nga atong masinati sa atong kinabuhi sa katapusan makonektar og balik ngadto sa atong desisyon sa pagtubag kon manawag ang Ginoo. Si Presidente Russell M. Nelson miingon, “Kada adlaw mao ang adlaw sa pagdesisyon, ug ang atong mga desisyon motino sa atong destinasyon” (“Mga Desisyon alang sa Kahangturan,” *Liahona*, Nob. 2013, 108).

Panahon sa akong misyon sa Japan, duna koy oportunidad sa pagtudlo sa ebanghelyo sa mga tawo nga nakat-unan nakong higugmaon. Niadtong 1998, 26 ka tuig human matapos ang akong misyon, gitawag ko isip mission president sa Japan. Anaa ako sa lahi nga dapit niining higayuna, apan nahibalik ako sa mga tawo nga akong gimahal ug nagmahal kanako. Ang akong tibuok pamilya nakahimo sa pag-ambit niining talagsaong kasinatian sa pagtukod sa Simbahan sa Ginoo didto sa Japan.

Pipila ka tuig human ang akong asawa ug ako miuli gikan sa among misyon, si Presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) mihangyo kanamo nga makigkita kaniya. Atol niana nga miting, gipadangat

Pakigtambag sa imong mga ginikanan, pakigtambag sa imong bishop, ug pakigtambag sa Ginoo pinaagi sa pag-ampo.

Kon nahibalo ka nga mao na kini ang saktong panahon nga moserbisyo, niana kinahanglan ka nga moadto.

niya kanako ang tawag nga moserbisyo isip usa ka General Authority. Gihisgut-an niya ang akong mga kasinatian isip batan-on nga misyonaryo ug isip mission president ug misulti kanamo nga bisan tuod adunay daghang mga tawo nga takus mahimong mga General Authority, ang Ginoo mogamit kanako tungod sa akong mga kasinatian ug mga desisyon kaniadto.

Sukad nga gipahibalo ni Presidente Thomas S. Monson ang kausaban sa misyonaryo nga edad, ang mga batan-on gihangyo nga makigtambag sa ilang mga ginikanan, makigtambag sa ilang mga bishop, ug makigtambag sa Ginoo pinaagi sa pag-ampo. Kon nahibalo ka nga mao na kini ang saktong panahon nga moserbisyo, niana kinahanglan ka nga moadto. Samtang magbaton ka og pailub ug mopakita og pagtuo, nasa-yud ko nga ang Ginoo mopadayag sa iyang kabubut-on kanimo.

Mopamatuod ko nga samtang mag-masulundon ka sa kabubut-on sa Ginoo, mapanalanginan ka nga dili masukod. ■



PAGTABANG KEN KANG



Ni Ephraim Ong

Sa nag-edad ko og 16, mibalhin ko sa usa ka ward sa Taiwan nga Mandarin ang pinulongan. Si Ken, usa ka 13 anyos, bag-o pa lang nga nabunyagan. Apan wala madugay human sa iyang bunyag, si Ken hapit wala na mosimba. Dako ang akong tinguha nga motabang ni Ken nga mobalik sa simbahan. Gidapit nako siya sa pagtambong sa pipila ka kalihokan sa Simbahan. Midula si Ken og basketball sa Mutual ug miapil sa choir sa kabatan-onan. Siya ug ang iyang igsoong babaye, si Linda, misugod usab sa pagtambong og libre nga klase sa English nga gitudlo sa akong pamilya ug sa mga misyonaryo. Wala madugay si Linda misugod usab sa pagtambong sa mga kalihokan sa kabatan-onan. Akong makita ang impluwensya sa Dios nga nagtabang kanamo.

Ang pamilya ni Ken naghunahuna nganong ang akong pamilya naningkamot sa pagtabang ni Ken ug Linda. Gisultihan namo sila nga ang ebanghelyo nakahatag kanamo og dakong kalipay, ug gusto gayud namo nga ang uban makakaplag sa samang kalipay ug kalinaw gikan sa Manluluwas. Wala madugay, gidawat ni Linda ug Ken ang

*Ang impluwensya
sa Ginoo migiya
sa akong mga
paningkamot sa
pagpangalagad.*

among pagdapit nga motambong sa simbahan. Miabut si Linda ug nakaangkon og talagsaon nga kasinatian. Hinoon, nasakit si Ken, ug sa dihang nag-ampo ko kon unsay akong mahimo aron sa pagtabang kaniya, nada-sig ko nga dad-on namo kaniya ang sakrament. Uban sa pagtugot sa bishop, miadto ang among pamilya sa iyang balay, ug ang akong igsoong lalaki ug ako mitabang sa pagpahigayon sa sakrament ngadto kaniya. Nakig-istorya usab kami sa iyang pamilya. Mibati ko og kalinaw.

Ang among pamilya nag-ampo alang kang Ken, ug kaming tanan mibati og gugma alang kang Ken ug sa iyang pamilya. Ang mga batan-on ug mga hamtong sa ward ug stake mipadayon sa pagpakigdait kang Ken ug Linda. Ang hiniusang mga paningkamot sa mga miyembro sa pagpangalagad mitabang ni Ken ug Linda nga mobati sa gugma sa Manluluwas. Kini nga kasinatian sa pagpaningkamot sa pagpangalagad nga sama sa Manluluwas nakahatag og dakong kalipay sa akong kinabuhi. Ang pagpangalagad mao ang buhat sa Ginoo, ug tungod kay kini lyang buhat, ang lyang impluwensya mogiya sa atong mga paningkamot sa pagpangalagad. ■

Ang tagsulat nagpuyo sa Taiwan.



“Pabalik-balik ko nga matintal sa samang mga tintasyon. Unsaon nako sa pagbuntog niadto nga mga sala?”

“Bisan kon kita tuyog nga nagpakasala o kanunay nga napakyas ug nasagmuyo, sa panahon nga mohukom ta nga maningkamot pag-usab, ang Pag-ula ni Kristo makatabang kanato. . . .

“ . . . Samtang kita maningkamot, mopa-dayon, ug motabang sa uban sa paghimo sa ingon, tinuod kita nga mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Kon mag-usab kita, atong makita nga ang Dios sa tinuod mas naghunahuna kanato kon si kinsa kita ug kinsa kita sa umaabut kay sa unsa kita kaniadto.”

Si Elder Dale G. Renlund sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw Magpadayon sa Pagpaningkamot,” Abril 2015 nga kinatibukang komperensya.



Palayo sa Tinubdan sa mga Tintasyon

Kon ang imong telepono ang nakapaadik nimo, sulayi sa pagwagtang niini o pabutangi sa imong mga ginikanan og mga limitasyon sa paggamit niini. O kon ang imong mga higala ang nagtintal kanimo, pangita og buotan nga mga higala ug paningkamot nga malibutan og maayong mga tawo nga makatabang nimo nga mobati kanunay sa Espiritu. Kon uban kanimo ang Espiritu ug gipalibutan ka og buotan nga mga higala, niana mas sayon nga makahimo sa pagsukol sa mga tintasyon. Ang mga tintasyon moabut sa tanan, apan kon mosukol lang kita niini, niana mamaayo ra ta.

Kolten B., edad 17, Alberta, Canada



Pag-ampo Kanunay

Usa ko ka kinabig, ug ang mga tintasyon kusog kaayo alang kanako tungod kay lahi ko og mga kustombre kay sa mga tawo nga anaa sa Simbahan. Sa hinay-hinay, misugod ko sa pagsabut nga ang akong komunikasyon ngadto sa akong Langitnong Amahan mipalig-on kanako ug mipasayon kanako sa pagbuntog sa tanang butang.

Pamela S., edad 19, Llanquihue Province, Chile

Kontrolaha ang Imong mga Hunahuna

Ang atong mga hunahuna mao ang ganghaan sa atong mga lihoc. Ang mga tintasyon, sama sa tuno sa kanta nga imong mahinum-duman, makasulod sa atong mga hunahuna. Kon moabut kini sa imong hunahuna, paningkamot sa pagpalayo gikan niini nga mga hunahuna pinaagi sa pagtudlo sa imong kaugalingon sa unsay imong lihukon ug hunahunaon. Aduna kay gahum sa pagbuhat niini!

Taynara S., edad 19, São Paulo, Brazil



Pagkuha og Suporta sa Uban

Pakig-uban kanunay sa tawo nga imong gihigugma, sama sa imong pamilya ug suod nga mga higala, kinsa adunay mga sumbanan nga sama kanimo. Makatabang kini nimo sa pagpalayo sa tintasyon. Ilakip ang imong kaugalingon sa mga kalihokan sa pamilya ug sa Simbahan, ilabi na sa misyonaryo ug family history nga buhat. Ayaw kasagmuyo; nakatuyhad kanunay ang kamot sa Ginoo ngadto niadtong adunay tinguha sa paghinulsol.

Elder Tucay, edad 20, Ghana Cape Coast Mission

Pangita og Kahupayan pinaagi sa Pag-ampo

Usa ka butang nga akong irekomendar nga buhaton mao ang pag-ampo bahin niini. Nasayud ko nga ang mga tubag dili dayon moabut, apan ang kahupayan mahimong moabut dayon. Makakaplag ka usab og kahupayan pinaagi sa pagwagtang sa imong hunahuna sa mga butang nga nakasamok kanimo ug sa paghunahuna og butang nga makapalipay kanimo. Bisan unsa nga paagi nga makakaplag ka og kahupayan, nasayud ko nga makakaplag ka niini pinaagi ni Jesukristo.

Anna P., edad 12, Utah, USA

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



Mahinumdom gihapon ko sa mga sala nga ako nang nahinulsolan, ug mobati ko nga sad-an. Nganong dili man ko makalimot sa akong mga sala?

Ang Pag-ula ni Jesukristo makahimong posible sa kapasayloan kon maghinulsol kita. Ang tinuod nga paghinulsol naglakip sa kamapainubsanon, pagkumpisal, pagbiya sa sala, ug pasalig nga mosunod sa mga sugo.

Ang Ginoo miingon, “Siya kinsa naghinulsol sa iyang mga sala, ang mao gipasaylo, ug Ako, ang Ginoo, dili na mahinumdom [niini]” (Doktrina ug mga Pakigsaad 58:42). Apan unsa kaha kon ang *atong* panumduman sa atong mga sala naghasol gihapon kanato? Si Elder Dieter F. Uchtdorf sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles mitudlo: “Ang Dios wala mosaad nga dili *kita* mahinumdom sa atong mga sala. Ang paghinumdom motabang kanato nga malikayan ang pagbuhat pag-usab sa samang mga sayop. Apan kon magpabilin kita nga matinuoron ug matinud-anon, ang panumduman sa atong mga sala magkaanam og kawala sa paglabay sa panahon. Mahimo kining kabahin sa gikinahanglan nga proseso sa pag-ayo ug paglimpyo” (“Punto sa Luwas nga Pagbalik,” *Liahona*, Mayo 2007, 101).

Kon tinud-anay kitang maghinulsol ug tutukan ang pagsunod sa Man-luluwas, ang Espiritu Santo mahimo natong kauban ug madasig kita sa paghigugma ug pagserbisyo sa uban. Ang kasakit sa kaulaw mapulihan sa pasalamat ug paglaum. Ug mohimaya kita sa Dios tungod sa iyang kamabination, gugma, ug kalooy.

Unsa May Imong Gihunahuna?

“Unsaon nako pagkaganahan sa simbahan kon duna koy problema sa mga tawo didto?”

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

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

Usa ka Santos sa Ulahing mga Adlaw Nagpadayon sa Pagpaningkamot

Ni Elder Dale G. Renlund

Sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles

Sa Iyang kalooy, misaad ang Dios og kapasayloan kon maghinulsol kita ug mobiya sa kaudatan—nga ang atong mga sala dili na hisgutan kanato. Alang kanato, tungod sa Pag-ula ni Kristo ug sa atong paghinulsol, makalingi kita sa nangagi natong binuhatan ug moingon, “Kaniadto ingon ana ko. Apan ako nga dautan kaniadto dili na karon.”

Gitudlo ni Presidente Thomas S. Monson (1927–2018) nga, “Usa sa pinakamahinungdanong gasa sa Dios kanato mao ang kalipay sa pagsubli sa paningkamot, kay dili angay nga ang kapakyasan maoy kaulahian.”¹ Bisan kon kita tuyo nga nagpakasala o kanunay nga napakyas ug nasagmuyo, sa panahon nga mohukom ta nga maningkamot pag-usab, ang Pag-ula ni Kristo makatabang kanato. Ug kinahanglan natong hinumduman nga dili ang Espiritu Santo ang nagsulti nato nga napahilayo na kaayo kita nga mas maayo pa nga moundang na lang.

Ang tinguha sa Dios nga ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw magpadayon sa pagpaningkamot nagpasabut usab sa pagbuntog sa sala. Kon nag-antus man kita sa gubot nga mga relasyon, mga hagit sa ekonomiya, o balatian, o tungod sa sala sa uban, ang walay kinutuban nga Pag-ula sa Manluluwas moayo bisan—ug labi pa tingali—niadtong mga inosente nga nag-antus. Masabtan Niya sa hingpit kon unsay bation sa nag-antus tungod sa kalapasan sa uban. Sigon sa gipanagna, ang Ginoo “mobugkos sa mga dugmok og kasingkasing. . . mohatag og . . . purongpurong nga bulak nga puli sa abo, ang lana sa kalipay, ug bisti sa pagdayeg puli sa espiritu sa kasub-anan” (Isaias 61:1–3; tan-awa usab sa Lucas 4:16–21). Bisan unsa man, uban sa Iyang tabang, naglaum ang Dios nga ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw magpadayon sa pagpaningkamot.

Akong pagdapit nga kitang tanan motimbang-timbang sa atong kinabuhi, maghinulsol, ug magpadayon sa pagpaningkamot. Kon dili kita maningkamot, kita ulahing adlaw nga mga makasasala lang; kon dili kita magpadayon, kita ulahing adlaw nga mga tig-undang; ug kon dili nato tugutan ang uban nga mosulay, kita ulahing adlaw nga mga hipokrito. Kon kita maningkamot, mopadayon, ug motabang sa uban sa paghimo sa ingon, tinuod kita nga mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Kon mag-usab kita, atong makita nga ang Dios sa tinuod mas naghunahuna kanato kon si kinsa kita ug kinsa kita sa umaabut, kay sa unsa kita kaniadto. ■

Gikan sa usa ka pakigpulong sa Abril 2015 nga kinatibuk-ang komperensya.

MUBO NGA SULAT

1. Thomas S. Monson, “The Will Within,” *Ensign*, Mayo 1987, 68.



Natawo niadtong
Nobyembre 13, 1952,
sa **Siyudad
sa Salt Lake,
Utah.**



Gipakaslan si
**Ruth
Lybbert**
sa Templo sa Salt
Lake niadtong 1977.



Migahin sa iyang
panarbaho isip usa ka
cardiologist
nga espesyalista sa mga
paghunong sa kasing-
kasing ug pag-ilis og
kasingkasing.

Elder **DALE G. RENLUND**



Kabahin sa iyang tawag nga
mahimong usa ka Apostol,
miingon siya, "Nagtuo
ko nga nakabantay si
Presidente Monson nga
daw naluya ko."

Gipaluyohan ngadto sa
**Korum sa
Napulog Duha
ka mga
Apostoles**
niadtong Oktubre 3,
2015.



100



Nahimong
ika-100 nga tawo
nga gitawag ngadto sa
Korum sa Napulog Duha
ka mga Apostoles sa
ulahing mga adlaw.

Adunay usa ka
**anak nga
babaye,**
Ashley.



Nakadawat og
**BA ug MD
nga mga
degree**
gikan sa
University of Utah.



Kaniadto usa ka
**professor
sa medicine**
sa University of
Utah.



Gitawag sa
**pagserbisyo
isip bishop**
sa iyang ikatulong
tuig sa medical
residency sa Johns
Hopkins Hospital
sa Maryland, USA.



Sa edad nga 12,
samtang nagsimba
diha sa usa ka giusab
nga balay, siya ug
ang usa ka higala
midagkot og pabuto
diha sa tupad nga dapit sa chapel
alang sa sobra nga mga tawo.

Ang iyang
unang pinulo-
ngan mao ang
Swedish.

Miserbisyo og
full-time nga
misyon sa
Sweden.



Ang pagbasa sa istorya sa Pasko diha sa
Lucas 2 maoy usa ka
tradisyon sa Pasko
sa pamilya.



Isip usa ka doktor, iyang
nakat-unan gikan sa iyang
mga pasyente nga
ang kasakit
mahimong kalipay
pinaagi sa ebanghelyo.



Nakadawat og usa ka
saksi sa katinuod
sa Basahon ni Mormon
sa dihang nag-edad
siya og 11.



MGA GINIKANAN

**MGA SUGYOT SA
PAGTUDLO OG PAGHINULSOL**

*Unsaon nimo sa
paggamit sa imong sobra
nga panahon sa paghimo og
kalainan sa kalibutan?*

40

MGA YOUNG ADULT
**ANG IMONG IMPLUWENYSA
ALANG SA KAAYOHAN**

42

UMAABUT NG MGA MISIONARYO
**UNSAY MAPAABUT
DIHA SA MTC**

50

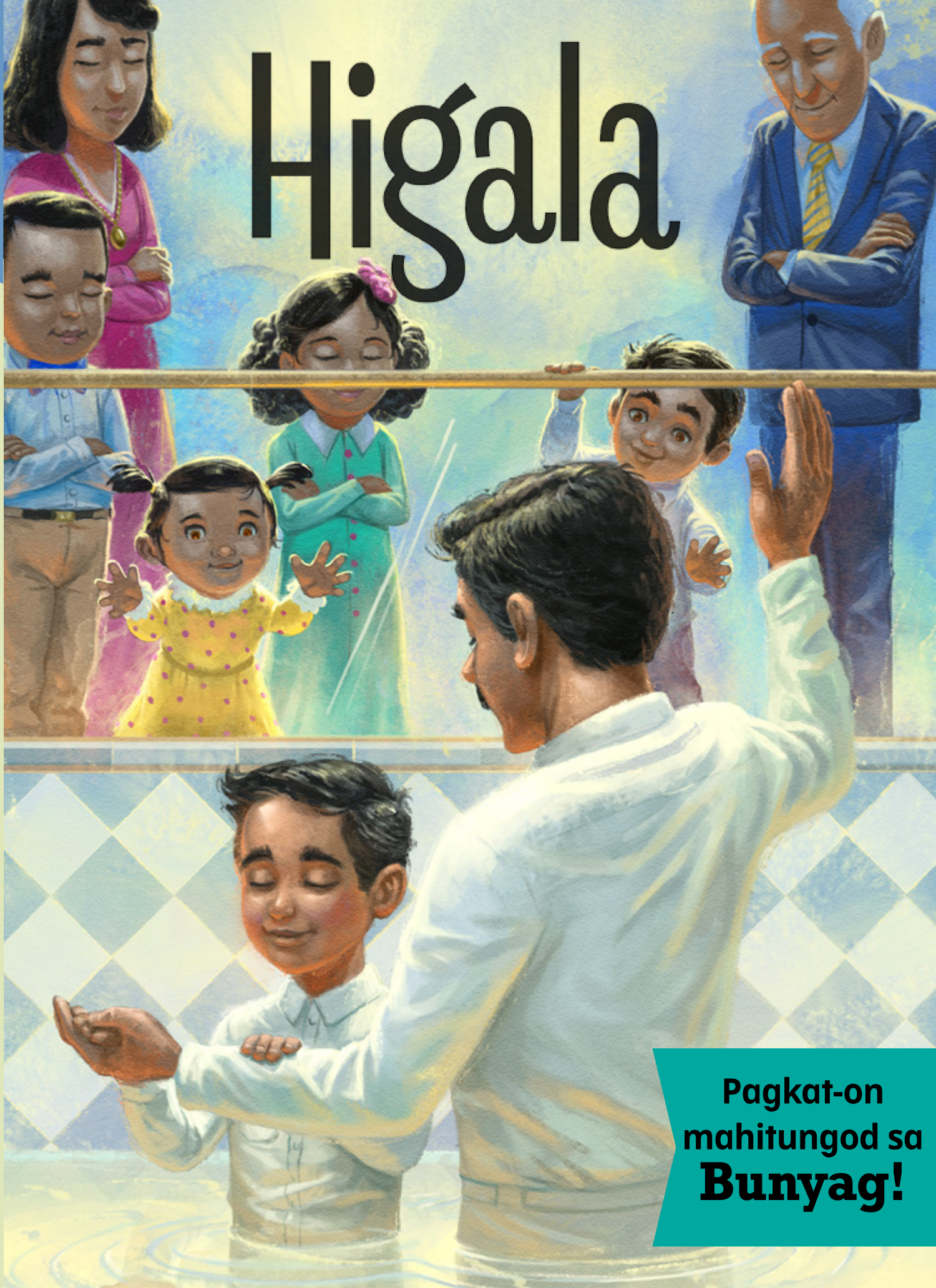
KABATAN-ONAN
**KON ANG TAWAG
MOABUT, MOADTO KA?**

58

ANG SIMBAHAN NI
JESUKRISTO
SA MGA SANTOS
SA ULAHING MGA ADLAW



Higala



Pagkat-on
mahitungod sa
Bunyag!



**Ni Presidente
Dallin H. Oaks**

Unang Magtatambag
sa Unang Kapangulohan

Pag-ila sa Imong Pamilya

Ang family history magsugod kon magkat-on ka mahitungod sa imong katigulangan. Tinuod sila nga mga tawo nga unang nabuhi kay kanimo ug parte sa usa ka pamilya. Kinahanglan kitang mabugkos ngadto sa atong mga katigulangan aron makapuyo kita uban kanila sa sunod nga kinabuhi.

Kon magkat-on ka mahitungod sa imong mga katigulangan, ikaw:

- Mobati nga mas malipayon ug masaligon.
- Dili mobati nga nag-inusara pag-ayo.
- Masayud nga ang matag tawo bililhon sa panan-aw sa Langitnong Amahan.

Ania ang tulo ka paagi aron makaangkon ka niini nga mga panalangin:

1. Diskubriha kon kinsa ang imong mga katigulangan.
2. Panguha og mga istorya mahitungod kanila ug pabalik-balik kini nga ipaambit!
3. Ikonektar sila ngadto sa imong pamilya pinaagi sa pagpadala sa ilang mga ngalan ngadto sa templo. Mahimo silang mabunyagan ug ang ubang mga ordinansa ipahigayon alang kani-la, sama sa pagkabugkos ngadto sa imong pamilya hangtud sa kahangturan.

Ang akong inahan, si Stella Oaks, namatay nga wala pay natawo sa bisan kinsa sa among mga apo. Busa si Sister Oaks ug ako mipahigayon og “Stella party” sa pagtabang kanila nga mahibalo mahitungod kaniya. Ang mga miyembro sa pamilya misulat og libro mahitungod niya ug mahitungod sa akong amahan. Makakat-on ka usab og dugang mahitungod sa imong mga katigulangan. Mohatag kini nimo og kalig-on ug direksyon alang sa imong kinabuhi. ●

Gipahaum gikan sa usa ka pakigpulong nga gihatag atol sa RootsTech 2018 Family Discovery Day.



Ang Pakigsaad sa Bunyag

Guntinga ug isagol-sagol kini nga mga kard. Dayon pagpuli-puli sa pagparis sa mga kard nga magkauban. Sa matag paris, hisguti kana nga bahin sa pakigsaad sa bunyag.

“Pagdala nganha kanila sa ngalan sa imong Anak”
(Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77).

“Pagtambayayong sa usag usa nga mga alantuson”
(Mosiah 18:8).

“Sa kanunay mohinumdom kaniya ug maghupot sa iyang mga sugo”
(Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77).

“Sa kanunay makabaton sa iyang Espiritu uban kanila”
(Doktrina ug mga Pakigsaad 20:77).



Mosunod ko ni Jesukristo.



Motabang ko sa uban.



Matag adlaw, maningkamot ko sa pagsunod sa mga sugo.



Ang Langitnong Amahan makapanalangin kanako sa Espiritu Santo.

Usa ka Saad nga Maningkamot

Ni Tami Greene

Gibase sa tinuod nga istorya



"Ang pagpabunyang sama ni Jesus . . . Mao gayud ang gusto nakong buhaton" (Children's Songbook, 104).

Hapit na mosalop ang adlaw samtang nagbisikleta si Tatsuki padulong sa ilang panimalay. Ganahan siyang mopakusog og dulhog sa gamay nga bungtod duol sa iyang balay, apan kinahanglan siyang mopauli sa dili pa mongitngit.

Sa dihang gipahunong ni Tatsuki ang iyang bisikleta, nakita niya ang iyang magtutudlo sa Primary, si Sister Yamada, nga naglakaw padulong sa bilding sa iyang apartment.

"Hi, Tatsuki," miingon si Sister Yamada nga nagpahiyom. "Ania ko karon aron hisgutan ang imong bunyang."

Ang pamilya ni Tatsuki bag-o lang nga mibalik sa pagsimba. Ganahan siyang makig-uban sa iyang mga higala sa Primary, ug naghinam-hinam siya pag-ayo nga magpabunyang! Si Sister Yamada ug Tatsuki nagkuyog og sakay sa elevator ug giubanan si Mama diha sa apartment.

"Tatsuki, nalipay kaayo ko nga mipili ka nga mosunod ni Jesu-kristo pinaagi sa pagpabunyang," miingon si Sister Yamada. "Kon kita bunyagan, mohimo kita og mga pakigsaad uban sa Langitnong Amahan. Nakahibalo ka ba kon unsa ang pakigsaad?"

Wala kahibalo si Tatsuki nga daghan og ipangutana si Sister Yamada kaniya. Misugod siya sa pagkakulbaan og gamay. Apan mipahiyom si Mama sa pagdasig.

"Mga saad?" maulawon siyang nangutana.

"Sakto kana!" Miingon si Sister Yamada. "Ang Langitnong Amahan misaad kanato nga kanunay kitang makabaton sa Espiritu Santo uban kanato. Nakahibalo ka kon unsa ang atong gisaad sa Langitnong Amahan?"

Gilingo-lingo ni Tatsuki ang iyang ulo. "Wala ko kahibalo."

"Hatagan ko ikaw og timailhan—ang mga saad anaa sa mga pag-ampo nga atong madungog sa dili pa kita moambit sa sakrament," miingon si Sister Yamada. "Misaad kita sa Langitnong Amahan nga andam kita mga modala diha kanato sa ngalan ni Jesukristo, sa kanunay mohinumdom Kaniya, ug mosunod sa Iyang mga sugo. Nahibalo ka kon unsay gipasabut sa pagdala ngari kana to sa ngalan ni Jesus?"

Gilingo-lingo na usab ni Tatsuki ang iyang ulo. Gitabangan siya ni Mama. "Nagpasabut kini nga mali-pay kitang mosulti nga kita mga miyembro sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw," miingon siya. "Nagpasabut kini nga

atong buhaton ang unsay buhaton ni Jesus kon anaa Siya dinhi."

Unsa nga matang sa mga butang ang buhaton ni Jesus?" Nangutana si Tatsuki.

"Si Jesus magmabination sa mga tawo. Motabang Siya sa mga tawo nga magul-anon o nasakit," miingon si Sister Yamada. "Ug Iyang tudloan ang mga tawo unsaon sa pagsunod sa mga sugo."

Adunay gibati nga dili maayo si Tatsuki sa iyang tiyan. Misugod siya sa pagkusmod ug miingon, "Dili siguro ko pwede nga mabunyan."

"Ngano man?" Nangutana si Mama.

"Daghan kaayo og mga saad! Morag dili ko mahimong sama kang Jesus kada adlaw!"

Gigakos ni Mama si Tatsuki. "Nakahinumdom ka nga gitabangan nimo si Yuna sa dihang mihalak siya gahapon?"

Mitando si Tatsuki. Naguol ang iyang igsoong babaye, busa gihimo niyang kataw-anan ang iyang nawong ug nakigdula niya hangtud nga nalipay siya pag-usab.

"Ug nakahinumdom ka kon giunsa nimo pagtabang ang imong mga ig-agaw nga dili magdinalo ug magbinutan sa usag usa sa miaging semana? Sa dihang gibuhat nimo kana, nagsunod ka kang Jesus."

Wala masayud si Tatsuki nga mao diay kana ang gipasabut sa pagsunod kang Jesus. Miarang-arang ang iyang gibati. Makahimo siya niadtong mga butanga!

Miingon si Sister Yamada, "Ug kon makahimo kita og sayop, mahimo kitang maghinulsol.

Nagpasabut kana nga mahimo kitang mangayo og pasaylo ug maningkamot sa pagbuhat og mas maayo. Kon maghinulsol kita, ang Langitnong Amahan mopasaylo kanato. Mahimo kitang maningkamot kanunay!"

Wala na kaayo mabalaka si Tatsuki. Mibati siya og kalipay.

"Gusto ko nga magpabunyang!" miingon siya.

Mipahiyom si Mama ug si Sister Yamada. Gihatagan ni Sister Yamada si Tatsuki og Basahon ni Mormon nga ang iyang ngalan nakasulat diha niini. Mibati si Tatsuki og kalipay nga makahimo siya sa pagpaningkamot matag adlaw nga mahisama kang Jesus. Karon dili na siya kahulat nga magpabunyang! ●
Ang tagsulat nagbuyo sa Utah, USA.



Mas Maayo og Gamay Kada Adlaw

Ang Langitnong Amahan makatabang kanato sa paghimo og mas maayong mga pagpili kada adlaw. Parte kana sa unsay gipasabut sa paghinulsol! Pagdrowing og linya aron mapares ang mga pagpili gikan sa kagahapon ngadto sa mas maayong mga pagpili sa karon.

MGA PAGPILI KAGAHAPON



1. Gisungog nako ang akong manghud nga babaye, bisan kon gipahunong na ko niya.

2. Naglagot ko ug misinggit sa dihang napildi kami sa among dula sa football.



3. Dugay kaayo ko nga nakamata ug wala na ko makaampo sa buntag.

4. Gisultihan nako og ngil-ad ang usa ka bata sa dihang gikataw-an ko niya.



5. Namakak ko sa akong mama mahitungod sa nayabo nga sudlanan sa tubig sa dihang nangutana siya.

MGA PAGPILI KARON

A. Nangayo ko og pasaylo ni Mama ug gisultihan siya sa tinuod. Dayon mitabang ko sa pagkuha og dugang nga tubig.

B. Samtang nagpadulong sa eskwelahan, naghunahuna ko og mga paagi nga dili kaayo masuko sa ubang mga tawo.

C. Nangayo ko og pasaylo sa akong coach tungod sa pagkasuko og maayo.

D. Nangayo ko og pasaylo sa akong igsoong babaye ug gidrowingan siya og kataw-anan nga hulagway sa iring.

E. Sayo ko nga natulog ug mimata nga duna pay dakong panahon aron mag-ampo.

Mga tubag: 1-D, 2-C, 3-E, 4-B, 5-A

Ang tanan makahimo
og mga sayop.

Ang Langitnong
Amahan motabang
kanako sa pagkat-on
ug paglambo ug
pagtinguha og usab.





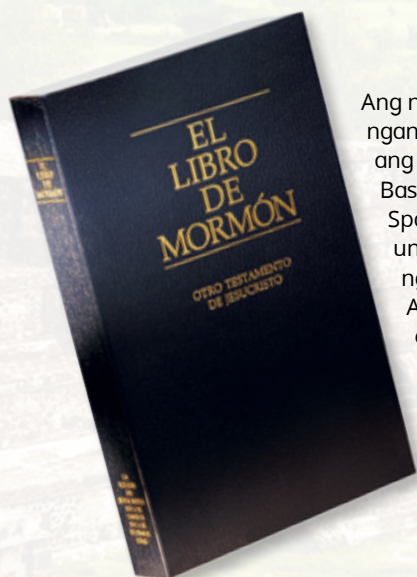
Hello gikan
sa
Mexico!

**Ako si
Margo.**

Ang Mexico anaa sa
Amihanang America.
Kini adunay kapin sa
120 ka milyon ka mga
tawo. Mga miyembro
sa Simbahan ang mga
1.5 ka milyon kanila.

Mobiyahe kami
ngadto sa laing nasud matag
bulan aron makat-on mahitungod
sa mga anak sa Dios sa tibuok
kalibutan. Apil kanamo samtang
mobisita kami sa Mexico!

**Ug ako
si Paolo.**



Ang nag-unang pinulo-
ngan sa Mexico mao
ang Spanish. Ania ang
Basahon ni Mormon sa
Spanish. Tag-ana kon
unsa? Sa Spanish, ang
ngalan ni propeta
Alma nagpasabut
og kalag.



BANDILA, LITRATO SA PAGKAON GIKAN SA GETTY IMAGES; MGA PAGHULAGWAY PINAAGI NI KATIE MCDEE

Nahibalo ba ka nga ang tsokolate naimbento sa Mexico? Ang tsokolate maoy usa sa mga sagol sa usa ka pagkaon nga gitawag og *mole poblano*. Kini nga sarsa naglakip usab og mga sili, mani, prutas, ug mga lamas. ¡Delicioso!



Adunay 13 ka mga templo sa Mexico. Aniaay litrato sa maanindot nga mga templo sa Siyudad sa Mexico ug sa Tijuana.

Himamata ang uban sa atong mga higala gikan sa Mexico!



Ang pamilya importante kaayo sa mga tawo sa Mexico. Ang mga pamilya sa kasagaran mag-pundok alang sa mga holiday ug aron maglingaw-lingaw. Kini nga mga bata miha-pak og *piñata* nga puno sa mga prutas ug mga kendi!



“Usa ka adlaw aduna akoy dako nga problema, ug naguol kaayo ko. Miadto ko sa simbahan ug naminaw sa mga pagpamatu-od mahitungod ni Jesus. Gibati nako ang Espiritu Santo, ug nakapalipay kini kanako. Nasayud ko nga ang Langitnong Amahan mitabang kanako nga mobati og kalipay.”

Abby D., edad 7, Puebla, Mexico



“Nasayud ko nga niining panahuna ang Langitnong Amahan mamulong ngadto sa propeta sama sa Iyang gibuhath kaniadto. Kon maminaw ko ug mosunod sa propeta, mapanalangin ko, ug makatabang kini nako nga mas mahisama ni Jesukristo.”

Benjamin D., edad 9, Puebla, Mexico



Ganahan ka og *fútbol*? Mao kini ang labing sikat nga dula sa Mexico!

Salamat sa pagsuhid sa Mexico uban kanamo. Magkita kita sa sunod higayon!



Ang Surprisa sa Birthday ni Ingrid

Ni Maryssa Dennis

Mga Magasin sa Simbahan
Gibase sa tinuod nga istorya
*“Duol ngadto ni Kristo, ug
mohupot diha sa matag maa-
yo nga gasa” (Moroni 10:30).*

“Estas son las
mañanitas . . .”

Ang tingog ni Mamá nga
nagkanta nakapukaw ni Ing-
rid. Gibuka niya ang iyang
mga mata ug nakita si Mamá
nga misulod sa iyang kwar-
to. Kanunay siyang kantahan ni Mamá og espesyal nga
pang-birthday nga kanta atol sa iyang birthday.

“Happy birthday!” Miingon si Mamá.

“Mangandam na ta alang sa imong
party.”

Nakasimhot si Ingrid og
chocolate cake sa oven.

“Unsa kaha nga mga regalo
ang akong madawat!” nagh-
nahuna siya. Mibangon siya
gikan sa higdaanan ug mili-li
sa bintana. Ang jacaranda nga
kahoy sa gawas napuno sa mga
bulak nga kolor lila.

Mitabang si Ingrid sa pagduso sa sofa
ngadto sa kwarto ni Mamá aron mahawan ang sala.
Mitabang siya sa pagbutang og icing sa cake
ug mibutang og pito ka kandila sa ibabaw.
Sa katapusan panahon na alang sa party!

Ang mga higala ni Ingrid sa eskwe-
lahan ug sa Primary nangabut. Nag-
dula sila ug nangaon sa cake. Dayon
miabut na ang paborito nga bahin ni



Ingrid—mga regalo! Nakaku-
ha siya og bag-ong libro, usa
ka stuffed tiger, ug usa ka
pulseras.

Human makabiya ang
tanang, gigakos ni Ingrid si
Mamá. “Salamat, Mamá. Mao
kini ang labing nindot nga
birthday sukad!”

“Wala pa ta mahuman,”
miingon si Mamá. “Aduna
koy espesyal nga surpresa
alang nimo.” Gitunolan niya
si Ingrid og usa ka piraso sa

papel. Nag-ingon kini, “Oras na para matulog!”

“Usa kana ka timailhan,” mipasabut si Mamá. “Kina-
hanglan nimong pangitaon ang sunod.”

Nagdali si Ingrid ngadto sa iyang
kwarto. Nakakita na pud siya og
laing piraso sa papel ilawom sa
iyang unlan. Nag-ingon kini,
“Adlaw sa paglaba.”

Midagan si Ingrid ngadto sa
kusina ug giablihan ang washing
machine. Laing timailhan!

Nakakita pa si Ingrid og dugang
nga mga timailhan sa luyo sa TV,
sulod sa iyang paborito nga libro, ug ilawom sa rug sa
banyo. Ang katapusang timailhan midala kaniya ngadto
sa iyang kabinet. Ibabaw sa estante adunay kahon
nga giputos. Dili kaayo taas si Ingrid, mao nga
si Mamá ang mikuha niini alang kaniya.

Gigisi ni Ingrid ang putos nga papel
ug gialsang tabon. Sulod sa kahon
mao ang pinilo nga puting panapton ug
usa ka dako nga kopya sa Basahon ni
Mormon.





“Sa sunod tuig, mahimo ka nang mabunyan,” miingon si Mamá. “Espesyal kini nga gasa sa pagtabang kanimo nga makapangandam.” Gihikap ni Mamá ang puti nga panapton. “Mao kini ang akong gamiton aron sa paghimo sa imong sinina alang sa bunyag. Ug kini”—iyang gipunit ang Basahon ni Mormon—“aron imong basahon.”

Mihangad si Ingrid kang Mamá. “Wala pa gyud ko kabasa sa Basahon ni Mormon.”

“Nasayud ko nga makahimo ka niana.” Gipakli ni Mamá ang basahon. “Tan-awa. Dagko kaayo ang mga letra. Nagtuo ko nga makapasayon kini.”

Gisirad-an og balik ni Mamá ang libro ug gihatag kini kang Ingrid. Gihikap ni Ingrid ang hapsay nga hapin.



“Importante nga masayud ka sa imong kaugalingon kon ang Basahon ni Mormon tinuod,” miingon si Mamá. “Mosaad ko nga kon mobasa ka ug mag-ampo uban sa tibukok nimong kasingkasing, ang Langitnong Amahan motabang kanimo nga masayud.”

Nianang gabhiuna gibasa ni Ingrid ang unang kapitulo sa Basa-

hon ni Mormon. Dili kini lisud sama sa iyang nahunahunaan. Ganahan siya nga mobasa sa mga kasulatan.

Gibasa na usab niya ang iyang Basahon ni Mormon pagkasunod adlaw. Ug sa sunod. Gibasa niya kini matag adlaw. Human sa pipila ka semana, nakahukom siya nga dili na siya mohulat hangtud sa katapusan sa libro aron mag-ampo mahitungod niini.

Miluhod si Ingrid sa iyang higdaanan. Nag-ampo siya sa tibukok niyang kasingkasing ug mihangyo sa Langitnong Amahan sa pagtabang kaniya nga masayud nga ang Basahon ni Mormon tinuod. Dayon naghulat siya. Nagtuo siya nga makadungog siya og tingog, apan wala. Hinoon, usa ka malipayong pagbati ang mitubo diha sa iyang kasingkasing. Nasayud siya nga ang Langitnong Amahan mitubag sa iyang pag-ampo.

Paglabay sa hapit usa ka tuig, nahuman si Ingrid sa pagbasa sa Basahon ni Mormon. Nasayud siya nga bisan unsa pa ang iyang madawat sa iyang ikawalong birthday, ang Basahon ni Mormon mao gayud kanunay ang pinakanindot nga gasa sukad! ●

Kini nga istorya nahitabo sa Mexico. Paklia ngadto sa pahina H8 aron dugang nga makat-on mahitungod niana nga nasud!



Pangitaa Kini!

Naghinam-hinam si Camila ug Carlos nga ang tanan nilang mga ig-agaw mobisita alang sa bunyag ni Camila Nugma. Karon busy sila sa pagdula sa labing nindot nga dula sa *las escondidas* (tagu-tago) sukad!

Makita ba ninyo ang tanang 10 ka mga tuko? Dayon pangitaa si Camila, Carlos, ug ang ilang 10 ka mga ig-agaw, tanan nagsul-ob og pula nga t-shirt.



Gipakalma Niya ang Katubigan



Ni Daniel M., edad 8, Vanuatu

Nagpuyo ko sa Vanuatu, usa ka grupo sa mga isla sa Kadagatan sa Habagatang Pasipiko. Naghinam-hinam ko pag-ayo nga mag-otso anyos aron mabunyan ko ug makumpirmahan.

Apan nabalaka ko nga magpabunyang diha sa kadagatan atubangan sa akong balay tungod kay ang mga balud didto mahimong dagko kaayo. Makalingaw magdula-dula niadto nga mga balud, apan dili ko sigurado nga magpabunyang didto. Ang akong mama ug ako miadto sa dagat duol sa among balay aron makita kon sama sa unsa kini, ug nasayud ko nga OK ra.

Gipili namo ang adlaw nga magpabunyang ko, ug naghinam-hinam ko pag-ayo. Apan adunay bagyo nga miabut duol sa among isla. Kinahanglan namong motawag sa branch president ug ikanselar ang akong bunyang.

Bisan tuod og adunay gamay nga pagbaha tungod sa bagyo, nakahimo kami sa pagsimba niana nga

Dominggo. Gipahibalo sa branch president nga bunyan ko sa Sabado.

Sa Sabado sa buntag, ang mga balud dagko kaayo, mao nga medyo nahadlok ko. Mipahigayon kami og miting sa akong balay, ug dayon nanglakaw kaming tanan ngadto sa baybayon. Mihangyo ko sa akong ig-agaw nga si Josh nga maoy mobunyang kanako.

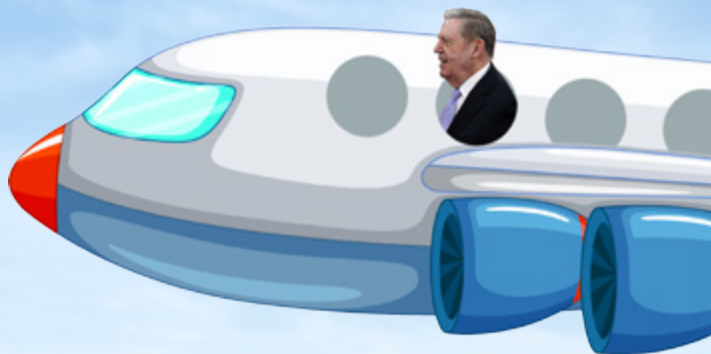
Gialsa ko ni Josh ibabaw sa mga balud sa among pag-ubog, apan sa dihang bunyagan na ko, kalma ang mga balud. Nagtuo ko nga samtang gisulti ni Josh ang pag-ampo sa bunyang, gipakalma ni Jesus ang tubig alang kanako.

Sa among pagkawas gikan sa dagat, baluron na usab ang katubigan, apan wala na ko magtagad tungod kay nahumod na ko sa hingpit. Nalipay kaayo ko nga nag-otso anyos ko ug nga makasunod ko sa ehemplo ni Jesus pinaagi sa pagpabunyang. Nasayud ko nga ang Langit-nong Amahan modungog sa akong mga pag-ampo. ●

Ang Taas nga Biyahe ni Elder Holland

Si Elder Jeffrey R. Holland ug Sister Patricia Holland Smikuyog ni Presidente ug Sister Nelson sa ilang biyahe sa pagbisita sa mga miyembro sa Simbahan sa tibuok kalibutan. Mibisita sila og walo ka mga nasud. Sa matag hununganan mihimamat sila og liboan ka mga tawo nga malipayon kaayo nga makakita og propeta ug apostol!

Hapit tanang mga dapit nga ilang giadto aduna nay templo o sa dili madugay makaangkon og templo! ●



1



Ang ilang unang giadto mao ang Jerusalem, **Israel**. Ilang nakita ang Bukid sa Oliba, usa ka dapit diin gitudloan ni Jesus ang Iyang mga disipulo, ug ang Karaang Dakbayan sa Jerusalem, diin milakaw si Jesus.

2



Sunod mibisita sila sa **Kenya**, usa ka nasud sa Africa diin adunay pagatukuron nga usa ka templo. Giawhag ni Elder Holland ang katawhan sa pagtigum sa ilang family history ug sa pag-adto sa templo kon mahuman na kini. "Walay lain nga mas makapanalangin kaninyo," miingon siya.

3



Si Presidente Nelson ug Elder Holland naghinam-hinam nga mobisita sa mga miyembro sa Simbahan sa **India**. Nangita sila og usa ka dapit aron matukuran og templo. Mao kini ang mahimong unang templo niana nga nasud, nga adunay sobra sa usa ka bilyon ka mga tawo!



Ang mga
Apostoles mobiyahe sa
tibuok kalibutan aron
sa pagpangalagad sa
katawhan ug sa pagtud-
lo kanila mahitungod
ni Jesukristo.

Si Elder Holland mibi-
sita sa tanan niini nga
mga dapit. Ipares ang
nasud o estado ngadto
sa bandila niini.

Israel



Kenya



Zimbabwe



India



Thailand



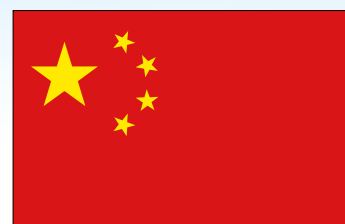
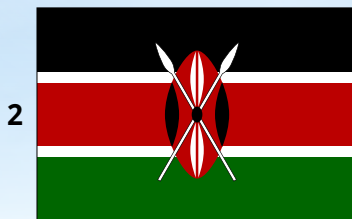
China



United
Kingdom



Hawaii



Mga tubag: Israel-6, Kenya-2, Zimbabwe-7,
India-4, Thailand-1, China-3, United
Kingdom-5, Hawaii-8

“Aduna akoy pagpamatuod nga ang Dios kanunay nga magauban
kanato. Gihatagan kita Niya og propeta nga mogiya kanato. Dili gayud
Siya mobiya kanato. Dili gayud kita pasagdan nga mag-inusara.”





Ni Liesl Robbin Shurtliff

Gibase sa tinuod nga istorya

Ang Desisyon mahitungod sa Yo-Yo

“Pinaagi sa ligdong hinay nga tingog, nagsulti nako ang Espiritu” (Children’s Songbook, 106).

Hapit na mahuman og pamalit si Lea ug si Mama. Dayon mihunong si Mama aron motan-aw sa pipila ka mga sinina.

“Pipila ra ko ka minuto dinhi,” miingon si Mama. Nanghupaw si Lea. Kon moingon si Mama nga “pipila ra ka minuto,” usahay nagpasabut ni og 20!

Nakakita si Lea og estante sa mga dulaan sa duol. Mipakli siya sa usa ka libro nga koloranan ug dayon miitsa-itsa og kusog mountol nga bola sa pipila ka higayon. Apan dali ra kaayo siyang napul-an.

Dayon duna siyay gikuha nga butang nga sinaw ug lingin. Usa kadto ka yo-yo! Sama gayud kini sa gidala ni Oskar sa eskwelahan sa miaging semana. Panahon sa recess gipakita niya ang tanan sa iyang nindot kaayo nga mga teknik. Ang mga teknik dunay mga ngalan nga sama sa “Palakta ang Iro” ug “Libut sa Kalibutan.” Mihangyo si Lea kaniya kon mahimo ba siyang mosulay, apan wala mosugot si Oskar.



Gipasuk ni Lea sa lukong sa hilo ang iyang tudlo. Gipahulog niya ang yo-yo ug dayon gibira ang hilo sama sa nakita niya nga gibuhat ni Oskar. Ang yo-yo *mihagtuk* sa salog. Misulay siya pag-usab. Human sa pipila ka mga pagsulay, nakahimo siya sa pagpabalik sa yo-yo ngadto sa iyang kamot! Kon dali ra kaayo siyang makabuhat niini, tingali dali ra pud niyang makat-unan sa pagbuhat ang tanang teknik nga gibuhat ni Oskar.

Dayon nakita ni Lea ang presyo. Nakulismaot ang iyang nawong. Wala kaabut niana ang kwarta nga naa sa iyang alkansiya sa balay!

“Hapit na ko mahuman, Lea,” mitingog si Mama.

Nanghupaw si Lea. Hapit na niya iuli ang yo-yo sa butanganan sa dihang nakahunahuna siya og ideya. Dili kaayo dako ang yo-yo. Masulod ra niya kini sa iyang bulsa ug mataguan! Wala magtan-aw ang tag-iya sa tindahan. Wala gayuy masayud. Maiyaha na kini ug makakat-on sa pagbuhat og bag-ong mga teknik. Ug ang mga bata sa eskwelahan maghunahuna nga maayo kaayo siya.

Samtang nagtan-aw si Lea sa yo-yo sa iyang kamot, lain ang iyang gibati ug nakulbaan. Gipaningot ang iyang mga kamot. Gikuptan niya pag-ayo ang yo-yo. Unsa man kining ngil-ad nga pagbati? Gusto niya nga mawagtang kini.

Dayon nahinumduman niya ang gisulti ni Papa kaniya sa wala pa siya mabunyagi.

“Human ka mabunyagan, madawat nimo ang gasa sa Espiritu Santo,” miingon si Papa. “Ang Espiritu Santo motabang kanato sa paghimo og maayo nga mga pag-pili. Mamulong siya kanato sa ligdong, hinagawhaw nga tingog.”

“Makigsulti Siya kanako?” Nangutana si Lea.



“Dili gayud ingon niana,” miingon si Papa. “Mora lang kini og usa ka hunahuna nga moabut sa imong ulo. O usa ka pagbati nga moabut sa imong kasingkasing.”

“Unsa nga klase sa pagbati?”

“Managlahi kini sa matag tawo,” miingon si Papa. “Apan kasagaran, kon mobuhat ka og maayo, ang Espiritu Santo motabang kanimo nga mobati og kakalma ug kamalinawon. Kon adunay

peligro, mopasidaan Siya kanimo. Ug kon gusto ka nga mobuhat og sayop nga butang, ang Espiritu Santo mobiya, ug mobati ka nga naglibug o dili malipayon.”

Mitan-aw si Lea sa yo-yo. Gusto *gayud* siya niini. Apan nasayud siya nga ang Espiritu Santo nagsulti kaniya nga ang pagpangawat sayop.

Gibutang ni Lea ang yo-yo balik sa estante. Pagkahuman gayud og himo niya niini, mibati siya nga malina-won ug mainiton. Milakaw siya balik ngadto ni Mama.

“Nahuman na ko,” miingon si Mama. “Andam ka nang molakaw?”

Mipahiyum si Lea. “Oo.”

Samtang mibiya sila sa tindahan, maayo ang gibati ni Lea ug malipayon kaayo. Makalingaw siguro kadali ang yo-yo. Apan ang pagsunod sa Espiritu Santo mao ang usa ka butang nga gusto niyang buhaton sa *kanunay*. ●

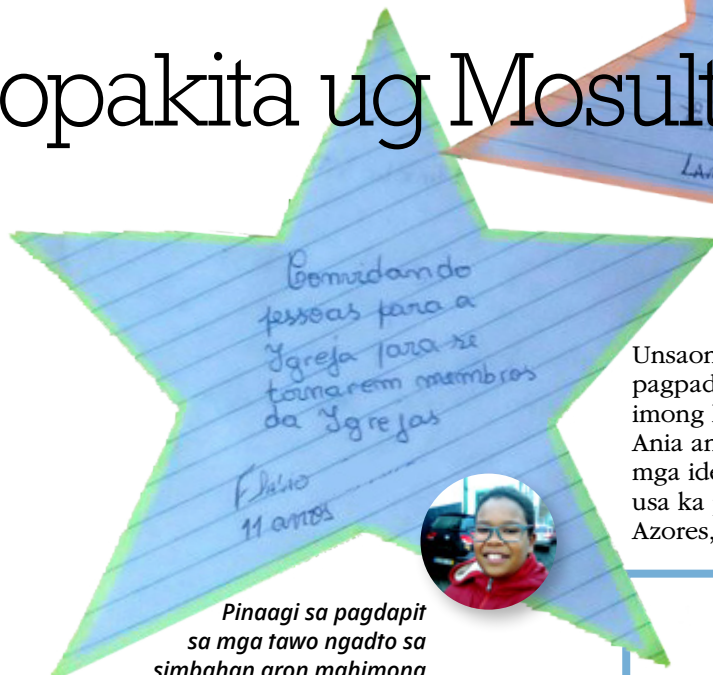
Ang tagsulat nagbuyo sa Illinois, USA.



Usa ka adlaw sa eskwelahan mikuha ko og pasulit sa panitik [spelling], ug ang akong magtutudlo misulti og usa ka pulong nga wala koy ideya unsaon sa pagtiitik. Nataranta ko! Ug mitan-aw ko sa papel sa laing tawo. Human sa pasulit naglain ang akong gibati. Gisultihan nako ang akong mama nga mitan-aw ko sa papel sa laing tawo. Nasayud ko nga ang pagbati nga akong naangkon gikan sa Espiritu Santo. Nasayud ko nga kinahanglan ko nga maminaw kanunay sa Espiritu Santo.

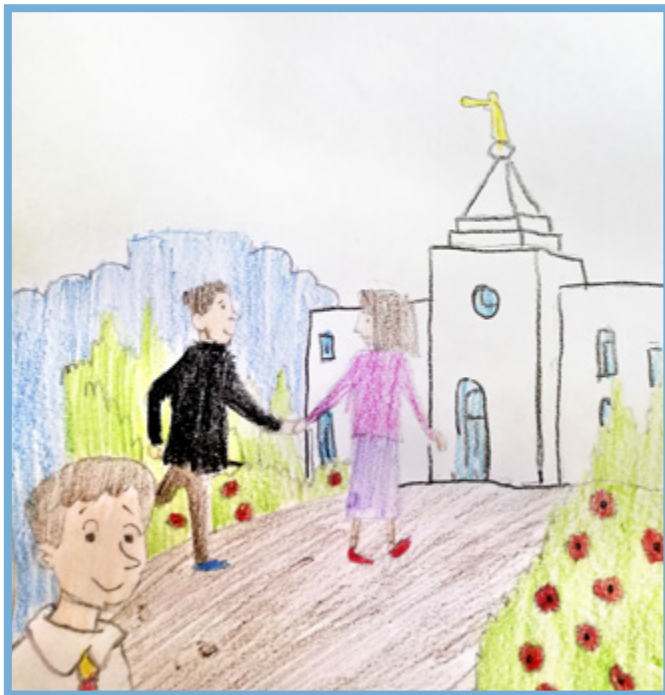
Jonah J., edad 8, Idaho, USA

Mopakita ug Mosulti



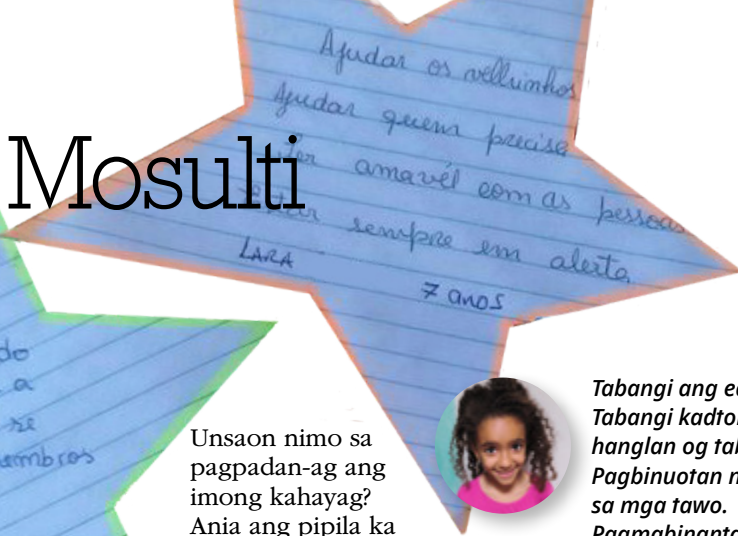
Pinaagi sa pagdapit sa mga tawo ngadto sa simbahan aron mahimong mga miyembro sa Simbahan.

Flavio M., edad 11



Miadto ko sa Trujillo Peru Temple uban sa akong mga ginikanan ug mga igsoong lalaki. Bisan tuod og dili ko makasulod, mibati ko og kalinaw nianang matahum nga palibut.

Daniel S., edad 11, La Libertad, Peru



Tabangi ang edaran. Tabangi kadtong nagkinahanglan og tabang. Pagbinuotan ngadto sa mga tawo. Pagmabinantayon kanunay.

Lara M., edad 7



Salome W., edad 6, Quebec, Canada



Ang usa ka klase sa CTR 3 sa São Paulo, Brazil, nakakat-on mahitungod sa mga pakigsaad sa bunyag samtang nakakita sila og mga mensahe, mga kinutlo, ug mga kasulatan diha sa mga ba-ba sa mga isda.



**Ni Elder
Hugo E.
Martinez**

Sa Seventy

Gusto Niya ang Labing Maayo alang Kanako



“Akong nasayran gihigugma ko sa Amahan” (Songbook sa mga Bata, 16–17).

Sa dihang bata pa ko, ganahan ko nga mobuhat sa mga butang nga gibuhat sa akong papa. Nagtrabaho siya isip doktor. Kasagaran mokuyog ko niya sa ospital, diin nakita nako siya nga mitabang sa mga pasyente. Ang akong pagtan-aw sa akong papa nakahimo nako nga gustong mahimong doktor.

Usa ka adlaw naglakaw ko pasulod sa ospital uban sa akong papa. Migawas ang laing doktor. Nakakita siya nako ug iyang gipangutana ang akong papa, “Imo ba ning anak?” Mitando ang akong papa. Ang doktor miluhod aron motan-aw nako. Nangutana siya, “Unsay gusto nimong mahimo inig dako nimo?”

Miingon ko, “Gusto ko nga mahimong doktor, sama sa akong papa.” Mitubag dayon siya, “Ah, hinaut nga mahimo ka nga sama niya ka maayo nga doktor.” Apan miingon ang akong papa, “Dili, gusto ko nga mas maayo pa siya nako.”

Nakatabang kanako nga makaamgo ko nga gipangga gyud ko sa akong papa. Gusto niya ang labing maayo alang nako.

Paglabay sa katuigan nakahunahuna ko pag-usab niana nga higayon. Ang akong asawa ug ako gitudloan sa mga misyonaryo. Ang mga misyonaryo nangutana kanako, “Nagtuo ka ba nga mahimo ka nga sama sa Dios?” Wala gyud ako makahunahuna niana. Apan naghunahuna ko, “Kon ang Langitnong Amahan mao gayud ang akong Amahan, gustohon Niya ang labing maayo alang nako, sama sa akong papa. Gustohon Niya nga mahimo ko nga sama Kaniya.” Busa miingon ko sa mga misyonaryo, “Oo, nagtuo ko nga pwede ko nga mahimong sama sa akong Langitnong Amahan.”

Sa higayon nga mitubag ko, nasayud ko nga ang akong gisulti tinuod.

Gusto ko nga masayud ka nga ang imong Langitnong mga Ginikanan nahigugma kaayo kanimo. Gusto nila ang labing maayo alang kanimo. Pwede ka nga mahimong sama Kanila. ●

Si Jesus Gibunyagan



Nakakita ka ba sukad og tawo nga gibunyagan? Kon kita bunyagan,
kita nagsunod sa ehemplo ni Jesus.



Gihangyo ni Jesus ang Iyang ig-agaw nga si Juan
sa pagbunyag Kaniya. Si Juan adunay awtoridad sa
priesthood sa pagbunyag og mga tawo.



Gipangutana ni Juan si Jesus nganong gusto Niya nga magpabun-yag. Miingon si Jesus nga gusto Niyang motuman sa mga sugo sa Langitnong Amahan.

Gibunyagan ni Juan si Jesus. Gibati nila ang Espiritu Santo. Ilang nadungog ang tingog sa Langitnong Amahan nga nag-ingon, “Kini mao ang akong Anak nga pinalangga, kaniya may kalipay ako.”





Moabut ang adlaw nga mahimo akong mopili nga magpabunyag, sama ni Jesus. Makapangandam ko alang sa bunyag pinaagi sa pagpaningkamot nga mahisama kang Jesus matag adlaw. ●

Si Jesus Mipili nga Magpabunyag



Minahal nga mga Ginikanan

Karong tuiga ang mga pamilya magkat-on sa managsamang mga leksyon diha sa simbahan. Ang mga hamtong ug kabatan-onan magtuon sa Bag-ong Tugon diha sa Sunday School. Ug ang mga bata magkat-on mahitungod sa sama nga mga kapitulo.

Matag bulan diha sa *Higala*, makakita kamo og mga istorya ug mga kalihokan mahitungod sa unsay inyong makat-unan ma-Dominggo. Sulayi kini sa paggamit diha sa family home evening o bisan sa pagbasa lang uban sa inyong anak.

- “Ang Pakigsaad sa Bunyag” (pahina H3)
- “Usa ka Saad nga Maningkamot” (pahina H4)
- “Mas Maayo og Gamay Kada Adlaw” (pahina H6)
- “Ang Surprisa sa Birthday ni Ingrid” (pahina H10)
- “Ang Desisyon mahitungod sa Yo-Yo” (pahina H16)
- “Si Jesus Gibunyagan” (pahina H20)

Ganahan kami nga makadungog sa inyong mga hunahuna mahitungod sa paggamit niini nga mga istorya ug mga kalihokan uban sa inyong pamilya.

New Friend

50 E. North Temple St., Room 2393

Salt Lake City, UT 84105

liahona@ldschurch.org

Uban sa gugma,
Ang *Higala*



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

ANAA SA HAPIN SA HIGALA
Paghulagway pinaagi ni
Brandon Dorman

MGA SULOD

- H2** Gikan sa Unang Kapangulohan:
Pag-ila sa Imong Pamilya
- H3** Ang Pakigsaad sa Bunyag
- H4** Usa ka Saad nga Maningkamot
- H6** Mas Maayo og Gamay Kada Adlaw
- H7** Poster sa Maayo nga Ideya:
Ang Tanan Makahimo og Sayop
- H8** Hello gikan sa Mexico!
- H10** Ang Surprisa sa Birthday ni Ingrid
- H12** Pangitaa Kini!
- H13** Gipakalma Niya ang Katubigan
- H14** Mga Apostoles sa tibuok Kalibutan:
Ang Taas nga Biyahe ni Elder Holland
- H16** Ang Desisyon mahitungod sa Yo-Yo
- H18** Mopakita ug Mosulti
- H19** Gusto Niya ang Labing Maayo alang Kanako
- H20** Pagsunod ni Jesus: Si Jesus Gibunyagan
- H23** Koloranan nga Pahina: Si Jesus Mipili nga
Magpabunyag