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

Liahona

PANGULONG EYRING:

Halimbawa ni Joseph

ISANG HUWARAN PARA SA PERSONAL NA PAGHAHAYAG

pahina 12

8 Katotohanan
na Ipinanumbalik sa pamamagitan ng Unang Pangitain, pahina 18

Ipagdiwang ang Panunumbalik sa pamamagitan ng mga Aktibidad na Ito, pahina 22

Mga Walang Hanggang Aral mula sa Sampung Dolyar, pahina 28

NARITO
ANG
SIMBAHAN

Palmyra
New York,

USA

LARAWANG KUHA NI ANNE MICHELLE BAILEY

Maraming mahahalagang pangyayari sa mga unang araw ng Panunumbalik na naganap sa loob at paligid ng Palmyra, simula sa Unang Pangitain sa isang kakahuyan malapit sa tahanan ng pamilya Smith (makikita ang replika sa kaliwa).

100
Ektarya ng makahoy na lupain na binili ng pamilya Smith noong 1817

100,000
Mga taong bumibisita sa Sagradong Kakahuyan bawat taon

3 MILYA (5 KM)
Mula sa tahanan ng mga Smith hanggang sa Hill Cumorah

5,000
Mga kopya ng unang edisyon ng Aklat ni Mormon na inilimbag sa Grandin Print Shop sa Palmyra

6
Miyembro nang opisyal na itatag ang Simbahan sa Fayette, New York, 30 milya (48 km) mula sa Palmyra

1820	Ang Unang Pangitain
1823	Binisita ng anghel na si Moroni si Joseph Smith
1830	Inilathala ang Aklat ni Mormon; opisyal na itinatag ang Simbahan noong Abril 6
2000	Inilaan ang Palmyra New York Temple noong Abril 6

Alamin ang tungkol sa iba pang mga makasaysayang lugar ng Simbahan sa **history.ChurchofJesusChrist.org.**

Ministering sa Pamamagitan ng Family History
8

Ipagdiwang ang Panunumbalik
22

Walong Katotohanan mula sa Unang Pangitain
18

Ang Unang Pangitain: Isang Huwaran para sa Personal na Paghahayag
Pangulong Henry B. Eyring
12

Sa Sagradong Lugar

Ngayong taon, ipinagdiriwang natin ang ika-200 anibersaryo ng Unang Pangitain ni Joseph Smith. Sinimulan nito ang Panunumbalik ng ebanghelyo ni Jesucristo sa magandang Sagradong Kakahuyan. Binago ng mahimalang pangyayaring iyon ang takbo ng kasaysayan, pati na rin ang buhay nating lahat. Ngunit ang pinakamahalaga sa akin, naging personal ito at nagbago ang buhay ko.

Noong naglilingkod kami ng asawa ko sa New York/Pennsylvania Historic Sites Mission, maraming beses akong naglakad sa sagradong lugar na iyon. Sa sakahan ng pamilya Smith sa Palmyra, New York, nagkaroon ako ng pribilehiyong ilibot ang mga bisita mula sa iba't ibang panig ng mundo at iba't ibang katayuan sa lipunan.

Matututo tayong lahat mula sa mga halimbawa ng pamilya Smith at ng iba pang mga naunang miyembro ng Simbahan. Itinuturo sa atin ng Unang Pangitain ni Joseph Smith kung paano makatanggap ng paghahayag, tulad ng ipinaliwanag ni Pangulong Eyring sa pahina 12. Pinatotohanan ng mga General Authority na totoo ang pangitaing iyon sa pahina 18.

Dalangin ko na sa pagdiriwang natin ng ika-200 taon mula nang maganap ang Unang Pangitain, pagnilayan natin ang lahat ng pagpapalang natanggap natin bilang bahagi ng patuloy na Panunumbalik ng ebanghelyo ni Jesucristo.

Sister Karen Russon Neff

Mga Nilalaman

5 **Ano ang Mangyayari Kapag Namatay Tayo?**

6 **Mga Larawan ng Pananampalataya**
Esther Cox—Louisiana, USA
Umasa si Esther na ang pagmamahal ng Ama sa Langit ang mangangalaga sa kanyang pamilya, pati na sa kanyang anak na muntik nang mawala sa kanya.

8 **Mga Alituntunin ng Ministering**
Ministering sa Pamamagitan ng Family History
Ang pag-uugnay sa ating mga ninuno ay maaaring magbukas ng mga puso at mag-iwan ng nagtatagal na impresyon.

12 **Ang Unang Pangitain: Isang Huwaran para sa Personal na Paghahayag**
Ni Pangulong Henry B. Eyring
Sa pagsunod sa halimbawa ni Joseph Smith, mas makakatanggap tayo ng paghahayag sa ating buhay.

18 **Walong Katotohanan mula sa Unang Pangitain**
Pinatototohanan ng mga propeta ang mga ipinanumbalik na katotohanan.

22 **Ipagdiwang ang Panunumbalik**
Mga ideya para sa aktibidad na maaaring gawin ng mga pamilya at ng iba pang mga grupo.

24 **Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin: Aklat ni Mormon**
Gamitin ang mga lingguhang artikulong ito upang mapahusay ang pag-aaral mo ng Aklat ni Mormon sa buwang ito.

28 **Namumuhay Ka Ba ng Sampung Dolyar na Buhay?**
Ni Bishop Gérald Caussé
Narito ang paraan kung paano mo makikita ang walang-hanggang kahalagahan ng mga bagay.

32 **Mga Tinig ng mga Banal sa mga Huling Araw**
Dahil sa pinsalang natamo, nag-alala ang isang babae sa kanyang kinabukasan; nakatanggap ang mag-asawa ng espesyal na aklat; gusto lamang makauwi ng isang lalaki; nakapagsalba ng pagsasama ng mag-asawa ang paghahanap sa Diyos.

36 **Ang Aking Notebook sa Kumperensya**
Pangkalahatang Kumperensya ng Oktubre 2019

38 **Mga Pagpapala ng Pag-asa sa Sarili**
Ang Espiritu ang Gumawa ng Kaibhan
Nakahanap si Molly ng dalawang mahalagang sangkap sa pagsisimula ng kanyang sariling negosyo sa pagbe-bake.

40 **Paano Ko Dapat Kausapin ang mga Anak Ko tungkol sa Kalusugang Pangkaisipan?**
Narito ang paraan kung paano simulan ang pag-uusap.

Maiikling Babasahin

Sa Pabalat
Ang mga Naisin ng Aking Puso, ni Walter Rane

Mga Bahagi

Mga Young Adult
42

Dumaranas ng **mga paghihirap?** Hindi madali ang buhay, pero **may plano ang Ama sa Langit** para sa bawat isa sa atin. Ngayong buwan, ibinahagi ng mga young adult kung paano sila **nakakahanap ng pag-asa at paggaling** sa kabila ng pagsubok.

Mga Kabataan
50

Alamin kung ano ang **itinuturo ng Unang Pangitain tungkol sa kung sino ka;** tulad ni Nephi, natutuhan ng isang binata **ang kahalagahan ng kasipagan;** ipinapakita ni Joseph Smith **kung paano tayo makakatanggap ng mga sagot mula sa Diyos.**

Mga Bata
Kaibigan

Gumawa ng barko tulad ng ginawa **ni Nephi.** Basahin ang tungkol sa mga miyembro ng Simbahan sa Brazil. **Alamin kung paano kontrolin ang malulungkot na damdamin.**

MGA ARTIKULO NG PEBRERO NA DIGITAL LAMANG

3 Katotohanang Natutuhan Ko mula sa Pag-aaral tungkol kay Joseph Smith

Ni Jessica Nelson

Nagbahagi ang isang dalagang historian o mananalaysay ng mga kaalaman hinggil sa mga tanong tungkol sa kasaysayan ng Simbahan.

Paano Ako Nagkaroon ng Pananampalataya Nang Madama Kong Tila Nawala na sa Akin ang Lahat

Ni Jennifer Enamorado

Ibinahagi ng isang miyembro sa Honduras kung paano siya nagpatuloy sa buhay matapos ang isang aksidente na bumago sa kanyang buhay.

Naging "Paano" ang Aking mga "Bakit"

Ni Lydia Tava'esina Pickard

Ibinahagi ng isang missionary sa Australia kung paano nabago ng isang tanong ang pananaw niya sa mga pagsubok sa kanyang buhay.

Kung Minsan Pinaghihintay Tayo ng Ama sa Langit Bago Tayo Bigyan ng Paghahayag—at Ayos Lang Iyon

Ni Meg Yost

Ibinahagi ng isang dalaga ang kabutihan at katotohanan ng pagsagot ng Diyos sa ating mga panalangin sa takdang panahon.

HANAPIN ANG IBA PA

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

- Hanapin ang kasalukuyang isyu.
- Tuklasin ang nilalaman ng mga artikulong digital lamang.
- Hanapin ang mga nakaraang isyu.
- Isumite ang iyong mga kuwento at feedback.
- Mag-subscribe o ibigay bilang regalong subscription.
- Paghusayin ang iyong pag-aaral gamit ang mga digital tool.
- Ibahagi ang iyong mga paboritong artikulo at video.
- I-download o i-print ang mga artikulo.
- Pakinggan ang iyong mga paboritong artikulo.

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN

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

Isumite ang iyong mga kuwento na nagpapalakas ng pananampalataya sa liahona.ChurchofJesusChrist.org o ipadala sa:
Liahona, floor 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

PEBRERO 2020 TOMO 23 BLG. 2
LIAHONA 16717 893

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

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

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

Patnugot: Randy D. Funk

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

Namamahalang Direktor: Richard I. Heaton

Direktor ng Mga Magasin ng Simbahan: Allan R. Loyborg

Tagapamahala ng Business: Garff Cannon

Namamahalang Patnugot: Adam C. Olson

Katuwang ng Namamahalang Patnugot: Ryan Carr

Katuwang sa Paglalathala: Camila Castrillón

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

Namamahalang Direktor sa Sining: J. Scott Knudsen

Direktor sa Sining: Tadd R. Peterson

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

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Tagapamahala ng Produksyon: Jane Ann Peters

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

Bago Ilimbag: Joshua Dennis

Direktor sa Paglilimbag: Steven T. Lewis

Direktor sa Distribusyon: Nelson Gonzalez

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

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

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

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

For Readers in the United States and Canada: February 2020 Vol. 23 No. 2. LIAHONA (USPS 311-480) Tagalog (ISSN 1096-5165) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

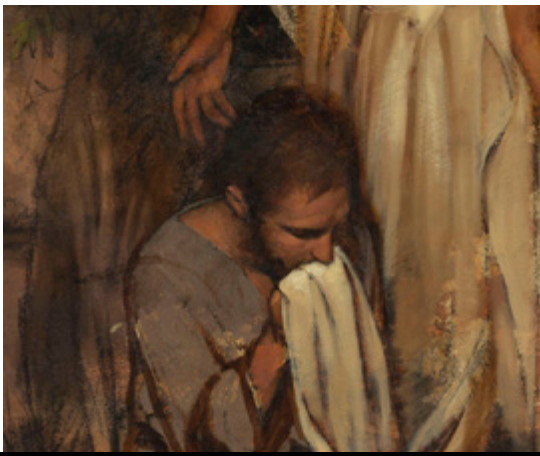
ANO ANG MANGYAYARI KAPAG NAMATAY TAYO?

1. Daigdig ng mga espiritu:

"Ang mga espiritu ng yaong mabubuti ay tatanggapin sa kalagayan ng kaligayahan, na tinatawag na paraiso, isang kalagayan ng pamamahinga, isang kalagayan ng kapayapaan" (Alma 40:12).

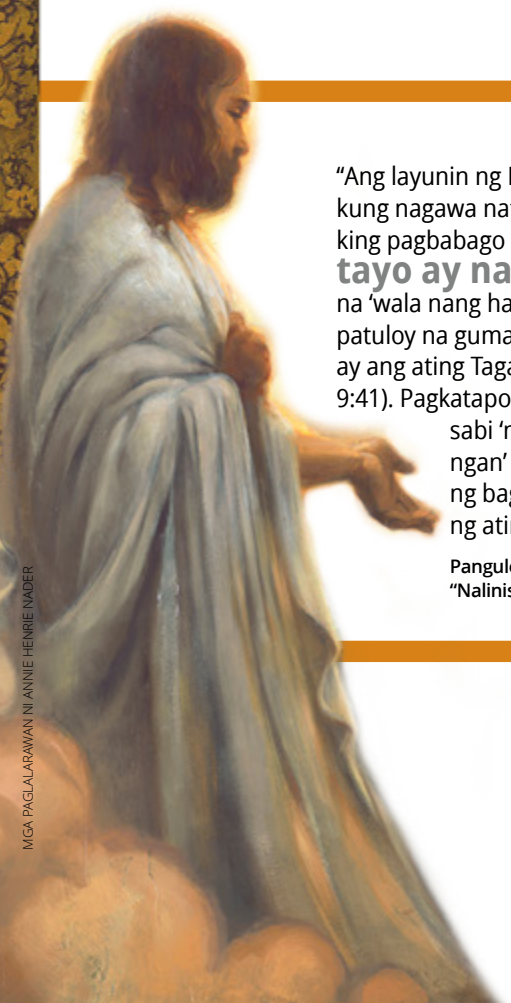
2. Pagkabuhay na mag-uli:

"Ang kaluluwa ay magbabalik sa katawan, at ang katawan sa kaluluwa; oo, at bawat biyas at kasu-kasuan ay magbabalik sa kanyang katawan; oo, maging isang buhok sa ulo ay hindi mawawala; kundi lahat ng bagay ay magbabalik sa kanilang wasto at ganap na anyo" (Alma 40:23).



3. Paghuhukom:

"Kapag ang lahat ng tao ay makalampas mula sa unang kamatayang ito tungo sa pagkabuhay, kung kaya nga't sila ay naging walang kamatayan, sila ay tiyak na haharap sa hukumang-luklukan ng Banal ng Israel" (2 Nephi 9:15).



MGA PAGLALARAWAN NI ANNIE HENRIE NADER

"Ang layunin ng Huling Paghuhukom na ito ay upang malaman kung nagawa natin ang inilalarawan ni Alma na isang 'malaking pagbabago ng puso' (tingnan sa Alma 5:14, 26), kung saan **tayo ay nagiging mga bagong nilalang** na 'wala nang hangarin pang gumawa ng masama, kundi ang patuloy na gumawa ng mabuti' (Mosias 5:2). Ang hukom nito ay ang ating Tagapagligtas na si Jesucristo (tingnan sa 2 Nephi 9:41). Pagkatapos ng Kanyang paghatol, tayong lahat ay magsasabi 'na ang kanyang mga paghahatol ay makatarungan' (Mosias 16:1), dahil nalalaman Niya ang lahat ng bagay, Siya ay may perpektong kaalaman sa lahat ng ating mga gawain at pagnanais."

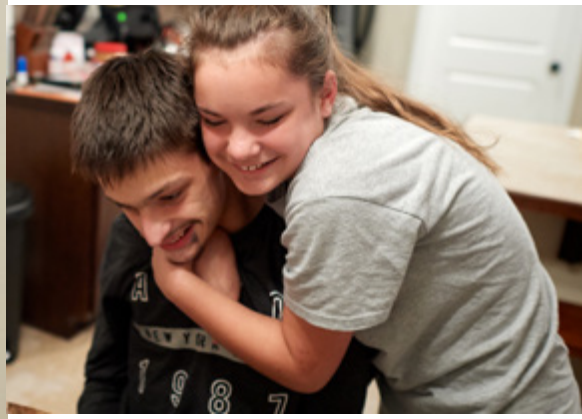
Pangulong Dallin H. Oaks, Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "Nalinis sa Pamamagitan ng Pagsisisi," *Liahona,* Mayo 2019, 93.

4. Antas ng kaluwalhatian:

"Lahat ng bagay ay manunumbalik sa kanilang wastong kaayusan, bawat bagay sa kanyang likas na anyo—ang may kamatayan ay magbabangon sa kawalang-kamatayan, kabulukan sa walang kabulukan—magbabangon sa walang katapusang kaligayahan upang magmana ng kaharian ng Diyos, o sa walang katapusang kalungkutan upang magmana ng kaharian ng diyablo" (Alma 41:4).

Esther Cox

Louisiana, USA



Isang karaniwang araw lamang iyon ng pagbaha matapos maapektuhan ng malakas na pag-ulan ang katimugang Louisiana. Ngunit nang mahulog ang dalawang taong gulang na anak ni Esther Cox na si Matthew sa malakas na agos ng kalapit na kanal, iyon ang naging pinakamalungkot na araw sa kanyang buhay. Nang matagpuan si Matthew ng asawa ni Esther na si George, 15 minuto na siyang nakalubog sa tubig.

LESLIE NILSSON, LITRATISTA

Tinawag nila ang kalagayan ni Matthew na "near drowning with hypoxia," na nangangahulugang nagkaroon ng pinsala sa utak dahil sa kakulangan ng oxygen. Iyon ang pinakamalungkot na araw sa buhay ko, ngunit ibinalik sa akin ng Ama sa Langit ang aking anak. Siya pa rin ang aking sanggol. 20 taon ko na siyang inaalagaan. May masasaya at malulungkot na araw kami, ngunit biyaya siya sa pamilya namin. Napakabait niya. At tinulungan ako ng Ama sa Langit na malampasan ang lahat ng ito.

Walang pagmamahal na katulad ng pagmamahal na nagmumula sa taong may espesyal na pangangailangan. Mahal na mahal namin ang isa't isa. Mayroon kaming espesyal na samahan. Pinagpapala ako ng Diyos. Talagang pinagpapala Niya ako.

TUKLASIN ANG IBA PA

Tingnan ang iba pa tungkol sa paglalakbay ni Esther na puno ng pananampalataya, pati na ang mga karagdagang larawan, sa online o sa Gospel Library na bersyon ng artikulong ito sa **ChurchofJesusChrist.org/go/2206.**

Alamin ang tungkol sa mga mapagkukunan o resource para sa mga pamilya ng mga taong may espesyal na pangangailangan sa **ChurchofJesusChrist.org/go/2207.**

Mga Alituntunin ng Ministering

MINISTERING SA PAMAMAGITAN NG FAMILY HISTORY

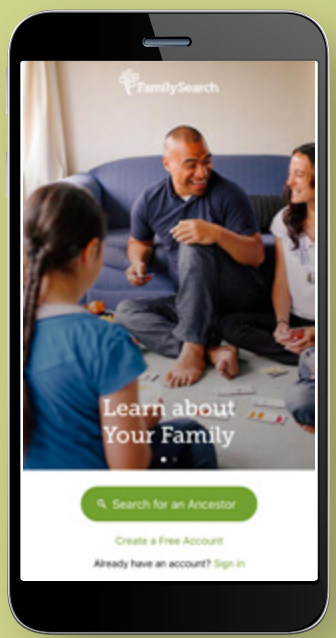
Ang pagtulong sa ibang tao na magawa ang kanilang family history ay isang mabisang paraan para makapag-minister. Kapag iniugnay mo ang iba sa kanilang mga ninuno sa pamamagitan ng mga kuwento at mga detalye tungkol sa pamilya, matutulungan mo silang magkaroon ng matinding kaligayahan at mas matibay na ugnayan sa kanilang mga pamilya na higit pa sa inakala nilang matatamo nila (tingnan sa Malakias 4:5-6).

Sila man ay matagal nang miyembro ng Simbahan o hindi pa kailanman nakarinig ng tungkol sa ipinanumbalik na ebanghelyo ni Jesucristo, inaasam ng lahat ng anak ng Diyos na malaman ang kanilang pinagmulan.

Kadalasan, hindi kailangan ng mahabang oras para mag-iwan ng matindi at pangmatagalang impresyon, tulad ng ipinakita sa mga sumusunod na kuwento.

MGA PAGLALARAWAN NI JOSHUA DENNIS; MGA LARAWAN SA BACKGROUND AT LARAWAN NG TELEPONO MULA SA GETTY IMAGES

Nahanap ang Pamilya sa Taas na 30,000 Talampakan



Kamakailan habang pauwi sakay ng eroplano, nakatabi ko sa upuan si Steve, na nagkuwento sa akin ng ilang personal na pangyayari sa kanyang buhay. Nagtapos siya ng hayskul, pumasok sa U.S. Army bilang isang espesyalista sa komunikasyon noong 18 taong gulang siya, at hindi nagtagal ay nagsimulang magtrabaho sa White House at magbigay ng suportang pangkomunikasyon sa Pangulo ng Estados Unidos. Mula sa edad na 18 hanggang 26, nakapaglingkod na siya sa dalawang Pangulo ng Estados Unidos. Nakakamangha ang mga kuwento niya!

"Steve," sabi ko, "kailangan mong isulat ang mga kuwentong ito para sa iyong mga inapo! Kailangan nilang malaman ang mga kuwentong ito mula mismo sa iyo." Sumang-ayon siya.

Pagkatapos ay ipinadama sa akin ng Espiritu na tanungin siya kung ano ang alam niya tungkol sa kanyang mga ninuno. Maraming alam si Steve tungkol sa mga kamag-anak ng kanyang ina, isa na rito ang kuwento tungkol sa paghahapunan ng kanilang pamilya kasama si Abraham Lincoln habang nangangampanya ito sa kanayunan para sa halalang pampanguluhan sa Estados Unidos noong 1860.

Pero kakaunti lang ang alam niya tungkol sa mga kamag-anak ng kanyang ama. Gusto niyang malaman ang iba pa. Kinuha ko ang aking telepono at binuksan ko ang FamilySearch app. "Steve, mahahanap natin ang pamilya mo ngayon mismo!"

Kumonekta ako sa in-flight Wi-Fi. Inilapag ko ang aking telepono sa mesa sa harapan ko para pareho naming makita. Hinanap namin ang FamilyTree. Matapos ang ilang minuto, nakatitig na kami sa sertipiko ng kasal ng kanyang lolo-sa-tuhod at lola-sa-tuhod.

"Sila iyan!" sabi niya. "Naaalala ko na ngayon ang apelyido niya!"

Pareho kaming nakaramdam ng labis na tuwa. Gumawa kami ng mga profile para sa mga ninuno niyang hindi gaanong kilala sa loob ng sumunod na 45 minuto. Hiniling niya sa akin na ipangako ko sa kanya na patuloy kaming magsasaliksik nang magkasama sa Colorado. Nagpalitan kami ng contact information habang lumalapag ang eroplano.

Narito kami, lumilipad sa ere sa taas na 30,000 talampakan (9,144 m), may kasangkapan na kasinliit lang ng kamay ko, nagsasaliksik tungkol sa lalaki at babae na ikinasal 100 taon na ang nakalilipas na nawaglit na sa alalala niya at ng kanyang pamilya. Parang hindi kapani-paniwala! Pero nahanap namin sila. Naiugnay ang mga pamilya. Inalala ang mga kuwento. Nagpasalamat ako para sa teknolohiya at mga kasangkapan. Talagang isa itong himala.

Jonathan Petty, Colorado, USA

Resipe para sa Ministering

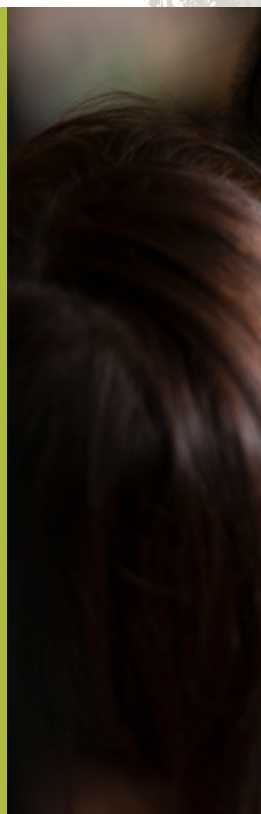
Ako at si Ashley, isang sister na kabilang sa ministering assignment ko, ay parehong may mga cookbook na galing sa aming mga lola. Ang cookbook niya ay galing sa kanyang lola-sa-tuhod, at ang sa akin naman ay isang aklat na ginawa ko nang manahin ko ang kahon ng mga resipe ni Lola Greenwood matapos siyang pumanaw.

Pumili kami ni Ashley ng tig-isang resipe mula sa mga cookbook namin at isang gabi, nagkita kami pagkatapos ng aming trabaho para subukang lutuin ang mga ito. Isang resipe para sa panghimagas na blondie ang napili niya, kaya inuna namin ito at ipinasok sa oven. Ang napili ko naman ay ang "pink chip dip"—isang putahe na palaging inihahanda sa salu-salo ng pamilya Greenwood. Tinulungan kami ng anak ni Ashley na si Alice sa pagtikim ng mga pagkaing ito. Pagkatapos, dahil ayaw ni Ashley na ubusin ng kanyang mga anak ang lahat ng blondie, hiniwa-hiwa niya ang mga ito at dinala sa mga sister na kabilang sa kanyang ministering assignment.

Ang pinaka-nagustuhan ko noong gabing iyon habang nagluluto at nagbe-bake kami ay ang pag-uusap namin tungkol sa mga paksang karaniwang pinag-uusapan sa ministering—ang mga alalahanin namin. At nag-usap din kami tungkol sa mga lola at nanay namin, na naging emosyonal para sa aming dalawa.

Jenifer Greenwood, Utah, USA

Napapalibutan ng Bagong Kamag-anak



Mahigit 20 taon nang hindi gaanong aktibo sa Simbahan si Maria. Ilang buwan na ang nakararaan, nakasama namin siya nang ilang oras sa aming tahanan para maghanap ng impormasyon tungkol sa kanyang pamilya sa pamamagitan ng census at iba pang mga talaan. Sa isang punto, bigla siyang napaiyak at napabulalas, "Mas marami pa akong natutuhan tungkol sa pamilya ko sa loob ng dalawang oras kaysa sa alam ko sa buong buhay ko!"

Nang malapit na kaming matapos, ipinaalam namin sa kanya ang tungkol sa Relatives Around Me feature ng FamilyTree app. Nalaman namin na malayong kamag-anak pala naming mag-asawa si Maria. Muli siyang napaiyak at sinabi niya na ang akala niya ay nag-iisa na lamang siya. Hindi niya alam na may kamag-anak siya sa paligid. Ilang linggo kalaunan, nakipag-usap si Maria sa aming bishop. Ngayon ay inihahanda na niya ang kanyang sarili para makapasok sa templo, at marami na siyang nakilala na "bagong" kamag-anak sa ward namin!

Carol Riner Everett, North Carolina, USA

LARAWAN MULA SA GETTY IMAGES

Mga Tiyak na Paraan para Makatulong

Maaaring magbigay ng pag-kakataon ang family history para makapag-minister kapag tila wala nang ibang paraan. Narito ang ilang ideya na maaari mong subukan.

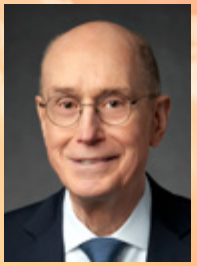
- Tulungan silang mag-upload ng mga larawan ng kanilang pamilya sa FamilySearch.
- Tulungan silang magrekord at mag-upload ng mga audio recording tungkol sa mga kuwento ng kanilang pamilya, lalo na yaong may mga katug-mang larawan.
- Gumawa ng fan chart o mag-print ng iba pang dokumento sa family history na maa-aring ibigay bilang regalo.
- Magturo ng mga paraan kung paano nila maitatala ang kanilang sariling kasaysayan sa pamamagitan ng pagga-wa ng journal sa paraang ikatutuwa nila. Audio journal? Photo journal? Video logs? Maraming pagpipilian para sa mga taong hindi mahilig magsulat.
- Magkasamang pumunta sa templo para magsagawa ng mga ordenansa para sa mga ninuno. O magprisintang gawin ang mga ordenansa para sa iba nilang mga kapamil-ya kung hindi nila ito kayang gawin lahat.
- Magtipon para magbahagi ng mga tradisyon ng pamilya.
- Magkasamang dumalo sa klase ng family history. ■

PAANYAYANG KUMILOS
Isipin ang mga taong kabilang sa ministering assignment mo. Paano mo magagamit ang family history para pag-palain ang kanilang buhay?

IBAHAGI ANG IYONG MGA KARANASAN
Ipadala sa amin ang iyong mga karanasan sa paglilingkod mo sa iba o sa pagilingkod ng iba sa iyo. Pumunta sa liahona.ChurchofJesusChrist.org at pindutin ang “Submit an Article or Feedback.”

200 TAON NG LIWANAG

1820–2020



Ni Pangulong Henry B. Eyring
Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan

Ang Unang Pangitain

Isang Huwaran para sa Personal na Paghahayag

Itinuro ni Propetang Joseph Smith mula sa kanyang karanasan sa Sagradong Kakahuyan kung paano tayo makakatanggap ng personal na paghahayag bilang bahagi ng ating pang-araw-araw na buhay.

Ang ika-200 anibersaryo ng tinatawag nating "Unang Pangitain ni Joseph Smith" ay isang magandang pagkakataon para mas mapalakas natin ang ating pananampalataya sa kanyang misyon bilang propeta at matuto tayo mula sa kanyang halimbawa kung paano madaragdagan ang ating sariling kakayahang makatanggap ng personal na paghahayag mula sa Diyos.

Nang lumabas ang 14 na taong gulang na si Joseph Smith mula sa isang kakahuyan sa Palmyra, New York, USA, nalaman niya mismo sa kanyang sarili na nakikipag-ugnayan ang Diyos sa Kanyang mga anak sa buhay na ito. Naniwala siya sa mga salitang nabasa niya sa kanyang Biblia:

"Nguni't kung nagkukulang ng karunungan ang sinoman sa inyo, ay humingi sa Dios, na nagbibigay ng sagana sa lahat at hindi nanunumbat; at ito'y ibibigay sa kaniya.

"Nguni't humingi siyang may pananampalataya, na walang anomang pagaalinlangan. Sapagka't yaong nagaalinlangan ay katulad ng isang alon ng dagat na itinutulak ng hangin at ipinapadpad sa magkabikabila" (Santiago 1:5–6).

Kumilos si Joseph Smith nang walang takot ayon sa pangakong iyon, at magagawa rin natin iyon. Ito ang sinabi ni Pangulong Russell M. Nelson tungkol sa ating pagkakataon: "Kung may anumang naituro ang kagila-gilalas na karanasan ni Joseph Smith sa Sagradong Kakahuyan, ito ay ang katotohanang bukas ang kalangitan at ang Diyos ay nangungusap sa Kanyang mga anak."[1]

THE FIRST VISION (ANG UNANG PANGITAIN), NI WALTER RANE
BACKGROUND MULA SA GETTY IMAGES

Tinutupad ng Diyos ang Kanyang pangako na makikipag-usap Siya sa Kanyang mga anak sa buhay na ito kung hihilingin nila at magiging karapat-dapat sila na tumanggap ng pakikipag-ugnayang iyon. Itinuro ni Propetang Joseph Smith mula sa kanyang karanasan sa Unang Pangitain, at mula sa maraming paghahayag na dumating sa kanya sa pamamagitan ng Panunumbalik, kung paano tayo makakatanggap ng personal na paghahayag bilang bahagi ng ating pang-araw-araw na buhay.

"Kapag handa na tayong lumapit sa Kanya," turo ni Joseph, "Handa Siyang lumapit sa atin."[2]

Bukas ang Kalangitan

Ang hamon sa atin ay kumilos upang matanggap natin ang mga mensahe ng katotohanan na handang ibigay sa atin ng Ama sa Langit bilang paghahayag at alamin kung anong paghahayag ang ibinigay na Niya. Ang karanasan ni Joseph Smith ay isang halimbawa niyon. Malamang tulad natin, ilang beses na niyang nabasa ang aklat ni Santiago at ang iba pang mga aklat ng Biblia. Ngunit isang araw, dahil sa impluwensiya ng Espiritu Santo, natukoy niya ang mensaheng nag-udyok sa kanya na pumunta sa Sagradong Kakahuyan. Narito ang kanyang salaysay kung paano niya natuklasan ang mensahe mula sa Diyos na ibinigay noon pa man:

"Habang ako ay naghihirap sa ilalim ng masisidhing suliranin sanhi ng pagtutunggalian ng mga pangkat na ito ng mga relihiyoso, isang araw ako ay nagbabasa ng Sulat ni Santiago, unang kabanata at ikalimang talata, na mababasang: *Ngunit kung nagkukulang ng karunungan ang sinuman sa inyo, ay humingi sa Diyos, na nagbibigay nang sagana sa lahat, at hindi nanunumbat; at ito'y ibibigay sa kanya.*

"Wala sa alinmang sipi sa banal na kasulatan ang nakapukaw nang may higit na kapangyarihan sa puso ng tao kaysa sa nagawa nito sa akin sa oras na ito. Tila pumasok ito nang may malakas na kapangyarihan sa bawat himaymay ng aking puso. Paulit-ulit kong pinagmuni-muni ito, nalalaman na kung may tao mang nangangailangan ng karunungan mula sa Diyos, ako yaon; na kung paano kikilos ay hindi ko alam, at maliban na kung makakukuha ako ng higit na karunungan kaysa sa aking taglay na, hindi ko kailanman malalaman; sapagkat ang mga guro ng iba't ibang sekta ng relihiyon ay magkakaiba ang pagkaunawa sa iisang sipi ng banal na kasulatan na nakawawasak ng lahat ng tiwala sa paglutas ng katanungan sa pamamagitan ng pagsasangguni sa Biblia" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:11–12).

Ang karanasan ni Joseph Smith ay isang huwaran na magagamit natin para matukoy ang mga mensahe ng Diyos para sa atin. Bakit nakapukaw ang isang sipi ng banal na kasulatan nang may malakas na kapangyarihan sa bawat himaymay ng kanyang puso? At bakit paulit-ulit niya itong pinagmuni-muni?

Maaaring maraming dahilan kung bakit ganoon kalakas ang naging epekto ng pakikipag-usap ng Diyos sa batang si Joseph, ngunit ang pangunahing dahilan ay handa na ang kanyang puso.

Ang Isang Bagbag na Puso ay Isang Nakahandang Puso

May dalawang dahilan kung bakit may bagbag na puso si Joseph. Nais niyang mapatawad ang kanyang mga kasalanan at kahinaan, na alam niyang maaari lamang mangyari sa pamamagitan ni Jesucristo. At talagang nais niyang malaman kung alin sa mga nagtatalong simbahan ang tama at alin ang dapat niyang sapian.

Inihanda si Joseph na taglay ang pananampalatayang si Jesus ang Cristo, ang kanyang Tagapagligtas. Taglay ang pananampalatayang iyon at isang mapagpakumbabang puso, naging handa siya. Sinabi niya ang kanyang nadama sa oras na iyon, "Ako ay nagmakaawa sa Panginoon, sapagkat wala na akong ibang malalapitan na maaawa sa akin."[3]

Naging handa siya, na magagawa rin natin, para matamo ang pangako ni Santiago. Dahil sa mga paghahayag na dumating, nabago ng Panginoon ang buhay ni Joseph at napagpala ang buhay ng lahat ng anak ng Ama sa Langit, at ng kanilang mga pamilya, na isinilang o isisilang sa mundo.

Isang makalangit na biyaya para sa inyo at sa akin na matututuhan mula sa halimbawa ni Joseph ang kung paano tumanggap ng liwanag at kaalaman mula sa Diyos. Sa pamamagitan ng pagsunod sa halimbawa ni Joseph, makakapagdala tayo ng walang hanggang kagalakan sa mga mahal natin at makakapaglingkod tayo sa Panginoon. At pagkatapos, maaaring maibahagi ng kanilang halimbawa ang biyaya ng personal na paghahayag at magpapatuloy ito tulad ng isang tanikalang ang dulo ay hindi natin nakikita ngunit nakikita ng Ama sa Langit.

Paghahanda sa Ating Sarili para Makatanggap ng Paghahayag

Ang huwaran ni Joseph ng pagtanggap ng personal na paghahayag ay simple at madaling tularan, ngunit hindi ito nangangahulugang may partikular na mga hakbang at pagkakasunud-sunod lamang na maaaring sundin. Kayo ay natatanging anak ng Diyos, kaya magkakaiba ang kakayahan ninyo na matuto at magkakaiba ang paraan ninyo sa pag-alam ng katotohanan. Subalit mula sa halimbawa ni Joseph, makikita ninyo kung gaano kahalaga ang iilang paghahayag ng liwanag at katotohanan sa paghahanda para patuloy na makatanggap ng personal na paghahayag. Alam ng Panginoon ang katotohanang iyon nang ibigay niya ang mga panalangin sa sakramento sa bawat isa sa atin bilang huwaran para sa paghahanda na makatanggap ng personal na paghahayag sa pamamagitan ng Espiritu Santo.

KUNG NAGKUKULANG NG KARUNUNGAN ANG SINUMAN SA INYO, NI WALTER RANE

Maaaring iba para sa inyo, ngunit kapag naririnig ko ang mga salitang "O Diyos, ang Amang Walang Hanggan" (Doktrina at mga Tipan 20:77, 79), nakadarama ako ng magiliw na pagmamahal. Ipinapaalala sa akin ng mga salita ng mga panalangin sa sakramento kung ano ang naramdaman ko nang lumabas ako sa bautismuhan sa Philadelphia, Pennsylvania, USA, noong ako ay walong taong gulang. Nalaman ko noon na si Jesus ang aking Tagapagligtas, at nadama ko ang kagalakang dulot ng pagiging malinis. Kung minsa'y naaalala ko ang ipinintang larawan Niya na nakapako sa krus at lumalabas sa Kanyang libingan. Kadalasan, ang nararamdaman ko ay pasasalamat at pagmamahal para sa Kanya.

Kapag naririnig ko ang mga salitang dapat kong patunayan ang aking pagpayag na "lagi siyang alalahanin at susundin ang kanyang mga kautusan," nadarama ko nang may pagpapakumbaba na kailangan ko ng pagsisisi at kapatawaran. Pagkatapos, kapag naririnig ko ang pangako na mapapasaakin ang Kanyang Espiritu upang makasama ko (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 20:77), nadarama ko na totoo ito. At sa tuwina, gumagaan ang pakiramdam ko, nakadarama ako ng kapayapaan, at nagkakaroon ako ng kumpiyansa na makakarinig ako ng mga inihayag na mensahe mula sa Diyos.

Hindi pa naririnig ng labing-apat na taong gulang na si Joseph Smith ang mga panalangin sa sakramento noong inihahanda siya para sa pagtanggap ng mga personal na paghahayag na dumating sa Sagradong Kakahuyan at sa buong buhay niya. Ngunit sinunod niya ang isang huwaran na maaari rin nating sundin upang maging karapat-dapat para sa patuloy na pagtanggap ng personal na paghahayag:

- Pinag-aralan niya ang mga salita ng Diyos na inihayag sa mga banal na kasulatan.
- Pinagnilayan ang nabasa at nadama niya.
- Paulit-ulit at masinsinan niyang binasa ang mga banal na kasulatan.
- Dahil sa pananampalatayang natamo niya sa pag-aaral at pagninilay, nagpasiya siyang manalangin.
- Nang dumating ang paghahayag, nakatanggap siya ng katotohanan at liwanag, ipinamuhay niya ang katotohanang ibinigay sa kanya, at naghanap pa siya ng karagdagang katotohanan.
- Binasa niya ulit ang mga banal na kasulatan at nakatanggap siya ng karagdagang paghahayag mula sa Diyos, na isinulat niya.
- Patuloy siyang nanalangin at sumunod, kaya nakatanggap siya ng karagdagang liwanag at mga tagubilin.

Inilarawan ni Pangulong Nelson ang magandang pagkakataon na dumarating kapag sinusunod natin ang halimbawa ni Joseph Smith: "Sa gayon ding paraan, ano ang mabubuksan sa inyo ng inyong paghahanap? Anong karunungan ang kulang sa inyo? Ano sa palagay ninyo ang

kailangan ninyong malaman o maunawaan kaagad? Tularan ang halimbawa ni Propetang Joseph. Humanap ng tahimik na lugar na palagi ninyong mapupuntahan. Magpakumbaba sa harapan ng Diyos. Ibuhos ang inyong puso sa inyong Ama sa Langit. Humiling sa Kanya ng kasagutan at kapanatagan."[4]

Sinasalungat ni Satanas ang Paghahayag

Sa pagsunod ninyo sa halimbawa ni Joseph Smith, mapag-aaralan ninyo nang mabuti ang ipinakita niyang halimbawa ng katapangan at katatagan. Maaaring hindi ninyo maranasan ang pagsalungat na naranasan niya sa Sagradong Kakahuyan kapag nanalangin kayo, ngunit makakatulong na alalahanin ninyo ito. Inilarawan ni Joseph ang pagsalungat na iyon sa ganitong paraan:

"Matapos na magtungo ako sa lugar na kung saan ko binalak magtungo, matapos kong tingnan ang aking paligid, at nang matiyak kong ako'y nag-iisa, ako'y lumuhod at nagsimulang ialay ang mga naisin ng aking puso sa Diyos. Bahagya ko pa lamang nagagawa ito, nang daglian akong sinunggaban ng isang kapangyarihan na ganap akong dinaig, at may kagila-gilalas na lakas na higit sa akin upang igapos ang aking dila nang hindi ako makapagsalita. Nagtipon ang makapal na kadiliman sa aking paligid, at sa wari ko ng sandaling yaon, na tila ako ay nakatadhana sa biglaang pagkawasak.

"Subalit, sa paggamit ng lahat ng aking lakas upang tumawag sa Diyos na iligtas ako sa kapangyarihan ng kaaway na ito na sumunggab sa akin, at sa sandaling yaon nang ako ay nakahanda nang pumailalim sa kawalang-pag-asa at ipaubaya ang aking sarili sa pagkawasak—hindi sa isang likhang-isip na pagkawasak, kundi sa kapangyarihan ng isang tunay na nilikha na mula sa hindi nakikitang daigdig, na may kagila-gilalas na lakas na kailanman ay hindi ko pa naramdaman sa anumang nilikha—sa sandaling ito ng labis na pangamba, ako ay nakakita ng isang haligi ng liwanag na tamang-tama sa tapat ng aking ulo, higit pa sa liwanag ng araw, na dahan-dahang bumaba hanggang sa ito ay pumalibot sa akin" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:15–16).

Dumating ang matinding pagsalungat, na nagpatuloy sa buong buhay ni Joseph, dahil gustong pigilan ni Lucifer ang paghahayag na humantong sa Panunumbalik ng ebanghelyo ni Jesucristo. Hindi ganoon katinding pagsalungat ang mararanasan ninyo sa pananalangin na makatanggap ng paghahayag mula sa Diyos, ngunit kailangan ninyong tularan ang ipinakitang halimbawa ni Joseph ng katapangan at katatagan.

Malamang na gagamit si Satanas ng mas tusong paraan upang salungatin ang inyong mga pagsisikap na makatanggap ng personal na paghahayag at alalahanin ito. Isang paraan ay ang pagtatangka niyang padalhan kayo ng mga kasinungalingan, ang paraan niya ng huwad na paghahayag. Susubukan niyang padalhan kayo ng mga mensaheng naglalayon na paniwalain kayo na walang Diyos, walang nabuhay na mag-uling Jesucristo, walang mga buhay na propeta o

paghahayag, na si Joseph Smith ay nalinlang, at na ang inyong mga nararamdaman at ang mga bulong ng Espiritu Santo ay kahibangan ng "isang isipang matinding nababalisa" (Alma 30:16).

Aatakihin niya kayo ng mga kasinungalingang iyon, tulad ng pag-atake niya kay Joseph Smith, sa sandaling magsisimula kayong manalangin at muli pagkatapos ninyong makatanggap ng paghahayag. Nakahanap ako ng dalawang paraan upang makatakas sa mga pag-atakeng iyon.

Una, huwag ipagpaliban ang impresyon na manalangin. Huwag hayaang panghinaan kayo ng loob dahil sa mga pag-aalinlangan. Sinabi ni Pangulong Brigham Young (1801–77) na ang taong naghihintay na magkaroon ng pagnanais na manalangin ay mas malamang na hindi manalangin.[5]

Pangalawa, isulat kaagad ang mga mensaheng natanggap ninyo mula sa Diyos. Natutuhan ko na ang espirituwal na impresyon na malinaw sa isang minuto ay maaaring lumabo o mawala pagkaraan ng ilang minuto. Kahit sa kalagitnaan ng gabi, natutuhan ko na bumangon at magsulat ng mga impresyon. Kung hindi ay baka mawala ang mga ito.

Sa bagay na ito, nagbigay si Joseph ng isa pang aral para sa atin. Ilang beses niyang isinulat ang karanasan niya tungkol sa kanyang Unang Pangitain, at inilarawan niya ito sa maraming tao sa paglipas ng mga taon. Tulad ng iba pang mga propeta, natutuhan ni Propetang Joseph ang kahalagahan, at hirap, ng paglalarawan ng inihayag na katotohanan sa pamamagitan ng mga salita.

Pinagpapala ng Paghahayag ang Ating mga Inapo

Tulad ni Joseph Smith, mapagpapala natin ang ating mga anak at ang mga anak ng ating mga anak sa pamamagitan ng mga salita ng paghahayag na natatanggap natin mula sa Diyos. Dahil tayo ay may mga indibiduwal na pangangailangan, marahil ilan lamang sa mga paghahayag na natatanggap natin para sa ating sarili ang aakma sa mga taong pananagutan natin sa Diyos. Ngunit ang mga nakasulat na katibayan na nangusap ang Diyos sa atin ay maaaring maging pagpapala sa kanila tulad ng gayon ding pagpapala na ibinigay sa atin ni Propetang Joseph.

Ipinapakita sa atin ng Unang Pangitain na bukas ang kalangitan. Dinirinig ng Diyos ang ating mga panalangin. Inihahayag Niya ang Kanyang Sarili at ang Kanyang Anak sa atin. Ang Espiritu Santo ay nangungusap sa puso ng mga taong handang marinig at madama ang marahan at banayad na tinig. Maaari nating ibahagi ang mga aral at mensaheng iyon sa mga mahal natin at sa mga susunod na salinlahi.

Salamat sa ating mapagkawanggawang Ama sa Langit, na nagmamahal sa atin, dumirinig sa ating mga panalangin, at nagsabi ng ganito tungkol sa Tagapagligtas sa ating panahon, "*Ito ang Aking Pinakamamahal na Anak. Pakinggan Siya!*" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:17). Salamat sa Panginoong Jesucristo, na ipinanumbalik ang Kanyang Simbahan sa pamamagitan ni Propetang Joseph Smith. At salamat sa Espiritu Santo, na nagnanais na makasama tayo sa tuwina.

Pinatototohanan ko na ang sagot ay "Oo" sa panalangin ng isang musmos:

Ama sa Langit, kayo ba'y nar'yan?
Dalangin ba ng musmos, pinakikinggan?[6]

Dalangin ko na tanggapin natin, tulad ng ginawa ni Propetang Joseph Smith at tulad ng ginagawa ng ating buhay na propeta ngayon, ang paanyaya ng ating mapagmahal na Ama sa Langit, ng ating Tagapagligtas, at ng Espiritu Santo na tanggapin ang liwanag at katotohanan ng personal na paghahayag sa bawat araw ng ating buhay. ■

MGA TALA

1. Russell M. Nelson, "Paghahayag para sa Simbahan, Paghahayag para sa Ating Buhay," *Liahona,* Mayo 2018, 95.
2. *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Joseph Smith* (2007), 48.
3. Joseph Smith, sa "First Vision Accounts," 1832 Account, Gospel Topics Essays, ChurchofJesusChrist.org/topics/essays; ang pagbabantas ay ginawang makabago.
4. Russell M. Nelson, "Paghahayag para sa Simbahan, Paghahayag para sa Ating Buhay," 95.
5. Tingnan sa *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Brigham Young* (1997), 52.
6. "Panalangin ng Isang Bata," *Aklat ng mga Awit Pambata,* 6.

200 TAON NG LIWANAG
1820–2020

Walong Katotohanan
mula sa Unang Pangitain

Isang maaliwalas na umaga noong tagsibol dalawang daang taon na ang nakararaan sa isang mabukid na lugar sa hilagang bahagi ng New York, sa isang tahimik na mapunong kakahuyan, ang Diyos Ama at ang Kanyang Anak na si Jesucristo ay nagpakita sa batang si Joseph Smith. Winakasan ng mahimalang pangyayaring ito ang maraming siglo ng kawalang-katiyakan at haka-haka tungkol sa likas na katangian ng Diyos, sa pangangailangan ng patuloy na paghahayag, at sa iba pang walang hanggang katotohanan na matagal nang nakalimutan o nakubli ng espirituwal na kamangmangan.

Si Pangulong James E. Faust (1920–2007), Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, na inilarawan ang Unang Pangitain bilang "marahil ay siyang pinakamahalagang pangyayari na naganap simula noong Pagkabuhay na Mag-uli," ay naglahad ng walong katotohanang naipanumbalik sa mundo sa pamamagitan ng kagila-gilalas na pangyayaring ito.[1] Sa paggunita natin ng ika-200 anibersaryo ng Unang Pangitain, isipin ang mga katotohanang ito at ang mga patotoo ng mga makabagong propeta na nagpapatotoo hindi lamang sa katotohanan ng Unang Pangitain kundi maging sa mga katotohanang inihahayag nito.

MGA PAGLALARAWAN NI CHRISTOPHER WORMELL

1. Ang Diyos na ating Ama ay isang katauhan, at ang mga lalaki at babae ay nilikha sa Kanyang wangis.

"Mas marami pang natutuhan si Joseph Smith sa mga sandaling iyon [ng Unang Pangitain], gaano man kahaba o kaikli, tungkol sa likas na katangian ng Diyos kaysa sa lahat ng natutuhan ng mga teologo sa buong kasaysayan ng mundo."**—Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008)**[2]

"Ang ating Diyos Ama ay may mga tainga para marinig ang ating mga dalangin. Mayroon siyang mga mata para makita ang ating mga kilos. Mayroon siyang bibig para makapangusap sa atin. Mayroon siyang puso para makadama ng habag at pagmamahal. Siya ay tunay. Siya ay buhay. Tayo ay kanyang mga anak na nilikha sa kanyang wangis o larawan." **—Pangulong Thomas S. Monson (1927–2018)**[3]

2. Si Jesus ay isang personahe, hiwalay at bukod sa Ama.

"Sa kanyang Unang Pangitain, nakakita si Joseph Smith ng dalawang magkaibang katauhan, dalawang nilalang, na nagpapatunay na ang laganap na paniniwala noon tungkol sa Diyos at sa Panguluhang Diyos ay hindi totoo.

"Taliwas sa paniniwala na ang Diyos ay hindi maarok at mahiwaga, naniniwala tayo na ang katotohanan tungkol sa likas na katangian ng Diyos at ang ating kaugnayan sa Kanya ay maaaring mabatid at mahalaga sa lahat ng iba pa sa ating doktrina." **—Pangulong Dallin H. Oaks, Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan**[4]

3: Ipinahayag ng Ama na si Jesucristo ay Anak Niya.

"Nagpapatotoo kami, bilang kanyang marapat na inordenan na mga Apostol—na si Jesus ang Buhay na Cristo, ang walang kamatayang Anak ng Diyos. Siya ang dakilang Haring Emmanuel, na ngayon ay nakatayo sa kanang kamay ng Kanyang Ama. Siya ang liwanag, ang buhay, at pag-asa ng mundo. Siya ang daan na naghahatid sa kaligayahan sa buhay na ito at buhay na walang hanggan sa daigdig na darating." **—"Ang Buhay na Cristo: Ang Patotoo ng mga Apostol"**[5]

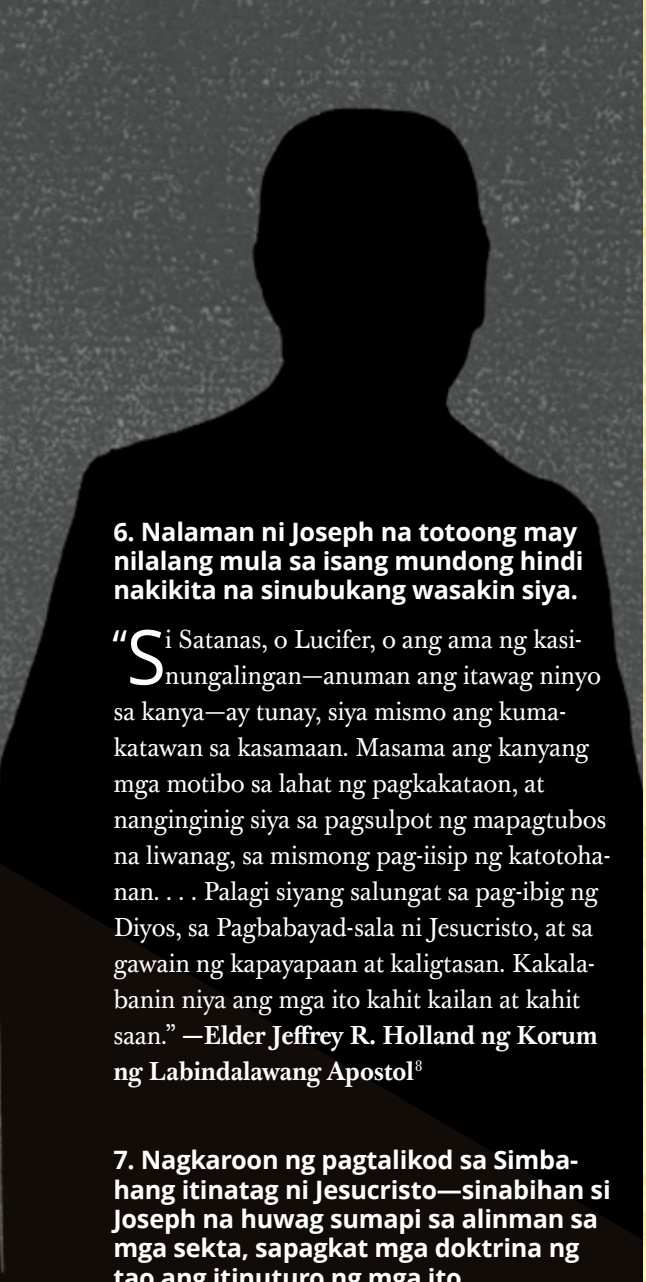
4. Si Jesus ang tagapaghatid ng paghahayag tulad ng itinuro sa Biblia.

"Lahat ng paghahayag mula noong pagkahulog ay dumating sa pamamagitan ni Jesucristo, na siyang Jehova ng Lumang Tipan. . . . Ang Ama [si Elohim] ay hindi kailanman nakipag-ugnayan nang tuwiran at personal sa tao mula noong pagkahulog, at hindi kailanman nagpakita maliban kung ipapakilala at patototohanan Niya ang Kanyang Anak" **—Pangulong Joseph Fielding Smith (1876–1972)**[6]

5. Ang pangako ni Santiago na humingi ng karunungan sa Diyos ay natupad.

"Nagbigay si Propetang Joseph Smith ng huwaran na susundan natin sa paglutas ng ating mga tanong. Dahil nahikayat sa pangako ni Santiago na kung tayo ay nagkukulang ng karunungan ay tanungin natin ang Diyos, tinanong mismo ng batang si Joseph ang Ama sa Langit. . . .

"Sa gayon din paraan, ano ang mabubuksan sa inyo ng inyong paghahanap? Anong karunungan ang kulang sa inyo? Ano sa palagay ninyo ang kailangan ninyong malaman o maunawaan kaagad? Tularan ang halimbawa ni Propetang Joseph. Humanap ng tahimik na lugar na palagi ninyong mapupuntahan. Magpakumbaba sa harapan ng Diyos. Ibuhos ang inyong puso sa inyong Ama sa Langit. Humiling sa Kanya ng kasagutan at kapanatagan." **—Pangulong Russell M. Nelson**[7]



6. Nalaman ni Joseph na totoong may nilalang mula sa isang mundong hindi nakikita na sinubukang wasakin siya.

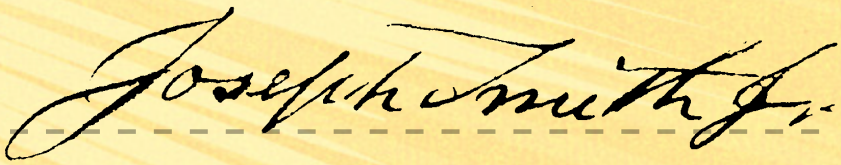
"Si Satanas, o Lucifer, o ang ama ng kasinungalingan—anuman ang itawag ninyo sa kanya—ay tunay, siya mismo ang kumakatawan sa kasamaan. Masama ang kanyang mga motibo sa lahat ng pagkakataon, at nanginginig siya sa pagsulpot ng mapagtubos na liwanag, sa mismong pag-iisip ng katotohanan. . . . Palagi siyang salungat sa pag-ibig ng Diyos, sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo, at sa gawain ng kapayapaan at kaligtasan. Kakalabanin niya ang mga ito kahit kailan at kahit saan." **—Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol**[8]

7. Nagkaroon ng pagtalikod sa Simbahang itinatag ni Jesucristo—sinabihan si Joseph na huwag sumapi sa alinman sa mga sekta, sapagkat mga doktrina ng tao ang itinuturo ng mga ito.

"Ang Lubusang Pagtalikod sa Katotohanan, o pag-alis sa orihinal na Simbahan na itinatag ng Panginoon, . . . ay ipinropesiya ng mga taong tumulong na maitatag ang Simbahan. Ipinabatid ni Pablo sa mga Kristiyanong Taga-Tesalonica na sabik na hinihintay ang Ikalawang Pagparito ng Tagapagligtas na 'ito'y hindi darating, maliban nang dumating muna ang pagtaliwakas' (2 Tes. 2:3)." **—Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol**[9]

8. Si Joseph Smith ay naging saksi para sa Diyos at sa Kanyang Anak na si Jesucristo.

"Nagpatotoo si Joseph Smith na si Jesus ay buhay, 'sapagkat siya ay [kanyang] nakita, maging sa kanang kamay ng Diyos; at [kanyang] narinig ang tinig na nagpapatotoo na siya ang Bugtong na Anak ng Ama' (D at T 76:23; tingnan din sa talata 22). Sumasamo ako sa lahat ng nakikinig o bumabasa sa mensaheng ito na hangarin sa pamamagitan ng panalangin at pag-aaral ng mga banal na kasulatan ang patotoo ring iyon ukol sa banal na pagkatao, Pagbabayad-sala, at Pagkabuhay na Mag-uli ni Jesucristo." **—Elder D. Todd Christofferson**[10] ■

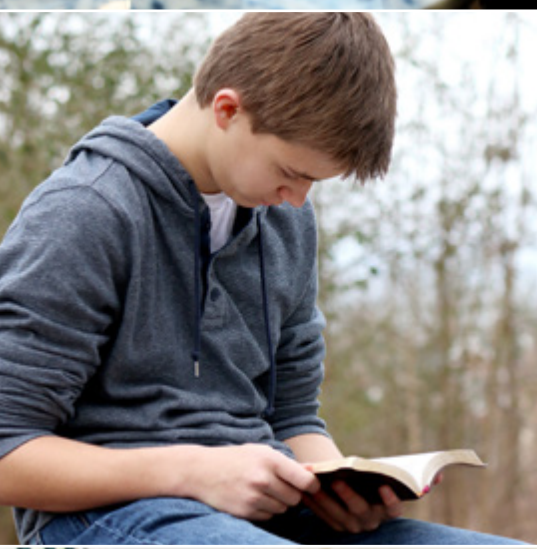


MGA TALA

1. James E. Faust, "The Magnificent Vision Near Palmyra," *Ensign,* Mayo 1984, 67.
2. Gordon B. Hinckley, "Inspirational Thoughts," *Ensign,* Ago. 1997, 3.
3. Thomas S. Monson, "I Know That My Redeemer Lives," sa Conference Report, Abr. 1966, 63.
4. Dallin H. Oaks, "Ang Panguluhang Diyos at ang Plano ng Kaligtasan," *Liahona,* Mayo 2017, 100.
5. "Ang Buhay na Cristo: Ang Patotoo ng mga Apostol," *Liahona,* Mayo 2017, sa loob ng pabalat sa harap.
6. Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation,* tinipon ni Bruce R. McConkie (1955), 1:27.
7. Russell M. Nelson, "Paghahayag para sa Simbahan, Paghahayag para sa Ating Buhay," *Ensign* o *Liahona,* Mayo 2018, 95.
8. Jeffrey R. Holland, "Tayong Lahat ay Kabilang," *Liahona,* Nob. 2011, 44.
9. M. Russell Ballard, "How Is It with Us?" *Liahona,* Hulyo 2000, 39.
10. D. Todd Christofferson, "Ang Doktrina ni Cristo," *Liahona,* Mayo 2012, 89.

TALAKAYAN NG PAMILYA

- Bakit mahalaga para sa bawat isa sa atin na magkaroon ng sariling patotoo tungkol sa Unang Pangitain?
- Magbahagi ng isang pagkakataon kung kailan nadama mo na nasagot ang iyong panalangin o nagkaroon ka ng kumpiyansa na nakikinig ang Diyos.
- Ibahagi ang iyong patotoo tungkol kay Joseph Smith at anyayahan ang ibang miyembro ng pamilya na ibahagi rin ang sa kanila.



Ipagdiwang ang **PANUNUMBALIK**

Mga ideya para sa mga aktibidad na madaling gawin ng mga pamilya at ng iba pang mga grupo

Dalawang daang taon na ang nakararaan, nagpunta sa kakahuyan ang isang 14 na taong gulang na batang lalaki na may mga nais itanong. Ang mga sagot na natanggap niya ay nagbigay-daan para sa Pagpapanumbalik ng Simbahan ng Panginoon. Bilang paggunita, maaaring iangkop ang mga sumusunod na ideya para magamit ng mga pamilya, grupo ng kabataan, ward, o branch.

Musikal na Pagtatanghal na may Pagsasalaysay

Maghanap ng mga awitin at banal na kasulatan na maaari mong gamitin para maisalaysay ang kuwento ng Panunumbalik. Maaari itong manggaling sa Joseph Smith—Kasaysayan, iba pang mga banal na kasulatan, at mga himno tungkol sa Panunumbalik mula sa himnaryo at sa Aklat ng mga Awit Pambata. Anyayahan ang mga tao na tumulong sa pagbasa ng mga bahagi at magtanghal ng musika. Kung maaari, ipabasa ang mga bahagi ni Joseph Smith sa isang 14 na taong gulang na batang lalaki.

Pagtatanghal ng Sining

Anyayahan ang mga tao na gumawa ng likhang-sining tungkol sa Panunumbalik. Maaaring kabilang dito ang mga ipinintang larawan, paglalarawan, eskultura, retrato, at marami pang iba. Sabihin sa kanila na pumili ng isang pangyayari o tema mula sa Panunumbalik para sa kanilang likhang-sining. Magtakda ng oras at lugar para maitanghal ang lahat ng ito at anyayahan ang iba na pumunta at tingnan ang mga ito.

Aktibidad sa Sagradong Kakahuyan

Maghanap ng isang tahimik na lugar na malayo sa mga gambala, tulad ng ginawa ni Joseph. Maaari kayong pumunta sa lugar na may magandang kalikasan kung may malapit sa tahanan ninyo. Basahin ang salaysay ni Joseph Smith tungkol sa pagpunta niya sa Sagradong Kakayuhan upang manalangin. Anyayahan ang mga kalahok na ibahagi kung paano sila nagkaroon ng patotoo tungkol sa Panunumbalik ng ebanghelyo o magbahagi ng mga karanasan kung kailan sinagot ng Ama sa Langit ang kanilang mga panalangin.

Espesyal na Fireside

Hilingan ang isang tao na maghanda ng isang pagtatanghal tungkol sa Panunumbalik. Ang tagapagsalita ay maaaring isang lider ng Simbahan, isang mahusay na guro, o isang tao na may sapat na kaalaman sa kasaysayan ng Simbahan. Anyayahan ang inyong mga kaibigan o kapitbahay na matuto tungkol sa Panunumbalik at kung ano ang kahulugan nito para sa atin ngayon.

LARAWAN NG MGA BATANG NAGDODROWING AT NG MGA TAO SA ISANG HANDAAN MULA SA GETTY IMAGES
LARAWAN NG BATANG NAGBABASA NG MGA BANAL NA KASULATAN NA KUHA NI STACEY JOHNSON
LARAWAN NG MAG-AMA NA NAKATINGIN SA ISANG TABLET NA KUHA NI KORENE KNIGHT

Kapangyarihan ng Banal na Kasulatan

Tipunin ang lahat at pagdalahin ng kanilang personal na kopya ng mga banal na kasulatan. Pinag-aralan ni Joseph Smith ang mga banal na kasulatan, na naniniwalang makakahanap siya ng mga sagot. Basahin ang Santiago 1:5 nang sabay-sabay. Sinabi ni Joseph na ang mga salitang ito ay pumasok "nang may malakas na kapangyarihan sa bawat himaymay ng [kanyang] puso" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:12). Anyayahan ang mga kalahok na magbahagi ng mga talata sa banal na kasulatan na nagkaroon ng malaking epekto sa kanila o sumagot sa kanilang mga tanong.

Parada

Mag-organisa ng isang simpleng parada ng iba't ibang tao o grupo na kumakatawan sa iba't ibang pangyayari, mga inihayag na katotohanan, o mga pagpapala ng Panunumbalik. Kung maaari, anyayahan ang bawat tao o grupo na ibahagi ang kahalagahan ng pangyayari, katotohanan, o pagpapala na kinakatawan nila. Marahil ay maaari kayong magkaroon ng isang parada para lang sa mga bata.

Panonood ng Video

Magtipon para panoorin ang maikling video na "Ask of God: Joseph Smith's First Vision," na matatagpuan sa ChurchofJesusChrist.org. Talakayin kung ano ang matututuhan ninyo tungkol sa panalangin mula sa halimbawa ni Joseph. Ibahagi kung ano ang nadarama ninyo kapag nakikipag-ugnayan kayo sa Ama sa Langit.

PAGKUKUWENTO

Maisasalaysay ba ninyo ang kuwento ng Unang Pangitain ni Joseph Smith? Gupitin ang 10 pangungusap sa ibaba, paghalu-haluin ang mga ito, at pagkatapos ay subukang ayusin ang mga ito ayon sa tamang pagkakasunud-sunod. Para maging laro ito, gumawa ng maraming kopya at tingnan kung sino ang unang makakatapos o kung sino ang may pinakakaunting mali. Tingnan kung tama ang inyong mga sagot sa pamamagitan ng pagbabasa ng Joseph Smith—Kasaysayan 1:7–20. Pagkatapos ay maghanap ng katambal at isalaysay ang kuwentong ito o ibahagi ang inyong patotoo tungkol dito sa isang kaibigan. (Tamang pagkakasunud-sunod: 3, 9, 8, 5, 7, 1, 10, 6, 2, 4.)

1. Nanalangin nang malakas si Joseph sa kauna-unahang pagkakataon sa buhay niya.
2. Sinabi ni Jesucristo kay Joseph na huwag sumapi sa alinman sa mga simbahan.
3. Sumapi ang mga miyembro ng pamilya ni Joseph sa isa sa mga simbahang Kristiyano.
4. Sinabi ni Joseph sa kanyang ina na alam niyang hindi totoo ang mga simbahang sinapian ng mga miyembro ng kanyang pamilya.
5. Nagpasiya si Joseph na manalangin at humingi ng karunungan sa Diyos.
6. Nagpakita ang Ama sa Langit at si Jesucristo.
7. Nagtungo si Joseph sa kakahuyan.
8. Nabasa ni Joseph ang Santiago 1:5 sa Biblia.
9. Naguguluhan si Joseph kung aling simbahan ang totoo.
10. Inatake ni Satanas si Joseph upang hindi siya makapagsalita. ■

Gaano Kahirap Gumawa ng Sasakyang-dagat o Barko?

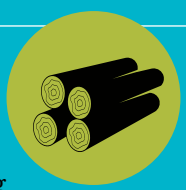
Para kay Nephi, ang paggawa ng sasakyang-dagat o barko ay hindi madali. Wala siyang blueprint, walang listahan ng mga materyales na kailangan, at walang mga kagamitan. Ngunit siya ay may pananampalataya, husay sa pagtatrabaho, at mga tagubilin mula sa Panginoon (tingnan sa 1 Nephi 17:8).

Talakayan

Paano nagkakaugnay ang pananampalataya sa Panginoon at ang kasipagan?

Tulad ng pamilya nina Lehi at Saria na naglakbay patungo sa lupang pangako, anong paglalakbay ang ginagawa ninyo bilang pamilya?

Ano ang kailangang gawin para makarating sa inyong patutunguhan?



Kahoy

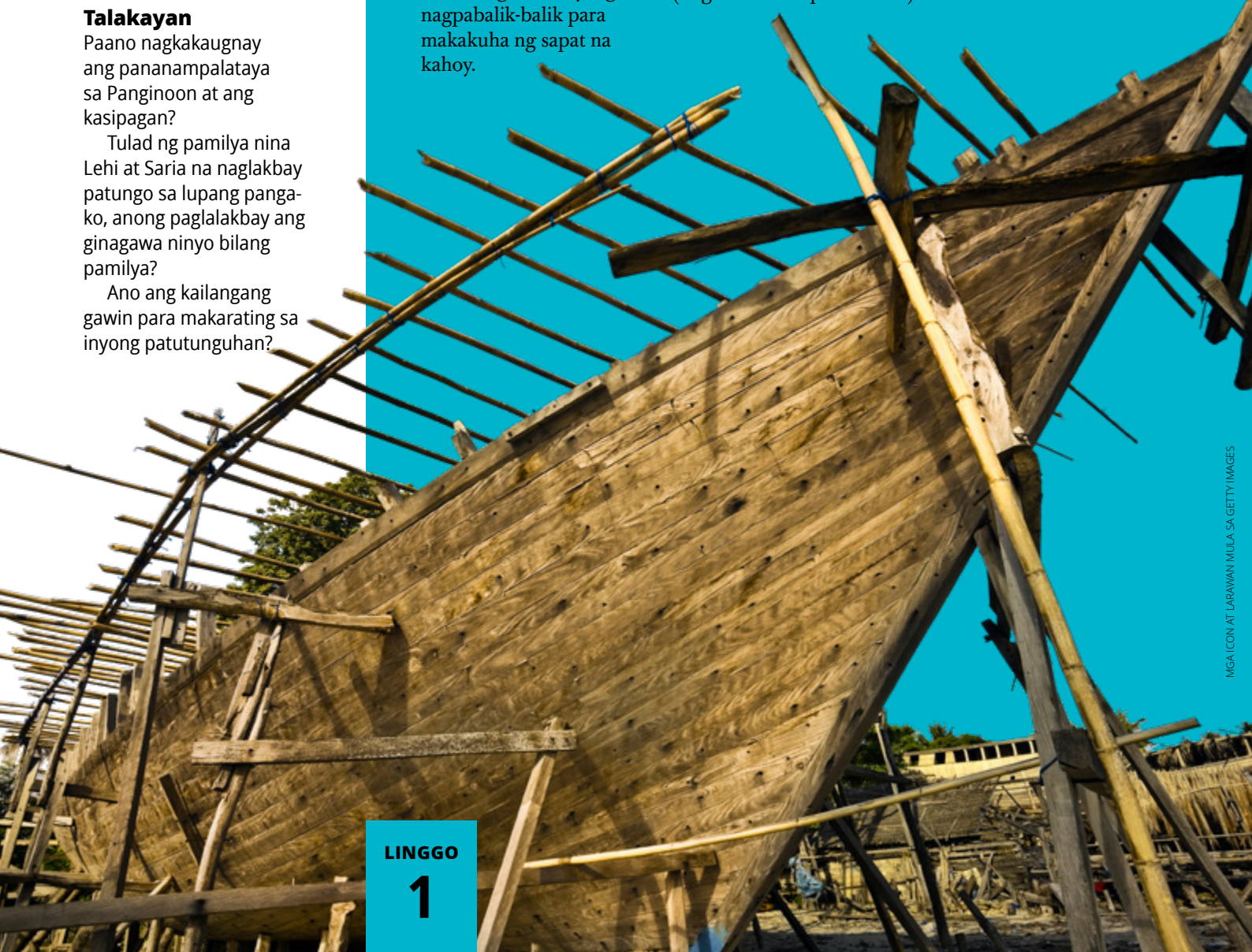
Dahil hindi karaniwang matatagpuan ang kahoy sa baybayin ng Arabian Peninsula, malamang kinailangan ni Nephi na "humayo" (tingnan sa 1 Nephi 18:1) papunta sa burol upang pumutol ng kahoy at buong lakas na hilahin ang mga ito papunta sa dalampasigan. Malamang na maraming beses siyang nagpabalik-balik para makakuha ng sapat na kahoy.

Mga kagamitan

Upang makagawa ng mga kasangkapang gagamitin sa paggawa, kinailangang maghanap at kumuha ni Nephi ng inang mina—isang nakakapagod na proseso na kinabibilangan ng pagmimina, pagdurog ng bato, at pagtunaw ng mga purong mineral sa napakainit na temperatura gamit ang apoy at bulusan para mapanday ang metal (tingnan sa 1 Nephi 17:9–11).

Pananampalataya

Nanampalataya si Nephi na kayang patuyuin ng Diyos ang dagat kung iyon ang kalooban Niya. At nanampalataya rin siya na matutulungan siya ng Panginoon na magawa ang bagay na tila imposible (tingnan sa 1 Nephi 17:50–51).



MGA ICON AT LARAWAN MULA SA GETTY IMAGES

Anong mga Pagpapala ang Naidulot ng Pagkahulog?

Ang pasiya nina Adan at Eva na kainin ang ipinagbabawal na bunga ay mahalagang bahagi ng plano ng Ama sa Langit. Kung wala ang Pagkahulog, hindi natin matatamo ang ilan sa mga pinakapiling pagpapala ng Ama sa Langit. Pag-isipan ang mga ito:

1. Ang ating buhay sa mundo (tingnan sa 2 Nephi 2:20, 25)

2. Mga pamilya (tingnan sa 2 Nephi 2:19–20, 22–23)

3. Kaalaman ng mabuti at masama (tingnan sa 2 Nephi 2:26)

4. Paglago at pag-unlad (tingnan sa 2 Nephi 2:11, 22)

5. Ang kakayahang makadama ng kagalakan at kaligayahan (tingnan sa 2 Nephi 2:23–25; 5:27)

6. Kalayaang pumili sa pagitan ng tama at mali (tingnan sa 2 Nephi 2:16, 26–27)

7. Pagtubos sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo (tingnan sa 2 Nephi 2:5–10, 26)

8. Pagkabuhay na Mag-uli (tingnan sa 2 Nephi 2:8)

9. Buhay na walang hanggan (tingnan sa 2 Nephi 2:27)

Paano mo mapapasalamatan ang Ama sa Langit para sa mga pagpapalang ito? ■

PAGLALARAWAN NI AUGUSTO ZAMBONATO

LINGGO
2

PEBRERO 10–16

2 Nephi 6–10

Paano Natin Madadaig ang Kamatayan?

Dahil sa Pagkahulog nina Adan at Eva, nagkaroon ng pisikal at espirituwal na kamatayan sa mundo (tingnan sa 2 Nephi 9:6).

Talakayan

Paano nagbibigay sa iyo ng pag-asa ang Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas? (Tingnan ang 2 Nephi 9:7, 19–23 para sa ilang ideya.)

NABUHAY NA MAG-ULI SI CRISTO, NI J. KIRK RICHARDS

Espirituwal na Kamatayan

Inihihiwalay tayo ng kasalanan, ang "kamatayan ng espiritu," sa Diyos (tingnan sa 2 Nephi 9:8–10).

Pisikal na Kamatayan

Sa katapusan ng ating buhay sa lupa, mararanasan natin ang "kamatayan ng katawan," o ang paghihiwalay ng espiritu mula sa katawan (tingnan sa 2 Nephi 9:4–7, 10).

Ang Solusyon

Dinaig ng Pagbabayad-sala ni Cristo ang pisikal at espirituwal na kamatayan upang makabalik tayo sa kinaroroonan ng Diyos (tingnan sa 2 Nephi 9:11–12, 21–23). Pagkatapos ng Pagkabuhay na Mag-uli, muling magsasama ang ating mga espiritu at katawan. Upang maging karapat-dapat sa buhay na walang hanggan, dapat tayong manampalataya sa Diyos, pagsisihan ang ating mga kasalanan, at mamuhay nang tapat ayon sa ebanghelyo.

TUTUNOG ANG PAKAWAK, NI J. KIRK RICHARDS

LINGGO 3

PEBRERO 17–23

2 Nephi 11–25

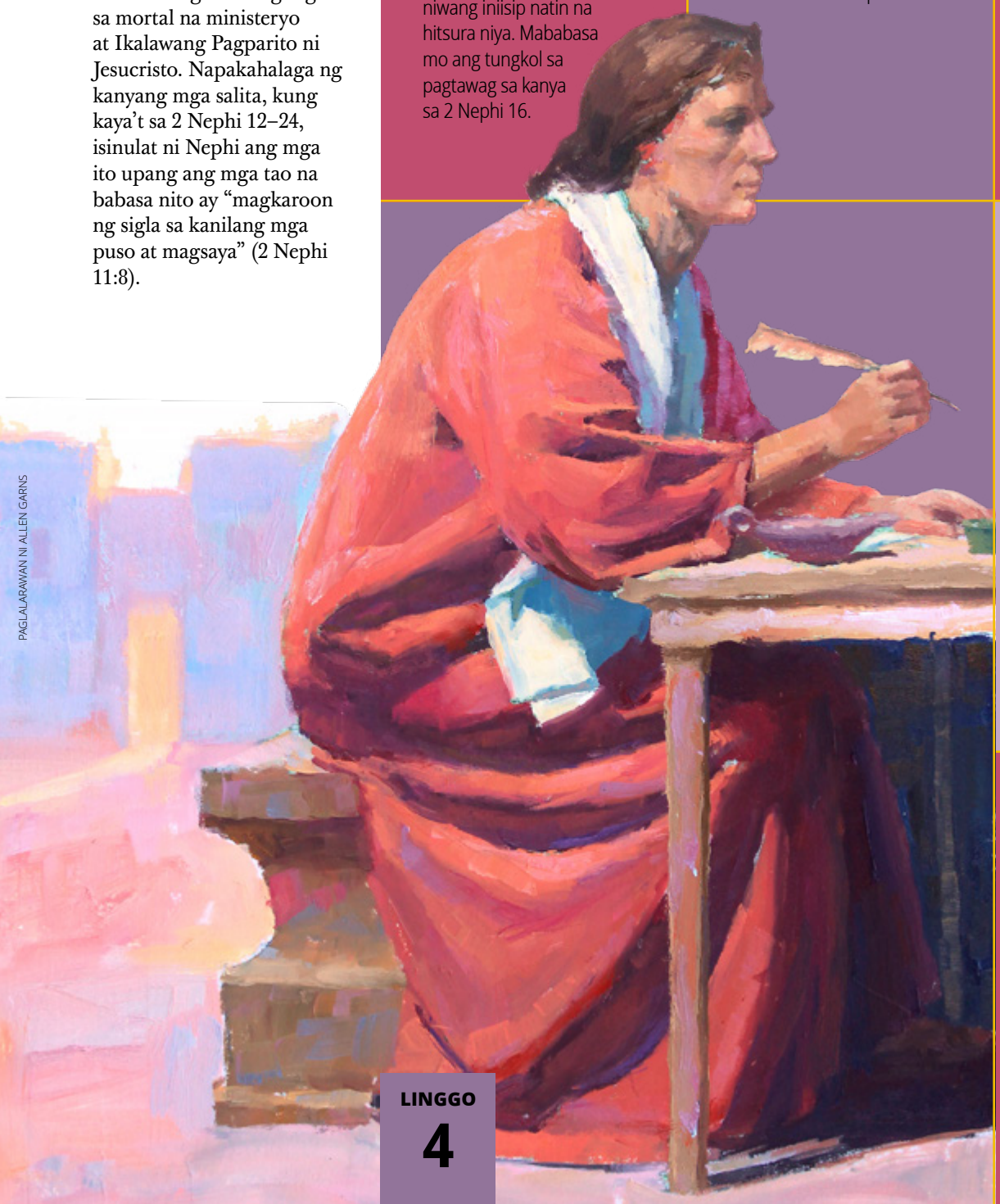
Sino si Isaias?

Itinuro ng Tagapagligtas, “Dakila ang mga salita ni Isaias,” at inutusan Niya tayo na pag-aralan ang mga ito (tingnan sa 3 Nephi 23:1). Marami sa mga turo ni Isaias ang sumasagisag sa mortal na ministeryo at Ikalawang Pagparito ni Jesucristo. Napakahalaga ng kanyang mga salita, kung kaya’t sa 2 Nephi 12–24, isinulat ni Nephi ang mga ito upang ang mga tao na babasa nito ay “magkaroon ng sigla sa kanilang mga puso at magsaya” (2 Nephi 11:8).

Naglingkod si **ISAIAS** bilang propeta mula 740–701 BC. Halos 40 taon! Noong tinawag siya bilang propeta, maaaring hindi pa naman puti ang buhok ni Isaias hindi tulad ng karaniwang iniisip natin na hitsura niya. Mababasa mo ang tungkol sa pagtawag sa kanya sa 2 Nephi 16.

MAYROON SIYANG PAMILYA. Mababasa mo ang tungkol sa kanyang asawa, “ang propetisa,” at ang pagbibigay ng Panginoon ng pangalan sa kanyang bagong silang na anak sa 2 Nephi 18:3.

Siya ang **PUNONG TAGAPAGPAYO NI HARING HEZEKIAS.** Malaki ang impluwensya ni Isaias sa Jerusalem. Paano kaya iyon nakatulong sa tungkulin niya bilang propeta?



PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS

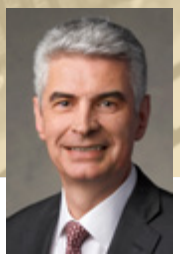
Si Isaias ang **propeta NA PINAKAMADALAS banggitin** sa mga banal na kasulatan. Binanggit sa Aklat ni Mormon ang tatlumpu’t dalawang porsiyento ng aklat ni Isaias; at may tatlong porsiyento pa na binanggit gamit ang ibang mga salita.

(Tingnan sa *Old Testament Student Manual,* Ika-3 ed. [Manwal ng Church Educational System, 2003], 131.)

Ano ang paborito mong talata mula sa Isaias?

Ang pangalang *Isaias* ay nangangahulugang **“ANG PANGINOON AY KALIGTASAN.”** Talagang itinuro niya iyon! Paano nagagabayan ng pagtaglay mo ng pangalan ni Jesucristo ang iyong mga desisyon?

LINGGO 4



Ni Bishop
Gérald Caussé
Presiding Bishop

Namumuhay Ka Ba ng SAMPUNG DOLYAR NA BUHAY?

Nakatingin ka ba sa temporal na halaga ng mga bagay o sa walang hanggang halaga ng mga bagay?

Ilang taon na ang nakararaan, noong stake president ako sa Paris, France, sinabi sa akin na bibisita si Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008) sa Paris sa loob ng ilang araw at ako ang magiging drayber niya. Susunduin ko siya sa airport at ihahatid sa kanyang hotel para makapagpahinga siya. Kinabukasan, sasamahan ko siya sa mga bibisitahin niya. Isa sa mga lugar na gusto niyang bisitahin ay ang U.S. military cemetery, kung saan nakalibing ang kanyang kapatid na namatay sa influenza noong Unang Digmaang Pandaigdig.

Pero nang sunduin ko si Pangulong Hinckley, mukhang hindi naman siya pagod na pagod. Itinaas niya ang kanyang tungkod at nagwikang, "Pangulong Caussé! Magtrabaho na tayo!"

Gusto na niyang pumunta kaagad sa sementeryo. Sa kasamaangpalad, nasabi ko na sa nangangasiwa na sa susunod na araw pa kami pupunta, kaya pagdating namin, sarado ito at walang tao.

Kinabukasan, nawalan kami ng oras na bumalik sa sementeryo dahil sa dami ng gawain. Nang gabing iyon, inabutan ako ni Pangulong Hinckley ng $10 (U.S.) at nagsabing, "Nalulungkot ako na hindi ako nakapunta sa sementeryo. Ipagpapasalamat ko nang lubos kung makakabili ka ng mga bulaklak at ilalagay mo sa puntod ng kapatid ko."

Bumili ako ng mga bulaklak, pero hindi ko ipinambayad ang perang iyon. Nang sumunod na Linggo ng hapon, isinama ko ang aking pamilya at inilagay namin ang mga bulaklak sa puntod. Nagpakuha kami ng larawan ng pamilya ko sa harap ng puntod kasama ang mga bulaklak at ipinadala namin ito kay Pangulong Hinckley.

Nasa akin pa rin ang $10 na iyon. Nakaipit sa aking mga banal na kasulatan. Kung itatanong ko, "Ano ang halaga ng perang ito?" sasabihin ng karamihan, "Sampung dolyar." Pero para sa akin, higit pa roon ang halaga nito. Ang perang ito ay *dating* nagkakahalaga ng sampung dolyar, ngunit para sa akin, hindi matutumbasan ang halaga nito ngayon. Alaala ito ng sandali na nakasama ko ang isang propeta ng Diyos.

Bigyan ng Walang Hanggang Layunin at Kahulugan ang Iyong Buhay

Sa ating buhay, maraming bagay na ang halaga ay may hangganan at temporal lamang. Napakaraming taong namumuhay ng tatawagin kong "sampung dolyar" na buhay. Ito ang uri ng mga tao na nagsasabing, "Magsikain, magsiinom, at magsipagsaya, sapagkat mamamatay tayo bukas" (2 Nephi 28:7).

Ngunit ang halaga ng bawat minuto ng buhay dito sa lupa ay may napakalaking epekto hindi lamang sa buhay na ito kundi pati na rin sa kawalang-hanggan. Ang kabaligtaran ng pag-uugaling "magsikain, magsiinom, at magsipagsaya" ay "mangagtipon kayo ng mga kayamanan sa langit" (Mateo 6:20).

Narito ang ilang halimbawa ng pagbibigay ng walang hanggang halaga sa mga bagay-bagay:

LARAWAN NG MGA KOPYA NG AKLAT NI MORMON NA KUHA NI CELIA JEFFERY

1 ***Ang templo.*** Para sa karamihan, isa lang itong magandang gusali. Maganda ito, ngunit para sa atin, ito ay bahay ng Panginoon, kung saan maaari tayong tumanggap ng mga ordenansa at gumawa ng mga tipan na nagtutulot sa ating mabuhay nang walang hanggan kasama ang ating pamilya.

2 ***Ang Aklat ni Mormon.*** Sasabihin ng karamihan na isa lang itong aklat na may magandang kuwento. Ngunit para sa atin, ito ay salita ng Diyos.

3 ***Ikapu.*** Sasabihin ng karamihan, “Iyon ang perang ibinibigay ninyo sa inyong simbahan.” Para sa atin, hindi lamang ito tungkol sa pera. Ito ay pagpapakita ng pananampalataya at pagsunod sa mga kautusan ng Panginoon. At kumakatawan ito sa mga pagpapalang matatanggap natin kapag tayo ay tapat.

4 ***Ang Salita ng Karunungan.*** Maraming tao ang magsasabi na tungkol ito sa pisikal na kalusugan. Totoo iyon, ngunit higit pa ito roon. Alam natin na kung susundin natin ang Salita ng Karunungan, mapapasaatin ang Espiritu ng Panginoon.

Pagtugmain ang Temporal at Espirituwal

Magkaugnay ang temporal at espirituwal na aspeto ng ating buhay, at hindi natin dapat paghiwalayin ang mga ito. Gamitin ang mga aspetong materyal para sa mga walang hanggang mithiin.

Sinabi ng Panginoon, “Ang lahat ng bagay sa akin ay espirituwal,” (Doktrina at mga Tipan 29:34). Sinabi rin Niya na “ang tao ay espiritu. Ang mga elemento ay walang hanggan, at ang espiritu at elemento, hindi mapaghihiwalay ang kaugnayan, ay tatanggap ng ganap na kagalakan; at kapag magkahiwalay, ang tao ay hindi makatatanggap ng ganap na kagalakan” (Doktrina at mga Tipan 93:33–34). Hindi magagawang ganap ang espiritu kung wala ang katawan, at iyon ang dahilan kaya may pagkabuhay na mag-uli. Ang kadakilaan ay pagkakatugma at pagkakaisa ng temporal at espirituwal.

Magdesisyon nang may Patnubay ng Espiritu

Ang pagdedesisyon tungkol sa tila mga temporal o materyal na bagay ay dapat gawin nang may patnubay ng Espiritu ng Panginoon. Ang Panginoon ay mayroong walang hanggang pananaw. Alam Niya ang lahat ng bagay mula simula hanggang wakas. Perpekto ang pagmamahal Niya sa atin—higit pa sa pagmamahal natin sa ating sarili. Kapag hinangad natin ang Kanyang kalooban, sa halip na ang sa atin, magiging mas masaya at maganda ang buhay natin. Malalaman natin ang Kanyang kalooban sa pamamagitan ng Kanyang Espiritu, na dumarating sa pamamagitan ng pagdarasal, pagbabasa at pagninilay ng mga banal na kasulatan, at pagsangguni sa ating pamilya.

Kaya, paano natin makikilala ang Kanyang Espiritu? Sinabi ng Panginoon:

“Yaong hindi nakapagpapatibay ay hindi sa Diyos, at ito ay kadiliman. Yaong sa Diyos ay liwanag; at siya na tumatanggap ng liwanag, at nagpapatuloy sa Diyos, ay tumatanggap ng marami pang liwanag; at ang liwanag na yaon ay lumiliwanag nang lumiliwanag hanggang sa ganap na araw” (Doktrina at mga Tipan 50:23–24).

Sa madaling salita, ang nagpapatibay sa atin, ang nagpapatatag sa atin, ang nagbibigay sa atin ng kagalakan, at ang lumilikha ng liwanag sa ating buhay ay mula sa Diyos. Kung minsan, maging ang mga naiisip natin ay binibigyang-inspirasyon ng Diyos.

Nakagawa na ako ng mga desisyon batay sa mga espirituwal na impresyon kahit iba ang ipinagagawa sa akin ng isip ko. Napatunayan ko na lagi nitong nahihigitan ang sinasabi ng isip ko.

Halimbawa, pagkatapos naming magpasiyang magpakasal ng aking asawa, nagkasundo kami na magkakaroon ng

5 ***Intimasiya ng mag-asawa.*** Iniisip ng karamihan na pisikal na kasiyahan lamang ito. Ngunit sa pagitan ng isang lalaki at babae na ikinasal, at lalo na yaong mga nabuklod sa templo, higit pa ito roon. Tungkol ito sa pagkakaroon ng pamilya at pagpapakita ng pagmamahal at pagkakaisa sa pagsasama ng mag-asawa.

6 ***Edukasyon at trabaho.*** Sasabihin ng karamihan na paraan ito para magkaroon ng maginhawang buhay at panustos sa mga pangangailangan ng ating mga pamilya. Ngunit naniniwala tayo na tungkol din ito sa pagkakaroon ng pag-asa sa sarili, na isang espirituwal na alituntunin. Magagamit natin ang ating kalayaan para maitaguyod ang ating sarili at makatulong sa iba.

walang hanggang pananaw ang aming pagsasama—laging magiging aktibo sa Simbahan, ikakasal sa templo, at marami pang iba. Ang mga desisyong iyon ay naghatid ng maraming pagpapala sa amin at nakatulong para maging matibay at matagal ang aming pagsasama.

Minsan sa buhay ko, nagkaroon ako ng trabaho na malaki ang suweldo at may mahalagang tungkulin at pagkilala. Isang araw sabi ng asawa ko, "Masyado ka nang abala sa trabaho mo. Dapat ipagdasal at pag-isipan mo kung dapat ka bang maghanap ng bagong trabaho para magkaroon ka ng oras na maglingkod sa Panginoon." Nagdasal kami at nakatanggap ng pagpapatibay ng Espiritu na dapat akong magpalit ng trabaho. Pero medyo nag-aatubili pa rin ako. Nang ipagdasal ko ito, sinabi ko sa Panginoon ang pangalan ng tanging kumpanya na gusto kong pagtrabahuhan kung magbibitiw ako sa trabaho.

Pagkaraan ng tatlong linggo, nakipag-ugnayan ako sa isang recruiting agency at nainterbyu. Sa huli, sinabi ng agency na naghahanap ng bagong tagapangasiwa ang isa sa kanyang mga kliyente. Ito ang kumpanyang binanggit ko sa aking panalangin. Maliit na kumpanya lamang ito na isang beses kada 10 taon lamang nagkakaroon ng bakanteng posisyon. Isa itong himala.

Pabiro kong sinabi sa asawa ko, "May maganda at masamang balita ako. Ang magandang balita ay natanggap ako sa kumpanyang iyon. Ang masamang balita ay nararamdaman kong may isang bagay na inilalaan ang Panginoon para sa akin."

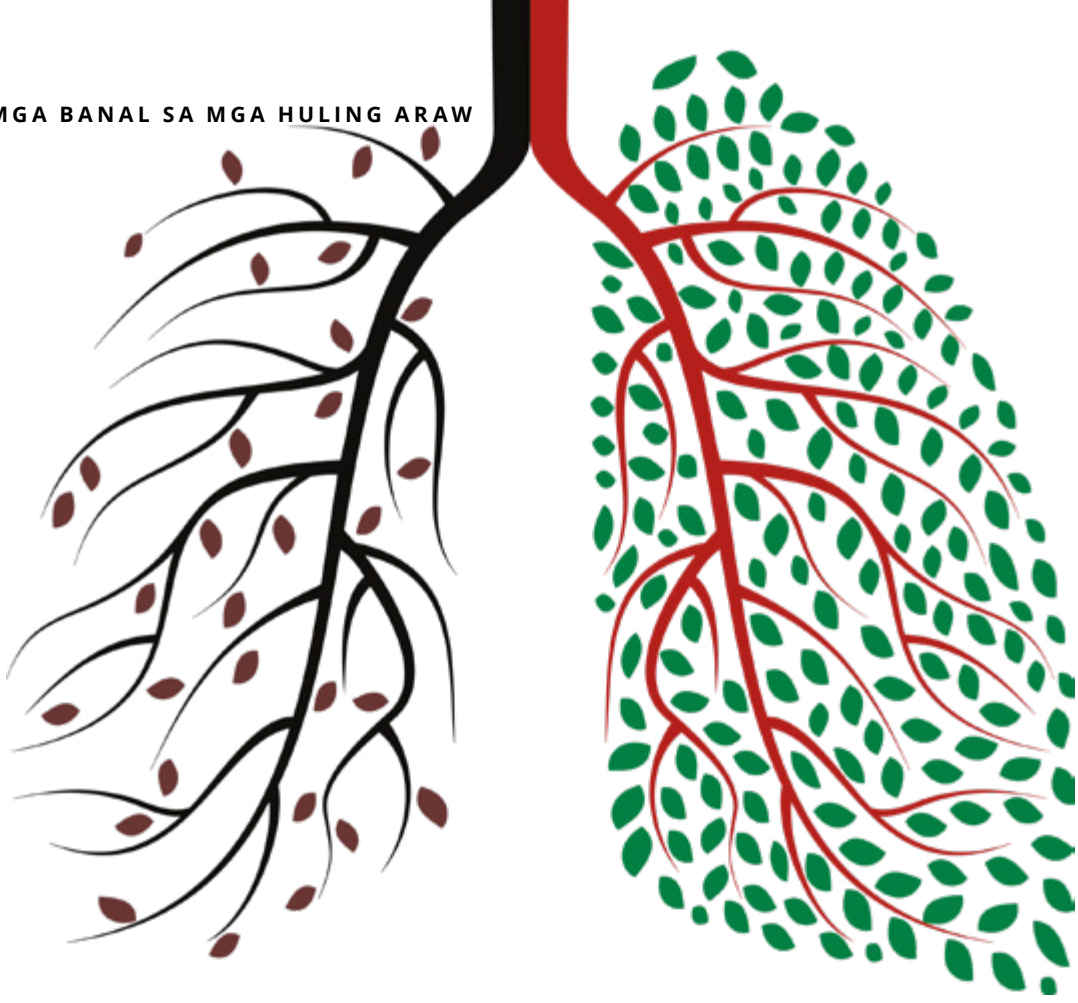
Pumirma ako ng kontrata sa kumpanyang iyon sa araw ng Biyernes. Sa araw ng Sabado, natawag ako bilang stake president.

Mas pinahalagahan naming mag-asawa ang mga pahiwatig ng Espiritu at ang paglilingkod sa Diyos kaysa sa mga materyal na pagpapala o intelektuwal na kasiyahan namin o pagkilala ng tao. Sinunod namin ang kalooban ng Panginoon at nakatanggap kami ng espirituwal na pagpapatibay na magiging maayos ang lahat. Isa iyon sa pinakamagandang karanasan sa buhay ko.

Tingnan ang Tunay na Halaga

Hindi ko kailanman pinagsisihan ang pag-una sa espirituwal na pangangailangan kaysa sa iba pang mga bagay. Kung minsan parang sakripisyo ito, pero natutuhan ko na sa bandang huli, ito lang ang bagay na mahalaga. Huwag mamuhay ng "sampung dolyar" na buhay. Ang pag-aayon ng ating pamumuhay sa layunin ng ating buhay ay nagdudulot ng kagalakan at kaligayahan, hindi lamang sa buhay na ito kundi maging sa buhay na darating. ■

Dahil isa na lang sa mga baga ko ang gumagana at baluktot pa ang aking gulugod, dama ko na hindi na magiging kasingganda ng pinangarap kong kinabukasan ang hinaharap ko.



Nais Niyang Maging Maligaya Ako

Noong isugod ako sa ospital dahil bumigay na ang mga baga ko, akala ko ay katapusan ko na. Hindi pa handa ang kalooban ko o ang espirituwalidad ko para sa kamatayan, pero bumibigay na ang katawan ko. Mahirap para sa pamilya ko na makita ako sa gayong kalagayan, pero nanatili silang matatag, at pinagpala ako na makaligtas.

Hindi natapos doon ang mga problema ko sa kalusugan. Mula noon, kinailangan kong mamuhay nang isa na lang ang gumaganang baga at baluktot ang gulugod. Masakit at mahirap ang bawat araw. Minsan naisip ko na mas mabuti pang namatay na lang ako kaysa patuloy na maghirap. Nanghina ako, hindi lang sa pisikal, kundi maging sa pangkaisipan at sa espirituwal. Nawalan ako ng pag-asa at tiwala sa sarili. Sinimulan kong itulak palayo ang mga tao sa buhay ko na pilit pinalalakas ang loob ko. Pero hindi ako sinukuan ng aking pamilya. Minahal at inalagaan nila ako, at patuloy akong sinuportahan ng aking mga kaibigan. Gayunpaman, dama ko pa rin na hindi na magiging kasingganda ng pinangarap kong kinabukasan ang hinaharap ko.

Isang gabi, nakadama ako ng matinding kalungkutan. Nagpasiya ako na kailangan kong basahin ang aking patriarchal blessing. Napaluha ako nang mabasa ko ang unang ilang linya, "Pinagmamalasakitan at minamahal ka ng ating Ama sa Langit. Nais Niyang maging maligaya ka sa buhay na ito."

Sa sandaling iyon, napagtanto ko na talagang naglaan ang Ama sa Langit ng magandang kinabukasan para sa akin at mga kahanga-hangang pagpapala na maaari kong asahan habang tinatahak ko ang landas na nais Niyang tahakin ko.

Alam ng ating Ama sa Langit na daranas tayong lahat ng paghihirap, kaya isinugo Niya ang Kanyang Anak na si Jesucristo upang magdusa para sa atin at aliwin tayo. Ganoon katindi ang pagmamahal Nila para sa atin. Nahihirapan man ako sa bawat araw ng buhay ko sa mundong ito, alam ko na palagi kong madarama ang pagmamahal Nila at matutupad ang lahat ng mga pangako Nila kung patuloy akong magtitiis at susunod sa Kanila. ■

Precious Guiuo, Rizal, Philippines

LARAWAN MULA SA GETTY IMAGES

Ang Aklat ni Mormon ang Aming Missionary

Matapos maaksidente nang malubha ang aming pamangkin, nag-usap kami ng asawa kong si Ana María tungkol sa hangarin naming malaman ang katotohanan sa napakaraming iba't ibang relihiyon at paniniwala. Isang hapon, umupo ako sa kama at nanalangin, "Panginoon, tulungan po Ninyo akong makahanap ng paraan para malaman kung aling simbahan ang totoo."

Pagkalipas ng limang minuto, tumunog ang telepono. Tumawag ang kaibigan namin para imbitahin kami sa kanyang tahanan upang matuto tungkol sa ilang produktong pangnutrisyon. Nagpunta kami, at habang naroon, binigyan kami ng aming kaibigan ng Aklat ni Mormon. Sa pahina ng pamagat ay may nakasulat na personal na mensahe: "Umaasa ako na matutulungan kayo ng aklat na ito na mas mapalapit sa ating Panginoong Jesucristo."

Kinabukasan, tiningnan ko ang aklat at muli akong nanalangin, "Panginoon, sabihin po Ninyo sa akin kung totoo ang aklat na ito. Ayaw ko pong masaktan ang kalooban Ninyo sa pamamagitan ng pagbabasa ng bagay na masama."

Sinimulan ko ang pagbabasa. Habang nagbabasa ako, pakiramdam ko ay tila kilala ko ang mga tao sa Aklat ni Mormon. Nang makaabot ako sa dulo, masyado akong nalungkot dahil sa pagkalipol ng mga Nephita kaya napaiyak ako. Daan-daan nang aklat ang nabasa ko, pero walang aklat na nakaantig sa akin tulad ng nagawa ng Aklat ni Mormon. Alam kong totoo ito.

Isang araw ng Linggo, niyaya ko si Ana María na samahan akong pumunta sa pinakamalapit na chapel ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Akala ko ay hindi siya sasama, pero pumayag siya. Nagustuhan namin ang mga narinig namin. Pagkatapos, tinanong ng mga miyembro ng ward kung maaari ba silang magpadala ng mga missionary sa amin. "Oo naman," sagot namin.

Hindi nagtagal ay dumating ang mga missionary na may dalang Aklat ni Mormon at sabi nila may mensahe silang gustong ibahagi sa amin. "Maganda ang aklat na iyan," sabi ko. "Nabasa ko na iyan." Ikinagulat nila ito. Pagkatapos ay ginulat din ako ni Ana María. "At binabasa ko iyan ngayon," sabi niya. "Nakaabot na ako sa aklat ni Mosias."

Nakita niya ang aklat sa mesa kung saan ko ito iniiwan araw-araw bago ako magtrabaho at sinimulan na niya itong basahin. Kalaunan, ginulat niya ulit ako nang sabihin niya na noong nagdarasal ako para sa patnubay ng Ama sa Langit ilang linggo na ang nakararaan, ipinagdarasal niya rin iyon sa ibang bahagi ng tahanan namin.

Sinabi ko sa mga missionary na handa na akong magpabinyag. Itinuro nila sa amin ang mga lesson, at pagkalipas ng dalawang linggo, kaming mag-asawa ay nabinyagan at nakumpirma. Lubos kaming nagpapasalamat na ipinadala sa amin ng Panginoon ang Aklat ni Mormon para tulungan kaming malaman kung aling simbahan ang totoo. ■

Raúl Hernandez, Texas, USA

Noong nagdarasal ako para sa patnubay ng Ama sa Langit, ipinagdarasal din iyon ng aking asawa sa ibang bahagi ng bahay.

PAGLALARAWAN NI EVA VASQUEZ

“Gusto Ko Nang Umuwi”

Habang nananànghalian kaming mag-asawa sa isang tindahan ng sandwich sa aming lugar, pumasok ang isang lalaki na mukhang gusgusin, naliligaw, at naguguluhan. Nang lumapit siya sa mesa namin, nagulat ako na hindi siya humingi ng pera. Nagtanong lang siya kung paano magpunta sa Flagstaff, Arizona. Binigyan namin siya ng direksyon papunta roon. Pinasalamatan niya kami at pagkatapos ay umalis na siya.

Pagkakain namin ay bumiyahe na kami pauwi. Maya-maya pa, nakita ko ang lalaki na naglalakad papunta sa isang gasolinahan. Naramdaman ko na kailangan ko siyang tulungan kaya sinabihan ko ang aking asawa na huminto sa gasolinahan. Nilapitan ko ang lalaki at nagpakilala ako. Makikita ang lungkot at pagod sa kanyang mga mata. Tila kulu-kulubot na ang kanyang mukha dahil sa kahirapan.

Tinanong ko kung paano niya balak pumunta sa Flagstaff. Sinabi niya na balak niyang maglakad. Alam ko na imposibleng magawa iyon dahil mahigit 120 milya (193 km) ang layo ng Flagstaff. Binigyan ko siya ng pera at sinabi ko sa kanya na maaari muna siyang pumunta sa isang kalapit na restawran para bumili ng pagkain at babalikan ko siya para dalhin sa istasyon ng bus at bilhan ng tiket papuntang Flagstaff.

Bumalik ako sa sasakyan at sinabi ko sa aking asawa kung ano ang nangyari. Dahil may problema sa kalusugan ang aking asawa, tumawag ako sa isang kaibigan at inanyayahan ko siya na samahan akong bumalik. Pumayag siya. Nagbaon kami ng panustos, pagkain, at tubig. Pagkatapos ay bumiyahe na kami papunta sa restawran para sunduin ang lalaki.

Habang bumibiyahe kami papunta sa istasyon ng bus, paulit-ulit na sinasabi ng kawawang lalaking ito na, “Gusto ko nang umuwi.” Itinanong ko kung sa Flagstaff siya nakatira. Hindi raw, pero nakatira roon ang kanyang anak na ilang taon na niyang hindi nakakausap. Ipinaliwanag niya na kalalaya lamang niya mula sa bilangguan mga dalawang linggo na ang nakararaan. Siya at ang isa pang napalayang bilanggo ay ibinaba sa istasyon ng bus at binigyan ng tig-isang tiket. Ninakaw ng kasama niyang bilanggo ang kanyang tiket at ang kakaunting perang mayroon siya. Mula noon ay nagpagala-gala na siya sa lansangan. Walang sinuman na gustong tumulong sa kanya.

“Gusto ko nang umuwi,” sabi niyang muli.

Dumating kami sa istasyon ng bus. Binilhan ko siya ng tiket at binigyan ng pera at ng panustos na baon namin. Nagpasalamat siya sa amin at umupo. Habang bumibiyahe kami pauwi, paulit-ulit pumasok sa isip ko ang sinabi ng lalaking iyon: “Gusto ko nang umuwi.”

Hindi ba iyon ang nais nating lahat? Lumisan tayong lahat sa mapagmahal na tahanang kinagisnan natin nang pumarito tayo sa lupa. Maaari tayong maligaw ng landas, kaya ipinakita ni Jesucristo ang landas na dapat nating tahakin at, sa pamamagitan ng Kanyang nagbabayad-salang sakripisyo, binayaran Niya ang kahuli-hulihang kabayaran para sa ating mga kasalanan. Tulad ng lalaking iyon na hindi makauwi nang hindi tinutulungan, hindi rin tayo makababalik sa ating tahanan sa langit kung wala ang ating Tagapagligtas. ■

Audrey Simonson, Arizona, USA

Nakita ko siya na naglalakad papunta sa isang gasolinahan at naramdaman ko na kailangan ko siyang tulungan.

PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS

May Ibang Plano ang Panginoon para sa Amin

Noon, umaalis ako sa bahay nang alas-8 ng umaga at hatinggabi na ako nakakauwi matapos ang maghapong pagtatrabaho at pagdalo sa klase sa gabi. Sa kakaunting oras na magkasama kami ng asawa kong si Daniel, nagtatalo kami. Hindi maganda ang mga nangyayari. Malapit na kaming maghiwalay.

Isang Linggo ng gabi pagkatapos ng isang pagtatalo, sinabi ni Daniel, "Dapat siguro magkaroon tayo ng mas malalim na ugnayan sa Diyos." Kinabukasan, habang binabantayan ni Daniel ang aming anak, kumatok ang mga missionary sa pinto namin.

Noong nagsisimula pa lamang magbisita sa amin ang mga missionary, hindi ako sang-ayon sa lahat ng bagay na itinuturo nila. Pero pagkatapos ng ilang talakayan, may naramdaman kami. Hindi namin alam kung ano iyon, pero inilarawan namin ito bilang "mahiwagang" pakiramdam ng kapayapaan at pagkakaisa. Nagtatagal ito kahit umalis na ang mga missionary. Napagtanto namin na kailangan namin iyong maramdaman nang mas madalas sa aming tahanan.

Dahil nabigyang-inspirasyon ng mensahe ng mga missionary tungkol sa kahalagahan ng pamilya, bumuti ang pagsasama namin ni Daniel. Gusto ko sanang ipagpatuloy ang aking pag-aaral para tumaas ang posisyon ko sa trabaho. Pero nagpasiya kaming magtuon sa aming pamilya, mag-ukol ng mas maraming oras sa isa't isa, at magkaroon pa ng mga anak. Huminto ako sa pag-aaral, nagbitiw sa aking trabaho, at nagsilbi bilang secretary ni Daniel sa kanyang negosyo.

Wala pang tatlong buwan pagkatapos ng unang pagbisita ng mga missionary, nabinyagan at nakumpirma na kami. Malaki ang ipinagbago ng buhay namin. Nagsimula na kaming magbayad ng ikapu. Nagsimula na kaming manalangin sa tahanan at sa trabaho kasama ang mga trabahador ni Daniel. Nagsimula na kaming maglingkod sa Simbahan. Lumago ang negosyo ni Daniel, at kinailangan niyang kumuha ng mas maraming trabahador.

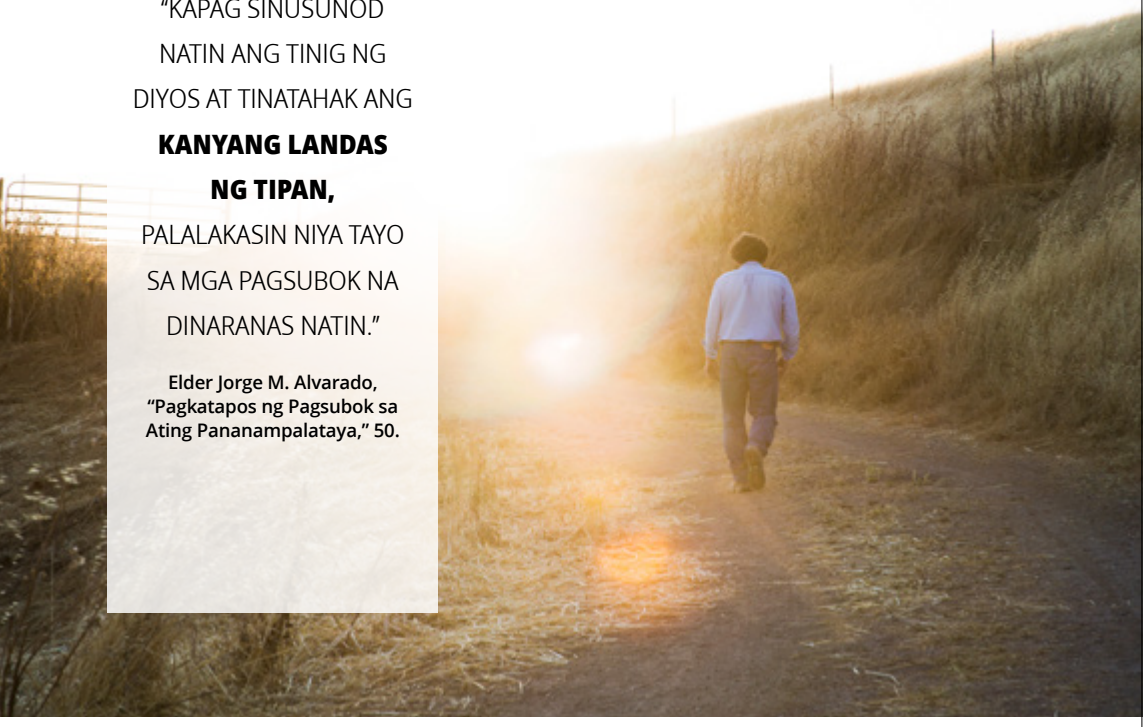
Isang taon pagkatapos kaming mabinyagan, nagpunta kami sa templo para mabuklod. Ilang araw pagkatapos kaming mabuklod, nalaman kong buntis ako.

Hindi naging madali para sa amin ang mga araw ng Linggo. Maagang umaalis si Daniel para sa mga pulong ng high council. Mag-isa kong inihahanda ang aming tatlong anak para sa pagsisimba. Pero nagkakasama kami nang maraming oras sa buong linggo. Kaya kahit magkakahiwalay kami kung minsan sa araw ng Linggo habang pinaglilingkuran namin ang Panginoon, alam namin na pinagpapala kami.

Nagkaroon kami ng patotoo na kapag ginawa natin ang ating tungkulin, tutulungan tayo ng Panginoon, at darating ang mga pagpapala. Mas marami pa ang natanggap namin kaysa sa inaasahan naming matangap mula sa sarili naming plano. Mas maganda ang inilaan ng Panginoon para sa amin. ■

Claudia Zepeda, Coquimbo Region, Chile

LARAWAN MULA SA GETTY IMAGES



"KAPAG SINUSUNOD NATIN ANG TINIG NG DIYOS AT TINATAHAK ANG **KANYANG LANDAS NG TIPAN,** PALALAKASIN NIYA TAYO SA MGA PAGSUBOK NA DINARANAS NATIN."

Elder Jorge M. Alvarado, "Pagkatapos ng Pagsubok sa Ating Pananampalataya," 50.

MANATILI SA AKING PILING

"Tiyak na ang pinaka-kapana-panabik na makita at marinig sa buhay ay hindi lamang ang pagdaan ni Jesus kundi ang pagparito Niya *sa* atin, pagtigil *sa tabi* natin, at pagtahan Niya *sa* atin."

Elder Jeffrey R. Holland, "Ang Mensahe, ang Kahulugan, at ang Maraming Tao," 8.

MAS MALALIM NA PAG-AARAL

Ano ang Ibig Sabihin ng Maging Disipulo?

"Ang pagiging disipulo ay hindi tungkol sa paggawa sa mga bagay sa perpektong paraan," sabi ni Elder Dieter F. Uchtdorf, "tungkol ito sa pagpiling gawin ang mga bagay" ("Ang Malaking Pakikipagsapalaran Ninyo," 87). Ang ating mga pagpili, sabi niya at ng iba pang mga tagapagsalita sa kumperensya, sa halip na ang ating mga kakayahan, ang nagpapakita kung sino talaga tayo.

- "Tayo ba ay tunay na mga alagad Niya na nagbigay ng lahat ng Kanya para sa atin? . . . Nakikiusap ako sa lahat ng nakakarinig at nakakabasa sa mga salitang ito: Pakiusap, huwag ninyong ipagpaliban ang inyong lubos na katapatan hanggang sa maisip ninyo ito sa isang di-umiiral na hinaharap" (Elder Terence M. Vinson, "Tunay na mga Disipulo ng Tagapagligtas," 11).
- "Ang mga Banal ay yaong mga nakapasok sa tipan ng ebanghelyo sa pamamagitan ng binyag at nagsisikap na sundin si Cristo bilang Kanyang mga disipulo. Sa gayon, 'ang kagalakan ng mga banal' ay nangangahulugan ng kagalakan sa pagiging katulad ni Cristo" (Elder D. Todd Christofferson, "Ang Kagalakan ng mga Banal," 15).
- "Inaanyayahan ko kayong maging matapat sa habambuhay na proseso ng pagkadisipulo. Gumawa at tumupad ng mga tipan. Itapon ang mga dating gawi ninyo sa malalalim at rumaragasang mga talon. Lubusang ibaon ang inyong mga sandata ng paghihimagsik nang hindi nakausli ang mga hawakan" (Elder Dale G. Renlund, "Hindi Natitinag na Katapatan kay Jesucristo," 25).
- "Ang ating pangako na laging aalalahanin ang Tagapagligtas ay nagbibigay sa atin ng lakas na manindigan sa katotohanan at kabutihan—tayo man ay naroon sa maraming tao o sa lugar na nag-iisa lamang tayo, kung saan walang sinuman ang nakaaalam ng ating mga kilos maliban sa Diyos" (Lisa L. Harkness, "Paggalang sa Kanyang Pangalan," 61).
- "Ang mga tunay na disipulo ni Jesucristo ay nagmamahal sa Diyos at sa Kanyang mga anak nang walang inaasahang kapalit. Minamahal natin ang mga bumibigo sa atin, ang mga taong ayaw sa atin. Kahit ang mga nangungutya, nang-aabuso, o nagnanais na saktan tayo" (Elder Dieter F. Uchtdorf, 88).

Lahat ng numero ng pahina ay galing sa Liahona *ng Nobyembre 2019.*

GAWING "MAS MAHABA NANG ANIM NA ARAW" ANG SIMBA!

"Ang pag-aaral ng mga banal na kasulatan gamit ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* bilang gabay ay nagpapatatag sa inyong pagbabalik-loob kay Jesucristo at sa Kanyang ebanghelyo. Hindi lamang natin pinapalitan ang isang oras sa simbahan bawat Linggo ng isang oras ng pag-aaral ng banal na kasulatan sa tahanan. Ang pag-aaral ng ebanghelyo ay tuluy-tuloy na pagsisikap sa buong linggo. Katulad ng magandang ibinahagi sa akin ng isang sister, 'Ang layunin ay hindi paikliin nang isang oras ang simba; ito ay para gawing mas mahaba nang anim na araw ang simba!'"

Mark L. Pace, "*Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*—ang Panlaban na Estratehiya at Maagap na Plano ng Panginoon," 46.

LARAWAN NG LALAKING NAGLALAKAD NA KUHA NI JUDITH BECK; LARAWAN NG MGA BABAENG NAGBABASA NA KUHA NI CATHERINE FROST

PAANO . . .

Tumanggap ng Paghahayag

"Ang bagong programa ng Simbahan para sa mga bata at kabataan ay nakasalig sa pundasyon ng pagkatutong maghangad ng paghahayag, matuklasan ang gustong ipagawa sa atin ng Panginoon, at pagkatapos ay kumilos ayon sa tagubiling iyon," sabi ni Sister Michelle Craig, Unang Tagapayo sa Young Women General Presidency. Siya ay nagturo ng apat na paraan kung paano natin madaragdagan ang ating espirituwal na kakayahan na tumanggap ng kinakailangang paghahayag:

1. Magkaroon ng panahon at lugar upang pakinggan ang tinig ng Diyos.
2. Kumilos kaagad.
3. Itanong sa Ama sa Langit kung ano ang nais Niyang ipagawa sa inyo.
4. Maniwala at magtiwala na gagabayan kayo ng Diyos.

Tingnan sa Michelle Craig, "Espirituwal na Kakayahan," 19–21.

Ang Espiritu ang Gumawa ng Kaibhan

Ni Michael R. Morris
Mga Magasin ng Simbahan

Dahil sa isang kurso ng Self-Reliance Services at sa patnubay mula sa Espiritu Santo, nagkaroon ng lakas ng loob si Molly Kohrman na magsimula ng sarili niyang negosyo.

Paano kaya nangyari na ang isang tao na may degree sa recreational therapy at 10 taong karanasan sa larangan ng kalusugang pangkaisipan ay nagpasiyang magbukas ng isang tindahan ng panghimagas na nagbebenta ng makukulay na brownies, blondies, at sorbetes?

Para kay Molly Kohrman, simple lang ang sagot. Noong 2017, dumalo siya sa 12-linggong kurso ng Self-Reliance Services na nagtuturo kung paano magsimula at magpalago ng sariling negosyo. Dahil sa kursong iyon, nagkaroon siya ng lakas ng loob na gawin ang matagal na niyang gustong gawin.

"Nag-aral ako ng paggawa ng pastry sa Washington, D.C., at pumasok sa isang paaralan sa pagluluto sa Utah," sabi niya. "Nang ibalita sa stake namin na magkakaroon ng mga klase ng self-reliance, naisip ko, 'Siguro dapat kong alamin kung ano ito. Matagal ko nang gustong magkaroon ng sarili kong negosyo. May nadaluhan na akong ibang mga klase tungkol sa pagnenegosyo. Wala namang masama kung dadagdagan ko pa ang nalalaman ko.'"

Ang kursong ito ay hindi katulad ng iba pang mga klase sa pagnenegosyo o paggawa ng pastry na nadaluhan ni Molly. Ayon sa kanya, naiiba ito dahil sa presensya ng Espiritu Santo at sa pagkakaibigan ng mga miyembro ng klase.

"Maganda at nakakatulong ang mga talakayan tungkol sa negosyo," sabi niya, "pero ang espirituwal na aspeto na iniuugnay sa mga talakayan tungkol sa negosyo ang gumawa ng pinakamalaking kaibhan para sa akin."

Mga Talento at Mahirap na Pagpapasiya

"Nahirapan akong magpasiya," sabi ni Molly. "Inisip ko kung ang paggamit ng lahat ng aking naimpok na pera, panahon, at lakas para magsimula ng negosyo ang pinakamagandang gawin sa resources ko, sapagkat noong panahong iyon ay tumutulong ako na mapigilan ang mga taong nagtatangkang magpatiwakal."

Sa kanyang unang klase, si Molly at ang iba pang mga dumalo ay nagkaroon ng talakayan tungkol sa pagnanais ng Panginoon na magtagumpay ang Kanyang mga Banal at pumili ng kabuhayan na magpapasaya sa kanila. Tinanong niya ang grupo, "Paano ninyo pagtutugmain ang paggamit ng mga talentong ibinigay sa inyo para sa paggawa ng mahahalagang bagay at ang mga talento ninyo para sa paggawa ng mga bagay na gusto lang ninyong gawin?"

Habang pinag-uusapan ng grupo ang kanyang tanong, napagtanto ni Mollie na hindi lamang siya basta magbebenta ng brownies. Kung magtatagumpay ang negosyo niya, makakapagbigay siya ng trabaho sa mga tao, magkakaroon siya ng pera para makapag-ambag sa mga makabuluhang adhikain, at kapag nabawasan na ang oras niya sa trabaho, maaari siyang magboluntaryo sa gawaing panlipunan.

"Sa talakayang iyon ko lang talaga lubos na naunawaan. Hindi ko iyon napagtanto hanggang sa makasama ko sa isang silid ang mga taong kapareho kong mag-isip," sabi niya. "Magkakaiba ang estado ng mga negosyo namin at magkakaiba rin ang kalagayan namin sa buhay, pero naroon ang Espiritu, at talagang pinatnubayan nito ang aming talakayan—sa bawat klase. Napagtanto ko na kung talagang gusto kong magkaroon ng sariling negosyo, susuportahan ako ng Ama sa Langit."

Mga Brownies at Pagpapala

Sa kalagitnaan ng kanyang 12-linggong kurso, nagsimula nang mag-bake at mamigay ng brownies si Molly sa 10 miyembro ng kanyang grupo sa self-reliance.

"Mukhang nagustuhan naman nila, at nagbigay pa ng magandang feedback ang iba," sabi niya. "Sinubukan kong gumawa ng iba't ibang timpla at frosting at gumamit ng iba't ibang sangkap. Sa pagtatapos ng klase, may magandang ideya na ako kung ano ang gusto kong gawin."

Ayon kay Molly, kailangang magtipon ang kanyang grupo linggu-linggo, siguraduhing nagagawa ng bawat isa ang ipinangako nila noong nakaraang linggo, alamin kung paano at kanino hihingi ng tulong, at ituro sa bawat isa ang kinakailangang resources.

"Sa buong panahon na magkakasama kami, nadama kong pinagpala at sinuportahan ako ng mga tao sa aking grupo," sabi niya. "Tinulungan ako ng klase na malaman ang lahat ng bagay na dapat kong malaman."

Matapos buksan ang kanyang tindahan ng brownie noong taglagas ng 2018, natuklasan kaagad ni Molly na mas maraming oras pala ang kailangan sa pagpapatakbo ng negosyo kaysa sa inakala niya. Pero patuloy siyang pinagpapala ng alituntuning natandaan niya mula sa kanyang klase sa self-reliance.

"Tinalakay namin na kakailanganin namin ng maraming oras para sa negosyo, pero may magagawang kaibhan kung maglalaan kami ng oras para sa Espiritu," sabi niya. "Napatunayan kong totoo iyon. Kapag nalulula at napapagod ako sa dami ng gagawin, nakikinig ako ng mga banal na kasulatan o ng mensahe sa pangkalahatang kumperensya habang mag-isa akong nagtatrabaho sa umaga, at napapagaan nito ang pakiramdam ko at napapayapa ako."

Ang kapayapaang iyon at ang mga suking sabik, masaya, at nalulugod ang naghihikayat kay Molly na magpatuloy—kahit pagkatapos ng maghapong pagtatrabaho.

"Hindi ko masisimulan ang negosyong ito kung wala ang tulong ng Ama sa Langit," sabi niya. "At kung wala ang tulong at suporta ng iba pang tao, hindi ito magiging posible. Napakagandang pagkakataon nito. Matagal ko na itong gustong gawin."

At salamat sa kanyang klase sa self-reliance, "Nabigyan ako ng pagkakataon na sumubok." ■

LARAWAN NG MGA GAMIT SA PAGBE-BAKE MULA SA GETTY IMAGES

Paano Ko Dapat Kausapin ang mga Anak Ko tungkol sa **Kalusugang Pangkaisipan?**

Ang lathalaing ito ay ginawa nang may pagsangguni sa mga tagapayo mula sa Family Services

5 Paraan para Masimulan ang Pag-uusap

- Ang hindi magagandang pakiramdam ay bahagi ng buhay. Ayos lang na magalit, malungkot, o mag-alala paminsan-minsan. Hindi ibig sabihin na kapag naramdaman mo ang mga ito ay may ginawa kang mali.
- Hindi ba't matutulungan ka ng mga doktor kapag nabalian ka ng binti? May mga tao rin na makakatulong sa iyo kapag nababalisa ang isipan at damdamin mo. Dapat humingi tayo ng tulong kapag kailangan natin ito.
- Ang mga pagkakamali ay bahagi ng pagkatuto at pag-unlad natin dito sa mundo. Walang perpektong tao! Mahal tayo ng Ama sa Langit, kahit nagkakamali tayo. Nais Niya na patuloy tayong lahat na magsikap.
- Ang ilang aktibidad—tulad ng paghinga nang malalim, pakikipag-usap sa isang tao, paglalaro ng mga isport, o pagdodrowing—ay makakatulong para gumaan ang pakiramdam mo kapag nababalisa ka. Hindi tayo dapat gumawa ng mga bagay na nakakasakit sa ating sarili, sa ibang tao, o sa mga hayop.
- Kung minsan, hindi kaagad nawawala ang galit o pagkabalisa ng mga tao. May ilang tao na may iba pang mga problema sa pag-iisip nila. Hindi nila kasalanan iyon. Dapat maging mabait at matulungin tayo sa lahat at tratuhin

natin sila kung paano sila tatratuhin ni Jesucristo.

Mga Payo sa Pakikipag-usap

- Mahalagang tanungin ang iyong mga anak tungkol sa kanilang naiisip at nararamdaman, at pagkatapos ay makinig nang maigi. Maaaring kabilang sa mga tanong ang: Ano ang mga naiisip mo nitong mga nakaraang araw? Anong mga pagbabago ang nangyayari sa buhay mo? May napansin ka ba na bago sa mga nararamdaman mo? May mga tanong ka ba na matagal mo nang gustong itanong sa isang tao?
- Mahalaga ang mga tanong ng iyong mga anak. Matutulungan ka ng mga ito na malaman kung ano ang mga bagay na handang malaman ng iyong mga anak. Sa halip na ibigay nang isang bagsakan sa iyong mga anak ang lahat ng alam mo tungkol sa isang paksa, sagutin ang tanong gamit ang pangunahing impormasyon. Pagkatapos ay hikayatin silang tumugon. Kung wala na silang karagdagang tanong, marahil ay sapat na sa ngayon ang pangunahing impormasyon. Kung may mga tanong pa sila, baka handa na sila para sa mga karagdagang detalye.
- Iwasang makipagtalo sa iyong mga anak tungkol sa mga ibinahagi nila, kahit na hindi tugma ang mga iyon sa pananaw mo sa sitwasyon.
- Kung minsan, mas madaling magsulat kaysa magsalita. Kung hindi na maganda ang takbo ng pag-uusap ninyo, subukang hikayatin ang iyong mga anak na isulat o idrowing ang nararamdaman nila.

Mga Ideya para sa Aktibidad

- Para sa maliliit na bata, magdrowing ng mga mukha na sumasagisag sa iba't ibang pakiramdam at tulungan ang iyong mga anak na pangalanan ang mga ito.

- Pag-usapan ninyo ng iyong mga anak kung anong mga aktibidad ang maaari nilang subukang gawin kapag nababalisa sila.

- Mag-isip ng isang taong malungkot o nahihirapan sa anumang paraan. Ano ang magagawa ng inyong pamilya para magpakita ng pagmamahal sa kanya?

- Magbasa at mag-usap tungkol sa mga kuwento mula sa *Liahona* kung saan hinarap ng mga miyembro ng Simbahan ang mga pagsubok nang may pananampalataya sa Diyos.

Kailangan Ko ng Tulong!

Kung sa palagay mo ay hindi na kayang kontrolin ang emosyon at pag-uugali ng iyong mga anak, o nanganganib na ang kanilang kalusugang pangkaisipan, makipag-ugnayan sa isang propesyonal tungkol dito. (May artikulo sa ibaba na naglalaman ng mga payo tungkol sa prosesong iyon.) Matutulungan ka ng bishop mo na makipag-ugnayan sa Family Services o sa iba pang mahihingan ng payo sa inyong lugar. Gayon din, may listahan ng mga maaaring tawagan sa panahon ng krisis at ng iba pang resources sa mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org. May nagmamahal sa iyo, at hindi ka nag-iisa! ■

KARAGDAGANG RESOURCES

- "Anim na Paraan para Gumaan ang Pakiramdam" (Peb. 2020 *Kaibigan*)
- "Paghahanap ng Dalubhasa sa Kalusugang Mental na Tama para sa Iyo" (Ene. 2019 *Liahona,* artikulong digital lamang)
- "Pag-uusap tungkol sa Mahihirap na Paksa" (Mar. 2015 *Liahona*)

MGA PAGLALARAWAN NI DAVID GREEN

Mga Young Adult

Sa Bahaging Ito

44 **Paralisado ngunit Positibo**
Ni Julieta Olmedo

48 **Paghingi ng Tulong Matapos ang Pagpapatiwakal ng Aking Kaibigan**
Ni Brixton Gardner

Digital Lamang

Naging "Paano" ang Aking mga "Bakit"
Ni Lydia Tava'esina Pickard

Paano Ako Nagkaroon ng Pananampalataya Nang Madama Kong Tila Nawala na sa Akin ang Lahat
Ni Jennifer Enamorado

Hanapin ang mga artikulong ito at ang iba pa:

- Sa **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- Sa **Lingguhang YA** (sa ilalim ng bahaging Mga Young Adult sa Gospel Library)
- Sa **facebook.com/liahona**

Ibahagi ang Iyong Kuwento

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

Pananaw sa mga Panahong Iyon ng Kadiliman at Kalungkutan

Nakaranas na tayong lahat ng madidilim at malulungkot na panahon kung saan pakiramdam natin ay hindi nangyayari ang mga bagay sa paraang gusto natin. Sa mga sandaling iyon **maaaring maitanong natin sa ating sarili, "Bakit ito nangyayari sa akin?** Bakit ito nangyayari ngayon? Paano ko ito makakayanan?" Sa kabutihang-palad, **hindi tayo pinapabayaang mag-isa.** Maaasahan natin ang mapagmahal na patnubay ng ating Ama sa Langit.

Noong bata pa ako, lagi akong nagrereklamo at nagtatanong kung bakit nakakaranas ako ng pagsubok—hanggang sa may nangyari na nagkaroon ng malaking epekto sa aking buhay: naaksidente ako at, sa kasamaang-palad, naputol ang mga daliri sa aking kaliwang kamay. Kahit napakahirap kayanin niyon, **natuto akong magtiwala sa Ama sa Langit dahil sa pagsubok na iyon.** At, sa kabila ng lahat, natutuhan kong magkaroon ng positibong pananaw at magpasalamat at huwag sumuko kailanman. Malaki ang ipinagbago ko, at nadama ko kung paano ipinadarama ng Ama sa Langit ang kanyang pagmamahal sa atin at kung paano Niya tayo pinapatnubayan sa lahat ng mahihirap na bagay na pinagdaraanan natin sa buhay. Mababasa mo ang aking kuwento sa digital na bersyon ng isyung ito.

Sa kanyang artikulo sa pahina 44, ipinapaalala rin sa atin ni Julieta na kahit may pinagdaraanan tayong mga pagsubok, maaari tayong maging masaya at tumingin sa hinaharap nang may pananampalataya. Sa mga artikulong digital lamang, ipinapaalala sa atin ni Lydia na **alamin ang layunin kung bakit nakakaranas tayo ng mga pagsubok.** Ang mga pagsubok ang tumutulong sa atin na maging katulad ng ating Ama sa Langit. At sa pahina 48, nagpatotoo si Brixton na bagama't kayang pagalingin ng Tagapagligtas ang ating mga sugat, kabilang na ang mga problema sa kalusugang pangkaisipan, kung minsan ay kinakailangan—at ayos lang talaga—na humingi ng tulong sa iba.

Alam ko nang buong puso na **bawat paghihirap—bawat madilim at malungkot na panahon sa ating buhay—ay maaaring makatulong na matupad ang isang sagradong layunin** at na ang layuning iyon ay ang padalisayin tayo at baguhin tayo upang balang-araw ay maging perpekto tayo tulad ng ating Ama sa Langit.

Nagmamahal,

Jennifer

LARAWAN MULA SA GETTY IMAGES

Paralisado ngunit Positibo

Matapos akong mabaril at maparalisa, naging posible ang imposible dahil sa pananampalataya ko kay Jesucristo.

Ni Julieta Olmedo

Maliit pa lang ako ay mahilig na ako sa mga isport, lalo na sa football. Naglalaro ako basta may pagkakataon, at pinangarap kong maging bahagi ng pambansang koponan ng Argentina at makapaglaro sa Olympics o sa World Games.

Gumuho ang mga pangarap ko sa paglalaro ng football isang araw noong ako ay 15 taong gulang. Kagagaling ko lang sa pagbisita sa seminary teacher ko na maysakit at pauwi na ako sakay ng bisikleta nang magsimulang magbarilan ang dalawang grupo sa lugar namin. Tinamaan ako sa likod ng isang ligaw na bala.

Paggising ko sa ospital kinabukasan, nalaman ko na paralisado na ako mula baywang pababa.

Ang Itinatanong Kapag May Nangyayaring Masasamang Bagay

Habang nagpapagaling ako, kinukumusta ako ng aking pamilya at mga kaibigan. Nakita ko na nalungkot silang lahat para sa akin, kaya sinasabi ko na ayos lang ako para hindi na sila masyadong malungkot. Nakatulong sa akin ang pag-alo sa iba, pero alam kong hindi na ako makakalakad pang muli at kailangan kong matutong mamuhay bilang isang paralisado.

Noong mangyari iyon, kakasimula ko pa lang mag-seminary at maging aktibong muli sa Simbahan. Ang seminary ay isa sa pinakamahalagang bagay na sumuporta sa akin sa pagbalik at tumulong sa akin para hindi ako magalit sa Ama sa Langit dahil sa nangyari sa akin.

Itinuro sa amin ng seminary teacher namin na kapag may nangyayaring masasamang bagay, hindi natin dapat itanong kung, "*Bakit* ba ito nangyari sa akin?" Sabi niya ang dapat nating itanong ay, "Ano ang matututuhan ko mula rito?"

Mahirap magpatuloy at maging positibo palagi, pero pinalakas ako ng tanong na iyon ng aking seminary teacher. Kapag nawawalan ako ng pag-asa at napupuno ng pag-aalinlangan ang isip ko, binabalikan ko lagi ang tanong na: "Ano ang matututuhan ko?" Iyon ang nakatulong sa akin na bumangon araw-araw, at sumuporta sa akin sa panahong parang gusto ko nang sumuko.

Para naman sa lalaking nakabaril sa akin, pinagpala ako ng Ama sa Langit na huwag magtanim ng sama-ng-loob sa kanya. Kalaunan ay nilitis siya at nahatulang mabilanggo. Habang naroon, sumulat siya sa akin para humingi ng tawad at sabihing nagbago na siya. Sinabi ko sa kanya na wala akong sama-ng-loob sa kanya at masaya ako na nagbago na siya.

Paghahanap ng Bagong Hilig

Sa loob ng ilang taon pagkatapos akong mabaril, wala akong masyadong gana na gumawa ng kahit ano. Nami-miss ko ang paglalaro ng mga isport, at hindi ko alam noon na maraming isport na iniakma sa mga taong may kapansanan. Nang malaman ko iyon, bumalik ang hilig ko sa paglalaro ng mga isport. Kapag hindi ako pamilyar sa isang isport, sinusubukan kong pag-aralan ito. At nakakahiligan ko rin ito tulad ng pagkahilig ko sa football bago ako maparalisa.

Hindi nagtagal ay nakahanap ako ng isport na minahal ko tulad ng football—ang pagba-basketbol sakay ng wheelchair. Sa huli, matapos ang maraming laro at pagsasanay, napili ako na kumatawan sa Argentina sa iba't ibang bansa. Gustung-gusto ko ang mataas na antas ng kumpetisyon sa pagitan ng magkakalabang koponan mula sa iba't ibang bansa.

Naglaro ako para sa pambansang koponan ng mga kababaihan sa basketbol sakay ng wheelchair sa Para-South American games sa Chile noong 2014, kung saan nanalo kami ng gintong medalya. Pagkatapos ay lumaban kami sa South America Championships sa Colombia, kung saan nanalo kami ng pilak na medalya noong 2015. Lumaban rin ako sa Parapan American Games sa Canada noong 2015, kung saan natanggap kami para sa 2016 Paralympic Games sa Rio de Janeiro, Brazil. Kalaunan, matapos matanggap sa World Cup, naglaro kami sa Hamburg, Germany noong 2018. At noong Agosto 2019, naglaro kami sa Parapan American Games sa Lima, Peru.

Kapag nawawalan ako ng pag-asa at napupuno ng pag-aalinlangan ang isip ko, binabalikan ko lagi ang tanong na: "Ano ang matututuhan ko?"

Ang mga Pagpapala na Tumulong sa Akin na Magpatuloy

Kung minsan ay pinanghihinaan pa rin ako ng loob, at araw-araw ay may mga hamon na kailangan kong harapin at pagtagumpayan. Ngunit nagpapasalamat ako sa aking Ama sa Langit para sa mababait na pamilya at kaibigang ibinigay Niya sa akin. Nagdala Siya sa buhay ko ng mahahalagang tao na nakatulong sa akin na harapin ang mahirap na pagsubok na ito. Mahalaga ang suporta ng pamilya sa pagdaig sa mga hamon—hindi lang sa mga pisikal na hamon kundi pati na rin sa pangkaisipan, emosyonal, at espirituwal na hamon.

Dahil sa ebanghelyo sa aking buhay, pinasasalamatan ko ang mga pagpapalang ibinigay at patuloy na ibinibigay sa akin ng aking Ama.

Alam kong mahal Niya ako. Kung wala akong pananampalataya sa Kanya at kay Jesucristo, hindi ko makakayanan ang hamong ito.

Oo, kailangan kong maglakbay sa buhay nang naka-wheelchair, ngunit kahit naka-wheelchair ako, nakamit ko pa rin ang karamihan sa mga pinangarap ko noong bata pa ako. Sinasabi ko sa mga tao, "Maniwala kayo sa ating Ama. Kasama natin Siya. Sa tulong Niya, makakayanan natin ang mga hamon sa ating buhay. Huwag mawalan ng pananampalataya. Manatiling matatag sa ebanghelyo. Magtakda ng mga mithiin, at makakamit ninyo ang mga ito. Tutulungan Kayo ng ating Ama sa Langit."

Maliban sa suportang ibinibigay nito sa akin sa mga hamon at mithiin ko sa buhay, tinutulungan din ako ng aking pananampalataya na maisabuhay ang mga aliluntunin ng ebanghelyo ni Jesucristo. Ang pagsali sa mga paligsahan ay maaaring magdulot ng mga tukso, ngunit ang pagsasabuhay ng mga aliluntunin ng ebanghelyo at ng aking mga pamantayan ay nakakatulong sa akin na gumawa ng mabubuting pagpili.

Sinisikap kong tulungan ang iba sa pamamagitan ng aking halimbawa. Hindi ako umiinom ng alak. Hindi ako naninigarilyo. Hindi ko ginagawa ang ibang bagay na ginagawa ng ilang atleta. Maaaring mahirap magbahagi ng aking patotoo o ng mga banal na kasulatan, ngunit sinisikap kong turuan ang iba sa pamamagitan ng mga bagay na ginagawa ko at hindi ko ginagawa.

Sa tulong Niya, makakayanan natin ang mga hamon sa ating buhay. Huwag mawalan ng pananampalataya. Manatiling matatag sa ebanghelyo. Magtakda ng mga mithiin, at makakamit ninyo ang mga ito. Tutulungan kayo ng ating Ama sa Langit.

Nasa Ama sa Langit ang Lahat ng Sagot

Kung minsan ay nagagalit tayong lahat sa ating Ama sa Langit dahil sa mahihirap na bagay na nangyayari sa atin o sa mga taong mahal natin, ngunit kahit hindi natin laging alam ang lahat ng sagot sa ating mga pagsubok, alam Niya ang mga ito.

Hindi tayo bibigyan ng Ama sa Langit ng mga pagsubok na hindi natin makakayanan. Tulad ng sabi ng aking seminary teacher, kung minsan ay may dahilan kung bakit nangyayari ang masasamang bagay. At kung minsan, ang mahihirap na bagay na iyon ay nagiging pagpapala sa atin at sa iba. Kung patuloy tayong mananampalataya sa gitna ng ating mga pagsubok, maaaring mapalakas ng ating mga halimbawa ng pananampalataya ang ibang nangangailangan ng tulong sa pagharap sa mga pagsubok at pagpapatuloy ng buhay. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Córdoba, Argentina.

Paghingi ng Tulong Matapos ang Pagpapatiwakal ng Aking Kaibigan

Akala ko ay makakayanan kong daigin nang mag-isa ang aking depresyon, pero nagbago ang aking buhay nang humingi ako ng tulong.

Ni Brixton Gardner

Isang araw habang nagtatrabaho ako ilang taon na ang nakararaan, nabalitaan ko na nagpakamatay ang matalik kong kaibigan. Nabigla ako—sa totoo lang ay hindi ko alam kung ano ang magiging reaksyon ko. Naaalala ko na tahimik lang akong nakaupo sa puwesto ko, hindi alam ang iisipin o gagawin.

Iba't ibang emosyon ang naramdaman ko at napakaraming pumasok sa isipan ko, kaya naguluhan ako. Pero patuloy kong sinabi sa sarili ko na ayos lang ako at malalampasan ko ito. Sa sumunod na mga buwan, gayunman, lalong tumindi ang depresyon at kalungkutang nararamdaman ko. Maraming gabi na umiiyak ako at hindi makatulog. May mga umaga na hindi ako makabangon. Sa palagay ko ay hindi sinasagot o dinirinig ang mga panalangin ko. At tila hindi naman nakakatulong ang pagbabasa ng mga banal na kasulatan dahil hindi ako nakakatanggap ng inspirasyon. Nawalan na ako ng pag-asa at pakiramdam ko ay hindi na magiging maayos ang lahat.

Sa loob ng mahabang panahon, natakot akong sabihin kaninuman ang nararamdaman ko. Alam ng mga tao na nawalan ako ng kaibigan at handa silang makinig kung kailangan ko ng kausap o magbigay ng tulong, pero palagi ko silang tinatanggihan. "Ayoko silang abalahin," ang naiisip ko. "At saka, may mga sarili rin silang problemang dapat alalahanin. Bakit poproblemahin pa nila ako?"

Isang araw ng Linggo, parang hindi ko na makayanan ang kalungkutan ko. Hindi ako mapakali sa sacrament meeting. Nang matapos na sa wakas ang sacrament meeting, nagmadali akong pumunta sa pasilyo para lumabas sa gusali. Nang malapit na ako sa pinto, nakasalubong ko ang isang babae sa ward namin na may anak na nagpakamatay ilang taon na ang nakararaan. Nang magkatinginan kami, sinabi sa akin ng Espiritu na panahon na para magsabi ako ng nararamdaman ko.

Nakakatakot iyon, pero kahit nanginginig ang boses ko ay tinawag ko siya at nagtanong ako, “Maaari ko po ba kayong makausap sandali? Kailangan ko po ng tulong.”

Nakinig siya habang ipinapaliwanag ko kung ano ang nangyari at kung ano ang nararamdaman ko. Pagkatapos, nang walang pag-aatubili, hinawakan niya ang braso ko at tiningnan niya ako nang may luha sa kanyang mga mata. “Gusto ko lang malaman mo na hindi mo ito kasalanan at maraming nagmamahal sa iyo,” sabi niya.

Pareho naming hindi napigilang umiyak habang nag-uusap kami. Naramdaman kong malalampasan ko ang mga problema ko. Sa wakas ay nagkaroon ako ng pag-asa sa buhay ko. Lahat ng sinabi niya sa akin sa pasilyo noong araw na iyon ay sagot sa aking mga panalangin.

Ang pinakamalaking aral na natutuhan ko sa sandaling iyon ay na ang pagbabahagi ko ng aking nararamdaman ay nagtulot sa akin na magsimulang gumaling. Sa kung anong dahilan, nakumbinsi ko ang aking sarili na kaya kong harapin nang mag-isa ang lahat ng bagay at na hindi ko kailangan ng tulong. Bagama’t hindi ko ito nakita, napalibutan ako ng mga taong nagmamahal sa akin at gusto akong tulungan.

Nalaman ko na kapag sinasabi natin na tayo ay “may isang puso at isang isipan” (Moises 7:18), nangangahulugan ito na ang kalungkutan mo ay kalungkutan ko rin at ang mga pasakit mo ay mga pasakit ko rin. Nangangahulugan ito na hindi lamang tayo handang magbigay ng tulong kapag kailangan kundi handa rin tayong tumanggap ng tulong kapag kailangan natin ito. Ang pagtanggap sa tulong ng iba ang nagpabago sa kalagayan ko at nakatulong sa akin na gumaling nang lubusan.

Ngayon, ilang taon matapos ang karanasang iyon, masasabi kong ngayon lang ako naging ganito kasaya sa buong buhay ko. Dahil sa pagsisikap ko at sa biyaya ng Diyos, naging mas malakas ako kaysa noong bago mangyari ang lahat ng ito. Panalangin, paglilingkod, kahinaan, pagpapakumbaba, pagpapagamot, napakaraming pagpapala, at marami pang iba ang nakatulong sa akin para marating ang kinalalagyan ko ngayon. Napakalaki ng utang-na-loob ko sa Ama sa Langit, sa aking pamilya, at sa aking malalapit na kaibigan para sa pagtulong sa akin na makayanan ang lahat ng ito. Lubos akong nagpapasalamat na humingi ako ng tulong—ito ay isang susi sa paggaling. ■

PAGLALARAWAN NI MITCHELL MCALEVEY

*Si **Brixton Gardner** ay lumaki sa California, USA at kasalukuyang nag-aaral sa Brigham Young University. Nagmisyon siya sa British Columbia, Canada at mahilig siyang magpalakas ng katawan, magluto (at kumain) ng mga bagong resipe, at maghanap ng mga bagong musika na kaaaliwan.*

Noong una, akala ko mahirap mag-seminary. Kinailangan kong lumipat ng paaralan at mag-seminary nang napakaaga. Akala ko hindi ko kakayanin dahil marami akong takdang-aralin at iba pang mga gawain.

Pero nang magsimula na akong mag-seminary, bigla akong nagkaroon ng maraming oras. Ngayon, palagi nang sapat ang oras ko para sa aking takdang-aralin. At palagi akong sabik na gumising kinabukasan at mag-seminary muli. Nagtutulungan kami ng mga kaibigan ko at marami kaming natututuhan habang naroon.

Ang kaligayahang nadarama ko sa seminary ay katulad ng kaligayahang nadarama ko kapag nasa templo ako. Bago ako mag-11 taong gulang, nakapunta na sa templo ang lahat ng aking mga kapatid at kaibigan pero ako ay hindi pa.

Noong nasa hustong gulang na ako para makapasok sa loob ng templo at magsagawa ng mga binyag, nakaramdam ako ng kapayapaan. Kahit inilarawan na sa akin ng aking pamilya at mga kaibigan kung ano ang naramdaman nila sa loob ng templo, sabik na sabik pa rin akong maramdaman iyon.

Sofia D., edad 14, Colombia

LARAWANG KUHA NI BRUNO LIMA

MGA KABATAAN

SA BAHAGING ITO

52 **Ang Pagpapala ng Panunumbalik para sa Iyo**
Ni Elder Dale G. Renlund

56 **Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin: Aklat ni Mormon**
Kilalanin ang Apat na Jose sa 2 Nephi 3

58 **May Sasakyang-dagat Ako na Dapat Gawin**
Ni Elder Juan Pablo Villar

61 **Patotoo tungkol kay Jesucristo**

62 **Mga Tanong at mga Sagot:**
Masaya ka ba sa simbahan? Bakit natin kailangan ang Aklat ni Mormon?

64 **Ang Huling Salita**
Ako'y Nakakita ng Isang Pangitain
Ni Joseph Smith

ANG PAGPAPALA NG PANUNUMBALIK **PARA SA IYO**

Ni Elder Dale G. Renlund
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

Dahil sa ipinanumbalik na ebanghelyo, malalaman mo kung sino ka talaga at kung ano ang inaasahan ng Diyos na gawin mo.

SA MUSIKAL NA *Fiddler on the Roof,* naglarawan ang pangunahing tauhan na si Tevye ng isang kapakinabangan ng mga tradisyon ng kanyang komunidad, at nagsabing, "At dahil sa aming mga tradisyon, alam ng bawat isa sa amin kung sino siya, at kung ano ang inaasahan ng Diyos na gawin niya."[1] Hindi mo kailangang umasa sa mga tradisyon para sa kaalamang ito. Dahil sa Panunumbalik, malalaman mo kung sino ka at kung ano ang inaasahan ng Diyos na gawin mo. Kung hindi ka pa sigurado, may karapatan at obligasyon ka na matamo ang kaalamang iyan.

Dalawang daang taon na ang nakararaan mula nang matanggap ng 14 na taong gulang na si Joseph Smith ang unang pangitain mula sa langit na nagpasimula sa Panunumbalik. Pumunta si Joseph sa kakahuyang iyon na malapit sa kanyang tahanan sa isang mabukid na lugar sa hilagang bahagi ng New York, USA, dahil nag-aalala siya tungkol sa kanyang espirituwalidad at kaugnayan sa Diyos at nais niyang malaman kung aling simbahan ang sasapian. Gusto niyang malaman kung sino siya at kung ano ang inaasahan ng Diyos sa kanya. Natanggap niya ang mga sagot na hinangad niya, at napakarami niyang natutuhan noong araw na iyon at nang sumunod na 24 na taon. Dahil sa ipinanumbalik na katotohanan, hindi mo lang malalaman kung bakit ka nilikha ng Diyos, kundi malalaman mo rin kung ano ang kahihinatnan mo. Tulad ni Joseph Smith, maaari mo itong alamin sa iyong sarili.

SINO KA?

Ikaw ay anak ng Diyos, na kilala Niya at minamahal Niya. Nalaman ito ni Joseph nang magpakita sa kanya ang Diyos Ama at si Jesucristo noong 1820. Itinala ni Joseph, "Ang isa sa kanila ay nagsalita sa akin, tinatawag ako sa aking pangalan, at nagsabi, itinuturo ang isa—*Ito ang Aking Pinakamamahal na Anak. Pakinggan Siya!*" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:17).

Kilala ng Diyos si Joseph. Gayundin ikaw. Kilala ka ng Diyos. Matagal ka na Niyang kilala at minamahal. Alam Niya ang iyong dakilang potensyal na umunlad at magtamo ng kadakilaan sa piling Niya. Nangangahulugan ito na may potensyal ka na maging katulad Niya.[2]

PAGLALARAWAN NI ROBERT BARRETT

Inilahad sa “Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo” ang ipinanumbalik na katotohanang ito: “Lahat ng tao . . . ay nilalang sa larawan ng Diyos. Bawat isa ay minamahal na espiritung anak na lalaki o anak na babae ng mga magulang na nasa langit, at bilang gayon, bawat isa ay may katangian at tadhana na tulad ng sa Diyos.”[3] Maaaring malinaw na ang katotohanang ito sa mga matagal nang miyembro ng Simbahan. Ngunit hindi ito malinaw sa maraming kilalang Kristiyanong teologo na nagpapahayag na ang iyong pangunahing layunin ay sambahin, mahalin, at parangalan ang Diyos at na ang tanging dahilan ng Diyos sa paglikha sa iyo ay upang papurihan, sambahin, at parangalan mo Siya.

Sa pamamagitan ni Joseph Smith, inihayag ng Diyos na ang Kanyang gawain at Kanyang kaluwalhatian ay ang luwalhatiin ka, ang isakatuparan ang kawalang-kamatayan at buhay na walang hanggan.[4] Bagama’t ang pagluwalhati sa iyo ay nagpapaluwalhati sa Kanya, ang mithiin at layunin ng Diyos ay lumikha ng kalagayan na magtutulot sa iyo na umunlad. Ang iyong pag-unlad ay maaaring magdulot ng walang hanggang kagalakan. Itinuro ni Haring Benjamin sa kanyang mga tao na “Isaalang-alang ang pinagpala at maligayang kalagayan ng mga yaong sumusunod sa mga kautusan ng Diyos. Sapagkat masdan, sila ay pinagpala sa lahat ng bagay, kapwa temporal at espirituwal; at kung sila ay mananatiling matapat hanggang wakas, sila ay tatanggapin sa langit upang doon sila ay manahanang kasama ng Diyos sa kalagayan ng walang katapusang kaligayahan” (Mosias 2:41).

Nais ng Diyos ang pinakamainam para sa iyo. Siya ay mabait at mapagmahal. Alam Niya na para umunlad ka, kailangan mong pumarito sa lupa, tumanggap ng katawan, at malaman ang tama at mali sa pamamagitan ng iyong sariling karanasan. Ayaw Niyang manatili ka na lang na isang bata o tinedyer magpakailanman, o gawin kang isang tao na sunod lang nang sunod kahit walang naiintindihan o natututuhan sa ipinagagawa sa iyo. Ang nais Niya ay piliin mo na sumunod sa Kanya at magkaroon ka ng hustong kaisipan sa pamamagitan ng iyong mga karanasan upang umunlad at maging tagapagmana ng lahat ng mayroon Siya.[5] Ito ang iyong banal na tadhana.

Sinusuportahan ng mga katotohanang ito ang ipinanumbalik na doktrina na nagsimula sa simpleng panalanging sinambit ni Joseph Smith.

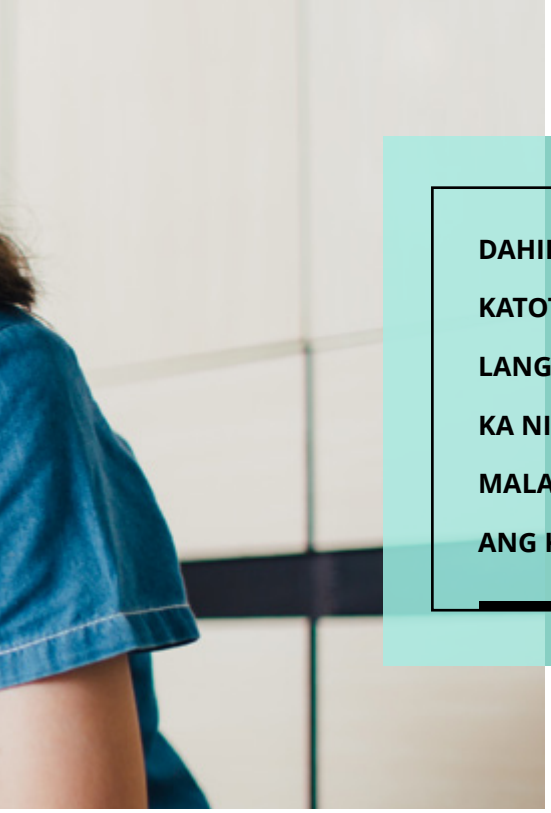
ANO ANG INAASAHAN NG DIYOS SA IYO?

May dalawang mahahalagang inaasahan ang Diyos sa iyo. Una, inaasahan Niya na matututuhan at susundin mo ang Kanyang plano. Pangalawa, inaasahan Niya na tutulungan mo ang iba na matutuhan at sundin ang Kanyang plano.

Itinuro sa iyo ang plano ng kaligtasan ng Diyos sa premortal na daigdig at tinanggap mo ito. Maaaring hindi naging madali ang pagpiling ito. Hindi tinanggap ng ikatlong bahagi ng mga anak ng Ama sa Langit ang plano. Ngunit ninais mo na pumarito sa lupa, tumanggap ng katawan, at gamitin ang iyong kalayaan para piliing sundin ang plano. Alam ng Diyos, at alam mo rin, na kapag narito ka na sa mundo ay magkakamali at magkakasala ka. Dahil sa mga kasalanang ito ay hindi ka maaaring mamuhay sa kinororoonan ng Diyos maliban kung matutubos ka mula sa iyong mga kasalanan. Kabilang sa plano ng Diyos na maging Manunubos mo si Jesucristo. Nagbayad-sala si Jesucristo para sa iyong mga kasalanan at pagkakamali upang maisakatuparan ang plano ng kaligtasan ng Diyos para sa iyo.[6] Nagsakripisyo Siya upang Kanyang “angkinin sa Ama ang kanyang mga karapatan ng awa na mayroon” para sa iyo (Moroni 7:27).

Kabilang din sa plano ng Diyos na pagkalooban ka ng kalayaan upang malaman mo ang “mabuti sa masama” (2 Nephi 2:5). Ikaw ay isang “kinatawan” sa iyong sarili (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 58:28), na may kakayahang magpasiya para sa iyong sarili. Ngunit kapag nakagawa ka ng mga kasalanan o pagkakamali, inaasahan ng Diyos na gagamitin mo ang iyong kalayaan upang magsisi. Ang pagsisisi ay naging posible sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo at kinakailangan upang maging malinis ka sa harapan ng Diyos.[7]

Nagsisisi ka kapag bumabaling ka sa Diyos at nananampalataya kay Jesucristo. Kung ikaw ay magsisisi, ang Pagbabayad-sala ni Jesucristo ay magtutulot sa iyo na mapatawad mula sa kaparusahang matatanggap mo kung hindi ka magsisisi.



DAHIL SA IPINANUMBALIK NA KATOTOHANAN, HINDI MO LANG MALALAMAN KUNG BAKIT KA NILIKHA NG DIYOS, KUNDI MALALAMAN MO RIN KUNG ANO ANG KAHIHINATNAN MO.

Ipinapakita mo na nagsisi ka na sa pamamagitan ng pagiging masunurin sa mga batas at mga ordenansa ng ebanghelyo. At, kapag nagsisi ka, ikaw ay magiging dalisay, malinis, at banal.

Tulad ng ipinahayag ng Diyos kay Adan, "Ito ang plano ng kaligtasan sa lahat ng tao, sa pamamagitan ng dugo ng aking Bugtong na Anak" (Moises 6:62). Dahil sa ating pananampalataya kay Cristo at sa plano ng Ama sa Langit, tayo ay maaaring "magtamasa ng mga salita ng buhay na walang hanggan sa daigdig na ito, at buhay na walang hanggan sa daigdig na darating, maging ang walang kamatayang kaluwalhatian" (Moises 6:59).

Ang pangalawang mahalagang bagay na inaasahan ng Diyos sa iyo ay tulungan ang iba na matutuhan ang kanyang plano at tulungan silang sundin ito. Kapag naunawaan mo na mahal ka ng Diyos at ng Kanyang Anak na si Jesucristo, magiging likas na sa iyo ang pagnanais na ibahagi ang katotohanang ito sa iba. Ang pagbabahagi ng ebanghelyo ni Jesucristo ay tinatawag ding "pagtitipon ng Israel." Pinagtibay ni Pangulong Russell M. Nelson:

"Mga mahal kong mahuhusay na kabataan, ipinadala kayo sa mundo sa panahong ito, sa pinakamahalagang bahagi ng kasaysayan ng mundo, upang tumulong na tipunin ang Israel. *Wala* nang ibang nangyayari sa daigdig na ito ngayon mismo na mas mahalaga pa kaysa riyan. *Wala* nang ibang mas mahalaga ang bunga. *Wala* talaga.

"Ang pagtitipon na ito ay dapat maging *napakahalaga* sa inyo. *Ito* ang misyon ninyo dito sa lupa."[8]

Ang pagtupad sa obligasyong ito sa tipan ay magdudulot sa iyo ng kagalakan[9] at makakatulong sa iyong personal na kaligtasan.[10]

Dahil ipinanumbalik na sa lupa ang ebanghelyo ni Jesucristo, malalaman mo kung sino ka at kung ano ang inaasahan ng Diyos sa iyo. Ipinagdiriwang natin ang Panunumbalik na nagsimula sa kakahuyan malapit sa sakahan ng mga Smith sa isang mabukid na lugar sa hilagang bahagi ng New York, 200 taon na ang nakararaan dahil may mahalagang impluwensya ito sa buhay mo. Ang taimtim na panalangin ni Joseph ay nagbigay-daan sa napakaraming paghahayag na nagpapatuloy hanggang ngayon sa pamamagitan ng Kanyang mga Apostol at mga propeta. Pinamamahalaan ni Jesucristo ang Kanyang Simbahan at ang Kanyang gawain sa lupa upang maabot mo ang iyong banal na potensyal na mamuhay muli kasama ng iyong Ama sa Langit. ■

MGA TALA

1. Joseph Stein, Jerry Bock, Sheldon Harnick, *Fiddler on the Roof* (1964), 3.
2. "Ang Diyos mismo, nang makitang naliligiran siya ng mga espiritu at kaluwalhatian, at dahil Siya ay mas matalino, ay nakita na wastong magtatag ng mga batas na nagbibigay sa iba ng pribilehiyong umunlad na katulad niya . . . upang sila ay mapadakilang kasama niya" (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Joseph Smith* [2007], 244).
3. "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo," *Liahona,* Mayo 2017, 145.
4. Tingnan sa Moises 1:39.
5. Tingnan sa Dale G. Renlund, "Piliin Ninyo sa Araw na Ito," *Liahona,* Nob. 2018, 104.
6. Tingnan sa Isaias 53:3–12. Binanggit ni Isaias nang 10 beses ang pagdurusa ni Cristo para sa mga kasalanan.
7. Sinabi ng Diyos, "[Kayo] ay kinakailangang magsisi, o [kayo] sa anumang paraan ay hindi makamamana ng kaharian ng Diyos, sapagkat walang maruming bagay ang makatatahan doon." Kaya kayo ay "kinakailangang isilang na muli sa kaharian ng langit, sa tubig, at sa Espiritu, at malinisan sa pamamagitan ng dugo, maging ng dugo ng [Bugtong na Anak ng Diyos]; upang kayo ay mapabanal mula sa lahat ng kasalanan" (Moises 6:57, 59).
8. Russell M. Nelson, "Pag-asa ng Israel" (pandaigdigang debosyonal para sa mga kabataan, Hunyo 3, 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
9. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 18:15–16.
10. Tingnan sa Doktrina at mga Tipan 4:2, 4; 31:5; 36:1; 60:7; 62:3; at 84:61.

KILALANIN ANG APAT NA JOSE *sa 2 Nephi 3*

Alam mo ba na binanggit ng isang propeta na nagngangalang Jose ang tungkol kay Joseph Smith halos 4,000 taon na ang nakararaan?

Tingnan kung matutukoy mo ang lahat ng Jose na binanggit sa 2 Nephi 3: nagkuwento si Lehi sa kanyang anak na si Jose tungkol sa ilan sa mga propesiya ni Jose ng Egipto hinggil kay Joseph Smith, na ipinangalan sa kanyang amang si Joseph.

Tingnan ang time line sa ibaba para mas maunawaan kung sino ang mga Jose na iyon at kung kailan sila nabuhay.

Ano ang Sinabi ni Jose ng Egipto tungkol kay Joseph Smith?

Binigyang-inspirasyon ng Panginoon si Jose ng Egipto na makita ang mga mangyayari sa susunod na ilang daang taon. Ibinahagi niya ang mga sumusunod na katotohanan tungkol kay Joseph Smith:

- "Isang tagakita ang ibabangon ng Panginoon kong Diyos, na magiging piling tagakita sa bunga ng aking balakang [mga inapo]" (talata 6).

Mga 1700 BC
Si Jose, anak ni Jacob (na pinalitan ang pangalan ng Israel), ay nanirahan sa Egipto. Siya ay nagkaroon ng dalawang anak, sina Ephraim at Manases.

Mga 600 BC
Si Lehi, na inapo ni Manases, ay lumisan sa Jerusalem at naglakbay sa ilang sa loob ng maraming taon. Siya at ang kanyang asawang si Saria ay nagkaroon ng isang anak na lalaki na nagngangalang Jose.

MGA PAGLALARAWAN NI MELISSA MANWILL

- “Siya ay magiging dakilang katulad ni Moises, na sinabi kong ibabangon ko sa inyo, upang palayain ang aking mga tao” (talata 9).
- “Sa kanya ay ipagkakaloob ko ang kapangyarihang isiwalat ang aking salita sa mga binhi ng iyong balakang—at hindi lamang sa pagdadala ng salita ko, wika ng Panginoon, kundi upang mapapaniwala sila sa aking salita, na napasakanila na [tulad ng Biblia]” (talata 11).
- “Mula sa kahinaan siya ay gagawing malakas, sa araw na yaon kung kailan ang aking gawain ay magsisimula sa lahat ng aking mga tao, tungo sa pagpapanumbalik sa iyo, O sambahayan ni Israel, ang wika ng Panginoon” (talata 13).
- “Ang tagakitang yaon ay pagpapalain ng Panginoon; at sila na nagnanais na siya ay pinsalain ay malilito” (talata 14).
- “Ang kanyang pangalan ay tatawagin sa pangalan ko; at ito ay isusunod sa pangalan ng kanyang ama” (talata 15).

Paano naging katulad ni Joseph Smith si Jose ng Egipto?

Si Jose ng Egipto ay hinirang ni Faraon na pangasiwaan ang pag-iimbak ng pagkain bilang paghahanda sa taggutom. Nang dumating ang taggutom, ang mga tao sa Egipto at sa iba pang mga lugar ay nagpunta kay Jose upang bumili ng pagkain. Maging ang kanyang mga kapatid ay dumating sa Egipto mula sa Banal na Lupain para sa pagkain. Pumayag si Faraon na bigyan ng pagkain at patirahin sa Egipto ang mga kapatid at ama ni Jose. Ito ang nagligtas sa kanila mula sa pagkagutom.

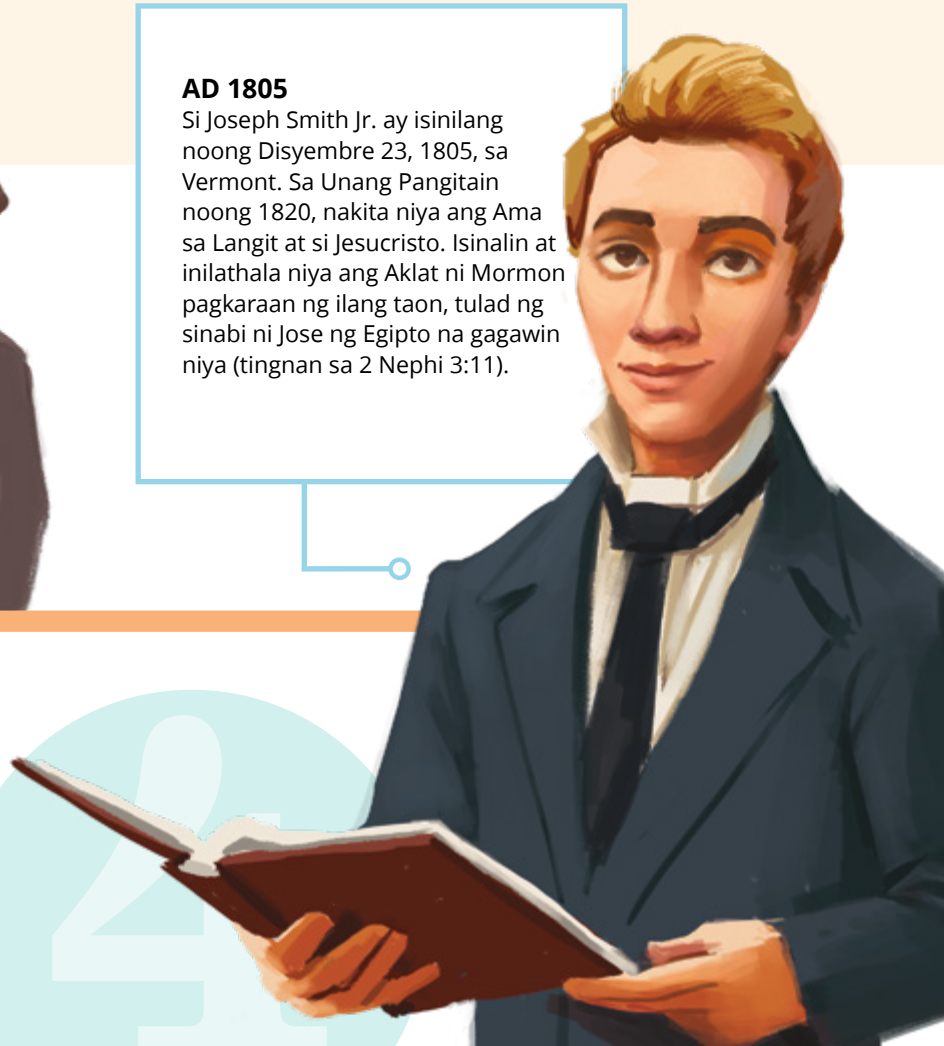
Noong panahon ni Joseph Smith, dumanas ang mga tao ng “pagkagutom” sa salita ng Diyos; sila ay nagugutom sa totoong ebanghelyo ni Jesucristo. Si Joseph Smith ang propetang tinawag ng Panginoon upang iligtas tayo mula sa pagkagutom na iyon—sa pamamagitan ng pagpapanumbalik ng Kanyang ebanghelyo at priesthood upang matanggap natin ang mga ordenansang kailangan para sa ating espirituwal na kaligtasan. ■

Paano Nalaman ni Lehi ang tungkol kay Jose ng Egipto?

Pagkaalis ni Lehi at ng kanyang pamilya sa Jerusalem, inutusan sila ng Panginoon na bumalik at kunin ang mga laminang tanso kay Laban. Ang mga laminang ito ay naglalaman ng mga isinulat ng mga propeta sa Lumang Tipan, kabilang na si Jose ng Egipto.

AD 1771
Si Joseph Smith Sr. ay isinilang sa Massachusetts.

AD 1805
Si Joseph Smith Jr. ay isinilang noong Disyembre 23, 1805, sa Vermont. Sa Unang Pangitain noong 1820, nakita niya ang Ama sa Langit at si Jesucristo. Isinalin at inilathala niya ang Aklat ni Mormon pagkaraan ng ilang taon, tulad ng sinabi ni Jose ng Egipto na gagawin niya (tingnan sa 2 Nephi 3:11).



May SASAKYANG-DAGAT Ako na Dapat GAWIN

Ang karanasan ni Nephi ay nakatulong sa akin na makita kung paano harapin ang mga hamon sa buhay ko.

MGA PAGLALARAWAN NI AXEL RANGEL

Ni Elder Juan Pablo Villar
Ng Pitumpu

Nang sabihin ko sa aking mga magulang na gusto kong magmisyon, hindi sila natuwa. Kami lamang ng nakatatanda kong kapatid na si Ivan ang mga miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw sa aming pamilya. Sumapi ako noong 18 taong gulang ako, at ngayon, pagkalipas ng isang taon, nagpasiya akong magmisyon. Kahit pumayag din sa bandang huli ang aking mga magulang, binalaan ako ng tatay ko na hindi niya maipapangakong itutuloy niya ang pagbabayad ng matrikula ko sa kolehiyo pagbalik ko.

Gayunman, alam ko na kung maglilingkod ako, tutulungan ako ng Panginoon.

Sa buong misyon ko, ikinagalak kong makita na tinatanggap ng mga tao ang ebanghelyo ni Jesucristo at umuunlad sila tungo sa kaligtasan. Nang makauwi ako, bumalik ako sa pag-aaral. Pero hindi nagtagal ay sinabi ng tatay ko, tulad ng babala niya noon, "Hindi ko na mababayaran ang matrikula mo."

Paano ito nangyari? Nagtaka ako. *Nagmisyon ako. Ginawa ko kung ano ang nais ng Panginoon na gawin ko. Bakit nagkaganito?*

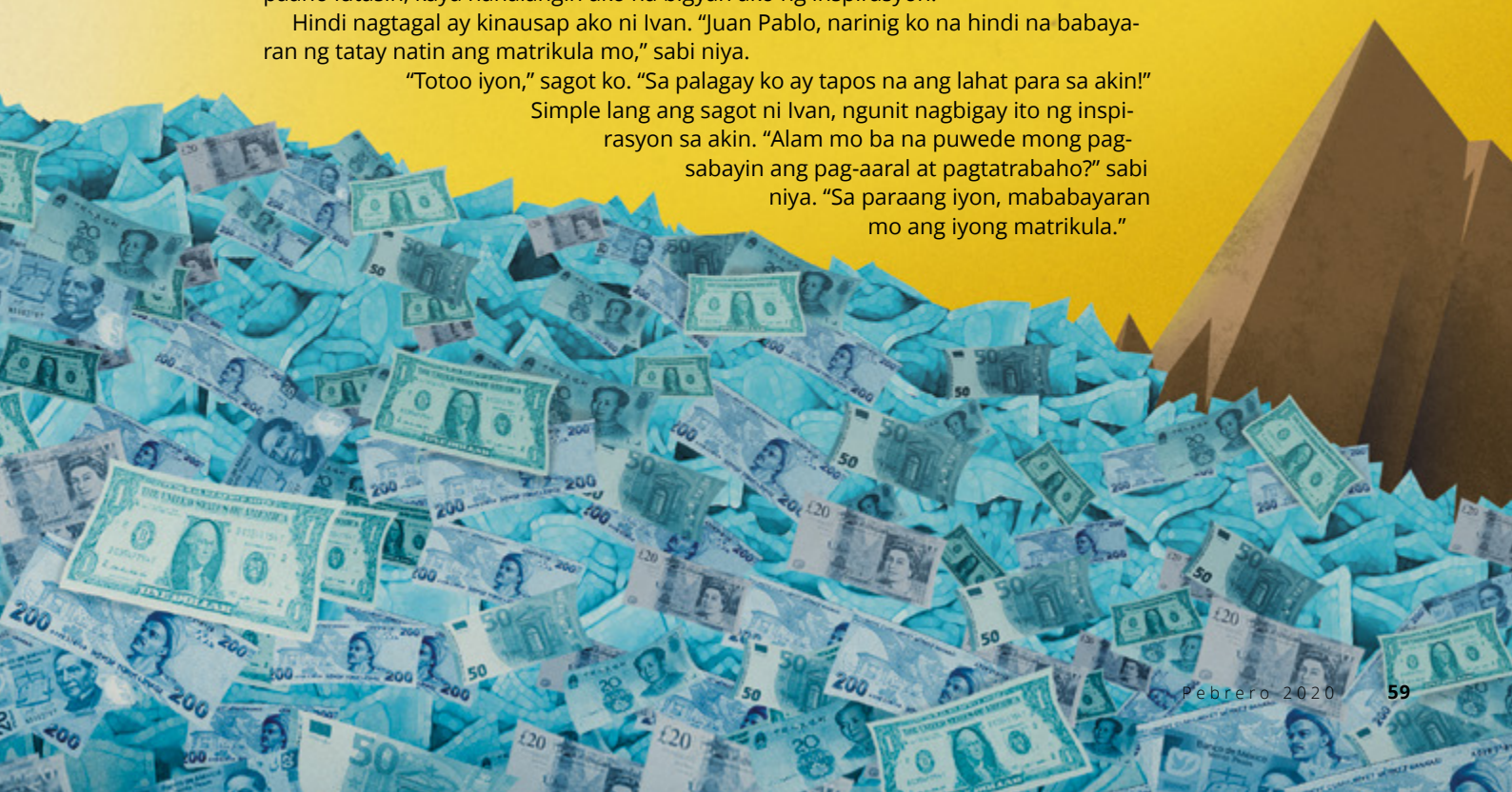
Pag-aaral at Trabaho

Pagkatapos ay naalala ko ang nabasa ko sa Aklat ni Mormon. Si Nephi, na sumunod sa lahat ng kautusan, ay inutusan na gumawa ng sasakyang-dagat, isang bagay na hindi pa niya nagawa noon (tingnan sa 1 Nephi 17:8, 49–51). Pakiramdam ko ay may "sasakyang-dagat" ako na dapat gawin. Malaking problema iyon na hindi ko alam kung paano lutasin, kaya nanalangin ako na bigyan ako ng inspirasyon.

Hindi nagtagal ay kinausap ako ni Ivan. "Juan Pablo, narinig ko na hindi na babayaran ng tatay natin ang matrikula mo," sabi niya.

"Totoo iyon," sagot ko. "Sa palagay ko ay tapos na ang lahat para sa akin!"

Simple lang ang sagot ni Ivan, ngunit nagbigay ito ng inspirasyon sa akin. "Alam mo ba na puwede mong pagsabayin ang pag-aaral at pagtatrabaho?" sabi niya. "Sa paraang iyon, mababayaran mo ang iyong matrikula."



Noon ko lang naisip na puwede kong pagsabayin ang mga iyon! Kalaunan ay nakahanap ako ng part-time na trabaho na nakatulong sa akin para maipagpatuloy ko ang aking pag-aaral.

Naisip kong muli si Nephi at ang sasakyang-dagat: "Ngayon ako, si Nephi, ay hindi . . . binuo ang sasakyang-dagat alinsunod sa pamamaraan ng tao; kundi binuo ko ito alinsunod sa pamamaraang ipinakita ng Panginoon sa akin" (1 Nephi 18:2).

Kung nakinig ako sa aking sarili, baka sinukuan ko na ang aking pag-aaral. Pero binigyan ako ng inspirasyon ng Panginoon, sa pamamagitan ng mga salita ng aking kapatid, na magpatuloy. Kung minsan kapag may mga hamon sa buhay natin, iniisip natin na hindi tayo pinagpapala ng Panginoon. Pero ngayon, nakikita ko nang malinaw kung paano Niya ako biniyayaan ng pagkakataon na sumulong at umunlad.

Huwag Sumuko!

Habang nag-aaral pa, nag-asawa na rin ako. Noong malapit ko nang matapos ang kursong kinukuha ko, napagtanto ko na hindi ko pala gusto ang pinag-aaralan ko. Gusto ko nang sumuko. Pero sabi ng asawa ko, "Hindi ka dapat sumuko. Hindi mo alam kung ano ang inihanda ng Panginoon para sa iyo, kaya dapat makatapos ka."

Naisip kong muli si Nephi. Kahit pinagmamalupitan ng kanyang mga nakatatandang kapatid, hindi siya sumuko. Sa halip, bumaling si Nephi sa Diyos at pinapurihan Siya. "Hindi ako bumulung-bulong laban sa Panginoon dahil sa aking mga paghihirap," sabi niya. Sa huli ay napalaya siya, at "ito ay nangyari na, na ako, si Nephi, ang umugit sa sasakyang-dagat, na kami ay naglayag na muli patungo sa lupang pangako.

"At ito ay nangyari na, na makaraang kami ay makapaglayag sa loob ng maraming araw kami ay sumapit sa lupang pangako" (1 Nephi 18:16, 22–23).

Dahil nakinig ako sa payo ng aking asawa, natapos ko ang kurso ko. Pero sinimulan kong magtrabaho sa ibang larangan.

Pagkaraan ng ilang taon, nagkaroon ako ng malakas na impresyon na kailangan ko pang mag-aral, at nadama kong dapat akong pumasok sa graduate school. Nang simulan ko na ang pag-aaplay, isa sa mga unang bagay na itinanong sa akin ay kung may bachelor's degree ako. Sa sandaling iyon, biglang pumasok sa isip ko ang mga sinabi ng aking asawa: "Hindi mo alam kung ano ang inihanda ng Panginoon para sa iyo, kaya dapat makatapos ka." Kung hindi ko natapos ang aking bachelor's degree, hindi ko makukuha ang aking master's degree.

Ginagabayan Tayo ng mga Propeta

Tuwing binabasa ko ang Aklat ni Mormon, itinatanong ko sa aking sarili, Ano ang gusto ng propetang ito, na nabuhay libu-libong taon na ang nakararaan, na malaman ko at magamit ko sa aking buhay at sa buhay ng aking pamilya? Halimbawa, itinuro sa akin ni Nephi na kailangan nating maging handa kapag tinawag tayo ng Panginoon, magtiwala sa Kanya, at maglingkod sa Kanya nang tapat.

Alam ko nang walang anumang pag-aalinlangan na kapag tinawag ka ng Panginoon, maghahanda Siya ng paraan, tulad ng ginawa Niya para kay Nephi (tingnan sa 1 Nephi 3:7). ■

PATOTOO TUNGKOL KAY JESUCRISTO

“At ngayon, matapos ang maraming patotoo na ibinigay hinggil sa kanya, ito ang patotoo, na pinakahuli sa lahat, na aming ibibigay tungkol sa kanya: NA SIYA AY BUHAY! “Sapagkat SIYA AY AMING NAKITA, maging sa kanang kamay ng Diyos; at AMING NARINIG ANG TINIG na nagpapatotoo na siya ang Bugtong na Anak ng Ama— “Na sa kanya, at sa pamamagitan niya, at mula sa kanya, ang MGA DAIGDIG AY NILILIKHA AT NALIKHA, at ang MGA NANINIRAHAN DITO AY MGA ISINILANG NA ANAK NA LALAKI AT BABAE NG DIYOS.”

Doktrina at mga Tipan 76:22–24; idinagdag ang pagbibigay-diin.

SIYA AY BUHAY!

- Si Jesucristo ay bumangon mula sa libingan (tingnan sa Mateo 28:6).
- Siya ay may katawang may laman at buto (tingnan sa Lucas 24:39; Doktrina at mga Tipan 130:22).
- Ang Kanyang nabuhay na mag-uling katawan ay niluwalhati at walang kamatayan.

ANG MGA NANINIRAHAN DITO AY MGA ISINILANG NA ANAK NA LALAKI AT ANAK NA BABAE

Ang ilan sa iba pang mga daigdig ay pinananahanan ng mga tao. Wala tayong gaanong alam tungkol sa mga taong iyon (tingnan sa Moises 1:35), ngunit alam natin na sila ay mga anak ng Ama sa Langit at naligtas sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo.

SIYA AY AMING NAKITA

- Palaging sinusunod ng Diyos ang huwaran ng pagtawag ng mga saksi (tingnan sa Mga Gawa 5:32).
- Tinawag Niya si Joseph Smith na maging saksi ng buhay na Cristo sa mga huling araw.

ANG MGA DAIGDIG AY NILILIKHA AT NALIKHA

Sa ilalim ng pamamahala ng Ama, nilikha ni Jesucristo ang “mga daigdig na di mabilang” (Moises 1:33).

AMING NARINIG ANG TINIG

Nagpatotoo ang isang tinig mula sa langit, na kadalasan ay tinig ng Ama, sa iba pang mga pagkakataon na si Jesucristo ang Anak ng Diyos (tingnan sa Mateo 3:17; 3 Nephi 11:7; Joseph Smith—Kasaysayan 1:17).

MGA PAGLALARAWAN NI JOSH TALBOT

Paano ako masisiyahan sa pagsisimba kung may problema ako sa mga taong naroroon?

"Lahat tayo ay hindi perpekto; maaari tayong makasakit o masaktan. Madalas na isang pagsubok sa atin ang pagkakaiba-iba ng ating ugali. Sa katawan ni Cristo, hindi sapat na pinag-aaralan lang natin ang mga konsepto at mga banal na salita kundi dapat nating 'aktuwal' na ipamuhay ito habang tayo ay natututong 'mamuhay nang magkakasama sa pag-ibig' [Doktrina at mga Tipan 42:45]."

Elder D. Todd Christofferson ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Bakit Kailangan ang Simbahan," *Liahona,* Nob. 2015, 109.

Ang Sarili Mo Lamang ang Makokontrol Mo

Hindi ko makokontrol ang mga tao sa paligid ko, maging ang iba pang mga miyembro, ngunit makokontrol ko ang sarili ko at kung paano ako tutugon sa mga sitwasyon. Napagtanto ko na ang pagsisimba ay sa pagitan ko at ng Diyos, hindi sa pagitan ko at ng sinuman. Ipinapaalala ko sa sarili ko na hindi makatarungan sa Diyos o sa sarili ko kung ititigil ko ang pamumuhay ng ebanghelyo.

Erica Y., edad 18, Hawaii, USA

Igalang ang Lahat ng Tao

Iba't iba ang pinagmulan natin at iba't iba ang pagpapalaki sa atin. Hindi mo alam kung ano ang pinagdaraanan ng mga tao.

Logan B., edad 15, Oregon, USA

Kausapin ang mga Lider Mo

Hindi ka dapat nagsisimba dahil lang sa isang tao. Dapat nagsisimba ka dahil sa paniniwala mo kay Cristo. Ipapayo ko rin na kausapin mo ang bishop mo.

Asher D., edad 15, Washington, USA

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

Magmahal nang Tulad ni Jesus

Sinabi ni Jesucristo, "Kayo'y mangagibigan sa isa't isa: na kung paanong iniibig ko kayo. . . . Sa ganito'y mangakikilala ng lahat ng mga tao na kayo ay aking mga alagad" (Juan 13:34–35). Nakatulong ito sa akin na maunawaan na kailangan kong mahalin ang iba anuman ang kanilang pagkatao, tulad ng pagmamahal sa akin ng Tagapagligtas, sa kabila ng lahat ng aking mga kahinaan at pagkakamali.

Ema F., edad 15, Chaco, Argentina

Masiyahan na Makasama ang mga Miyembro ng Iyong Ward

Kahit nahirapan ako dahil nasaktan ako o nagkaroon ng hinanakit sa mga miyembro ng Simbahan, mas lalo kong napagtanto kung gaano ako kamahal ng mga tao roon. Natulungan ako nito na masiyahan sa pagsisimba dahil sa kagalakang idinudulot ng mga miyembro ng aking ward. Laging may mga tao roon na nagmamahal sa iyo.

Sophia D., edad 16, Bristol, England

Ano Ba ang Nasa Isip Mo?

"Marami akong hindi nauunawaan na banal na kasulatan. Paano ako mas matututo mula sa pagbabasa ng mga banal na kasulatan?"

Isumite ang iyong sagot at, kung nais mo, magsama ng isang malinaw na larawan bago sumapit ang Marso 15, 2020, sa liahona.ChurchofJesusChrist.org (pindutin ang "Submit an Article or Feedback").

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

Paano ko maipapaliwanag sa mga kaibigan ko kung bakit kailangan natin ang Aklat ni Mormon?

Naniniwala tayo na ang Aklat ni Mormon ay inihanda ng Panginoon para sa ating panahon at mahalaga para sa atin. Narito ang ilang dahilan kung bakit (tulad ng ipinaliwanag ni Pangulong Russell M. Nelson):

- Nilalaman nito ang mga sagot sa pinakamahahalagang tanong sa buhay.
- Itinuturo nito ang doktrina ni Cristo.
- Pinalalawak at ipinaliliwanag nito ang maraming "malilinaw at mahahalagang" katotohanan na nawala sa Biblia (tingnan sa 1 Nephi 13:29–33).
- Nagbibigay ito ng ganap at lubos na mapaniniwalaang kaalaman tungkol sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo na matatagpuan sa buong aklat.
- Itinuturo nito sa atin ang tungkol sa pagtitipon ng nakalat na Israel.
- Inilalantad nito ang mga taktika ng kaaway (tingnan sa 2 Nephi 26–33).
- Itinutuwid nito ang mga maling tradisyon ng mga relihiyon.
- Lubusan nitong inaalis ang mga maling konsepto na ang paghahayag ay nagwakas sa Biblia at ang kalangitan ay nakapinid ngayon.

(Mula kay Russell M. Nelson, "Ang Aklat ni Mormon: Ano Kaya ang Buhay Ninyo Kung Wala Ito?" *Liahona,* Nob. 2017, 62).

Ako'y Nakakita ng Isang Pangitain

Ni Propetang Joseph Smith (1805–44)
Unang Pangulo ng Simbahan

Noong tagsibol ng 1820, pinag-isipan ng 14 na taong gulang na si Joseph Smith kung aling simbahan ang dapat niyang sapian. Bumaling siya sa mga banal na kasulatan para sa kasagutan. Sa Santiago 1:5 nabasa niya na kung tayo ay nagkukulang ng karunungan maaari tayong humingi sa Diyos.

Sa wakas nakarating ako sa pagpapasiya na alin sa dalawa, ako ay mananatili sa kadiliman at kaguluhan, o kaya'y kinakailangan kong gawin ang tagubilin ni Santiago, yaon ay, humingi sa Diyos. . . .

Kaya nga, alinsunod dito . . . nagtungo ako sa kakahuyan upang maisagawa ang aking pagtatangka. Ito ay sa umaga ng isang maganda, maaliwalas na araw, sa tagsibol ng taong isanlibo walong daan at dalawampu. . . .

Matapos na magtungo ako sa lugar na kung saan ko binalak magtungo, matapos kong tingnan ang aking paligid, at nang matiyak kong ako'y nag-iisa, ako'y lumuhod at nagsimulang ialay ang mga naisin ng aking puso sa Diyos. Bahagya ko pa lamang nagagawa ito, nang daglian akong sinunggaban ng isang kapangyarihan na ganap akong dinaig, . . . Nagtipon ang makapal na kadiliman sa aking paligid, at sa wari ko ng sandaling yaon, na tila ako ay nakatadhana sa biglaang pagkawasak.

Subalit, sa paggamit ng lahat ng aking lakas upang tumawag sa Diyos na iligtas ako sa kapangyarihan ng kaaway na ito na sumunggab sa akin, at sa sandaling yaon nang ako ay nakahanda nang pumailalim sa kawalang-pag-asa at ipaubaya ang aking sarili sa pagkawasak . . . ako ay nakakita ng isang haligi ng liwanag na tamang-tama sa tapat ng aking ulo, higit pa sa liwanag ng araw, na dahan-dahang bumaba hanggang sa ito ay pumalibot sa akin.

. . . Nang tumuon sa akin ang liwanag, nakakita ako ng dalawang Katauhan, na ang liwanag at kaluwalhatian ay hindi kayang maisalarawan, nakatayo sa hangin sa itaas ko. Ang isa sa kanila ay nagsalita sa akin, tinatawag ako sa aking pangalan, at nagsabi, itinuturo ang isa—*Ito ang Aking Pinakamamahal na Anak. Pakinggan Siya!* . . .

. . . Ako'y tunay na nakakita ng liwanag, at sa gitna ng liwanag na yaon nakakita ako ng dalawang Katauhan, at sa katotohanan kinausap nila ako; at bagaman kinamuhian ako at inusig dahil sa pagsasabi na nakakita ako ng pangitain, gayon man ito'y totoo; . . . nakakita ako ng pangitain; ito'y alam ko, at nalalaman ko na ito ay alam ng Diyos, at ito'y hindi ko maipagkakaila. ■

Mula sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:13–17, 25.

MGA PAGLALARAWAN NI ANDREW ROBERTS

ISANG HUWARAN PARA SA PAGHAHANAP NG KATOTOHANAN

Paano natin malalaman kung ano ang totoo? Nagbigay si Propetang Joseph Smith ng huwaran na susundan natin.

SANTIAGO 1:5

at binasa niya ang

na kung tayo ay

SI JOSEPH AY MAY TANONG

NAGKUKULANG NG KARUNUNGAN

maaari tayong

HUMINGI SA DIYOS.

Ang paghahanap ni Joseph ay humantong sa Panunumbalik ng ebanghelyo ni Jesucristo. Ano ang kahahantungan ng iyong paghahanap?

Kapag may mga tanong ka, saan ka pupunta para sa mga sagot?

Ibinahagi ni Pangulong Russell M. Nelson kung paano natin matutularan ang halimbawa ni Propetang Joseph:

"Humanap ng tahimik na lugar. Magpakumbaba sa harapan ng Diyos."

"Ipanalangin sa pangalan ni Jesucristo ang inyong mga alalahanin, ang inyong mga takot, mga kahinaan —oo, ang pinakainaasam ng inyong puso."

"At makinig!"

"Isulat ang mga naiisip ninyo."

"Isagawa ang mga bagay na ipinahiwatig sa inyong gawin."

"Talaga bang *nais* ng Diyos na mangusap sa inyo? **OO!"**

(Mula sa pangkalahatang kumperensya ng Abril 2018.)

PAGGUNITA NG IKA-200 TAON MULA NANG MAGANAP ANG UNANG PANGITAIN

Ang Unang Pangitain ni Joseph Smith ay mahalaga sa atin ngayon tulad noong nakalipas na 200 taon. Makakatulong ang ilang artikulo sa buwang ito para maipaliwanag ang dahilan.

MGA YOUNG ADULT

KAPAG HINDI PATAS ANG BUHAY

42

MGA KABATAAN

ANG PANUNUMBALIK AT IKAW

52, 61, 64

NAGHAHANAP NG KATOTOHANAN?

SUNDAN ANG HUWARANG ITO

65

SA MGA MAGULANG

MGA BATA AT HINDI MASASAYANG DAMDAMIN

40, K6

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

TAGALOG

4 02167 17893 4

Pebrero 2020

Kaibigan

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

Si Nephi ay Gumawa ng Isang

Sasakyang-dagat!

Tingnan sa pahina K13

Ni Pangulong Henry B. Eyring
Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan

HUMAYO at GUMAWA

Noong lumalaki ako, maraming tao ang walang trabaho at tirahan. Ang Relief Society president sa maliit na branch namin ay isang matandang babae mula sa Norway. Alam niya na gusto ng Diyos na pangalagaan niya ang mga nangangailangan. Kaya nanghingi siya ng mga lumang damit sa kanyang mga kapitbahay. Nilabhan at pinlantsa niya ang mga damit.

Pagkatapos ay inilagay niya ang mga ito sa mga kartong nasa balkonahe sa likod ng kanyang bahay. Kapag may nangangailangan ng damit, sasabihin ng kanyang mga kapitbahay, "Pumunta ka sa bahay sa gawing unahan ng kalye. May babae roon na magbibigay sa iyo ng kailangan mo."

Nalaman ng babaeng ito kung ano ang nais ng Diyos na ipagawa sa kanya, at ginawa niya ito! Natulungan niya ang daan-daang mga anak ng Ama sa Langit na nangangailangan.

Sa Aklat ni Mormon, itinuro ni Nephi sa atin na sundin ang mga kautusan ng Diyos, gaano man kahirap ang mga ito sa ating paningin. Sinabi niya "Hahayo ako at gagawin ang mga bagay na ipinag-uutos ng Panginoon" (1 Nephi 3:7).

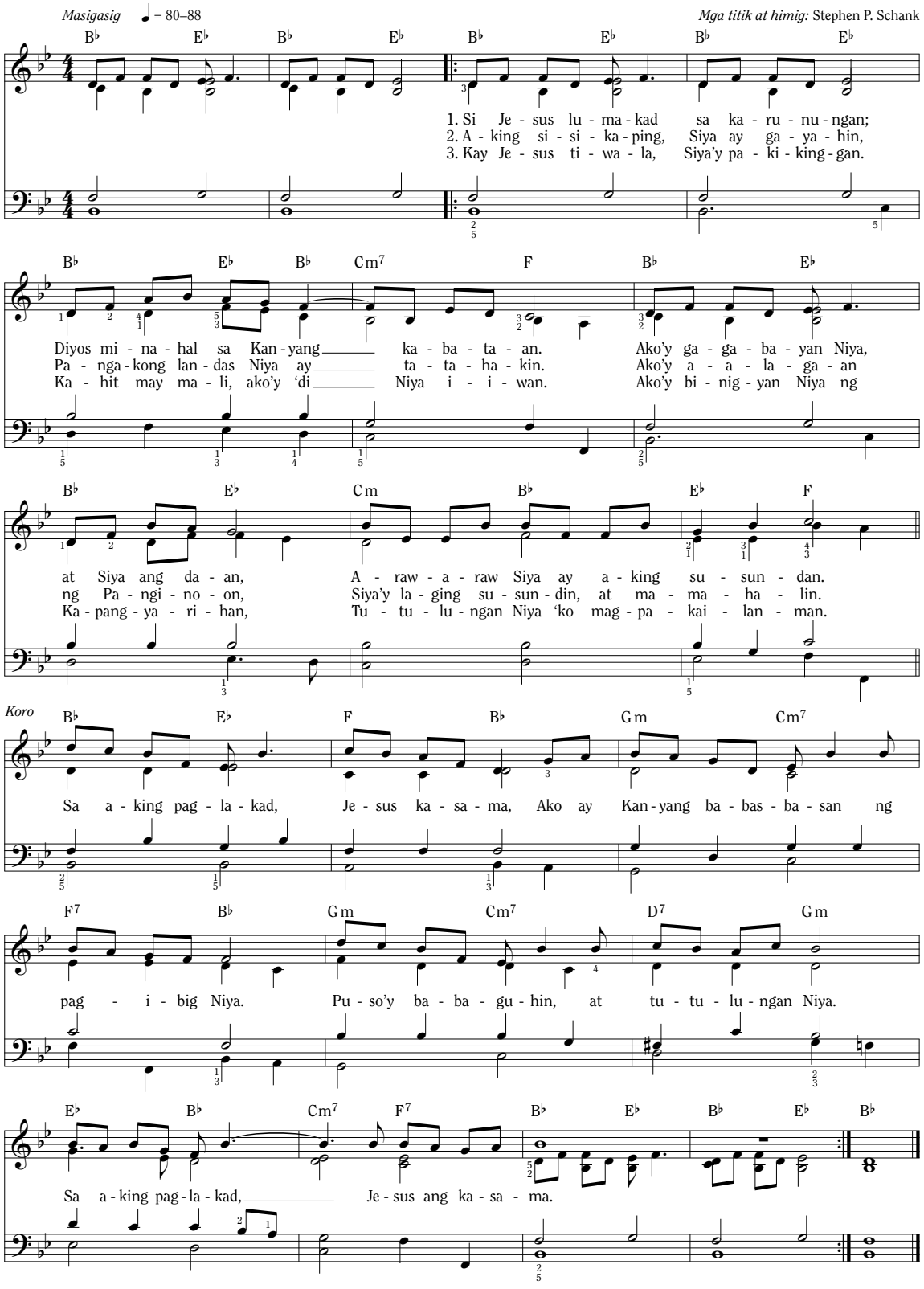
Ipinapakita mo ang iyong tiwala sa Diyos kapag nakikinig ka sa Kanya at pagkatapos ay humahayo at ginagawa kung anuman ang hinihiling Niya. ●

PAGLALARAWAN NI ANTHONY LEWIS

Hango sa "Magtiwala sa Diyos, Pagkatapos ay Humayo at Gumawa," Liahona, *Nob. 2010, 70–73.*

Ano ang magagawa mo para makatulong sa ibang tao ngayon?

Sa Aking Paglakad, Jesus ang Kasama



© 2019 ng Intellectual Reserve, Inc. All rights reserved.
Ang awiting ito ay maaaring kopyahin para sa insidental at di-pangkalakal na gamit sa simbahan o tahanan.
Ang paunawang ito ay kailangang isama sa bawat kopyang gagawin.

Ituloy Mo Lang ang Pagtakbo,

Ni Juliann Doman
(Batay sa tunay na buhay)

"Ating takbuhing may pagtitiis ang takbuhing inilagay sa harapan natin" (Sa Mga Hebreo 12:1).

Napahikab si Josie habang bumabagal ang kanyang pagtakbo. Ngayon na ang malaking paligsahan sa takbuhan! Ilang buwan na niyang hinihintay ang araw na ito. Pero sa halip na masabik habang naghahanda, pagod ang naramdaman ni Josie.

"Kumusta na?" tanong ng kanyang ate na si Christine. Umupo sila ni Josie sa damuhan para maiunat nila ang kanilang mga binti.

"Talagang pagod ako ngayon," sabi ni Josie, habang inaabot ang mga daliri niya sa paa.

Nagkasakit siya at hindi nakapasok sa paaralan nang ilang araw. Kaya nagpuyat siya kagabi para matapos ang mga takdang-aralin niya.

"Sana hindi matalo ang grupo natin dahil sa akin," sabi ni Josie.

"Basta gawin mo lang ang lahat ng makakaya mo," sabi ni Christine. "Mukhang mag-uumpisa na tayo!"

Tumakbo ang mga batang babae papunta sa mga kagrupo nila. Habang nakapila sila kasama ng iba pang mananakbo, pumikit si Josie at huminga nang malalim. Alam niya na umaasa ang grupo niya na tatakbo siya nang mabilis, tulad nang karaniwan niyang ginagawa. Nakasalalay sa bilis ng pagtakbo ng limang pinakamabibilis na mananakbo sa grupo nila kung makakapasok sila sa huling bahagi ng paligsahan. Hindi pa siya nakakapuwesto nang maayos nang paputukin ang baril upang simulan ang paligsahan. *Bang!* Tumakbo nang mabilis ang mga mananakbo mula sa panimulang linya.

Iginalaw ni Josie ang kanyang mga braso at nilakihan niya ang kanyang mga hakbang. Alam niya na kailangang mauna na siya sa simula pa lang kung gusto niyang maunang makatapos. Noong simula ay nakakasabay si Josie sa ibang nangungunang mananakbo. Sinubukan niyang tumakbo nang mas mabilis, pero hindi niya nagawa.

Hiningal si Josie. Hindi na niya kayang pabilisin pa ang kanyang mga binti. Nalampasan na siya ng mga mananakbo sa likuran niya. Karaniwang si Josie ang lumalampas sa iba! *Siguro dapat sumuko na lang ako,* naisip niya.

MGA PAGLALARAWAN NI GUY FRANCIS

Josie!

Tumungo si Josie nang marinig niya na nalampasan siya ng isa pang mananakbo. “Ituloy mo lang ang pagtakbo, Josie!” sabi ng mananakbo na lumampas sa kanya. Tumingala si Josie. Pagkatapos ay ngumiti siya. Isa iyon sa mga kagrupo niya.

“Kaya mo iyan!” sabi ng isa pang kagrupo niya na lumampas sa kanya. Habang isa-isang lumalampas sa kanya ang mga kagrupo ni Josie, hinikayat nila siya na magpatuloy sa pagtakbo.

Biglang nagkaroon ng determinasyon si Josie. Siguro hindi siya kabilang sa limang pinakamabibilis na mananakbo, pero kaya pa rin niyang makarating sa dulo. Nagpokus siya sa mga hakbang niya at hindi siya tumigil hanggang sa makarating siya sa dulo.

“Pasensya na kung hindi ako . . . nakatulong para . . . makapasok tayo sa susunod na bahagi ng paligsahan,” sabi niya habang hingal na hingal.

“Nakapasok *pa rin* ang grupo natin!” Sabi ng tagasanay ni Josie habang tumatakbo papalapit sa mga batang babae. Tuwang-tuwa ang buong grupo, at niyakap nang mahigpit ni Christine si Josie.

Noong gabing iyon habang nakaluhod si Josie para magdasal, inisip niya kung paano siya natulungan ng mga kagrupo niya. Noong gusto na niyang sumuko, lumakas ang loob niya na magpatuloy sa pagtakbo dahil sa mga sinabi nila.

Tiningnan ni Josie ang larawan ni Jesus na nakasabit sa itaas ng kanyang kama. Ganoon din ang ginagawa ni *Jesus para sa atin, naisip niya*. Napangiti siya habang iniisip na pinapalakas ng Tagapagligtas ang kanyang loob. “Ituloy mo lang ang pagtakbo, Josie! Narito ako para tulungan ka.”

Pinasalamatan ni Josie ang Ama sa Langit para sa tulong Niya sa pagtakbo sa karera ng buhay. Pakiramdam niya ay kaya niyang gawin ang lahat ng bagay dahil pinapalakas ni Jesus ang kanyang loob! ●

Ang awtor ay naninirahan sa Colorado, USA.

Anim na Paraan para Gumaan ang Pakiramdam

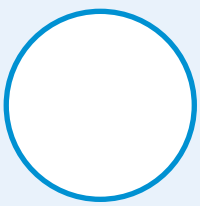
Narito ang ilang bagay na maaaring subukan kapag hindi ka masaya. Kulayan ang mukha na tumutugma sa nararamdaman mo, o magdrowing ng bagong mukha. Pagkatapos ay kulayan ang mga ideya para sa paggaan ng pakiramdam.

Ako ay nagagalit!

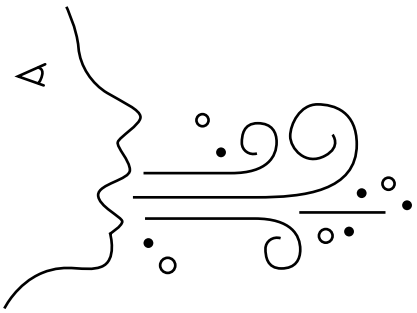
Ako ay natatakot.

Ako ay nalulungkot.

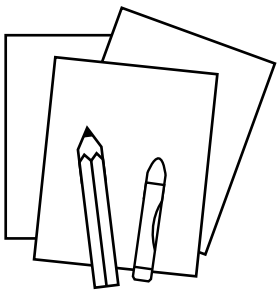
Ako ay nag-aalala.



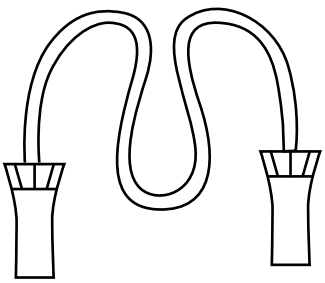
Ako ay _____.



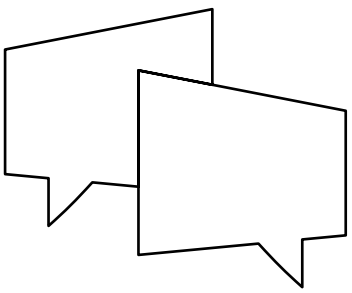
Dahan-dahang huminga nang malalim. Ipahinga ang iyong katawan.



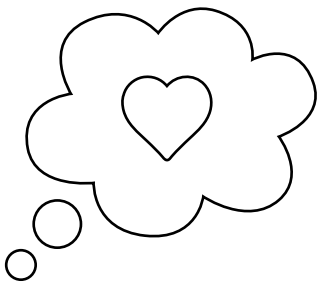
Magsulat sa journal o magkulay ng isang larawan tungkol sa nararamdaman mo.



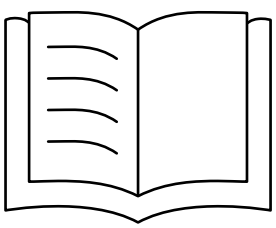
Sumubok ng isang aktibidad na magpapagalaw sa katawan mo.



Sabihin sa isang tao kung ano ang nararamdaman mo.



Maging mabait sa iyong sarili. Subukang mag-isip ng magagandang bagay tungkol sa iyong sarili.



Manalangin at magbasa ng ilang talata sa mga banal na kasulatan. Mahal ka ng Diyos, anuman ang mangyari!

MGA PAGLALARAWAN NI JEFF HARVEY

“Nangungusap tayo tungkol kay Cristo, nagagalak tayo kay Cristo”

(2 Nephi 25:26).

Hello mula sa Brazil!

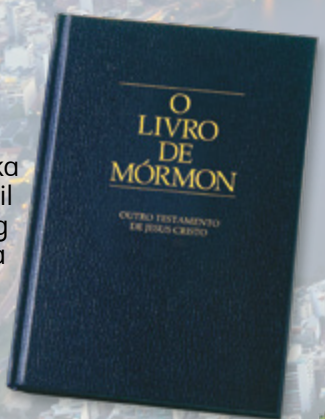
Kami sina Margo at Paolo.

Naglalakbay kami sa iba't ibang panig ng mundo para matuto tungkol sa mga anak ng Diyos. Samahan kami sa pagbisita namin sa Brazil!

MGA PAGLALARAWAN NI KATIE MCDEE

Hindi magtatagal, magkakaroon na ng 11 templo sa Brazil! Sa pahina K10, mababasa mo ang tungkol sa unang pagpunta sa templo ng isang batang lalaking taga-Brazil.

Ang **Brazil** ang pinakamalaking bansa sa Timog Amerika. Mahigit isang milyong miyembro ng Simbahan ang nakatira roon.



Ang pangunahing wika na ginagamit sa Brazil ay Portuges. Ito ang Aklat ni Mormon sa Portuges.

Football ang pinakasikat na isport sa Brazil.

Ang Amazon River ang pinakamahabang ilog sa mundo. At ang Amazon rainforest ang pinakamalaki sa buong mundo! Maraming kamangha-manghang hayop na naninirahan dito.

Isang napakalaking estatwa ni Jesucristo ang nakatayo sa tuktok ng bundok malapit sa lungsod ng Rio de Janeiro.

Kilalanin natin ang ilang kaibigan mula sa Brazil!

Mahilig akong magsimba kasama ng aking nakababatang kapatid na babae at ng aking pamilya. Nadarama ko ang pagmamahal ng Tagapagligtas kapag kasama ko ang aking pamilya sa sacrament meeting. Nadarama ko rin ito kapag nasa Primary ako. Alam ko na buhay si Jesus at mahal Niya tayo.

Yago V., edad 4, at ang kanyang nakababatang kapatid na babae na si Laís, edad 2, Minas Gerais, Brazil

Noong hindi pa ako nabinyagan, takot akong malunod dahil hindi ako marunong lumangoy. Sinabi ng tatay ko na mapagkakatiwalaan ko si Jesus na sasamahan ako. Pagkatapos niyon ay lumakas na ang loob ko at nalaman ko na hindi ako nag-iisa. Ang araw ng binyag ko ay isa sa pinakamasasayang araw sa buhay ko.

Ana Luiza M., edad 9, Paraná, Brazil

Taga-Brazil ka ba?
Sulatan mo kami! Masaya kaming makarinig mula sa iyo.

Isang Templo para kay Ítalo

Hindi na siya makapaghintay na makapasok doon balang-araw!

Ni Sadey Ludlow
(Batay sa tunay na buhay)

*"Templo'y ibig makita. Doon ay pupunta" (*Aklat ng mga Awit Pambata, *99).*

Nasasabik na si Ítalo sa pagpunta ng kanilang ward sa templo. Pupunta sila sa Recife Brazil Temple. Magbibiyahe sila nang 15 oras!

Umalis nang maaga si Ítalo, ang kanyang kuya na si Henrique, at ang kanilang mga magulang. Habang nasa biyahe, naiisip pa rin ni Ítalo ang sinabi ng nanay niya sa kanya. "Ngayong taon, makikita mo kung gaano kaganda ang labas ng templo," sabi nito. "Sa susunod na taon, nasa hustong gulang ka na para makita kung gaano kaganda ang loob ng templo."

Hindi pa nakapunta si Ítalo sa anumang templo. Pero pinapanood niya ang pagtatayo ng bagong templo sa Fortaleza, kung saan nakatira ang kanyang pamilya. Napakaganda niyon!

Huminto muna sila para manang-halian. Kumain si Ítalo ng kanyang paboritong *feijoada,* nilagang black bean na may kasamang kanin at mga kahel. Habang kumakain, nai-isip pa rin niya ang templo. Kapag nailaan na ang templo sa Fortaleza, maaari itong puntahan palagi ng kanyang pamilya. Hindi na nila kakailanganing bumiyahe nang napakalayo.

Palubog na ang araw nang dumating si Ítalo at ang kanyang pamilya sa templo sa Recife. "*Que bonito*!" sabi ni Ítalo. "Napa-kaganda!" Hindi niya mapigilang ngumiti.

Kinaumagahan, dinala si Ítalo ng nanay niya sa silid-hintayan ng mga bata. "Kahit hindi ka pa makakapasok sa loob ng templo ngayon," sabi nito, "tingnan mo kung may madarama kang espes-yal habang nasa bakuran ka ng

templo.” Pagkatapos ay pumasok na sa templo ang iba pang mga miyembro ng pamilya ni Ítalo.

Binantayan ng mababait na manggagawa sa templo si Ítalo at ang iba pang mga bata habang naghihintay sila. Nagbasa sila ng mga kuwento mula sa *Livro de Mórmon* (Aklat ni Mormon). “Ang pagbabasa ng mga banal na kasulatan ay mabuting paraan upang makapaghanda para sa pagpasok sa templo,” naisip ni Ítalo. Nakadama siya ng kapanatagan at kaligtasan. *Tama ang nanay ko*, naisip niya. *Mapayapa rito*.

Pagkatapos ay inilibot ng mga manggagawa sa templo si Ítalo at ang iba pang mga bata. Doon napansin ni Ítalo ang mga salita sa pasukan ng templo. “*Santidade ao Senhor. A casa do Senhor,*” sabi rito. “Kabanalan sa Panginoon: ang Bahay ng Panginoon”

Kaya pala payapa ang pakiramdam ko rito, naisip niya. *Ito ay bahay ng Diyos*.

Nang matapos na ang pagbisita nila sa templo, umuwi na si Ítalo at ang kanyang pamilya. Gusto niyang maalala ang nadama niya sa templo. Ano ang puwede niyang gawin?

Para kay Ítalo, kung minsan ay mas madaling idrowing kung ano ang nadama niya kaysa magsulat tungkol dito. Kaya nagdrowing siya ng larawan ng templo. Pagkatapos ay ipinakita niya ito sa nanay at tatay niya.

“Maipapaalala nito sa akin kung saan ko gustong pumunta,” sabi niya. Inilagay niya ang larawan sa kanyang silid kung saan makikita niya ito araw-araw.

“Gusto kong maging handa,” sabi niya. “Dahil gusto kong makapasok doon balang-araw!” ●

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

Ano ang maaari mong gawin para makapaghandang pumasok sa templo?

MGA PAGLALARAWAN NI MITCH MILLER

Mga Bangka sa mga Banal na Kasulatan

Maraming banal na kasulatan na nagkukuwento tungkol sa mga bangka! Ano ang matututuhan mo mula sa mga kuwentong ito?

Sino Ako?

Itugma ang bawat tao sa kanilang kuwento.

1 Binalaan ako ng Diyos na pababahain Niya ang mundo. Inutusan Niya akong gumawa ng isang malaking bangka na tinatawag na arka para makaligtas ang aking pamilya at ang mga hayop.

2 Kasama namin si Jesus sa bangka nang dumating ang isang bagyo. Pinayapa ni Jesus ang hangin at ang mga alon.

3 Gumawa ako at ang kapatid ko ng mga barko para makapunta sa lupang pangako. Hiniling ko sa Diyos na pailawin ang mga bato para magkaroon ng liwanag sa aming mga sasakyang-dagat.

4 Hindi makadaong ang bangka namin dahil nagyelo ang daungan! Ako ang namuno sa pagdarasal ng grupo namin na tulungan kami ng Diyos. Sapat lang ang natunaw na yelo para makadaan ang bangka namin.

Lucy Mack Smith

Mga disipulo ni Jesus

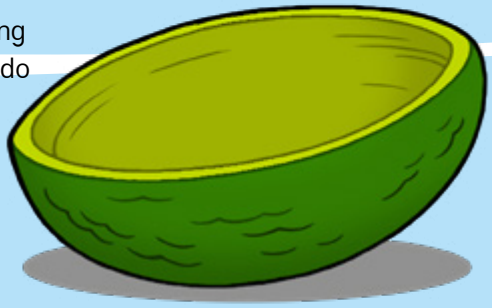
Noe

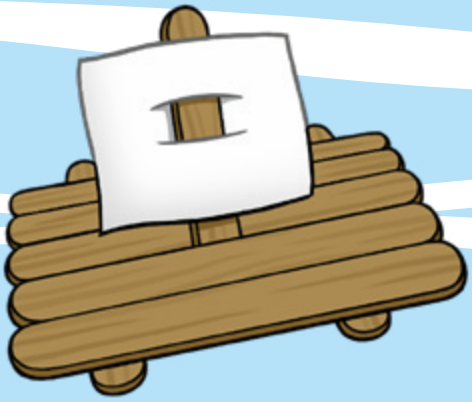
Ang kapatid ni Jared

Gumawa ng Sarili Mong Bangka

Narito ang mga ideya para sa paggawa ng iba't ibang uri ng bangka. Anong mga ideya ang naiisip mo?

- Gamitin ang balat ng kinalahating avocado bilang pangunahing bahagi ng bangka.





- Pagdikitin nang magkakasama ang mga patpat para makagawa ng lumulutang na kubyerta.

Si Nephi ay Gumawa ng Isang Sasakyang-dagat

Gamitin ang iskrip na ito para magsadula ng ilang bahagi ng 1 Nephi 17.

Narrator: Matapos maglakbay ang pamilya ni Nephi sa ilang, nakarating sila sa karagatan. Inutusan ng Panginoon si Nephi na gumawa ng mga kagamitan at ng isang sasakyang-dagat.

[Gumagawa si Nephi. Papasok sa eksena sina Laman at Lemuel.]

Nephi: Mga kapatid ko, halikayo't tulungan ninyo akong gumawa ng sasakyang-dagat!

Laman: Ayaw ko! Hindi ka marunong gumawa niyan.

Lemuel: Isa kang hangal, katulad ng ating ama.

Nephi: Gagabayan tayo ng Panginoon patungo sa lupang pangako, katulad ng ginawa Niya sa mga tao ni Moises. Nalulungkot ako dahil hindi kayo naniniwala sa mga pangako ng Diyos.

Laman: *[galit na babaling kay Lemuel]* Ihagis natin siya sa dagat!

[Tatangkain nina Laman at Lemuel na sunggaban si Nephi, pero uurong si Nephi.]

Nephi: Kaya kong gawin ang anumang bagay na iniutos ng Diyos sa akin.

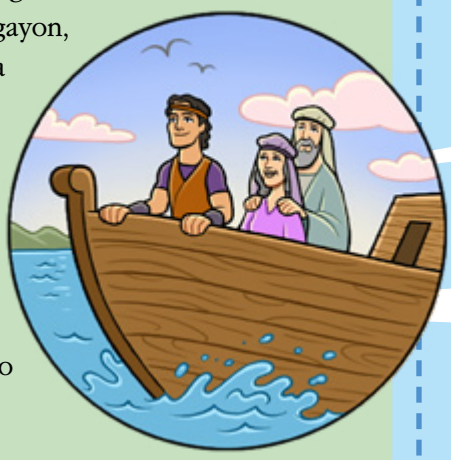
[Iuunat ni Nephi ang kanyang kamay kina Laman at Lemuel. Manginginig at mapapaluhod sila.]

Laman: Nadama ko ang kapangyarihan ng Panginoon!

Lemuel: Ako rin! Nanginig ako dahil dito!

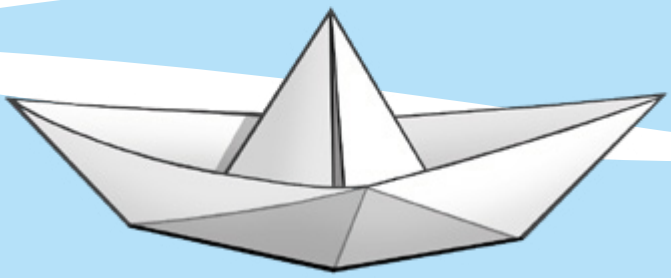
[Tutulungan sila ni Nephi na makatayo.]

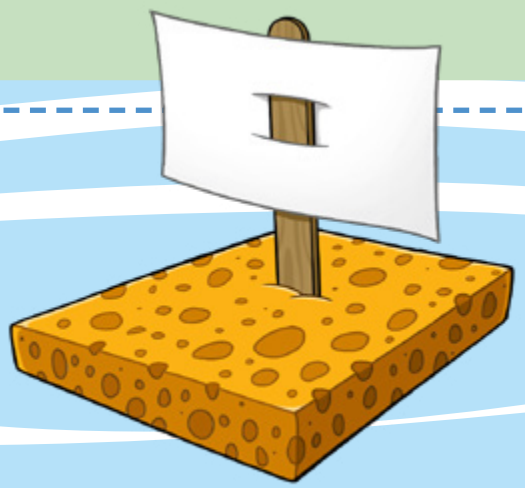
Nephi: Umaasa akong maniniwala na kayo sa Diyos. Ngayon, magtulungan tayo na tapusin ang sasakyang dagat na ito.



Narrator: Natapos ni Nephi at ng kanyang pamilya ang sasakyang-dagat at naglayag sila patungo sa lupang pangako.

- Gumawa ng bangkang papel.





- Gumamit ng mga patpat at papel para palamutian ang espongha na korteng bangka.

MGA PAGLALARAWAN NI JARED BECKSTRAND

Puzzle na Aklat ni Mormon

Punan ang mga parisukat na walang laman para mailagay ang lahat ng anim na larawan sa bawat hanay (pahalang), bawat haligi (pataas at pababa) at bawat asul na kahon.

Ano ang ipinapaalala sa iyo ng mga simbolong ito tungkol sa kuwento ni Nephi at ng kanyang pamilya?

	Pahiwatig: Aling simbolo ang nawawala rito?				

MGA PAGLALARAWAN NI STEVEN KEELE

Ipakita at Ikuwento

Gustung-gusto kong niyayaya ang mga kaibigan ko na sumama sa akin sa simbahan o sa mga aktibidad.

Jacob K., edad 12, New South Wales, Australia

Masayang-masaya ako nang mabinyagan ako. Ang kuya ko, na naglingkod sa misyon, ang nag-binyag sa akin!

Astrid V., edad 8, Arequipa, Peru

Lynn P., edad 11, Santa Cruz, Bolivia

May mga kamag-anak kami na nakatira sa Tonga, kaya nalungkot kami nang tamaan ito ng malakas na bagyo. Naisip namin na magpadala ng mga water purifier para makainom sila ng malinis na tubig. Nagtrabaho kami nang maigi at kumita nang sapat na pera para makapagpadala ng tatlong kahon ng water purifier! Ang mga kamag-anak namin sa Tonga ay may sapat na suplay para makatulong sa kanilang komunidad.

Kalea at Christopher L., parehong edad 8, Saskatchewan, Canada

Ang mga bata sa Primary sa **San Luis Province, Argentina,** ay nag-ensayo para sa programa ng Primary at nasasabik na silang itanghal ito!

Ang mga bata sa Primary sa **Ping Chen District, Taiwan,** ay naglagay ng mga fuzzy ball sa isang lalagyan para sumagisag sa mga panalanging nasambit, mga banal na kasulatang nabasa, at mga sandaling nadama nila ang pagmamahal ng Diyos. Bawat linggo ay ibinahagi nila kung ano ang ginawa, nadama, ipinagdasal, o natutuhan nila. Marami silang paalala ng pagmamahal ng Diyos!

Hanapin Ito!

Halos kalahati ng Brazil ay natatakpan ng kagubatan. Mahahanap at makukulayan mo ba ang lahat ng 12 hayop at mga insekto sa kagubatang ito? Tingnan ang pabalat sa likod para sa tulong.

PAGLALARAWAN NI DAVID HELTON

Pumunta sa pahina K8 para magkaroon ng karagdagang kaalaman tungkol sa Brazil.

Kung minsan natatakot akong sumubok ng mga bagong bagay. Paano kung hindi ko magawa?
—Takot sa Accra

Mahal Kong Takot,

Lahat ng tao na mahusay sa isang bagay ay nagsimula nang walang alam! Hindi ka kaagad magiging mahusay sa unang subok pa lang, at ayos lang iyon. Ang pagkakamali ay bahagi ng proseso! Kapag nagkamali ka, sumubok lang muli. Ang layunin ng buhay ay matuto at umunlad.

Kaya mo iyan!

Ang *Kaibigan*

Sundan ng panulat ang mga linya para malaman kung paano patuloy na nagsikap ang mga taong ito.

Pangulong Dallin H. Oaks
Apostol at dating Hukom sa Korte Suprema ng Utah

Bessie Coleman
kilalang piloto

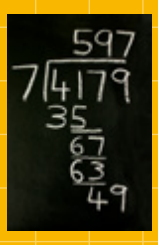
Jean B. Bingham
Pangkalahatang Pangulo ng Relief Society

Ludwig van Beethoven
kompositor na kilala sa buong mundo

Sinabihan ng unang gurong nagturo sa kanya kung paano tumugtog ng biyolin na hindi siya kailanman magtatagumpay.

Hindi kailanman nanguna sa klase, naging sikat sa paaralan, o naging pangulo ng anumang samahan noong bata pa siya.

Nahirapan sa paaralan, lalo na sa matematika.



Hindi tinanggap ng bawat paaralan sa pagpipiloto na inaplyan niya sa Estados Unidos.

Gusto mo bang sumubok ng isang bagong bagay? Ang *Gabay na Aklat para sa mga Bata* ay makakatulong sa iyo na magtakda ng mithiin. Huwag kang susuko kung hindi mo ito makamit kaagad!

LARAWAN NI BESSIE COLEMAN MULA SA ALAMY IMAGES

Ano ang nasa Kahon?

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

Hindi mapakali si Ava sa upuan niya. Narinig niyang nagsasalita ang kanyang guro sa Primary. Pero hindi makapagpokus si Ava. Ang tanging nasa isip niya ay ang kahon sa ilalim ng upuan ni Sister Obi.

Nakabalot ito sa makintab na papel na kulay asul. May kulay gintong laso ito sa ibabaw. Ano kaya iyon? Iniyukod ni Ava ang kanyang ulo nang *sobrang* baba. Tinitigan niya ang kahon. Inisip niya na sana masilip niya ang loob kahit nakabalot ito sa makintab na papel. Hindi na siya makapaghintay na malaman kung ano ang nasa loob.

Sa wakas, kinuha na ni Sister Obi ang

kahon. Ipinatong niya ito sa kanyang mga hita.

"Nasa loob ng kahon na ito ang isa sa pinakamagandang nilikha ng Ama sa Langit," sabi ni Sister Obi. "Silipin ninyo ang loob. Pagkatapos ay ipasa ang kahon nang walang sinasabi." Ipinasa niya ang kahon kay Noah.

Dahan-dahang inangat ni Noah ang takip. Sinilip niya ang loob ng kahon. Ngumiti siya. Pagkatapos ay ipinasa niya ang kahon kay June.

Pinanood ni Ava ang pagpasa ng kahon sa bawat isa. Isa-isang binuksan ng kanyang mga kaibigan ang kahon. Sinilip nila ang loob nito. Ngumiti sila.

Ano kaya ang napakahalaga sa Ama sa Langit? At paano kaya nagkasya ang ganoon kahalagang bagay sa isang napakaliit na kahon?

Sa wakas, pagkakataon na ni Ava na sumilip. Inangat niya ang makintab na takip at sinilip niya ang loob. Isa itong salamin! Tumingin si Ava sa salamin sa loob ng kahon. Nakita niya ang sarili niyang mukha na nakatingin sa kanya.

Nakita ni Ava na nanlaki ang mga mata niya. Isa ba *siya* sa pinakamagandang nilikha ng Ama sa Langit? Ganoon ba siya *kamahal* ng Ama sa Langit?

Ngumiti si Ava. Nakadama siya ng sigla at saya. Para siyang niyakap nang mahigpit. Isang yakap na mahigpit mula sa Ama sa Langit. *Talagang* mahal Niya siya! Isa siya sa Kanyang pinakamagandang nilikha. ●

Ano ang nakita ni Ava sa kahon?
Ano ang natutuhan niya?

PAGLALARAWAN NI PATRICIA GEIS

Ang Nabaling Busog ni Nephi

Isang araw sa ilang, nabali ang busog na gamit ni Nephi sa pangangaso. Nag-alala ang kanyang pamilya. Hindi nila alam kung paano sila makakakuha ng pagkain kung wala ito.

Si Nephi ay may pananampalataya. Gumawa siya ng bagong busog at pana. Ang kanyang amang si Lehi ay nagdasal na tulungan sila.

Tiningnan nila ang Liahona. Ito ay isang espesyal na bola na ibinigay sa kanila ng Panginoon. Kapag sinusunod nila ang mga kautusan, ipinapakita sa kanila ng Liahona kung saan pupunta.

Nakakuha ng pagkain si Nephi para sa kanyang pamilya!

MGA PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Kapag may nangyayaring masasama o malulungkot na bagay, hindi ako susuko! Tutulungan ako ng Ama sa Langit na malutas ang mga problema. ●

Basahin ang kuwentong ito sa 1 Nephi 16.

Si Nephi ay Nagtiwala sa Diyos

Paano ka magiging matapang tulad ni Nephi?

PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Mahal Naming mga Magulang,

Si Nephi ay naging tapat. Matututo ang inyong mga anak tungkol sa kanya sa magasin sa buwang ito. Sa pahina K2, ibinahagi ni Pangulong Eyring kung paano natin matutularan ang halimbawa ni Nephi. Gamitin ang mga pahina K12–K13 para isadula ang kuwento tungkol sa paggawa ni Nephi ng sasakyang-dagat. Sa mga pahina K20–K23, basahin ang kuwento tungkol sa pagkabali ng busog na gamit ni Nephi sa pangangaso. Tanungin ang inyong mga anak kung anong mga salita ang gagamitin nila para ilarawan si Nephi. Ano ang ilang salita na makapaglalarawan sa inyong pamilya?

Manatiling tapat!

Ang *Kaibigan*

Tingnan sa pahina K16.

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

Pumunta sa liahona.ChurchofJesusChrist.org at pindutin ang "Submit an Article or Feedback." O ipadala ito sa amin sa liahona@ChurchofJesusChrist.org kasama ang pangalan ng iyong anak, edad ng iyong anak, lungsod kung saan nakatira ang iyong anak, at ang pahintulot na ito: "Ako, si [isulat ang iyong pangalan], ay nagbibigay ng pahintulot sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw na gamitin ang isinumite ng aking anak sa mga magasin ng Simbahan, sa mga website ng Simbahan, at sa mga social media platform." Nasasabik kaming makarinig mula sa iyo!

Hanapin ang nakatagong Liahona sa loob!

MGA NILALAMAN

K2 Mula sa Unang Panguluhan: Humayo at Gumawa

K4 Ituloy Mo Lang ang Pagtakbo, Josie!

K6 Anim na Paraan para Gumaan ang Pakiramdam

K7 Magandang Ideya

K8 Hello mula sa Brazil

K10 Isang Templo para kay Ítalo

K12 Mga Bangka sa mga Banal na Kasulatan

K14 Masasayang Bagay: Puzzle na Aklat ni Mormon

K15 Ipakita at Ikuwento

K16 Masasayang Bagay: Hanapin Ito

K17 Ano ang Iniisip Mo?

K18 Ano ang nasa Kahon?

K20 Mga Kuwento sa mga Banal na Kasulatan: Ang Nabaling Busog ni Nephi

K23 Pahinang Kukulayan: Si Nephi ay Nagtiwala sa Diyos

SA PABALAT NG *KAIBIGAN*
Paglalarawan ni Liam Darcy

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

TAGALOG
4 02167 17893 4