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

Liahona

ANG MGA Pangyayari SA Paghahayag NOONG 1829

pahina 12

Handa na Bang Mabinyagan ang Anak Kong may Kapansanan? pahina 18.

Mga Allergy sa Pagkain: Gawing Mas Ligtas na Lugar ang Simbahan, pahina 22.

Kinikilala ayon sa Kakayahan, Hindi ayon sa Kapansanan, pahina 28.

NARITO
ANG
SIMBAHAN

Oakland Township
Pennsylvania

, USA

Ang bahay na ito sa Priesthood Restoration Site ay tahanan nina Joseph at Emma na muling itinayo sa Harmony, na kilala ngayon bilang Oakland Township.

LARAWANG KUHA NI LESLIE NILSSON

10 Mga ward at branch, kabilang na ang Susquehanna Branch, sa Scranton Pennsylvania Stake.

160 Bilang ng mga milya (260 km) mula sa Priesthood Restoration Site hanggang sa Palmyra New York Temple.

15 Mga paghahayag na natanggap sa Harmony, Pennsylvania, na kasama sa Doktrina at mga Tipan.

70 Tinatayang porsiyento ng Aklat ni Mormon na isinalin sa tahanan nina Joseph at Emma.

1804 Si Emma Hale (na kalaunan ay magpapakasal kay Joseph Smith) ay isinilang sa Harmony.

1829 Iginawad ni Juan Bautista ang Aaronic Priesthood kina Joseph Smith at Oliver Cowdery. Pagkaraan nito, iginawad sa kanila nina Pedro, Santiago, at Juan ang Melchizedek Priesthood.

1960 Inilagay sa lugar na ito ang bantayog na nagpaparangal sa pagpapanumbalik ng priesthood.

2015 Inilaan ni Pangulong Russell M. Nelson ang Priesthood Restoration Site.

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

Ministering sa pamamagitan ng Sacrament Meeting
8

Ang Mahalagang Papel ng Priesthood sa Pagpapanumbalik
Elder Gary E. Stevenson
12

Ano ang Gagawin sa mga Allergy sa Pagkain sa Simbahan
Lisa Ann Thomson
22

Espesyal na mga Pangangailangan, Espesyal na mga Aral
Elder Paul B. Pieper at Melissa T. Pieper
28

Ang Desisyon na Magpabinyag

Kamakailan, pinag-isipan naming mag-asawa kung handa na bang magpabinyag ang aming pitong-taong-gulang na anak na lalaki. Mayroon siyang autism, kaya hindi kami sigurado kung sapat na ang naunawaan niya para panagutan ang desisyong ito. Sa pahina 18, mababasa ninyo ang maraming bagay na isinaalang-alang namin sa pagsisikap na gumawa ng tamang desisyon.

Bilang isang disabilities specialist ng Simbahan, alam ko na maraming mababuting taong may kapansanan ang gustong maka-dama na tanggap sila sa Simbahan. Para sa lahat ng mga kapatid natin na may anumang mga kapansanan at sa kani-kanilang pamilya, sinasabi namin: Mahal namin kayo, kailangan namin kayo, at nais naming malaman kung paano kayo higit na mapaglilingkuran.

Tinutulungan tayo ng ilang artikulo sa isyung ito na maunawaan ang mga kapan-sanan at kung paano natin higit na maitata-guyod ang pagtanggap sa lahat sa ating mga ward at komunidad:

- Pahina 28: Nagbigay si Elder Paul B. Pieper ng Pitumpu at ang kanyang asawang si Melissa, na may isang anak na may kapansanan, ng pag-asa at panghihikayat sa mga magulang.
- Pahina 21: Sa bandang dulo ng aking artikulo, makakakita kayo ng mga ideya kung paano mas maisasali ang mga miyembrong may kapansanan sa mga aralin at calling sa Simbahan.
- Pahina K16: Magagamit ng mga magu-lang ang kuwentong ito sa *Kaibigan* para matulungan ang kanilang mga anak na makakita ng halimbawa ng pagiging kaibigan sa isang taong may kapansanan.

Habang binabasa ninyo ang isyung ito, alalahanin na “ang kahalagahan ng mga kaluluwa ay dakila sa paningin ng Diyos” (Doktrina at mga Tipan 18:10). Makakatulong tayong magtaguyod ng kapaligirang mapag-mahal at tanggap ang lahat sa tahanan at Simbahan para lahat ng nais lumapit at maging katulad ni Jesus ay magkaroon ng pagkakataong iyon.

Nagmamahal,
Katie Edna Steed
Disabilities Specialist, Priesthood and Family Department

Mga Nilalaman

5 **Ang Pagpapanumbalik ng Aaronic Priesthood**

6 **Mga Larawan ng Pananampalataya**
Lini Uilaau
Dati ay nahirapan si Lini sa galit na kanyang naramdaman. Ngunit natulungan siya ng ebanghelyo ni Jesucristo na palitan ng kapayapaan ang kanyang galit.

8 **Mga Alituntunin ng Ministering**
Ministering sa pamamagitan ng Sacrament Meeting
Ang sacrament meeting ay nagbibigay sa atin ng mga pagkakataon na makipag-ugnayan at maglingkod sa iba.

12 **Ang Mahalagang Papel ng Priesthood sa Pagpapanumbalik**
Ni Elder Gary E Stevenson
Dahil naibalik ang priesthood sa lupa, nakapagpatuloy ang Pagpapanumbalik.

18 **Handa na bang Mabinyagan ang Anak Kong May Kapansanan?**
Ni Katie Edna Steed
Magwa-walong taong gulang na noon ang aming anak na lalaki. Pero paano kami makatitiyak na handa na siyang mabinyagan?

22 **Ano ang Gagawin sa mga Allergy sa Pagkain sa Simbahan**
Ni Lisa Ann Thomson
Kung minsan pagkain ang ginagamit natin para ipakita ang ating pagmamahal. Ngunit sa kaso ng malulubhang food allergy, ang *kawalan* ng makakain ay maaari ring maging pagpapakita ng pagmamahal.

28 **Espesyal na mga Pangangailangan, Espesyal na mga Aral**
Nina Elder Paul B. Pieper at Melissa T. Pieper
Ang anak naming babae ay may espesyal na mga pangangailangan. Mas marami kaming natutuhan mula sa kanya kaysa inakala namin.

32 **Mga Tinig ng mga Banal sa mga Huling Araw**
Isang guro ang nakarinig sa tinig ng propeta sa isang di-inaasahang lugar; namili ang isang lalaki sa pagitan ng kanyang trabaho at ng ebanghelyo; ipinagdasal ng isang mag-asawa ang kaligtasan ng kanilang anak na hindi pa isinisilang; nabuksan ang puso ng isang lalaki sa pagpunta sa templo.

36 **Ating mga Tahanan, Ating mga Pamilya**
Isang Handog ng Pagmamahal
Ni Faith S. Watson
Sa magiliw na basbas ng priesthood ng aking asawa sa aming sanggol na babae, nakita ko ang pagmamahal ng Ama sa Langit bilang isang handog sa amin.

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

Maiikling Babasahin

Suporta sa *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*

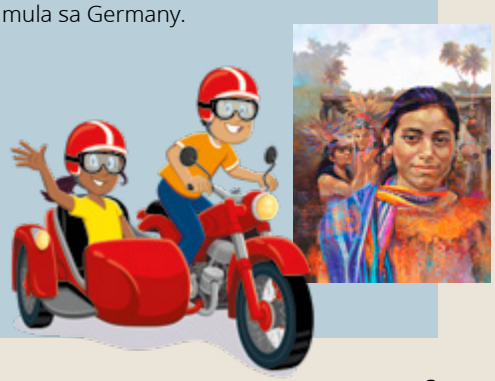
Sa Pabalat
Sa Inyo na Aking Kapwa Tagapagsilbi, nina Linda Curley Christensen at Michael Malm

Mga Bahagi

Mga Young Adult
42
Ang **pakikipagdeyt** ay maaaring nakakatakot—ngunit hindi iyon dapat magkagayon. Basahin ang mga kuwento mula sa iba pang mga young adult na matagumpay na **naalis ang pagkaligalig sa paghahanap ng makakasama sa walang-hanggan.**

Mga Kabataan
50
Matuto tungkol sa **kasaysayan ng Young Women** organization.

Mga Bata
Kaibigan
Alamin ang tungkol kay Abis at **kilalanin ang mga kaibigan** mula sa Germany.



MGA ARTIKULO NG HUNYO NA DIGITAL LAMANG

Kinailangan Niya ang Basbas ng Priesthood. Magagawa Ko ba Iyon?
Ni O'Dale Johnson

Ibinahagi ng isang young adult kung paano niya nadaig ang kanyang takot na magbigay ng mga basbas ng priesthood.

Ang Itinuro sa Akin ng Kapansanan ng Aking Anak Tungkol sa Biyaya
Ni Jeffrey S. McClellan

Nagbigay ng ideya ang isang ama kung paano siya binibigyan ng pag-asa ng biyaya ni Jesucristo sa kanyang sitwasyon.

Pagtitiwala sa mga Pangalawang Impresyon at sa Patnubay ng Espiritu
Ni Marie Netzler

Ibinahagi ng isang young adult sa Australia kung paano nagdulot ng kaibhan sa kanyang buhay ang pagbibigay ng pangalawang pagkakataon sa isang tao.

Ipinapaalala sa Akin ng Pagiging Single na Magtiwala sa *Buong* Plano ng Diyos para sa Akin
Ni Christina Cotterall

Ibinahagi ng isang young single adult kung paano siya nakasumpong ng mga panibagong pag-asa para sa kanyang buhay nang hindi umayon sa plano niya ang mga pangyayari.

HANAPIN ANG IBA PA

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

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

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN

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

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

HUNYO 2020 TOMO 23 BLG. 6
LIAHONA 16721 893

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

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

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

Patnugot: Randy D. Funk

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

Namamahalang Direktor: Richard I. Heaton

Direktor ng Mga Magasin ng Simbahan: Allan R. Loyborg

Tagapamahala ng Business: Garff Cannon

Namamahalang Patnugot: Adam C. Olson

Katuwang ng Namamahalang Patnugot: Ryan Carr

Katuwang sa Paglalathala: Camila Castrillón

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

Direktor sa Sining: Tadd R. Peterson

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

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Tagapamahala ng Produksyon: 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, Ammon Harris

Direktor sa Paglilimbag: Steven T. Lewis

Direktor sa Distribusyon: Nelson Gonzalez

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

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

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

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

For Readers in the United States and Canada: June 2020 Vol. 23 No. 6. LIAHONA (USPS 311-480) Tagalog (ISSN 1096-5165) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

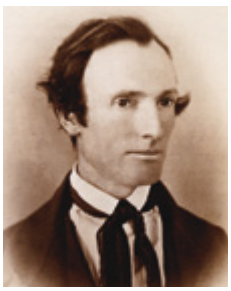
POSTMASTER: Send all UAA to CFS (see DMM 507.1.5.2). NONPOSTAL AND MILITARY FACILITIES: Send address changes to Distribution Services, Church Magazines, P.O. Box 26368, Salt Lake City, UT 84126-0368, USA.

Ang Pagpapanumbalik ng Aaronic Priesthood

Noong Mayo 15, 1829, iginawad ni Juan Bautista ang Aaronic Priesthood kina Joseph Smith at Oliver Cowdery. Ang mga sipi ng kanilang mga paggunita sa mahalagang araw na iyon ay nagpapakita na lubhang kagila-gilalas ang pangyayaring iyon.

"Ang sugo na dumalaw sa amin sa pagkakataong ito at naggawad sa amin ng Pagkasaserdoteng ito, ay nagsabi na **Juan ang kanyang pangalan, siya ring tinatawag na Juan Bautista sa Bagong Tipan,** at na siya ay kumikilos sa ilalim ng tagubilin nina Pedro, Santiago at Juan, na may hawak ng mga susi ng Pagkasaserdoteng Melquisedec."

Joseph Smith, sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:72; idinagdag ang pagbibigay-diin



Kasama rin ni Joseph Smith si Oliver Cowdery noong 1836 nang ipanumbalik ang mga susi ng priesthood sa Kirtland Temple.

"Tila baga mula sa gitna ng kawalang-hanggan, **ang tinig ng Manunubos ay nangusap ng kapayapaan sa amin, habang ang tabing ay nahawi at ang anghel ng Diyos ay bumaba na nadaramitan ng kaluwalhatian,** at inihatid ang pinakahihintay na mensahe, at ang mga susi ng Ebanghelyo ng pagsisisi. Anong ligaya! anong kababalaghan! anong panggigilalas!"

Oliver Cowdery, sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:71, tala; idinagdag ang pagbibigay-diin

Paglalarawan ng Bible video sa pagbibinyag ni Juan Bautista kay Jesucristo.

Ang Ilog ng Susquehanna sa Harmony, Pennsylvania, malapit sa pinagbinyagan kina Joseph Smith at Oliver Cowdery noong Mayo 15, 1829.

Para malaman ang iba pa tungkol sa pagpapanumbalik ng priesthood at sa mahalagang papel nito, tingnan sa artikulo ni Elder Gary E. Stevenson na "Ang Mahalagang Papel ng Priesthood sa Pagpapanumbalik" sa pahina 12.

SA IYO NA AKING KAPWA TAGAPAGSILBI, NINA LINDA CURLEY CHRISTENSEN AT MIACHAEL MALM
LITRATO NG ILOG NG SUSQUEHANNA NI BRAD WALKER STEVENS

Lini Uilaau

Savai'i, Samoa

Minsan ay nahirapan si Lini sa nadamang galit at kawalan ng pasensya. Ngunit nang sumapi silang mag-asawa sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw, nadama ni Lini na naglaho ang mga damdaming iyon nang ipamuhay niya ang ebanghelyo.

LESLIE NILSSON, RETRATISTA

Sinimulan kong pag-aralan ang ebanghelyo at nalaman ko sa pamamagitan ng mga turo ng Simbahan kung paano minahal ni Jesus ang mga bata. Napakabait Niya palagi sa kanila.

Sinimulan kong pagsikapan na maging higit na katulad ni Jesus. Ngayon ay sinusubukan kong mas mahalin ang lahat ng kapamilya ko. Gumugugol ako ng mas maraming oras na kasama nila at sa pag-alam ng mga pangangailangan nila. Nagbabasa kami ng mga banal na kasulatan bilang pamilya at sama-samang nagdarasal tuwing gabi.

Mas malambot na ang puso ko ngayon. Nakadarama ako ng higit na pagmamahalan, kapayapaan at kaligayahan sa aming tahanan sa pagsunod namin sa mga turo ni Jesucristo. Nagpapasalamat ako sa kung paano ako tinutulungan ng ebanghelyo na matuto na maging mas mabuting asawa, ina, at lola.

TUKLASIN ANG IBA PA

Alamin ang iba pa tungkol sa pananampalataya ni Lini, pati na ang iba pang mga larawan, sa online na bersyon nito o sa bersyon ng artikulong ito sa Gospel Library sa **ChurchofJesusChrist.org/go/6206**.

Basahin kung paano itinuro ni Elder Neil L. Andersen kung paano tayo hinihikayat ng ating pagmamahal sa Panginoon na maging mas mabuti: **ChurchofJesusChrist.org/go/6207**.

Mga Alituntunin ng Ministering

MINISTERING SA PAMAMAGITAN NG SACRAMENT MEETING

Ang sacrament meeting ay nagbibigay ng pagkakataon na makipag-ugnayan at maglingkod sa iba.

Ang sacrament meeting ay oras para sa espirituwal na paglago at personal na pagmumuni tungkol sa Tagapagligtas at sa Kanyang Pagbabayad-sala. Sa pagtanggap natin sa sakramento bawat linggo, tayo ay sama-samang napapabanal (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 84:110). Ngunit ang ilan sa mga miyembro ng ating mga ward at branch ay may mabibigat na pasanin o maaaring hindi dumadalo.

Narito ang ilang mga pagkakataon kung paano natin gagamitin ang sagradong oras na iyon upang maglingkod sa iba at gumawa ng kaibhan sa kanilang buhay.

TUMULONG NA GAWING MAS MABUTI ANG SACRAMENT MEETING PARA SA MGA PINAGLILINGKURAN MO

Ang unang hakbang sa ministering ay ang pagkilala sa mga indibidwal o pamilya at pagtukoy sa kanilang mga pangangailangan. Ang isang paraan na makatutulong ka na gawing mas mabuti ang karanasan nila sa sacrament meeting ay sa pamamagitan lamang ng pag-alam pa tungkol sa kanila.

MGA PAGLALARAWAN NI EDWARD MCGOWAN

Para kay Mindy, isang bata pang ina ng kambal na bata, ang simpleng pagsisikap ng kanyang ministering sister ay may malaking kaibhan na idinulot sa karanasan niya sa sacrament meeting kada linggo.

"Dahil sa iskedyul ng trabaho ng asawa ko, dinadala ko ang aming kambal na anak na babae sa Simbahan nang mag-isa tuwing Linggo," paliwanag ni Mindy. "Talagang napakahirap dumalo sa buong sacrament meeting nang may kasamang dalawang makulit na maliliit na bata, pero inako ng aking ministering sister sa kanyang sarili ang pagtulong sa akin.

"Umuupo siya sa tabi namin at inaalagaan ang aking mga anak na babae bawat linggo. Ang pagtabi niya sa akin ay malaking tulong talaga at binabawasan nito ang pagkaaburido ko sa mga pagkakataong may sumpong o malikot sila. Sa tingin ko hindi niya malalaman kung gaano kalaki ang epekto ng kanyang mga kilos sa panahong ito ng buhay ko. Nakita niya ang aking pangangailangan bilang isang bata pang ina, at puno ng pangamba, at tinutulungan niyang gawing mapayapa at masayang lugar ang simbahan para sa aming lahat."

Mga Ideya sa Pagtulong sa mga Taong may Partikular na Pangangailangan

- Sumangguni sa mga lider ng elders quorum at ng Relief Society tungkol sa mga pangangailangan ng mga miyembro.
- Nagpaplano ang mga lider ng mga mensahe sa sacrament na tutulong sa pagtugon sa pangangailangan ng mga miyembro. Kung may mensahe na makakabuti sa iyong pinaglilingkuran, ibahagi ang iyong ideya sa mga lider.
- Kung may kakilala ka na may kapansanan o allergy sa pagkain na pumipigil sa kanila sa pagtanggap ng mga biyaya ng sakramento, tanungin sila tungkol sa mga detalye at mga maaaring gawin upang mas mapabuti ang kanilang karanasan sa pagsamba. Ibahagi ang impormasyong ito sa iyong mga lider.[1]
- Kung mayroon kang pinaglilingkuran o may kakilala ka na hindi makalabas ng bahay, permanente man ito o panandalian lamang, tanungin ang iyong bishop kung maaari silang mabigyan ng sakramento sa kanilang tahanan. Maaari ka ring magtala ng mga sinasabi sa sacrament meeting at ibahagi ang mga ito sa pamamagitan ng telepono, email, o personal na pagbisita.
- Kung mayroon kang pinaglilingkuran na may maliliit pang anak, maaari kang mag-alok ng tulong sa kanila sa sacrament meeting.
- Kung ang mga pinaglilingkuran mo ay hindi madalas pumunta sa sacrament meeting, subukan silang intindihin at mag-isip ng mga paraan kung paano ka makatutulong. Kung kailangan nila ng transportasyon, maaari kang mag-alok na ihatid sila. Kung pakiramdam nila ay hindi sila suportado ng kanilang pamilya, maaari mo silang anyayahan na tumabi sa iyo. Maaari kang gumawa ng espesyal na mga imbitasyon upang matulungan silang maramdaman na tanggap sila at nais ng iba pa na dumalo sila sa sacrament meeting.

TANDAAN, MALAYO ANG MARARATING NG MGA SIMPLENG PAGLILINGKOD

Sa pagsasalita tungkol sa ministering, itinuro ni Sister Jean B. Bingham, Relief Society General President, "Kung minsan iniisip natin na kailangang dakila at magiting ang bagay na ating gagawin upang 'maituring' ito na paglilingkod sa ating kapwa. Gayunman, ang mga simpleng paglilingkod ay maaaring magkaroon ng malaking epekto sa iba—pati na rin sa ating sarili."[2]

Sa isang maliit na ward sa Belgium, nag-aalok si Evita na maging interpreter o magsaling-wika para sa mga bisita o miyembro na nagsasalita ng Espanyol sa mga miting ng Simbahan. Isang beses, si Evita ay ipinakilala sa isang taong mula sa Dominican Republic na nag-aaral tungkol sa Simbahan. Kaunti lang ang alam niyang Ingles, pero Espanyol ang wikang kinagisnan niya. Kaya nag-alok si Evita na tahimik na magsalin sa kanyang wika sa oras ng sacrament meeting upang maging mas komportable siya.

"Minsan mas nagiging abala ang aking Sabbath dahil sa pag-interpret o pagsasaling-wika," sabi ni Evita. "Pero ang pagsunod sa mga pahiwatig na magtanong sa iba kung kailangan nila ng taong maaaring mag-interpret para sa kanila ay talagang nagdudulot sa akin ng kaligayahan dahil sa kaalaman na natutulungan ko silang maramdaman ang Espiritu at magalak sa kanilang mga miting."

Mga Ideya sa Pagtulong sa pamamagitan ng mga Simpleng Paglilingkod

- Makipag-usap sa iyong mga lider upang malaman kung sino ang maaaring mangailangan ng kaunting paglilingkod sa sacrament meeting o kung may kakilala kang ganito ang sitwasyon, siguraduhing ipaalam ito sa mga lider.
- Maupo nang tahimik habang naghihintay na magsimula ang miting. Ito ay makakatulong sa "iba pang bagbag na puso at nagdurusang espiritu na nakapaligid sa atin"[3] na nangangailangan ng kapayapaan na dumarating sa pamamagitan ng pagpipitagan sa banal na lugar.
- Sa Linggo ng pag-aayuno, isaalang-alang na ilaan ang iyong pag-aayuno at panalangin para sa isa sa mga pinaglilingkuran mo na maaaring nangangailangan ng karagdagang kapanatagan.
- Magdasal upang malaman kung may taong makikinabang sa iyong pagtabi o pagupo nang malapit sa kanya sa sacrament meeting o kung may iba pang paraan na makakatulong ka.

Mahalaga na masiguro na nadarama ng lahat ng dumadalo sa sacrament meeting na sila ay tanggap at napapakain sa espirituwal sa paraan.

ANG SACRAMENT MEETING AY MAAARING MAGING ISANG LUGAR NA TANGGAP ANG LAHAT

Itinuro ni Pangulong Joseph Fielding Smith (1876–1972), "Ang sacrament meeting ay ang pinakasagrado, pinakabanal, sa lahat ng pulong ng Simbahan."[4] Kung kaya't mahalaga na masiguro na nadarama ng lahat ng dumadalo sa sacrament meeting na sila ay tanggap at napapakain sa espirituwal na paraan—lalo na ang mga bagong miyembro o mga miyembro na matagal nang hindi dumadalo.

Kinaibigan ni Merania mula sa New South Wales, Australia, ang isang babaeng nag-aaral tungkol sa Simbahan sa kanyang ward. "Siya ay isa na sa mga matalik kong kaibigan ngayon," sabi ni Merania. "Gustung-gusto kong tinatabihan siya sa sacrament meeting bawat linggo, at lagi kong tinatanong kung kumusta na siya o kung may maitutulong ako sa kanya." Makalipas ang ilang panahon, nabinyagan ang kaibigan ni Merania. Ang pagsisikap ng mga miyembro sa ward, gayundin ang pakiramdam na tanggap ang lahat sa sacrament meeting, ay may malaking papel na ginampanan sa kanyang desisyon.

Mga Ideya sa Pagminister sa mga Muling Bumabalik o Bagong Miyembro

- Kapag magsasalita ka sa sacrament meeting, maaari mong imbitahan ang iyong mga kaibigan, pamilya, at iba pa na pumunta at makinig sa iyong mensahe.
- Maaari mong hanapin at batiin ang mga taong mag-isa o maaaring nangangailangan ng tulong. Tanungin kung maaari kang tumabi sa kanila o anyayahan sila na tumabi sa iyo.
- Kapag natapos na ang miting, maaari mong anyayahan ang mga pinaglilingkuran mo at ang iba pa sa mga magaganap na aktibidad sa Simbahan, sa templo, o sa isang aktibidad na para sa pakikisalamuha.
- Kung may pinaglilingkuran ka na medyo matagal nang hindi dumadalo sa sacrament meeting, tanungin sila kung may mga tanong sila tungkol sa itinuro sa kanila. Sabihin sa kanila na maaari silang lumapit sa iyo kung may salita, kuwento, o bahagi ng doktrina na hindi nila naintindihan. Maaari ninyong hanapin ang sagot nang magkasama kung kailangan. ■

MGA TALA

1. Isiping basahin ang "4 na Paraan para Mapaglingkuran ang mga Pamilyang May mga Kapansanan" (digital lamang na artikulo), *Liahona,* Hunyo 2018; o "Pangangasiwa sa mga Allergy sa Pagkain sa Simbahan" sa isyung ito sa pahina 22.
2. Jean B. Bingham, "Paglilingkod na Tulad ng Ginagawa ng Tagapagligtas," *Liahona,* Mayo 2018, 104.
3. Jeffrey R. Holland, "Narito, ang Cordero ng Dios," *Liahona,* Mayo 2019, 46.
4. Joseph Fielding Smith, sa Conference Report, Okt. 1929, 60–61.

Ni Elder Gary E. Stevenson
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

ANG *Mahalagang Papel ng Priesthood* SA PAGPAPANUMBALIK

Kung hindi naipanumbalik ang priesthood sa lupa, ang Pagpapanumbalik ay hindi rin magiging posible.

Pagsapit ng Abril 1829, halos sampung taon nang nakakatanggap si Joseph Smith ng mga pagdalaw ng Diyos at ng mga sugo ng langit. Nagpakita sa kanya ang Ama at ang Anak noong 1820 sa isang kakahuyan malapit sa kanyang tahanan noong siya ay 14 na taong gulang (tingnan sa Joseph Smith–Kasaysayan 1:5–17).[1] Naganap ang unang pagdalaw ng anghel na si Moroni noong 1823, na sinundan ng taunang pagdalaw kung kailan tinuruan at pinayuhan si Joseph hanggang 1827, nang matanggap niya ang sinaunang talaang nakasulat sa mga lamina na magiging Aklat ni Mormon (tingnan sa Joseph Smith–Kasaysayan 1:30–54).

Gayunman, sa loob ng 18 buwan matapos makuha ang mga lamina, nahirapan si Joseph na isalin ang talaan dahil sa panggigipit ng mga tagaroon, papalit-palit na mga eskriba, at pagkawala ng isang bahagi ng manuskrito. Ito ay naging panahon ng pagkabigo at paghihirap para kay Joseph. (Tingnan sa Joseph Smith–Kasaysayan 1:58–62; Doktrina at mga Tipan 3.)

Ngunit nagbago ang lahat noong Abril 1829 sa pagdating ng isang guro na nagngangalang Oliver Cowdery, na naging full-time na eskriba ni Joseph. Sa gayon ay bumilis nang husto ang pagsasalin sa Aklat ni Mormon.

Matapos gugulin ang maraming oras noong taglagas ng 1828 sa pagtatrabaho sa kanyang sakahan sa Harmony, Pennsylvania, upang matustusan ang pangangailangan ng kanyang pamilya, itinuon ni Joseph ang kanyang buong pansin noong 1829 sa pagsasalin ng Aklat ni Mormon. Sa maikling panahon, ang asawa ni Joseph na si Emma at ang kanyang kapatid na si Samuel ang nagsilbing mga eskriba. Kasabay nito, umupa si Oliver Cowdery sa tahanan ng mga magulang ni Joseph sa New York.

Nang marinig ang tungkol sa mga lamina at ang pagsasalin ng mga ito, naging interesado si Oliver at nagnais na malaman kung ang mga bagay na ito ay sa Diyos. “Isang gabi matapos siyang humiga sa kama nanawagan siya sa Panginoon upang malaman kung ang mga bagay na ito ay totoo,” pagtatala ni Joseph, “at ipinakita ng Panginoon sa kanya na ang mga ito ay totoo.”[2]

MGA BACKGROUND MULA SA GETTY IMAGES

Agad naglakbay si Oliver nang 140 milya (225 km) patungong Harmony upang makilala si Joseph. Si Oliver ay sagot sa panalangin ni Joseph. Dalawang araw mula nang magkakilala sila noong Abril, nagpatuloy ang pagsasalin sa Aklat ni Mormon nang mabilis, na halos matapos na sa kamangha-manghang 60 hanggang 65 tinatayang araw ng trabaho. Ang buong pagsasalin ay nakumpleto pagsapit ng Hunyo 30.

Maaaring naisip ni Propetang Joseph na malapit nang matapos ang kanyang buong gawain, dahil nagawa na niya ang banal na utos na itinakda ng sugong anghel na isalin at ilathala ang sinaunang talaan. Hindi akalain ng Propeta noon na hindi niya tinatapos kundi sa halip ay sinisimulan pa lamang niya ang kanyang mahalagang tungkulin sa Pagpapanumbalik ng ebanghelyo ni Jesucristo.

Higit pa sa himala ng pagsasalin ng Aklat ni Mormon, di-nagtagal ay nagpakita ang mga anghel at iginawad kina Joseph at Oliver ang awtoridad ng priesthood.

Iilang kaganapan sa kasaysayan ang maikukumpara ang kahalagahan sa naganap noong tagsibol ng 1829. Inilarawan ni Oliver ang pambihirang kabanatang ito ng Pagpapanumbalik bilang "mga araw na hindi maaaring malimutan" (sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:71, tala). Higit pa sa himala ng pagsasalin ng Aklat ni Mormon, di-nagtagal ay nagpakita ang mga anghel at iginawad kina Joseph at Oliver ang awtoridad ng priesthood. Ang panahong ito na naghahayag ng pagsasalin at pagpapanumbalik ay binago at pinalawak ang pananaw ni Joseph at nagbigay-daan sa pormal na pag-oorganisa ng Simbahan makalipas ang isang taon.

Pagpapanumbalik ng Aaronic Priesthood

Habang isinasalin ang Aklat ni Mormon, nakakita sina Joseph at Oliver ng napakaraming talata tungkol sa binyag at awtoridad. Sinabihan na si Joseph noon pa na "ibibigay ng Panginoon ang banal na priesthood sa ilan."[3] Noong Mayo 15, 1829, nagtungo sina Joseph at Oliver sa isang liblib na lugar sa kalapit na taniman ng mga sugar maple "upang tanungin ang Panginoon, sa pamamagitan ng panalangin, [tungkol sa] Kanyang kalooban sa akin."[4]

Habang nagdarasal sila, ang tinig ng Manunubos ay nangusap ng kapayapaan sa kanila "habang ang tabing ay nahawi at ang anghel ng Diyos ay bumaba na nadaramitan ng kaluwalhatian, at inihatid ang pinakahihintay na mensahe, at ang mga susi ng Ebanghelyo ng pagsisisi" (sa Joseph Smith—Kasaysayan 1:71, tala). Ipinakilala ng anghel ang kanyang sarili na siya si Juan, na "siya ring tinatawag na Juan Bautista sa Bagong Tipan, at na siya ay kumikilos sa ilalim ng tagubilin nina Pedro, Santiago at Juan" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:72).

Lumuhod sina Joseph at Oliver nang ipatong ng nabuhay na mag-uling si Juan ang kanyang mga kamay sa kanilang ulo at iginawad sa kanila ang Aaronic Priesthood, "na may hawak ng mga susi ng paglilingkod ng mga anghel, at ng ebanghelyo ng pagsisisi, at ng pagbibinyag sa pamamagitan ng paglulubog para sa kapatawaran ng mga kasalanan" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:69; tingnan din sa Doktrina at mga Tipan 13:1). Pinangakuan sila na igagawad sa kanila ang karagdagang awtoridad ng priesthood "sa takdang panahon." Si Joseph ay tinawag na "unang Elder ng Simbahan, at siya (si Oliver Cowdery) ang pangalawa" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:72). Tinagubilinan din sila na binyagan ang isa't isa—bibinyagan muna ni Joseph si Oliver at pagkatapos ay bibinyagan ni Oliver si Joseph.

Kalaunan sa araw na iyon, "lumusong sa tubig" ang dalawa sa pampang ng Ilog ng Susquehanna para mabinyagan. "Napilitan [silang] ipaglihim ang mga pangyayari sa pagkakatanggap ng Pagkasaserdote at ng [kanilang] pagkakabinyag, sanhi sa diwa ng pag-uusig na makikita sa aming purok" (Joseph Smith—Kasaysayan 1:74). Ang ilog ay nagsilbing pangunahing daanan ng kalakalan at transportasyon

kapag bumabaha tuwing tagsibol, na panay-panay ang pagdaan ng mga bapor. Posibleng naghintay sina Joseph at Oliver hanggang sa pagkagat ng dilim o sinamantala ang pagtaas ng tubig at nakakita ng mas liblib na lugar sa tabing ilog na madalas bahain kapag lumalaki ang tubig.[5]

Matapos binyagan ang isa't isa, inorden ni Joseph si Oliver sa Aaronic Priesthood. Pagkatapos ay inorden ni Oliver si Joseph ayon sa utos sa kanila ng anghel. Itinuro ni Pangulong Joseph Fielding Smith na kailangang muling kumpirmahin ang naunang ordinasyon na natanggap sa mga kamay ni Juan Bautista kasunod ng kanilang mga binyag upang "*muling buklurin* sa wastong pagkakasunud-sunod ang mga pagpapalang iyon."[6]

Pagpapanumbalik ng Melchizedek Priesthood

Mas kakaunti ang detalye natin tungkol sa pagdalaw nina Pedro, Santiago, at Juan kina Joseph at Oliver upang ipanumbalik ang Melchizedek Priesthood. Batay sa iba't ibang interpretasyon sa nagunitang mga salaysay ay nangyari iyon mula tagsibol noong 1829, marahil ay bandang huli ng Mayo o Hunyo, hanggang sa makalipas na ilang buwan.[7] Hindi nilagyan ng petsa nina Joseph at Oliver kailanman ang pagpapakita nina Pedro, Santiago, at Juan, na tulad ng ginawa nila para kay Juan Bautista at sa pagpapanumbalik ng Aaronic Priesthood. Maaaring hindi nila lubos na naunawaan ang katangian ng priesthood o ng mga pagkakahati nito noon. Ang pagkaunawa ni Joseph tungkol sa priesthood ay dumating nang paunti-unti.

Mula 1830 hanggang 1835, nilinaw ang mga katungkulan sa priesthood, at binuo ang mga korum, council, presidency, at bishopric. Maging ang katagang *Pagkasaserdoteng Melquisedec [Melchizedek Priesthood]* ay hindi ginamit bilang isang pangalan para sa "Mataas na Pagkasaserdote" o "nakatataas na pagkasaserdote" (Doktrina at mga Tipan 107:9; 84:19) hanggang noong 1835 (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 107:2–4).

Nagbigay naman si Joseph ng mga pangunahing detalye tungkol sa lugar. Noong 1842, naalala niya na narinig niya "ang tinig nina Pedro, Santiago, at Juan sa ilang sa pagitan ng Harmony . . . at Colesville . . . sa ilog ng Susquehanna, [na] ipinahahayag ang kanilang sarili na mga nagtataglay ng mga susi ng kaharian" (Doktrina at mga Tipan 128:20).

Ipinahihiwatig nito na ang Pagpapanumbalik ng Melchizedek Priesthood ay naganap mga 28-milya (45 km) sa kahabaan ng lansangang iyon sa pagitan ng tahanan ng mga Smith sa Harmony, Pennsylvania, at bayan ng Colesville, New York, kung saan nakatira ang pamilya ni Joseph Knight. Ang pamilya Knight ay naunang mga miyembro ng Simbahan at tapat na mga kaibigan ni Joseph Smith. Sila ang nagbigay ng papel at iba pang kailangan habang isinasalin ang Aklat ni Mormon at kalaunan ay naging sentro ng Colesville Branch ng Simbahan.

Dagdag pa sa pagtanggap ng Melchizedek Priesthood mula kina Pedro, Santiago, at Juan, inorden sina Joseph at Oliver na "maging mga apostol, at mga natatanging saksi" ng Panginoon (Doktrina at mga Tipan 27:12) at natanggap nila ang mga susing kailangan upang pasimulan ang dispensasyon ng kaganapan ng mga panahon. Mayroon na sila ngayong awtoridad na mangasiwa sa lahat ng ordenansa ng priesthood, kabilang na ang paggagawad ng kaloob na Espiritu Santo.

ANG PAGPAPANUMBALIK NG MELCHIZEDEK PRIESTHOOD, NI WALTER RANE

BINIYAGAN NI JOSEPH SMITH SI OLIVER COWDERY, NI DEL PARSON

Ang pagpapanumbalik ng priesthood ay mahalaga sa banal na tungkulin ni Joseph Smith bilang unang propeta ng dispensasyong ito.

Natanggap din nila ang "mga susi ng lahat ng pagpapalang espirituwal ng simbahan" (Doktrina at mga Tipan 107:18) na kinakailangan upang itatag ang Simbahan noong Abril 1830 at natanggap ang paghahayag na ipanumbalik ang lahat ng bagay sa kanilang wastong kaayusan. Nakita ang espirituwal na mga pagpapala sa pamamagitan ng mga himala, pagpapagaling, at ordenansang isinagawa sa pamamagitan ng awtoridad ng priesthood. Noong 1836, ibinigay ng iba pang mga sugong anghel ang mga susi ng priesthood na may kaugnayan sa pagtitipon ng Israel at gawain sa templo (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 110).

Mga Pahiwatig ng Pagpapanumbalik ng Priesthood

Itinuro ni Pangulong David O. McKay (1873–1970) na ang mga pinakatampok na katangian ng ipinanumbalik na Simbahan ng Tagapagligtas ay ang "banal na awtoridad sa pamamagitan ng direktang paghahayag."[8] Kung hindi naipanumbalik ang priesthood sa lupa, ang Pagpapanumbalik ay hindi rin magiging posible. Ang priesthood ang

Nawa'y maging handang kalahok ang bawat isa sa atin sa patuloy na Pagpapanumbalik ng ebanghelyo sa pamamagitan ng masiglang pagtanggap at pagsasagawa ng mga bagay na naihayag sa mga makabagong propeta.

nagpapahintulot sa pagsasagawa ng mga ordenansa at naglalaan ng pundasyon sa pamamahala sa Simbahan ng Panginoon sa lupa.

Pormal na inorganisa ni Joseph ang Simbahan noong Abril 6, 1830. Nang sumunod na ilang taon, inorganisa ang Unang Panguluhan at Korum ng Labindalawang Apostol. Sa ilalim ng pamamahala ng Pangulo ng Simbahan, ang mga susi ng priesthood ay ipinagkaloob sa mga lokal na lider sa buong mundo, na nagbigay-daan upang ang ebanghelyo ay "[lumaganap] hanggang sa mga dulo ng mundo" (Doktrina at mga Tipan 65:2).

Ang pagpapanumbalik ng priesthood ay mahalaga sa banal na tungkulin ni Joseph Smith bilang unang propeta ng dispensasyong ito. Sa pambungad ng Doktrina at mga Tipan, ipinaliwanag ng Panginoon, "Dahil dito, ako, ang Panginoon, nalalaman ang kapahamakang sasapit sa mga naninirahan sa mundo, ay tinawag ang aking tagapaglingkod na si Joseph Smith, Jun., at nangusap sa kanya mula sa langit, at nagbigay sa kanya ng mga kautusan" (Doktrina at mga Tipan 1:17).

Bago ang pagdalaw ni Juan Bautista noong Mayo 1829, nagtuon si Joseph sa pagsasalin ng Aklat ni Mormon. Sa pagpapanumbalik ng Aaronic at Melchizedek Priesthood, natanto niya na marami pa ang inaasahan sa kanya sa pagtawag sa kanya. Ang pagtanggap ng awtoridad mula sa langit ay lalo pang naghanda kay Joseph na balikatin ang kanyang mga responsibilidad bilang "tagakita, tagapagsalin, propeta, [at] isang apostol ni Jesucristo" (Doktrina at mga Tipan 21:1).

Inilarawan ni Elder Robert D. Hales (1932–2017) ng Korum ng Labindalawang Apostol kung ano kaya ang ating magiging buhay kung wala ang priesthood: "Kung wala ang kapangyarihan ng priesthood magkakaroon ng laya ang kaaway na gumala at maghari nang walang pagpipigil. Wala ang kaloob ng Espiritu Santo na papatnubay at magbibigay-liwanag sa atin; walang mga propetang mangungusap sa ngalan ng Panginoon; walang mga templo kung saan natin magagawa ang mga sagrado at walang-hanggang tipan; walang awtoridad na magbabasbas o magbibinyag, magpapagaling o magpapanatag. Kung wala ang kapangyarihan ng priesthood, "ang buong mundo ay lubusang mawawasak" (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 2:1–3). Walang liwanag, walang pag-asa—pawang kadiliman lamang."[9]

Ang pagtanggap ng mga ordenansa ng priesthood ay napakahalaga sa gawain ng Panginoon na "isakatuparan ang kawalang-kamatayan at buhay na walang hanggan ng tao" (Moises 1:39). Ang binyag at kumpirmasyon, endowment sa templo, at pagbubuklod para sa panahon at sa kawalang-hanggan ay mahalaga sa ating kaligtasan. Ang kakayahang pagsamahin at buklurin ang mga pamilya sa templo para sa mga nasa magkabilang panig ng tabing ay posible lamang sa pamamagitan ng awtoridad ng priesthood at mga susi ayon sa tagubilin ng Pangulo ng Simbahan.

Ang Patuloy na Pagpapanumbalik

Paano maaaring bigyang-inspirasyon ng awtoridad ng priesthood ang partisipasyon ninyo sa patuloy na Pagpapanumbalik ng Simbahan? Maaaring hindi natin alam kung ano ang mangyayari sa hinaharap, ngunit malinaw na patuloy ang Pagpapanumbalik. Hindi inihayag ng Panginoon ang bawat doktrina o ordenansa, o ibinahagi ang lahat ng tagubilin kay Joseph sa Sagradong Kakahuyan, sa pamamagitan ni Moroni sa Cumorah, o sa pagpupulong ng organisasyon ng Simbahan. Ang Pagpapanumbalik ay hindi iisang kaganapan lamang. Sa halip, inihayag ng Panginoon ang mga bagay nang "taludtod sa taludtod" (2 Nephi 28:30) kay Joseph tulad ng patuloy Niyang paghahayag ng mga bagay na ito sa Kanyang mga propeta ngayon ayon sa Kanyang mga layunin at takdang panahon.

Ang walang-patid na pagkakasunud-sunod ng mga propeta simula noong panahon ni Joseph Smith ay nagsalita na para sa Panginoon at patuloy na ipinaaalam ang Kanyang kalooban. Mas malinaw na nakakakita at tumatanggap ang mga propeta ng tiyak na patnubay para sa mga hamon ng kanilang panahon. Ipinahayag ni Pangulong Russell M. Nelson na tayong lahat ay "mga saksi sa proseso ng pagpapanumbalik. "Kung inaakala ninyo na lubos nang naipanumbalik ang Simbahan, simula pa lang ang nakikita ninyo. Napakarami pang mangyayari."[10]

Ang Pagpapanumbalik at Kayo

Nawa'y maging handang kalahok ang bawat isa sa atin sa patuloy na Pagpapanumbalik ng ebanghelyo sa pamamagitan ng masiglang pagtanggap at pagsasagawa ng mga bagay na naihayag sa mga makabagong propeta. Kabilang sa ilang halimbawa ang pagsunod sa mas mataas at mas banal na batas ng ministering sa ating mga kapatid.[11] At nawa'y masumpungan ng bawat isa sa atin ang walang-katapusang kagalakang dulot ng ebanghelyo sa pamamagitan ng planong nakasentro sa tahanan at suportado ng Simbahan na matutuhan ang doktrina, palakasin ang pananampalataya, sundin ang mga kautusan, at pagibayuhin ang personal na pagsamba, pati na ang family

home evening na tumutugon sa mga pangangailangan ng mga indibiduwal at pamilya.[12]

Makapaghahanda tayo para sa Ikalawang Pagparito ng Tagapagligtas sa pamamagitan ng pagpapabilis ng pagtitipon ng Israel sa magkabilang panig ng tabing.[13] Mas magagawa nating kalugud-lugod ang araw ng Sabbath kapwa sa ating mga pagsamba tuwing araw ng Linggo at sa tahanan.[14] Maaari tayong manatiling mas nakaayon sa Espiritu Santo sa pamamagitan ng paggawa ng espirituwal na gawaing kinakailangan upang makatanggap ng araw-araw na personal na paghahayag.[15]

Pinatototohanan ko na nananatiling bukas ang kalangitan at mas marami pang darating habang inihahanda tayo ng Panginoon para sa masasayang araw na darating. Ang Pagpapanumbalik ng priesthood ay nagtutulot sa mga anak ng Diyos na maisagawa at matanggap ang nakapagliligtas na mga ordenansa, at pinahihintulutan nito ang mga makabagong propeta, tagakita, at tagapaghayag na pamahalaan ang kaharian ng Panginoon.

Napakaraming pagpapalang dumarating araw-araw sa Simbahan at sa mga miyembro nito dahil sa priesthood ng Panginoon. Nawa'y magpasalamat tayo araw-araw para sa mga pagpapakita ni Juan Bautista at nina Pedro, Santiago, at Juan at para sa pagbalik ng Aaronic at Melchizedek Priesthood dito sa huli at pangwakas na dispensasyong ito ng paghahanda para sa pagbabalik ng ating Panginoon at Tagapagligtas, maging si Jesucristo. ■

MGA TALA

1. Joseph Smith, History, 1838–1856, tomo A-1, nilikha noong Hunyo 11, 1839–Ago. 24, 1843, 15, Church History Library.
2. Joseph Smith, sa *History of the Church,* 1:35.
3. Oliver Cowdery, liham kay W. W. Phelps, sa *Latter Day Saints' Messenger and Advocate,* Okt. 1835, 199.
4. *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Joseph Smith* (2007), 99. Bagama't matagal nang tradisyon na sila ay nasa pampang ng Ilog ng Susquehanna, nakasaad sa mga talaan noong panahong iyon na nagpunta sila sa isang taniman ng mga puno ng sugar maple sa dulong hilaga ng lugar (tingnan sa Mark Lyman Staker, "Where Was the Aaronic Priesthood Restored? Identifying the Location of John the Baptist's Appearance, May 15, 1829," *Mormon Historical Studies* 12, blg. 2 [Fall 2011]: 142–59).
5. Tingnan sa Mark L. Staker, "Where Was the Aaronic Priesthood Restored?" 153.
6. Joseph Fielding Smith, *Doctrines of Salvation,* tinipon ni Bruce R. McConkie (1955), 1:197.
7. Tingnan sa Larry C. Porter, "Dating the Restoration of the Melchizedek Priesthood," *Ensign,* Hunyo 1979, 5–9; Larry C. Porter, "The Restoration of the Aaronic and Melchizedek Priesthoods," *Ensign,* Dis. 1996, 42–44.
8. David O. McKay, "The Mission of the Church and Its Members," *Improvement Era,* Nob. 1956, 781.
9. Robert D. Hales, "Blessings of the Priesthood," *Ensign,* Nob. 1995, 32.
10. "Latter-day Saint Prophet, Wife and Apostle Share Insights of Global Ministry," newsroom.ChurchofJesusChrist.org.
11. Tingnan sa Russell M. Nelson, "Paglilingkod na may Kapangyarihan at Awtoridad ng Diyos," *Liahona,* Mayo 2018, 68–70, 75; Russell M. Nelson, "Ministering," *Liahona,* Mayo 2018, 100; Henry B. Eyring, "Inspiradong Pagmiministeryo," *Liahona,* Mayo 2018, 61–64; Jean B. Bingham, "Paglilingkod na Tulad ng Ginagawa ng Tagapagligtas," *Liahona,* Mayo 2018, 104–106.
12. Tingnan sa Russell M. Nelson, "Pambungad na Mensahe," *Liahona,* Nob. 2018, 6–8; Quentin L. Cook, "Malalim at Tumatagal na Pagbabalik-loob sa Ama sa Langit at sa Panginoong Jesucristo," *Liahona,* Nob. 2018, 8–12.
13. Tingnan sa Russell M. Nelson, "Pag-asa ng Israel" (pandaigdigang debosyonal para sa mga kabataan, Hun. 3, 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org; Russell M. Nelson, "Pakikibahagi ng Kababaihan sa Pagtitipon ng Israel," *Liahona,* Nob. 2018, 69–70.
14. Tingnan sa Russell M. Nelson, "Ang Sabbath ay Kaluguran," *Liahona,* Mayo 2015, 129–132.
15. Tingnan sa Russell M. Nelson, "Paghahayag para sa Simbahan, Paghahayag para sa Ating Buhay," *Liahona,* Mayo 2018, 93–96.

Handa na bang Mabinyagan ang Anak Kong may Kapansanan?

Malapit na ang ikawalong kaarawan ng anak naming lalaki. Pero paano kami makatitiyak na handa na siyang mabinyagan?

Ni Katie Edna Steed

Magwawalong taong gulang na ang anak naming si David. Gusto naming mag-asawa na maging handa siyang gumawa ng mga sagradong tipan sa binyag. Nangangahulugan iyan ng paggawa ng mga bagay na gaya ng pagbabasa ng Aklat ni Mormon, pag-aaral ng mga tipan sa binyag, at pagrerebyu ng mga tanong sa interbyu sa binyag. Nagawa na namin ang lahat ng ito noon sa ate ni David, pero may autism si David, kaya kumplikado para sa amin ang pagdedesisyon kung dapat ba siyang mabinyagan.

Oo, alam namin kung ano ang gagawin para tulungan siyang maghanda, pero sa lahat ng paghahandang ito nangingibabaw sa isipan namin ang mga tanong na: *Dapat* bang mabinyagan si David? Handa na ba siya? Kailangan ba siyang binyagan? Naunawaan ba niya ang papasukin niya? Paano namin matitiyak na tama ang ginagawa namin?

Tulad ng maraming magulang na mayroong anak na may kapansanan, inakay kami ng mga tanong na ito sa paghahangad ng mga kabatiran sa doktrina at personal na paghahayag.

Ang Edad ng Pananagutan bersus Pananagutan

Mababasa sa Doktrina at mga Tipan 68:27, "At ang kanilang mga anak ay bibinyagan para sa kapatawaran ng kanilang mga kasalanan pagsapit ng walong taong gulang, at tatanggapin ang pagpapatong ng kamay."

Kung aasa lang tayo sa talatang ito, masasabi natin na handa nang mabinyagan ang sinumang walong-taong-gulang. Gayunman, itinuturo din sa mga banal na kasulatan na:

"Ang maliliit na bata ay tinubos . . . sa pamamagitan ng aking Bugtong na Anak;

"Kaya nga, hindi sila magkakasala . . . hanggang sa sila ay magsimulang magkaroon ng pananagutan sa akin" (Doktrina at mga Tipan 29:46–47; tingnan din sa Moroni 8:7–22).

Paano namin mauunawaang mag-asawa kung may pananagutan si David? Patuloy kaming nagsaliksik.

Nalaman namin mula sa patakaran ng Simbahan na ang pananagutan ng bawat tao ay nakasalalay sa kanyang mga kagustuhan at sa antas ng kanyang pag-unawa: kung si David ay karapat-dapat at gusto niyang mabinyagan at nagpamalas siya na kaya niyang managot, hindi namin siya dapat pigilang mabinyagan.

Nalaman din namin na kung nalimitahan ng kapansanan ni David ang kanyang intelektuwal na kakayahan na tulad sa isang batang paslit, hindi siya papananagutin at hindi niya kakailanganin ang nakapagliligtas na mga ordenansa (tingnan sa *Handbook 1: Stake Presidents and Bishops* [2010], 16.1.8; ang mga miyembrong may mga tanong tungkol sa mga patakaran ng Simbahan ay maaaring sumangguni sa kanilang bishop).

Ang intelektuwal na kakayahan ni David ay talagang medyo tipikal. Gayunman, natagpuan ko pa rin ang sarili ko na nagdududa kung nakaabot ba si David sa angkop na antas ng pananagutan. Patuloy akong mapanalanging nagsaliksik at umasam ng patnubay na maghahatid sa akin ng kapayapaan.

Mga Kapansanan at Kawalang-Muwang

May kilala akong ilang magulang na mayroong anak na may kapansanan na napapanatag kapag nabasa nila na ang mga sumakabilang-buhay nang hindi nagkakaroon ng pananagutan ay nananatili sa kalagayan ng kawalang-muwang: "Lahat ng maliit na bata ay buhay kay Cristo. . . . Sapagkat ang kapangyarihan ng pagtubos ay mapapasakanilang lahat na wala

LARAWANG KUHA NI RANDY COLLIER

ang batas; . . . at sa mga gayon ang binyag ay walang pakinabang" (Moroni 8:22).

Inilarawan din ni Propetang Joseph Smith ang kalagayan ng mga batang namatay bago sila sumapit sa edad ng pananagutan: "At namalas ko rin na ang lahat ng batang namatay bago sila sumapit sa gulang ng pananagutan ay ligtas sa kahariang selestiyal ng langit" (Doktrina at mga Tipan 137:10).

Alam ko na para sa mga taong ito, hindi kailangan ang binyag sa buhay na ito. Alam ko rin na tutulungan kami ng Diyos na malaman kung ano ang magiging pinakamainam para kay David.

Paghahangad ng Patnubay ng Langit

Para sa mga may kapansanan, may malaking hanay ng mga kakayahan. Maraming taong may mga kapansanan ang higit pa sa walong taong gulang ang antas ng pag-iisip at maaaring mabinyagan at makumpirma pagsapit nila sa edad ng pananagutan (tingnan sa *Handbook 1,* 16.3.5). Ang iba pang mga tao ay hindi mananagot. Alam ko na maaari kaming kumunsultang mag-asawa sa aming anak, sa Diyos, at sa aming bishop, na tumatayong "hukom sa Israel," para makabuo kami ng inspiradong desisyon tungkol sa kahandaan ni David na mabinyagan (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 107:76).

Ang mga salitang ito mula kay Alma ay naghatid ng malaking kapayapaan sa akin: "At ngayon, yamang kayo ay nagnanais na lumapit sa kawan ng Diyos, at matawag na kanyang mga tao, . . . ano ang mayroon kayo laban sa pagpapabinyag sa pangalan ng Panginoon, bilang saksi sa harapan niya na kayo ay nakikipagtipan sa kanya, na siya ay inyong paglilingkuran at susundin ang kanyang mga kautusan, nang kanyang ibuhos nang higit na masagana ang kanyang Espiritu sa inyo?" (Mosias 18:8, 10).

Pagkatapos ng lahat ng aming paghahanda, lahat ng aming lesson sa bahay at sa Primary, sinimulan kong itanong kay David ang mga bagay na alam kong itatanong sa kanyang interbyu sa binyag.

May mga pagkakataon na ang mga sagot niya ay nagpakita ng pagkaunawa, ngunit kung minsan ay hindi niya alam kung paano tutugon. Napaisip ako kung tama ba ang aming ginagawa.

Sa huli, ibinulong ng Espiritu sa puso ko, "Bakit hindi mo itanong kay David kung ano ang iniisip niya?"

Bumaling ako kay David at nagtanong, "David, gusto mo bang mabinyagan?"

Tiningnan niya ako nang diretso at sinabing, "Opo!"

Nang tanungin ko siya kung bakit niya gustong mabinyagan, sabi niya, "Para maging katulad po ni Jesus."

Napuspos ako ng kapayapaan at patnubay. Nalaman ko noon na kahit hindi lubos na naunawaan ni David ang bawat tanong, handa siyang mabinyagan at makumpirma. Alam niya kung ano ang kailangan niyang malaman, at ang pinakamahalaga, alam niyang nais niyang pumasok sa kaharian ng Diyos sa pamamagitan ng binyag.

Ang araw na si David ay nabinyagan at nakumpirmang miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw ay puno ng pagmamahal, pagkakaibigan, at kapayapaan. Napuno ang kuwarto ng mga kapamilya, miyembro ng ward, kaibigan sa paaralan, at maging ng mga guro ni David sa paaralan. Ang halimbawang ipinakita ni David sa araw na iyon nang piliin niyang sundin si Jesus at mabinyagan ay isang halimbawang nakaimpluwensya sa marami sa kabutihan. Mas tumatag ang aming pamilya dahil nagkaroon kami ng pagkakataong malaman kung paano makikita ang mga gawa ng Diyos sa pamamagitan ng anak naming si David (tingnan sa Juan 9:3). ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

PAANO NATIN MATUTULUNGAN ANG MGA MIYEMBRONG MAY KAPANSANAN?

Habang mapagmahal na sinusunod ng mga lider ang halimbawa ng Tagapagligtas sa pagpapadama sa iba na sila ay kabilang, madarama ng mga miyembrong may kapansanan at ng kanilang pamilya ang Kanyang pagmamahal at mauunawaan ang kanilang mahalagang katayuan sa loob ng katawan ni Cristo (tingnan sa I Mga Taga Corinto 12:12, 18). Habang ikaw ay namumuno at naglilingkod, isaalang-alang ang mga sumusunod:

1. **Huwag matakot na magtanong.** Kung minsan natatakot tayong lutasin ang mga pagkakaiba, ngunit kapag nagtatanong ka nang may paggalang, pahahalagahan ng mga tao ang iyong taos-pusong hangaring maunawaan ang kanilang kalagayan. Magtanong sa mapagmahal na paraan, tulad ng: "Paano ako makakatulong na maging mas makahulugan ang karanasan mo sa Simbahan?" Ang mga miyembrong may mga kapansanan at ang kanilang pamilya kadalasan ang pinakamainam na tanungin tungkol sa kanilang kapansanan at masasabi nila sa iyo kung saan ka makakatulong.

2. **Magtaguyod ng pag-unawa.** Matapos konsultahin ang mga miyembro tungkol sa kanilang mga kapansanan, talakayin sa kanila kung ano ang komportable sa kanila na ibahagi mo sa iba. Pagkatapos, kung naaangkop, tulungan ang mga lider ng ward at iba pang mga miyembro na maunawaan ang mga kapansanan at pangangailangan ng taong iyon. Maaari itong magtaguyod ng higit na pagkahabag at pag-unawa gayundin ng inspirasyon kung paano magbibigay ng suporta.

3. **Maglaan ng mga akomodasyon.** Marami kang magagawang simpleng pagbabago para magtaguyod ng pag-aaral at pakikibahagi ng lahat, pati na ng pagbibigay ng dagdag na oras sa pagsagot sa mga tanong, gamit ang closed captions sa mga video, na nagtutulot sa mga taong mahina ang pandinig o malabo ang paningin na umupo kung saan sila mas makakarinig o makakakita, at paggamit ng iba't ibang media para ilahad ang mga lesson. Maaari mo ring konsultahin ang isang ward o stake disability specialist tungkol sa partikular na mga akomodasyon na magagawa mo.

4. **Lumikha ng mga pagkakataong makapaglingkod.** Kausapin ang mga indibiduwal at ang kanilang mga tagapag-alaga para matukoy ang kanilang mga kasanayan at talento. Pagkatapos ay mapanalanging tukuyin ang makabuluhang mga paraan para makapaglingkod sila. Lahat ay may maiaambag sa gawain.

5. **Tumulong nang may pagmamahal.** Hangaring tularan ang bukas na pagtanggap sa mga salita ni Elder Jeffrey R. Holland: "Bilang mga miyembro ng Simbahan, lahat tayo'y nasa paglalakbay na ito. . . . Anuman ang inyong kalagayan, tinatanggap namin kayo" ("Ang Nais Kong Malaman ng Bawat Bagong Miyembro—at Matandaan ng Bawat Matagal nang Miyembro," *Liahona,* Okt. 2006, 10). Sa lahat ng resources ng Simbahan, palaging ang isa sa mga pinakamainam ay ang mga taong nagmi-minister o naglilingkod sa isa't isa nang may pagmamahal at pakikipagkaibigan.

Ano ang Gagawin sa MGA ALLERGY SA PAGKAIN sa Simbahan

LARAWAN NG BUNGO NA KINUNAN NI RYAN HENDER

Ni Lisa Ann Thomson

Isang aktibidad ng mga kabataan noong isang maginaw na gabi ng Enero 2017 ang nagpabago sa pamilya Sorensen magpakailanman. Ang anak na lalaki nina Terry at Jennilyn na si Tanner ay 14 na taong gulang noon. Patapos na ang pinagsamang aktibidad. Isinisilbi na ng isang lider ang huling meryenda. Kumuha ng isang cookie si Tanner, na allergic sa mani, at kinagat ito. Hindi niya dapat ginawa iyon. Peanut butter cookie iyon.

"Kadalasan naman ay napakaingat niya," sabi ni Terry.

Nakauwi pa ng bahay si Tanner—nasa dulo lang ng kalye ang bahay nila mula sa kanilang meetinghouse. Pero maya-maya lang ay nawalan na siya ng malay. Tumigil ang kanyang paghinga. Buong tapang na sinikap siyang iligtas ng mga paramedic at emergency room staff. Ngunit sa kasamaang-palad, hindi nagtagumpay ang kanilang mga pagsisikap.

Namatay si Tanner nang gabing iyon dahil sa kanyang allergy sa pagkain.

Isang Pandaigdigang Isyu

Sa buong mundo, mga limang porsiyento ng mga bata ang may allergy sa pagkain.[1] Sa Estados Unidos, tinatayang apat na porsiyento ng mga adult at hanggang walong porsiyento ng mga bata ang may allergy,[2] at gayon din ang bilang na iniulat sa ilang bansa sa Europe at Asia.[3] Sa isang ward na may 200 adult, mga 8 katao iyan, at sa isang Primary na may 50 bata, 4 na bata iyan.

Mahigit 170 pagkain ang natukoy na potensyal na mga allergen, ngunit sa Estados Unidos ang "Big 8" ang nagiging sanhi ng karamihan ng mga allergy sa pagkain: gatas, itlog, mani, mga tree nut, trigo, soya, isda, at pagkaing-dagat [tahong, tulya, hipon, lobster, alimango, atbp].[4] Sa mga

rehiyon, may iba pang mga pagkaing nangunguna sa listahan ng mga allergen, tulad ng chickpeas sa India, buckwheat sa South Korea at Japan, at mga itlog ng langgam sa Northern Thailand. Ang gatas ng baka at mga itlog ay kasama palagi sa pinakalaganap na mga food allergen sa buong mundo.[5]

Nagkakaroon ng allergic reaction kapag sobra ang reaksyon ng immune system ng katawan sa isang sangkap na nadarama nitong delikado. Ang pinakamalala sa mga reaksyong ito ay anaphylaxis, na isang mabilis at sistematikong pagtugon na maaaring maging sanhi ng kamatayan.[6] Kabilang sa mga sintomas ang panginginig o pangangati sa bibig; pamamaga ng mga labi, mukha, dila, o iba pang mga bahagi ng katawan; pagduduwal o pagsusuka; pagsisikip ng mga daluyan ng hangin; mabilis na pintig ng pulso at pagkahilo; at shock o pagkatulala.[7]

"Kasing lala ito ng, kung hindi man mas malala pa kaysa sa, isang taong nai-stroke o inaatake sa puso sa simbahan," pagtuturo ni Dr. Jonathan Olson, isang allergist at miyembro ng Simbahan. "Ang isang taong may allergic reaction ay maaaring mamatay nang mas mabilis kaysa sa isang taong inaatake sa puso."

Bagama't ilang potensyal na therapy ang nagpapakita ng posibleng lunas, sa kasalukuyan ay walang lunas ang mga allergy sa pagkain. Ang pamantayan ng pangangalaga ay patuloy na "pag-iwas sa allergen at pagtukoy at paggamot sa anaphylaxis," sabi ni Dr. Olson.

Ang Pagkain ay Pagmamahal

Pagkain ang madalas na pinakamahalagang bahagi ng mga pagtitipon. Kinakatawan nito ang mga kultura, tradisyon, at pista-opisyal. Ang pagkain ay ginagamit para palakasin ang ating katawan, ngunit ginagamit din ito para palusugin ang ating kaluluwa, magpakita ng pagmamahal at malasakit, at hikayatin ang mga tao na magtipun-tipon at mag-ugnayan.

"Ang isang taong may allergic reaction ay maaaring mamatay nang mas mabilis kaysa sa isang taong inaatake sa puso."

Totoo ito lalo na sa Simbahan. Ang mga pagkain ay ibinibigay sa mga klase para maghikayat ng pagdalo o pagtibayin ang isang lesson. Ang mga ward potluck, chili cook-off, at iba pang mga aktibidad ay nagbibigay ng dahilan sa mga Banal na magtipun-tipon at makisalamuha. Naghahanda tayo ng pagkain para sa mga nanay na kapapanganak pa lang at para sa mga burol bilang isang tapat na paglilingkod. Nag-iiwan tayo ng pagkain sa mga pintuan upang iparating na iniisip ka namin.

Maging ang Tagapagligtas ay pinakain ang 5,000 na nagtipon para marinig Siyang magturo.[8]

Marahil ay inilalarawan nito kung bakit maaaring napakahirap makaisip ng gagawin sa mga allergy sa pagkain at hindi ito maunawaan ng ilan, kahit—at lalo na—sa simbahan. Kaya kadalasan, ang pagkain ay pagmamahal. Ngunit kung ituturing ng mga miyembro ng ward ang mga allergy sa pagkain bilang isang pagkakataon upang magminister, ang *kawalan ng pagkain* ay maaari ding maging pagpapakita ng pagmamahal.

Pagsisikap na Gawing Sagrado—at Ligtas—ang Sakramento

Sinabi ni Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Ang sakramento ng Hapunan ng Panginoon [ay ang] sagrado . . . at [kinikilalang] sentro ng ating pagsamba tuwing Linggo. . . .

Ang mga miyembrong may mga allergy ay maaaring talakayin sa kanilang mga lider ang ligtas na mga opsiyon para sa kanilang tinapay sa sacrament.

". . . Ang oras na ito na inordena ng Panginoon ang pinakasagradong oras ng buong linggo natin."[9]

Gayunman, tulad ng nakatala sa inilimbag na mga gabay ng Simbahan kamakailan tungkol sa mga allergy sa pagkain at training sa cross-contamination, "Ang mga allergy at reaksyon sa pagkain ay maaaring magkaroon ng malaking epekto sa . . . emosyonal na kalusugan at kakayahang makilahok ng isang tao sa mga miting at aktibidad sa Simbahan."[10]

Kabilang sa mga gabay ng Simbahan tungkol sa food allergy ang mga tagubilin sa pagbibigay ng tinapay sa sakramento na ligtas kainin ng lahat gayundin kung paano iwasang magkadikit ang magkakaibang uri ng tinapay sa sacrament table. (Ang detalyadong impormasyon ay matatagpuan sa disability.ChurchofJesusChrist.org.) Ang pagsunod sa mga gabay na ito ay maaaring tumiyak ng ligtas na karanasan sa sakramento para sa karamihan ng mga miyembro.

Ang mga miyembrong may mga allergy ay maaaring talakayin sa kanilang bishop ang mga pagbabagong angkop para sa sakramento. Maaaring magbigay ang mga miyembro ng sarili nilang tinapay na walang allergen sa isang selyadong plastic bag.

Bukod pa rito, ang mga pamilyang may mga allergy sa pagkain ay nahaharap sa mga hamon kapag nagdadala ng pagkain o meryenda ang iba sa sacrament meeting. Dahil maaaring mangyari ang ilang allergic reaction sa pamamagitan lamang ng paglanghap o paghawak sa isang allergen, ang mga pamilyang may mga allergy sa pagkain ay lumilipat ng upuan o pumupunta sa foyer sa oras ng sacrament meeting kapag may pagkain.

Sa isang pulong ng pagsasanay o training meeting noong Abril 2015, iminungkahi ni Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol na, "Ang ating pangunahing mithiin ay magkaroon ang lahat ng espirituwal na karanasan at lumalakas na pananampalataya

sa ating Ama sa Langit at sa Panginoong Jesucristo sa pamamagitan ng paggalang sa araw ng Sabbath." Dagdag pa niya, "Siguro naman ay maaasahan natin na maisasantabi muna ang mga cell phone at iPad, mga laro at pagkain sa loob ng isang mahalagang oras sa loob ng 168 oras sa isang linggo para sa sacrament meeting na nakalaan sa Ama sa Langit at sa Kanyang Pinakamamahal na Anak, ang Panginoong Jesucristo."[11]

Para sa iba't ibang dahilan, hindi lahat ay maaaring isantabi ang pagkain sa oras ng simba. Ngunit sa pinaikling iskedyul, marahil ay maisasaalang-alang natin ang mungkahing ito ni Pangulong Ballard at suriin kung kailangan ninyong magdala ng pagkain sa sacrament meeting.

Dalhin ang mga Pasanin ng Isa't Isa

Bagama't maaaring matindi ang pisikal na epekto ng mga allergy sa pagkain, maaaring ganito rin katindi ang espirituwal na epekto nito—para sa kabutihan o sa kasamaan.

Matindi ang allergy sa gatas ng anak na babae ni Francesca. Nang nasa Primary pa ang anak niya, mahilig magdala ng mga homemade cupcake sa klase ang isa sa kanyang mga guro para sa mga may kaarawan. Nag-alok si Francesca na magdala ng mga cupcake na ligtas kainin ng lahat tuwing may nagdiriwang ng kaarawan. Tinanggihan ng guro ang alok at sa halip ay pinaupo ang anim-na-taong-gulang na bata sa pasilyo nang mamigay na ng pagkain para sa may kaarawan.

"Napakasakit nito sa napakaraming paraan," paggunita ni Francesca. "Sa halip na turuan ang mga bata na 'maging katulad ni Jesus' at magmalasakit na maisali ang lahat, tinuruan niya silang ibukod ang iba."

Ang pagsasama at pagbubukod ay mga karaniwang tema kapag kausap ninyo ang mga pamilyang may mga allergy sa pagkain. Inasam ng siyam-na-taong-gulang na anak na lalaki ni Cynthia, na may allergy sa tree nuts, na makasama sa isang day camp. Gayunman, sa umaga ng camp, tumawag ang isang lider at hiniling na huwag siyang sumama. Hindi nila siya maisasama dahil sa kanyang mga allergy.

"Binabaan ko siya ng telepono at umiyak ako," paggunita ni Cynthia, "mga luhang malungkot at nagmumula sa kaibuturan ng puso ko para sa aking anak na hindi na naman isinama."

Sabi ni Katie Edna Steed, disability specialist manager para sa Simbahan: "Iiwanan ng Tagapagligtas ang 99 at hahanapin ang isang nawawala. Kailangan nating alalahanin ang halimbawang iyon—na hanapin at pagmalasakitan ang isang nawawala."

Makakatulong Tayo

Maraming magagawa ang mga miyembrong may allergy sa pagkain at ang kanilang mga pamilya sa ward para magpakita ng pagmamahal at gawing ligtas at kasali ang lahat sa pakikilahok sa simbahan.

Mga Dapat Itanong Kapag Nagpaplano ng Isang Aktibidad o Lesson

1. Ang pagsasama ba ng pagkain sa aking lesson o aktibidad ay susuporta sa aking mensahe, o makakaabala lang sa aking mensahe? Maaari ko bang alisin ang pagkain sa aking lesson o aktibidad?
2. Kung mahalagang bahagi ng aking aktibidad ang pagkain, paano ako maaaring magminister sa mga taong may mga allergy sa pagkain? May mga opsiyon ba sa pagkain na makakatulong sa aking layunin habang ginagawang ligtas ang lahat ng kalahok? Maaari ko bang hilingin sa mga bata o magulang na magbigay ng ligtas na pagkain o tulungan akong tukuyin ang ligtas na mga opsiyon?
3. Kung walang paraan para magbigay ng pagkaing makakain ng lahat, maaari ba akong magbigay ng isang alternatibo para doon sa may mga allergy? Maaari ba akong makipag-ugnayan nang direkta sa may mga allergy para makagawa ng isang plano na komportable sa kanila?

Ano ang magagawa ng mga pamilyang may mga allergy sa pagkain?

Ang mga pamilyang may mga allergy sa pagkain ay maaaring magpaliwanag sa mga lider at guro ng kanilang mga pangangailangan—at muling makipag-ugnayan habang nagbabago ang mga lider at guro. Maaari silang mag-alok na magbigay ng pagkaing ligtas kainin ng lahat at tumulong na magplano ng mga menu at aktibidad. Maaari silang magbigay ng simpleng training na nakapagliligtas ng buhay at mga emergency plan. Magiging maunawain sila kapag nagpakita ng takot o mga pangamba ang mga miyembro, ngunit mapagpasensya nilang tuturuan ang mga miyembro at magtutulungan silang makahanap ng mga opsiyon upang ligtas at makasali ang lahat. Dapat silang humiling ng makatwirang mga akomodasyon na magagawa at mapapanatili ng ward.

"Iiwanan ng Tagapagligtas ang 99 at hahanapin ang isang nawawala. Alalahaning hanapin at pagmalasakitan ang isang nawawala."

Ano ang magagawa ng mga miyembro ng ward?

Maaaring hangarin ng mga miyembro ng ward na unawain ang sitwasyon ng bawat isa. Dapat munang magtanong ang mga miyembro ng ward sa mga magulang ng bata bago ito bigyan ng pagkain. Kung kailangan ang pagkain para sa isang aktibidad o lesson, maaaring tanungin ng mga guro at lider ang mga bata at magulang kung magiging ligtas ang pagkain para sa kanila. Maaaring imbitahan ng mga miyembro ng ward ang mga bata at magulang na makilahok at tumulong na lutasin ang problema kung kinakailangan.

Si Suzanne ay may ilang allergy sa pagkain. Partikular siyang naantig sa pagiging sensitibo ng mga priest sa kanyang ward habang naghahanda sila ng sakramento. "Naging mapagpakumbaba ako dahil sa young men na nagsikap na gawing ligtas para sa akin ang pagtanggap ng sakramento," wika niya.

Isang araw ng Linggo, hindi ipinasa sa kanya ang sakramento. Napansin ng mga priest na naghahanda nito na nadikit ang tinapay niya sa iba pang mga tinapay na nasa mesa.

"Hinanap nila ako pagkatapos ng sacrament meeting, ipinaliwanag ang nangyari, at sinabihan ako na nakatanggap sila ng espesyal na pahintulot mula sa bishop na bigyan ako ng sakramento sa isang classroom," sabi ni Suzanne. "Napaiyak ako nang basbasan at ipasa nila ang sakramento sa maliit na kuwartong iyon. Nadama ko nang husto ang pagmamahal ng Tagapagligtas at ang Kanyang kaalaman kung gaano ako nahihirapan sa problemang ito."

"Ang pagpapakita ng kahandaang gawing ligtas ang kapaligiran sa simbahan para sa mga taong may matitinding allergy ay pagpapakita rin ng kahandaang dalhin ang mga pasanin ng isa't isa," sabi ni Suzanne.

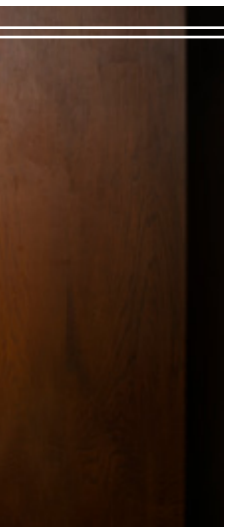
Nasa Young Women na ngayon ang anak ni Francesca. Nagkaroon ng impresyon ang Young Women president niya

Maaaring magtulungan ang mga pamilya, guro, at lider na gawing mas ligtas na lugar ang simbahan para matuto at lumago ang lahat.

na tulungan ang pamilyang ito sa kanilang pasanin. "Pakiramdam ko kinailangan naming gawin ang lahat para masiguro na hindi siya napilitang mamili sa pagitan ng kanyang kaligtasan at ng kanyang pagsamba," sabi niya. "Ipinagdasal ko kung paano namin dapat harapin ang sitwasyong ito at nadama namin nang husto na kinailangan naming tulungan ang pamilyang ito at siguruhin na talagang kabilang sila."

Tinanggap ng mga youth leader ang hamon na magplano ng isang overnight youth conference na ligtas na masasalihan ng anak ni Francesca. Tumulong si Francesca na magplano ng menu at mamili ng pagkain. Hinugasan ng mga young men ang mga kawali bago magluto roon.

"Napakaganda!" sabi ni Francesca. "Napaiyak ako at nadama ko ang pagmamahal ng Diyos sa ipinakita nilang kabaitan at malasakit. Gayundin ang anak ko."



Ang mga Gawain ng Diyos na Nahayag

Nakaranas na ng maraming himala ang pamilya ni Tanner, malalaki at maliliit, mula nang mawala ang kanilang anak. Inaasahan nila na ang isa sa mga iyon ay ang dagdag na kamalayan sa mga alergy sa pagkain.

"Hindi naman sa iresponsable ang mga batang ito na may mga allergy. Hindi naman sa hindi sila nakikinig. Pero mga bata sila," sabi ng ama ni Tanner na si Terry. "Isang segundo lang ng kawalang-ingat ang kailangan."

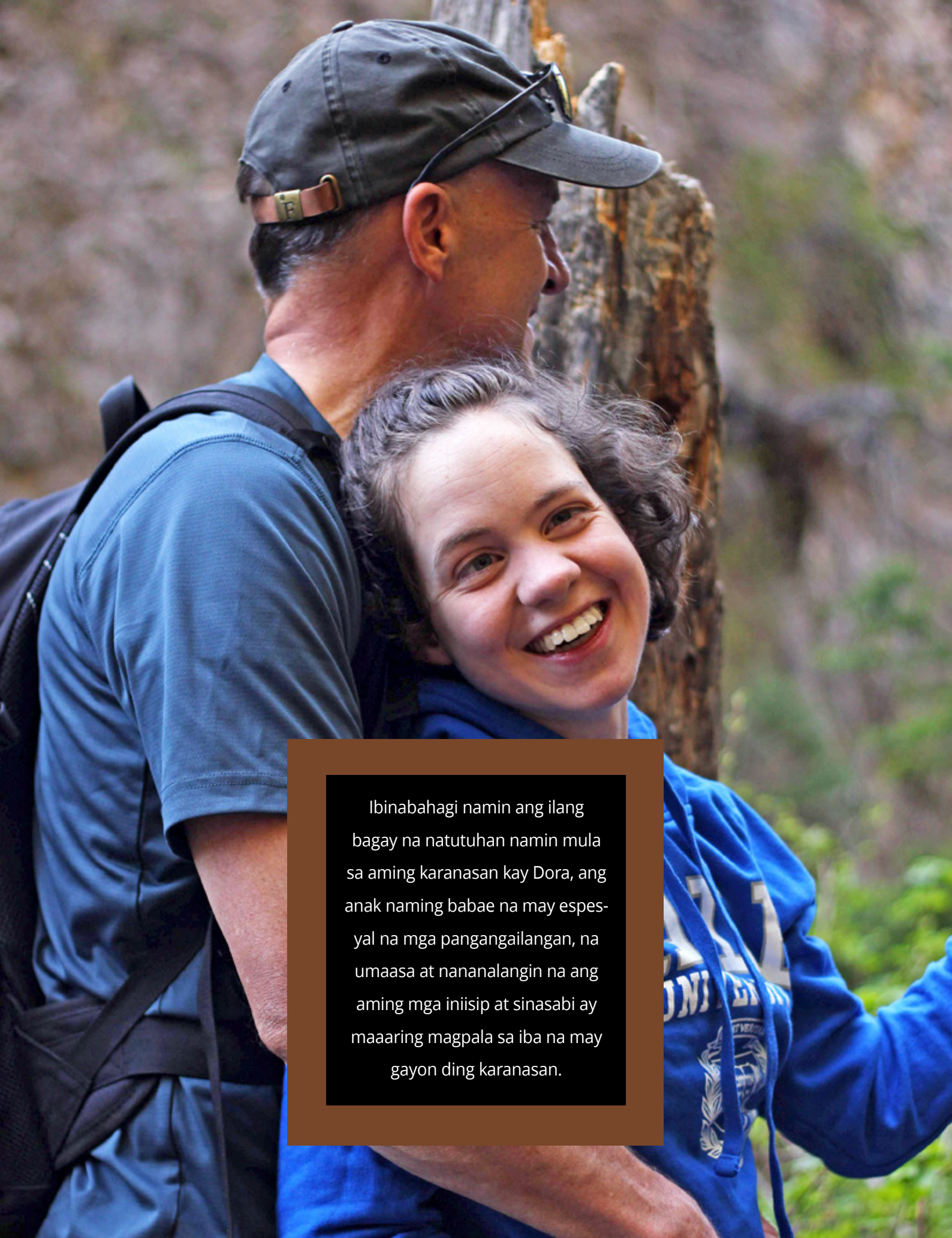
Ngunit matutulungan sila ng ministering na manatiling maingat. "Ang ibig sabihin ng ministering, kung bibigyan ito ng kahulugan, ay pag-asikaso sa mga pangangailangan ng iba," sabi ni Dr. Olson. "Lahat ng tungkol sa Simbahan ay batay sa mga pangangailangan ng isa at pagtiyak na natutugunan ang kanilang espirituwal at pisikal na mga pangangailangan."

Itinuro ni Sharon Eubank, Unang Tagapayo sa Relief Society General Presidency: "Magiliw na sinabi ni [Cristo] sa mga Nephita, 'Iniutos ko na *walang isa man sa inyo* ang umalis.' . . . Patuloy na iniuutos sa mga disipulong Kristiyano at sa mga Banal sa mga Huling Araw na magpakita ng tunay na pagmamahal sa isa't isa."[12]

Para kay Francesca, matapos ang personal na paghihirap na unawain kung bakit nagkaroon ng allergy sa pagkain ang kanyang anak, napagtanto niya, "Kung minsan pinagagaling ng Diyos ang isang taong may kapansanan upang ipakita ang Kanyang maluwalhating mga gawain, at kung minsan ay hinahayaan Niyang manatili ang kapansanan ng isang tao dahil nais Niyang ipakita ang Kanyang mga gawain sa pagtrato ng iba sa taong iyon. Ibinibigay sa atin ng Diyos ang lahat ng pagkakataong maging mabait at matutong maging katulad Niya sa pagtutulot sa atin na maging isang himala para sa isang tao na nagdurusa o nahihirapan." ■

MGA TALA

1. Tingnan sa "Food Allergies: Global Burden, Causes, Treatment, Prevention and Public Policy" (consensus na pag-aaral ng U.S. Institute of Medicine, 2017), National Academies of Science.
2. Tingnan sa Wenyin Loh at Mimi L. K. Tang, "The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context," *International Journal of Environmental Research and Public Health,* tomo 15, blg. 9 (Set. 18, 2018), 2043, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6163515.
3. Tingnan sa Alison Joanne Lee, Meera Thalayasingam, at Bee Wah Lee, "Food Allergy in Asia: How Does It Compare?" *Asia Pacific Allergy,* tomo 3, blg. 1 (Ene. 2013), 3–14, ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3563019/; FARE: Food Allergy Research & Education. "Food Allergy Facts and Statistics for the U.S.," foodallergy.org/sites/default/files/migrated-files/file/Final-FARE-Food-Allergy-Facts-Statistics.pdf. Ang ilan sa mga allergy sa pagkain ay nawawala sa pagtanda, na dahilan kung bakit mas malaki ang porsiyento nito habang bata pa kaysa kapag matanda na.
4. Tingnan sa FARE, "Food Allergy Facts and Statistics for the U.S."
5. Tingnan sa Loh at Tang, "The Epidemiology of Food Allergy in the Global Context."
6. Tingnan sa "Signs and Symptoms," anaphylaxis.org.uk/hcp/what-is-anaphylaxis/signs-and-symptoms.
7. Tingnan sa Mayo Clinic, "Food allergy," mayoclinic.org.
8. Tingnan sa Marcos 6:37–44; Lucas 9:10–17.
9. Jeffrey R. Holland, "Narito, ang Cordero ng Dios," *Liahona,* Mayo 2019, 45, 46.
10. "Food Allergies," sa bahaging Policies and Guidelines ng disability .ChurchofJesusChrist.org.
11. M. Russell Ballard, sa "April 2015: Sabbath Day Observance" (video), ChurchofJesusChrist.org/media-library.
12. Sharon Eubank, "Si Cristo: Ang Ilaw na Lumiliwanag sa Kadiliman," *Liahona,* Mayo 2019, 74; idinagdag ang pagbibigay-diin.



Ibinabahagi namin ang ilang bagay na natutuhan namin mula sa aming karanasan kay Dora, ang anak naming babae na may espes-yal na mga pangangailangan, na umaasa at nananalangin na ang aming mga iniisip at sinasabi ay maaaring magpala sa iba na may gayon ding karanasan.

Ni Elder Paul B. Pieper
Ng Pitumpu
At ni Melissa T. Pieper

Espesyal na mga Pangangailangan, Espesyal na mga Aral

Ilang araw matapos ang iniskedyul na pagsilang ng aming anak na babaeng si Dora sa pamamagitan ng Caesarean section, alam namin na mayroong kakaiba sa kanya. Ngunit nang isugod siya sa ospital mula sa pagpapasuri sa doktor pagkaraan ng tatlong linggo, saka lamang namin naunawaan na ang kanyang pagsilang ay magpapabago sa buhay ng aming pamilya.

Nang sumunod na mga linggo at buwan, nariyang umasa at nariyang matakot kami nang subukang suriin ng dedikadong mga propesyonal ang kalagayan ni Dora. Bawat bagong teorya ay naghatid ng sarili nitong mga pangamba.

"Naku po, huwag *iyon*. Hindi namin makakayanang mawala siya," sagot namin sa isang posibleng resulta ng pagsusuri. "Kung ito nga *iyon,* hindi namin sigurado kung paano iyon haharapin," sagot namin sa isa pa.

MGA LARAWAN NI DORA NA IBINIGAY NG PAMILYA PIEPER

Ang pagsusuri ay kapwa mabuti pero napakahirap din. Mapapanatag kami at matutulungan nito na maunawaan kung ano ang mangyayari sa hinaharap, pero maaari din itong lumikha ng mga inaasahan o tumukoy sa mga limitasyon na maaaring hindi naman totoo. Sa kaso namin, nagpapasalamat kami na matapos ang lahat ng teorya at pagsusuri, hindi makapagbigay ng eksaktong resulta ng pagsusuri ang mga doktor para kay Dora.

"Normal ang kanyang buong pangangatawan," sabi nila sa amin, "pero malambot ang kalamnan niya at nagkokombulsyon siya."

Nabuhay kami sa nakaraang 28 taon sa pahayag na iyon—sa mga kawalang-katiyakan, nakakagulat na mga pagbabago, mga hamon,

Gustung-gusto naming kilalanin si Dora ayon sa kanyang mga kakayahan sa halip na ayon sa kanyang mga limitasyon.

mga kagalakan at posibilidad na dulot nito. Hindi namin alam kung ano ang kahihinatnan nito, pero kahit kailan hindi namin nadama na limitado kami sa isang partikular na resulta ng pagsusuri.

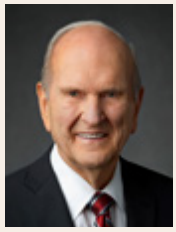
Pagtukoy sa Isang Tao na May Espesyal na mga Pangangailangan

Ang ilan sa pinakamadadalas itanong sa amin sa nakaraang mga taon tungkol kay Dora ay "Ano ang sakit niya?" at "Ano ang kapansanan niya?" Kadalasa'y ganito ang sagot namin, "Hindi siya nagsasalita, naglalakad nang walang tulong, o kumakain o nagdadamit nang mag-isa, pero higit pa siya kaysa riyan."

Natutuhan naming huwag siyang kilalanin ayon sa kanyang kawalan ng mga kakayahan o kanyang mga limitasyon. Sa halip, gustung-gusto naming kilalanin siya ayon sa kanyang mga kakayahan.

Halimbawa, kayang ngumiti ni Dora. Ang kanyang ngiti ay nagpapangiti sa mga tao sa paligid niya. Pinahinto kami sa airport ng mga taong hindi namin kilala upang makiusap kung puwede silang magparetrato na kasama si Dora dahil lamang sa natutuwa sila sa liwanag na nagmumula sa kanyang maningning na ngiti.

Kaya niyang yumakap. Kung mapalad kayong mayakap ni Dora, babaguhin nito ang inyong buhay. Minsan, habang papalabas kami mula sa isang sporting event, nadaanan ni Dora ang isang pulubi sa bangketa at agad-agad niya itong nilapitan at niyakap. Kitang-kita sa mukha nito na ang kanyang yakap ay isa sa pinakamagagandang karanasan niya sa araw na iyon.



MAHINANG PANGANGATAWAN, BANAL NA TADHANA

"Hindi kinakailangan ang perpektong katawan upang makamtan ang banal na tadhana. Katunayan, ilan sa mga kalugud-lugod na espiritu ay nananahan sa mga katawang mahina o may kapansanan. Ang espirituwal na lakas ay kadalasang napapaunlad ng mga taong may mga kapansanan—dahil naging hamon ito mismo sa kanila. Ang mga indibiduwal na ito ay may karapatan sa lahat ng pagpapalang inihanda ng Diyos para sa Kanyang matatapat at masunuring mga anak."

Pangulong Russell M. Nelson, "Ang Inyong Katawan: Isang Kagila-gilalas na Kaloob na Dapat Pahalagahan," *Liahona,* Ago. 2019, 53.

Ipinadarama ni Dora na mahal niya kayo. Kung magkakatinginan kayo ni Dora, kahit saglit lamang, madarama ninyo ang tamis ng pagmamahal na maaaring magpaluha sa inyo. Taglay ang napakagagandang kaloob na iyon, bakit pa namin nanaising tukuyin siya bilang "walang kakayahan" o "may kapansanan"? Daan-daang buhay na ang naimpluwensyahan niya sa kabutihan sa pagiging natural lamang at sa paggawa ng ginagawa niya.

Paisa-isang Araw

Madali para sa mga magulang na magulumihanan kapag natatanto nila na habambuhay na aasa sa kanila ang kanilang anak. Mas matindi pa ang pangamba nila kapag kinakailangan ng batang iyon ang patuloy na pisikal, emosyonal, at marahil ay medikal na suporta. Ang pagkakataong pakainin, bihisan, paliguan, alagaan, at suportahan ang isang bata araw-araw ay maaaring mukhang napakahirap gawin.

Sa mga sandaling iyon, mahalagang tumigil sandali at sabihing, "Kailangan ko lang gawin ito ngayon." Napagalaman namin na sa pagtuon lamang sa mga pangangailangan sa bawat araw, ang gawain ay tila mas madaling gawin. Maaari kaming mabuhay nang paisa-isang araw, at makakahanap kami ng kagalakan at paglago na kasama sa araw na iyon.

Kakayahang Umunlad

Lahat ng espiritung isinugo sa lupa ay may kakayahang "umunlad."[1] Inaasahan na gagamitin nating lahat ang ating kalayaan ayon sa ating kakayahan. Tayong mga tagapangalaga ay responsable sa pagtulong sa mga nasa ilalim ng ating pangangalaga na lumago at umunlad sa pisikal, emosyonal, at espirituwal sa abot ng makakaya nila. Ang ibig sabihin niyan ay tulungan silang magkaroon ng mga pagkakataong maglingkod—tulad ng pagyakap at pagngiti ni Dora. Maaari din itong mangahulugan ng pagtulong sa kanila na gamitin at, kung posible, paunlarin ang kanilang pisikal at mental na kakayahan sa pamamagitan ng therapy at aktibidad.

Sa paggawa nito, kailangan nating maging makatotohanan. Kung patuloy tayong nabibigo, maaaring minamadali natin ang pag-unlad. Matutulungan at magagabayan tayo ng Panginoon sa pamamagitan ng Kanyang Espiritu na gawin ang mga bagay na posible at angkop. Sa ilang pagkakataon, bibigyan Niya tayo ng mga himala, kahit mukha man itong maliit.

Lagi naming maaalala na sinabihan kami ng isang bantog na orthopedic specialist na hindi kailanman makakalakad si Dora. Ngunit pagkaraan ng ilang taon ng maraming pagdarasal at pagsisikap, kaya na ngayong maglakad ni Dora nang may tulong. Hindi pa nagbabago ang kanyang kalagayan sa kabuuan, pero binigyan kami ng Panginoon ng maliit na himala para tulungan siyang lumago at mas masiyahan sa buhay.

Pananampalatayang Hindi Gumaling

Natural lang na magtanong ng *bakit?* kapag ang isang itinatangi at may kapansanang anak ng Diyos ay ipinadala sa ating tahanan. Ang ating pananampalataya ay natural na umaakay sa atin na hilingin sa Diyos kung maaari bang pagalingin o alisin Niya ang kapansanan ng bata. Tiyak ang pananampalataya namin na kayang pagalingin ng Diyos ang aming anak, ngunit nilinaw rin Niya na hindi Niya kalooban na gawin iyon ngayon.

May sariling mga layunin ang Ama sa Langit sa pagpapadala kay Dora sa amin, at pagagalingin Niya siya—kung at kapag loloobin Niya na gawin iyon. Maaaring hindi dumating ang araw na iyon hanggang sa oras ng huling pagpapagaling—ang Pagkabuhay na Mag-uli. Kailangan ng pananampalataya na tanggapin ang kalooban ng Diyos na hindi pagagalingin ngayon ang itinatanging mga taong ito na kasing-lakas ng paniniwala na mapapagaling Niya sila ngayon. Si Dora ay ipinadala sa amin nang may layunin, at nadama namin na huwag nang alamin kung *bakit* kundi itanong sa Ama sa Langit kung *ano* ang nais Niyang matutuhan namin.

"Ang pagtatanong ng, Bakit kailangang mangyari ito sa akin? Bakit ko kailangang danasin ito, ngayon? Ano ang nagawa ko na naging sanhi nito? ay aakayin kayo sa madidilim na daan," sabi ni Elder Richard G. Scott (1928–2015) ng Korum ng Labindalawang Apostol. Sa halip, sabi niya, "Itanong, Ano ang gagawin ko? Ano ang matututuhan ko mula sa karanasang ito? . . . Kapag nagdasal kayo nang may tunay na paniniwala, 'Ipaalam po sana Ninyo sa akin ang Inyong kalooban' at 'Nawa'y kalooban Ninyo ang mangyari,' kayo ay nasa pinakamatatag na katayuang tumanggap ng pinakamalaking tulong mula sa inyong mapagmahal na Ama."[2]

Kung minsan iniisip namin ang mga magulang ng mga batang pinagaling ng Tagapagligtas sa Kanyang mortal na ministeryo. Marahil, tulad namin, nag-isip din ang mga magulang na iyon kung bakit ipinadala sa kanila ang mga anak nilang iyon. Matapos silang pagalingin ng Tagapagligtas, nauunawaan ng mga magulang na magiging imposible para sa Kanya na ipamalas ang Kanyang kapangyarihang magpagaling at kabanalan kung walang pagagalingin. Mayroon kaming pananampalataya na darating ang oras ng paggaling para sa lahat ng anak ng Diyos.[3]

Inaasam namin ang araw na iyon. ■

> Tayong mga tagapangalaga ay responsableng tulungan ang mga nasa ilalim ng ating pangangalaga na lumago at umunlad sa pisikal, emosyonal, at espirituwal sa abot ng makakaya nila.

MGA TALA

1. Itinuro ni Propetang Joseph Smith, "Lahat ng isipan at espiritung pinababa ng Diyos sa mundo ay may kakayahang umunlad" (*Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Joseph Smith* [2007], 244).
2. Richard G. Scott, "Trust in the Lord," *Ensign,* Nob. 1995, 17.
3. Para sa kabatiran sa pagkakaroon ng "pananampalataya na hindi mapagaling," tingnan sa David A. Bednar, "Pagtanggap sa Kalooban at Takdang Panahon ng Panginoon," *Liahona,* Ago. 2016, 16–23.

Ang mga Salita ng Propeta para sa Lahat

Hindi ko inasahang makakita ng isang sipi mula sa isang propeta ng Diyos sa mga dingding ng paaralan.

Maaga akong gumising isang umaga upang maghanda sa pagpasok sa trabaho. Bagama't karaniwan ay mahal ko ang trabaho ko bilang isang guro, wala ako sa kondisyon noon at gusto kong gumapang pabalik sa ilalim ng kumot at magkunwaring oras na ulit ng pagtulog.

Nang dumating ako sa high school, sinikap kong ihanda ang isipan ko para sa trabaho. Alam kong kailangan kong magturo kaagad sa isang klase sa math, ngunit ang puso't utak ko ay parehong parang mapurol at malungkot. Negatibo ang lahat ng nararamdaman ko.

Nagpasiya akong pumunta sa banyo bago magsimula ang klase. Paminsan-minsan, may nagpo-post ng mga flier sa mga banyo na may impormasyon para sa mga estudyante at kawani. Sa sulok ng mata ko, isang flier ang nakaagaw ng pansin ko. May magandang sipi roon na ang nakasaad ay, "Kung gusto ninyong magbigay ng liwanag sa iba, kailangan ay magningning kayo mismo."[1] Nagulat akong makita na nagmula ang siping iyon kay Pangulong Thomas S. Monson (1927–2018).

Hindi ko inasahang makakita ng isang sipi mula sa isang propeta ng Diyos sa mga dingding ng paaralan. Nakatira ako sa isang munting bayan sa Pennsylvania, USA, at natitiyak ko na isa ako sa iilan, o baka ako lang, na miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw sa paaralan. Alam ko na isa ako sa iilan na makakaunawa sa kahalagahan ng mga salita ni Pangulong Monson—isang lalaking nasang-ayunan ko nang maraming taon bilang propeta. Nadama ko na ang mensaheng ito ay para talaga sa akin. Pinalambot nito ang puso ko at pinaganda ang pakiramdam ko. Napuspos ng pasasalamat ang puso ko dahil sa aking patotoo, at pinalibutan ako ng pagmamahal ng Ama sa Langit.

Ginusto kong tanggalin ang flier mula sa dingding at ibulsa iyon sa buong maghapon upang pasiglahin ako, pero may bigla akong napagtanto. Si Pangulong Monson ay hindi lamang propeta para sa akin at sa iba pang mga miyembro ng Simbahan—siya ang propeta para sa mundo. Ang kanyang mga salita, gaya ng mga salita ni Pangulong Russell M. Nelson ngayon, ay para sa lahat. Ang mga salita ng isang propeta ay tumutulong at nagpapasigla sa *lahat* ng makikinig dito. Kinunan ko ng litrato ang sipi sa cell phone ko at iniwanan kong nakadikit ang flier para sa sinumang maaaring mangailangan nito.

Nagpapasalamat ako na inilagay ng Ama sa Langit ang mensaheng ito sa aking landas. Gusto kong magbigay ng liwanag sa iba. Sa pamamagitan ng pagsunod at pagiging malapit sa ating Tagapagligtas, magniningning ako kahit sa mga araw na may kadiliman na magtatangkang iligaw ako ng landas. ■

Katherine Furgeson, Pennsylvania, USA

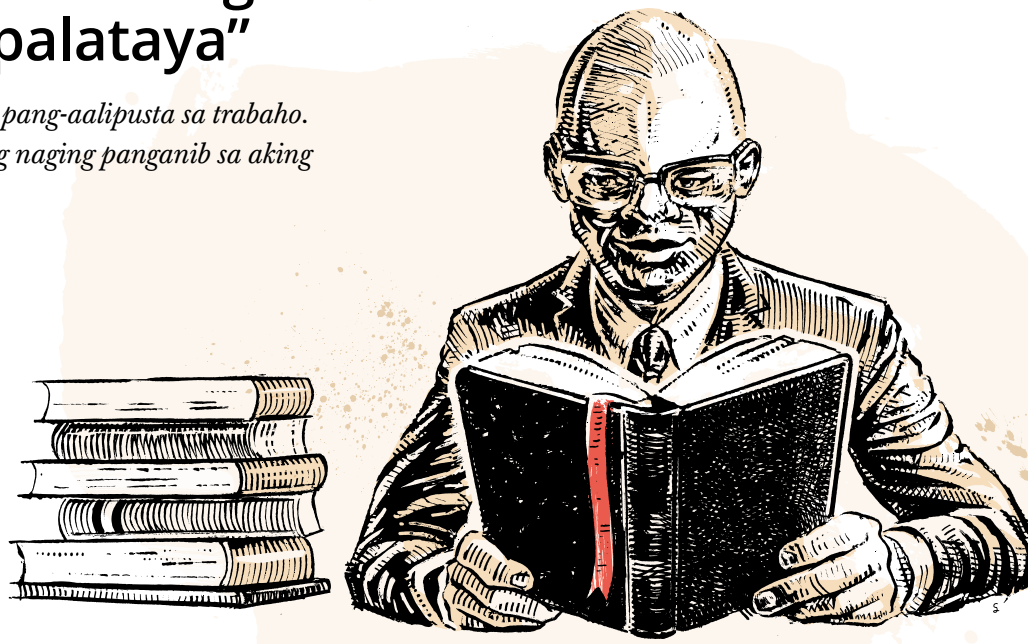
PAGLALARAWAN NI MERRILEE LIDDIARD

TALA

1. Thomas S. Monson, "For I Was Blind, but Now I See," *Liahona,* Hulyo 1999, 69.

“Hindi Ko Tatalikuran ang Aking Pananampalataya”

Naging tampulan ako ng panunuya at pang-aalipusta sa trabaho. Bakit ako nakakapit sa isang trabahong naging panganib sa aking espirituwal na kapakanan?



Hindi pa natatagalan matapos akong matanggap bilang assistant director sa isang malaking library, sinimulan namin ng team ko ang malaking proyekto ng pag-digitize ng 37,000 mga aklat. Isang araw tinawag ako ng supervisor ko sa kanyang opisina.

“Edouard,” sabi niya, “naimbitahan akong ilahad ang proyekto nating i-digitize ang mga aklat sa Estados Unidos at hingin ang iba pang mga aklat para i-digitize. Magsama raw ako ng isang pinagkakatiwalaang katrabaho. May tiwala ako sa iyo pero hindi sa simbahan mo. Kung tatalikuran mo ang pananampalataya mo, puwede kang sumama sa akin.”

Bago ako nakapagsalita, sinabi niya na pag-isipan ko iyon at pagkatapos ay pinalabas na ako.

Nang gabing iyon, ikinuwento ko sa asawa ko ang nangyari. Hinikayat niya akong manampalataya. Kinabukasan, sinabi ko sa supervisor ko na hindi ko tatalikuran ang pananampalataya ko. Nagalit siya at sinabi niya na siya na lang mag-isa ang magbibiyahe.

Pagkaraan ng isang taon, nagkaroon ako ng pagkakataong magpunta sa France para tumanggap ng training ukol sa pagpopondo, paglikom ng mga aklat, at pamamahala sa library. Kailangan lang akong payagan ng supervisor ko. Sabi niya papayagan lang niya ako kung tatalikuran ko ang aking pananampalataya. Muli akong tumanggi. Pagkatapos ay pinunit niya ang dokumento at inihagis ito sa mukha ko. Hindi nagtagal ay muli akong nilapitan ng supervisor ko.

“Malapit na naman akong magbiyahe,” sabi niya. “Puwede kang sumama sa akin, pero ganoon pa rin ang kundisyon. Hinding-hindi ako magbibiyahe na kasama ang isang miyembro ng simbahan mo.”

“Hindi ko tatalikuran ang pananampalataya ko,” sabi ko. Umalis siya nang walang imik. Hindi nagtagal sinimulan niyang kausapin ang mga kasamahan ko tungkol sa akin.

“Binigyan ko na siya ng mga pagkakataon,” sabi niya. “Pero sinayang niyang lahat iyon dahil sa kanyang bulag na pananampalataya. Hangal siya.”

Mula noon, naging tampulan na ako ng panunuya at pang-aalipusta sa trabaho. Lungkot na lungkot ako. Isang gabi, habang iniisip ang problemang ito, binuklat ko ang Biblia at nabasa ko, “Kung ang kanan mong mata ay nakapagpapatisod sa iyo, ay dukitin mo, at iyong itapon: sapagka’t may mapapakinabang ka pa na mawala ang isa sa mga sangkap ng iyong katawan, at huwag ang buong katawan mo ay mabulid sa impierno” (Mateo 5:29).

Kung sinasabi ng Panginoon na dapat nating alisin ang isang bagay para iligtas ang ating sarili, bakit ako nakakapit sa isang trabahong naging panganib sa aking espirituwal na kapakanan? Kinabukasan, nagbitiw ako sa trabaho.

Ngayon, nagagalak ako sa pasiya kong ito. May tapang at pananampalataya kay Jesucristo, hinarap ko ang paghamak sa trabaho at ang pansamantalang kawalan ng trabaho. Ang bagong trabaho ko ngayon ay nagbibigay ng mga pagkakataong hindi ko natanggap noon. Nabiyayaan ako ng Panginoon, at pinasasalamatan ko Siya sa Kanyang kabaitan at pagmamahal sa akin. ■

Edouard Ngindu, Katoka, Democratic Republic of the Congo

PAGLALARAWAN NI GREG STEVENSON

Kinailangan Namin ng Pangalawang Himala

Nagkaroon na kami ng isang himala sa pagbubuntis ng asawa ko. Ngayo'y kailangan namin ng isa pa.

Ang asawa kong si Sarah ay 24 na linggo nang buntis nang magsimula siyang makaramdam ng matinding pananakit. Binasbasan ko siya at pagkatapos ay pumasok na ako sa trabaho. Nasa trabaho pa ako nang tumawag siya para pauwiin ako at dalhin siya sa ospital.

"Lalabas na ang anak ninyo," sabi sa amin pagdating namin. Dahil 24 na linggo pa lamang ang pagbubuntis ni Sarah, ang pinakamainam na tsansang mabuhay ang bata ay sa pamamagitan ng emergency C-section.

"Hindi na kailangang maragdagan ang trauma ng asawa mo," sabi sa akin ng doktor. "Mamamatay rin naman ang sanggol."

Nag-usap kami ni Sarah at ipinagdasal namin ang sinabi ng doktor. Nadama namin na kung may tsansa pang mabuhay ang aming anak, kailangan naming sunggaban ang tsansang iyon. Naranasan na naming mahirapang magkaanak. Ang panganay naming si Taylor ay ampon. Nang mabuntis si Sarah dalawang taon pagkaraang ampunin namin si Taylor, nadama namin na isang himala iyon. Ngayon ay kinailangan namin ng pangalawang himala.

Hindi nagtagal, lumapit sa amin ang isang espesyalista at sinabing, "Sa tingin ko may oras pa kaming dalhin ang asawa mo sa isang ospital na para sa mga bata sa El Paso, Texas, na may kakayahang mangalaga sa mga ipinanganak nang kulang sa buwan at mga bagong panganak na may malubhang sakit. May tsansang mabuhay ang sanggol doon!"

Umalis ang ambulansya mula sa aming lokal na ospital na sakay si Sarah at matuling tumakbo papunta sa ospital na para sa mga bata na 45 minuto ang layo. Sumunod ako sa likod ng ambulansya, na nagsusumamo sa Panginoon na bigyan kami ng isang himala. Nangako ako sa Kanya na mananatili ako sa landas ng tipan at susubukan kong magpakabuti pa.

Sa ospital, sinabi ko sa doktor sa neonatal intensive care unit: "Alam namin na nagkaroon na kami ng isang himala sa pagbubuntis ng asawa ko. Ngayo'y inaasahan namin ang isa pa."

Naging maayos ang pagsilang, at nabuhay ang aming anak. Matapos siyang gumugol ng apat at kalahating buwan sa neonatal intensive care unit, iniuwi na namin si Shanna. *Nakatanggap* kami ng pangalawang himala. Ilang taon lang pagkaraan nito, nakatanggap kami ng isa pang himala—biniyayaan kami ng Panginoon ng kambal.

Medyo mababa ang IQ ni Shanna, at naka-wheelchair siya, ngunit masayang-masaya siya, laging positibo, at kaibigan ng lahat. Gustung-gusto niyang ikinukuwento sa iyo ang nangyari sa kanyang maghapon, at tuwang-tuwa siya sa buhay. Palagi niya kaming pinangingiti at tinuturuan kaming maging masaya. Mahal namin siya at nagpapasalamat kami para sa kanya. Si Shanna ay tunay na isang pagpapala. ■

Daniel Payne, New Mexico, USA

PAGLALARAWAN NI BRADLEY CLARK

Binuksan ng Isang Temple Open House ang Aking Puso

Nang ibalita ang temple open house, nadama ko na parang personal akong inaanyayahan ng Panginoon na pumasok sa Kanyang bahay.

Nabinyagan ako noong 15 taong gulang ako. Maraming tao ang hindi nakaunawa sa bago kong relihiyon. Pinagtawanan pa nga ng ilan, pati na ng mga kaibigan ko, ang desisyon kong sumapi sa Simbahan. Hindi miyembro ng Simbahan ang mga magulang ko, kaya hindi nila ako suportado.

Dahil dito, naging mahirap para sa akin na patuloy na dumalo sa Simbahan at patuloy na ipamuhay ang ebanghelyo. Nang maging 19 anyos ako, tumigil ako sa pagsisimba.

Pagkaraan ng sampung taon, narinig ko na may itatayong templo sa El Salvador. Nagulat akong marinig na magtatayo ng isang bahay ng Panginoon sa aking bansa! Pagkalipas ng apat na taon, natapos ang San Salvador El Salvador Temple, at ibinalita ang isang temple open house. Nang malaman ko na magkakaroon ako ng pagkakataong makapasok sa templo dahil sa open house, nadama ko na parang personal akong inaanyayahan ng Panginoon na pumasok sa Kanyang bahay.

Ang araw na pumasok ako sa templo ay isa sa pinakamasasayang araw sa buhay ko. Sa open house, nalaman ko ang iba pang nangyayari sa loob ng inilaang mga templo. Nalaman ko rin ang mga sagradong tipan sa templo na ginagawa ng mga tao sa Diyos.

Nang pumasok ako sa bawat silid ng templo, nadama ko ang presensya ng Diyos. Nakadama ako ng kapayapaan. Ang pagbisita sa templo ay nagbigay sa akin ng pagnanais na bumalik sa Simbahan at muling ipamuhay ang ebanghelyo. Nang matanto ko na maaari akong makibahagi sa dakilang gawain ng Diyos, ginusto kong kumpletuhin ang gawain sa templo para sa aking mga ninuno at gamitin ang priesthood.

Ang karanasan ko sa templo sa araw na iyon ay nagpabago sa akin. Ngayon ay tinutulungan ko ang mga miyembro sa aking ward na maghanda para sa templo at tinutulungan ko sila sa family history para magawa nila ang gawain sa templo para sa kanilang mga ninuno.

Hindi pa huli ang lahat para bumalik sa Simbahan. Hindi pa huli ang lahat para gumawa ng kabutihan. Ang Panginoon, sa Kanyang walang-katapusang pagmamahal, ay palagi nating kasama. Ang templo ay isang lugar na nagbibigkis sa atin sa Kanya at tinutulutan tayong makabalik sa Kanyang piling balang-araw. ■

Ricardo Matamoros, Ahuachapán, El Salvador

Isang Handog ng Pagmamahal

Ni Faith S. Watson

Nang basbasan ng asawa ko ang sanggol na anak naming babae, unti-unti kong nasulyapan ang lalim at lawak ng handog ng pagmamahal ng Ama sa Langit—ang priesthood.

Bagong miyembro ako ng Simbahan noon, bagong kasal, at ngayon ay isang inang bagong panganak. Linggo ng ayuno noon, at ang aming munting anak ay tatanggap ng pangalan at basbas. Hindi pa ako nakakita ng basbas para sa mga sanggol noon dahil nakatira kami sa isang ward na iilan lang ang mga pamilyang may maliliit na anak. Hindi ko alam kung ano ang aasahan ko. Subalit ipinadama sa akin ng Espiritu na ito ay isang bagay na napakaespesyal at mahalaga.

Ang asawa ko, kasama ang iba pang mapitagang mga mayhawak ng priesthood, ay maingat na kinarga ang pinakamamahal naming anak. Napuspos ako ng kagalakan sa tamis ng Espiritu. Dumaloy ang mga luha sa aking pisngi, at napuno ng napakaraming impresyon ang aking isipan. Alam ko na unti-unti ko pa lang nasusulyapan ang lalim at lawak ng dakilang handog ng pagmamahal ng Ama sa Langit sa atin—ang priesthood.

Nang ituro sa akin ng mga missionary ang mga talakayan, nadama ko kung gaano kalaking karangalan sa kanila ang magtaglay ng priesthood. Narinig ko na iyon sa kanilang mga salita at sa kanilang mga panalangin, pati na noong basbasan nila ako para madaig ko ang isang hamon sa Word of Wisdom. Nadama ko ang kanilang mga kamay, na magaan na nakapatong sa ulo ko, na nagsimulang manginig nang bigkasin nila ang mga salita na alam kong nagmumula sa Panginoon—mga salita ng pagmamahal at pagpapagaling.

Hindi nagtagal ay nabinyagan ako, at muling ipinatong ang mga kamay ng mga mayhawak ng priesthood sa ulo ko. Kinumpirma akong miyembro ng Simbahan ng Panginoon, at iginawad sa akin ang kaloob na Espiritu Santo. Nalinis ako at muling isinilang. Nadama ko ang kapangyarihan ng priesthood sa aking buong katawan, at sa unang pagkakataon sa buhay ko, nakadama ako ng galak.

Hindi nagtagal matapos akong mabinyagan, ikinasal kaming mag-asawa. Ang mga magulang niya ay mga miyembro ng Simbahan at ang kanyang tahanan ay nakasentro sa ebanghelyo, ngunit alam ko na hindi malalim ang kanyang patotoo. Gayunman, hindi ako nag-alala. Pinuspos ako ng pag-asa ng bago kong pananampalataya. Mamahalin ko lang siya at magiging matiyaga at madasalin ako.

Sa mga buwan na ipinagbuntis ko ang aming panganay, nadama ko ang pagiging ina—malapit na malapit sa aking anak, punung-puno ng pagkamangha sa bagong buhay na ito sa aking sinapupunan. Nang isilang ang anak naming babae, ang nagbuklod sa amin ay ang bigkis ng pagmamahal, matibay at matamis.

Ngunit nag-alala ako sa asawa ko. Hindi siya nabiyayaan na maging ganito kalapit sa aming anak na babae na katulad ng natamasa ko. Siyempre mahal niya ang anak namin, ngunit nag-isip ako at nag-alala kung magiging malapit sila sa isa't isa. Nag-alala ako habang pinasususo ko siya, dinaramitan, at kinakarga, samantalang halos lahat ng oras ng asawa ko ay nakaukol sa pagtatrabaho para masuportahan ang aming pamilya.

Ngayon, ilang linggo matapos siyang isilang, naroon kami sa aming chapel. Isang himala ang nasasaksihan ng aking mga mata at puso. Buong pagpapakumbabang ngumiti ang asawa ko sa kanyang mga kapatid na nasa bilog, na nagniningning at kumikislap ang mga luha sa kanyang mga mata. Bilang kapalit, dumaloy ang pagmamahal at suporta ng mga kapatid sa kanya nang ipatong nila ang kanilang mga kamay sa mga balikat at hawakan ang aming anak, na bumubuo ng maliit na bilog na puspos ng dalisay at sagradong pag-ibig. Nang simulan ng asawa ko ang basbas, narinig kong nanginginig ang boses niya, at alam ko na nadarama niya ang kapangyarihan ng Panginoon at ang karangalang magtaglay ng Kanyang priesthood.

Nadama ko na nag-uumapaw ang malaking pagmamahal niya para sa aming munting anak, at alam ko na nagsikap siyang ihanda ang kanyang sarili para maibigay ang basbas na inilaan ng Ama sa Langit para sa kanya. Napuspos ako ng kagalakan nang matanto ko na nadama niyang mahigpit

PAGLALARAWAN NINA ALE + ALE, MORGAN GAYNIN

ang pagkakabigkis niya ngayon sa aming anak. Isang pagkakabigkis iyon na hindi manghihina kailanman.

Maraming taon na ang nakalipas mula nang mangyari iyon. Maraming beses ko nang nasaksihan at nadama ang kapangyarihan at kagandahan ng priesthood na ginamit sa napakaraming paraan, sa napakaraming lugar, at para sa napakaraming anak ng Ama sa Langit. Namasdan ko ang pagkakaloob ng magagandang nakapagliligtas na mga ordenansa at mga pusong napuspos. Naobserbahan ko ang paglilinis, pagpapagaling, pagpapanatag, at pagtuturo. Nakita at nadama ko ang paggaan ng mga pasanin.

Alam ko na hindi ko pa rin nauunawaan ang buong karingalan ng priesthood, ngunit ang bawat basbas para sa mga sanggol na nakita ko ay nagpadama sa akin ng paghangang katulad ng nadama ko nang basbasan ang aking panganay. Namamangha ako sa pagmamahal na ipinakita ng Ama sa Langit sa pagbabahagi ng Kanyang kapangyarihan sa atin, at puspos ako ng pasasalamat na hindi ko kayang ipaliwanag para sa aking patotoo sa Kanya, sa Kanyang Pinakamamahal na Anak, at sa ating magandang ipinanumbalik na ebanghelyo. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

Alma 5–7
HUNYO 1–7

Paano Tayo Matutulungan ng mga Tanong ni Alma na Espirituwal na Lumago?

Kumusta na Ako?

Tinanong ni Alma ang mga tao ng Zarahemla ng 36 na tanong para tulungan silang suriin ang kanilang espirituwal na paglago. Ipinaliwanag ni Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, na makakatulong ang espirituwal na pagsusuri. Sabi niya, "Para magabayan ako sa . . . pagsusuring ito, gusto kong basahin at pagnilayan ang mga salita na sumusuri sa sarili nating buhay sa ikalimang kabanata ng Alma."[1]

Ano ang Kailangan Kong Baguhin?

Habang binabasa mo ang Alma 5:7–13, hanapin ang itinuro ni Alma kung paano tayo maaaring magbago at mas mapalapit kay Cristo. Isipin kung anong mga bagay ang maaari mong baguhin, at planuhing kumilos.

Paano Ako Napagpala ng Panginoon?

Inanyayahan din ni Alma ang mga tao na alalahanin kung paano iniligtas ng Panginoon ang kanilang mga ama at gunitain ang kanilang pagbabalik-loob. Maaari mong isulat ang iyong sariling kuwento ng pagbabalik-loob upang maalala kung paano ka napagpala ng Panginoon. Maaari mo ring basahin ang mga kuwento ng pagbabalik-loob ng iyong mga ninuno o ng naunang mga miyembro ng Simbahan.

"Maganda sana kung alam ng bawat Banal sa mga Huling Araw ang mga kuwento ng pagsapi ng kanilang mga ninuno. . . . Bawat isa sa atin ay lubhang pagpapalain kung alam natin ang mga kuwento ng pananampalataya at sakripisyong humantong sa pagsapi ng ating mga ninuno sa Simbahan ng Panginoon."[2]

MGA TALA

1. M. Russell Ballard, "Makabalik at Makatanggap," *Liahona,* Mayo 2017, 64.
2. William R. Walker, "Mamuhay nang Tapat sa Pananampalataya," *Liahona,* Mayo 2014, 97, 99.

PAGLALARAWAN NI CAROLYN VIBBERT

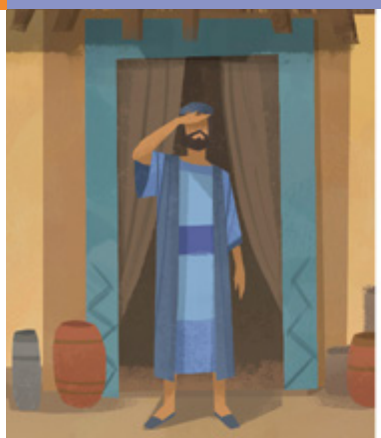
Alma 8–12
HUNYO 8–14

Paano Nakakatulong sa Atin ang Pagkakaroon ng Malambot na Puso na Magtamo ng Espirituwal na Kaalaman?

Nang ipinangaral ni Alma ang ebanghelyo sa Ammonihas, hindi siya tinanggap ng karamihan sa mga tao, ngunit nakinig at naniwala si Amulek. Ang pagkakaiba ni Amulek sa iba pang tao sa Ammonihas ay nagpapakita sa atin ng mga bunga ng pagkakaroon ng malambot na puso o matigas na puso sa mga bagay ng Diyos (tingnan sa Alma 12:10). Mapipili ninyong magkaroon ng malambot na puso.

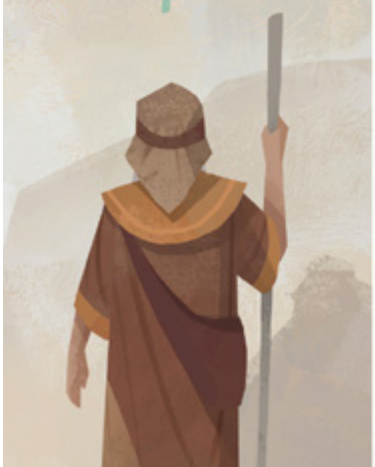
TALAKAYAN

- Anong mga katangian ang taglay ni Amulek? Paano ka magkakaroon ng magagandang katangian niya?
- Kung naghahanap ka ng mga sagot sa isang partikular na tanong, ano ang magagawa mo para mas makatanggap ng paghahayag mula sa Ama sa Langit?
- Sa pagpiling magkaroon ng malambot at masunuring puso, anong mga pagpapala ang maaaring inilalaan ng Panginoon para sa iyo at sa iyong pamilya?



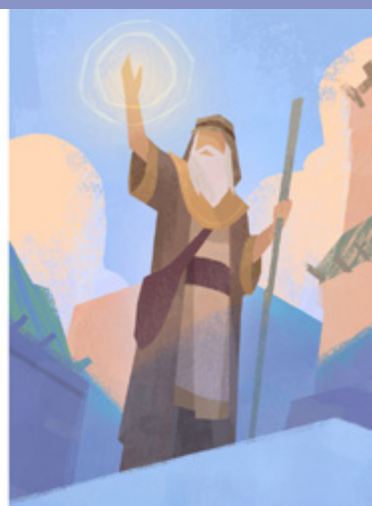
Si Amulek at ang mga Tao ng Ammonihas

Naniwala si Amulek na si Alma ay isang propeta ng Diyos (tingnan sa Alma 8:20). Nang sabihin sa kanya ng isang anghel na patuluyin si Alma sa kanyang tahanan, pinili niyang sumunod (tingnan sa Alma 10:8). Sinagot din niya ang panawagan ng Diyos na ipangaral ang ebanghelyo (tingnan sa Alma 8:29–30). Gayunman, tinanggihan ng iba pang mga tao sa lungsod si Alma, at hindi sila naniwala.



Mga Pagpapala ng Malambot na Puso

Dahil tinanggap niya ang salita ng Diyos, biniyayaan si Amulek ng espirituwal na kaalaman. Siya ay "napuspos ng Espiritu Santo" (Alma 8:30), nagkaroon ng patotoo sa kapangyarihan ng Diyos (tingnan sa Alma 10:5), at nalaman pa ang iniisip ng mga tao na nagtangkang linlangin siya (tingnan sa Alma 10:17). Maaari mo ring piliing tanggapin ang salita ng Diyos at tanggapin ang Kanyang pagpapala.



Mga Bunga ng Matigas na Puso

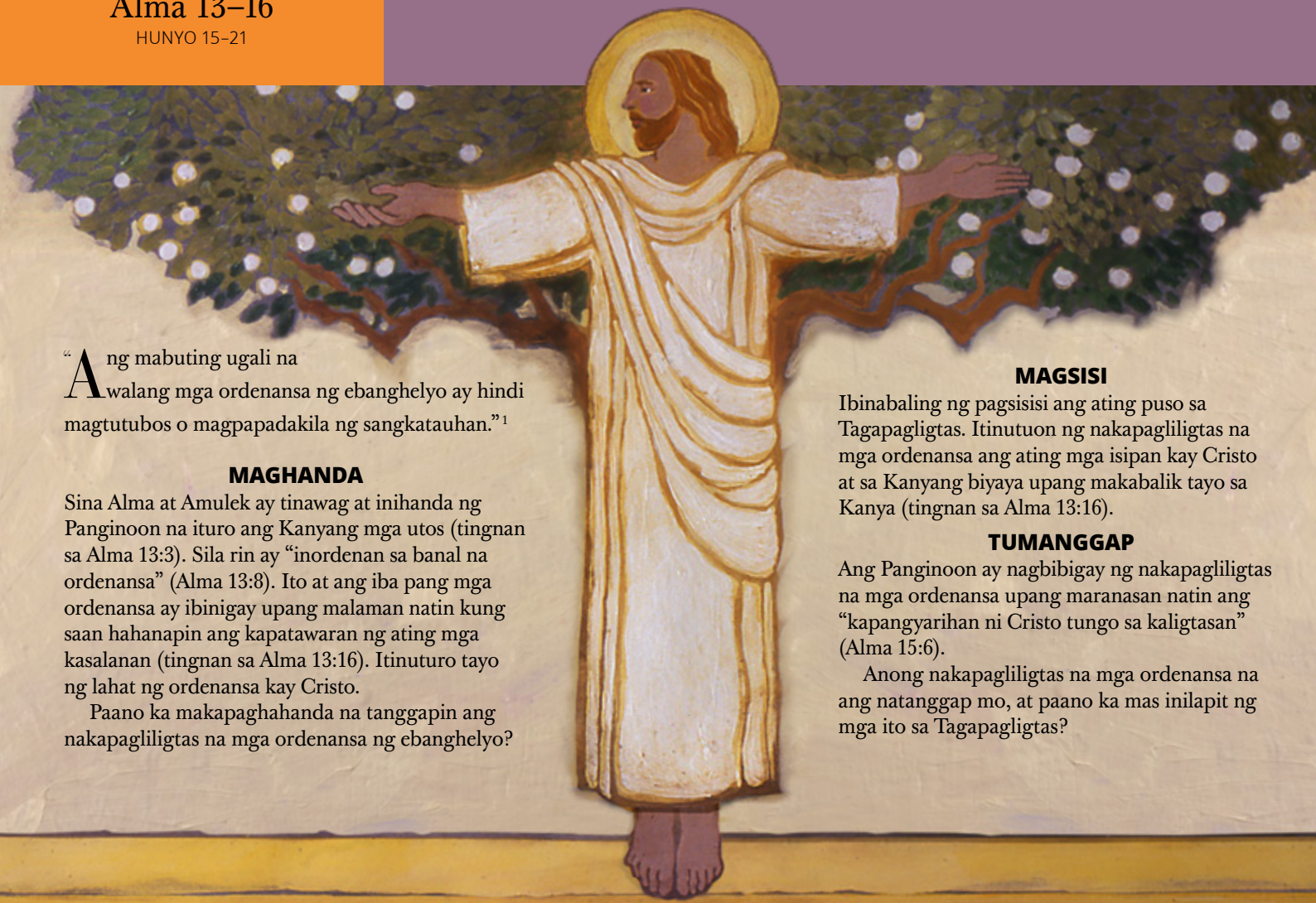
Dahil pinatigas ng mga tao ng Ammonihas ang kanilang puso sa mga turo ni Alma, nawalan sila ng mahahalagang pagpapala. Wala silang kaalaman hinggil sa mga himala ng Diyos (tingnan sa Alma 9:5), at binalaan sila na lilipulin sila ng Diyos at hindi nila mamanahin ang Kanyang kaharian (tingnan sa Alma 9:12).

MGA PAGLALARAWAN NI BEN SIMONSEN

Alma 13–16

HUNYO 15–21

Paano Ako Itinuturo ng Nakapagliligtas na mga Ordenansa kay Cristo?



"Ang mabuting ugali na walang mga ordenansa ng ebanghelyo ay hindi magtutubos o magpapadakila ng sangkatauhan."[1]

MAGHANDA

Sina Alma at Amulek ay tinawag at inihanda ng Panginoon na ituro ang Kanyang mga utos (tingnan sa Alma 13:3). Sila rin ay "inordenan sa banal na ordenansa" (Alma 13:8). Ito at ang iba pang mga ordenansa ay ibinigay upang malaman natin kung saan hahanapin ang kapatawaran ng ating mga kasalanan (tingnan sa Alma 13:16). Itinuturo tayo ng lahat ng ordenansa kay Cristo.

Paano ka makapaghahanda na tanggapin ang nakapagliligtas na mga ordenansa ng ebanghelyo?

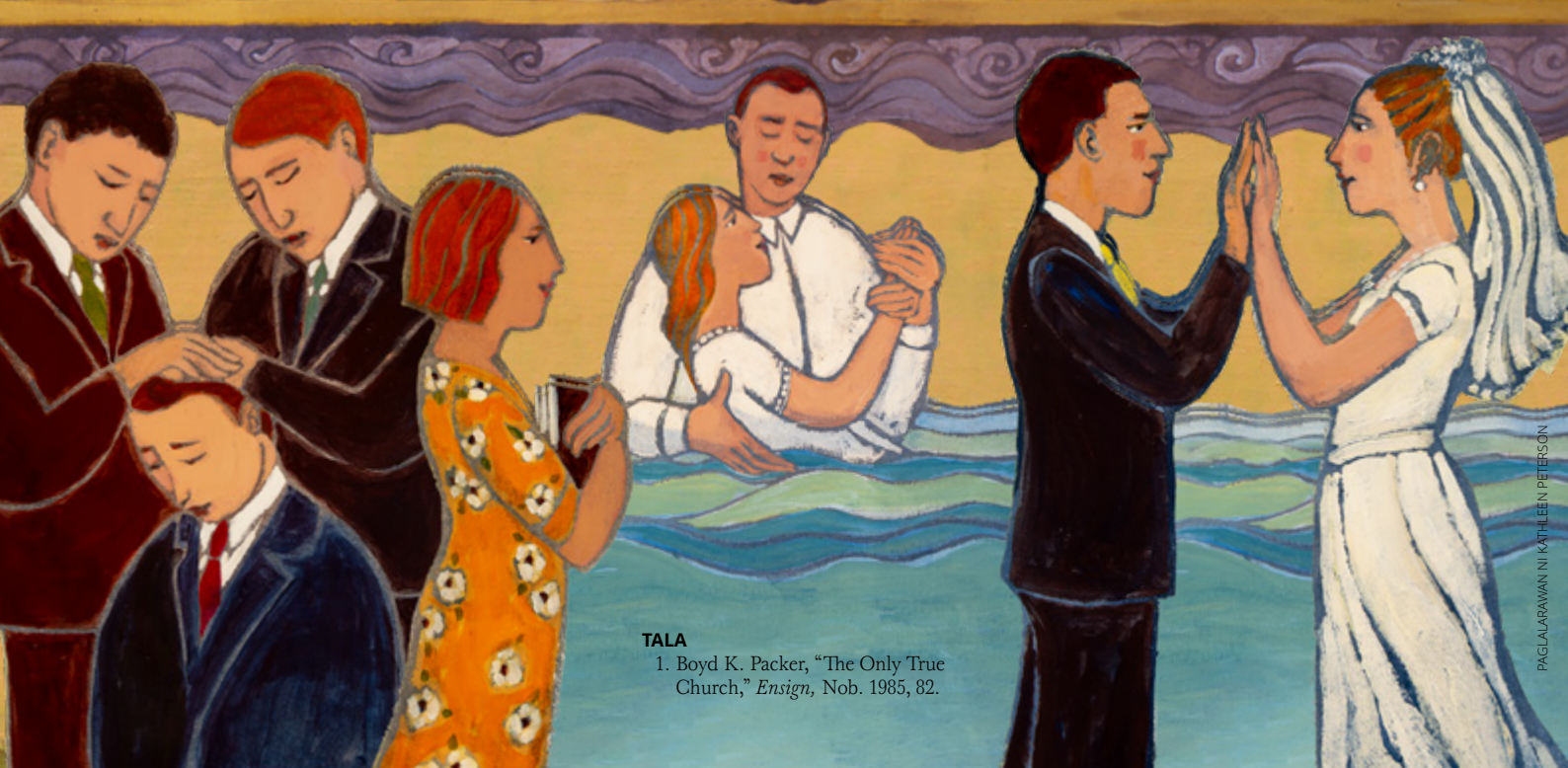
MAGSISI

Ibinabaling ng pagsisisi ang ating puso sa Tagapagligtas. Itinutuon ng nakapagliligtas na mga ordenansa ang ating mga isipan kay Cristo at sa Kanyang biyaya upang makabalik tayo sa Kanya (tingnan sa Alma 13:16).

TUMANGGAP

Ang Panginoon ay nagbibigay ng nakapagliligtas na mga ordenansa upang maranasan natin ang "kapangyarihan ni Cristo tungo sa kaligtasan" (Alma 15:6).

Anong nakapagliligtas na mga ordenansa na ang natanggap mo, at paano ka mas inilapit ng mga ito sa Tagapagligtas?



PAGLALARAWAN NI KATHLEEN PETERSON

TALA

1. Boyd K. Packer, "The Only True Church," *Ensign,* Nob. 1985, 82.

Alma 17–22
HUNYO 22–28

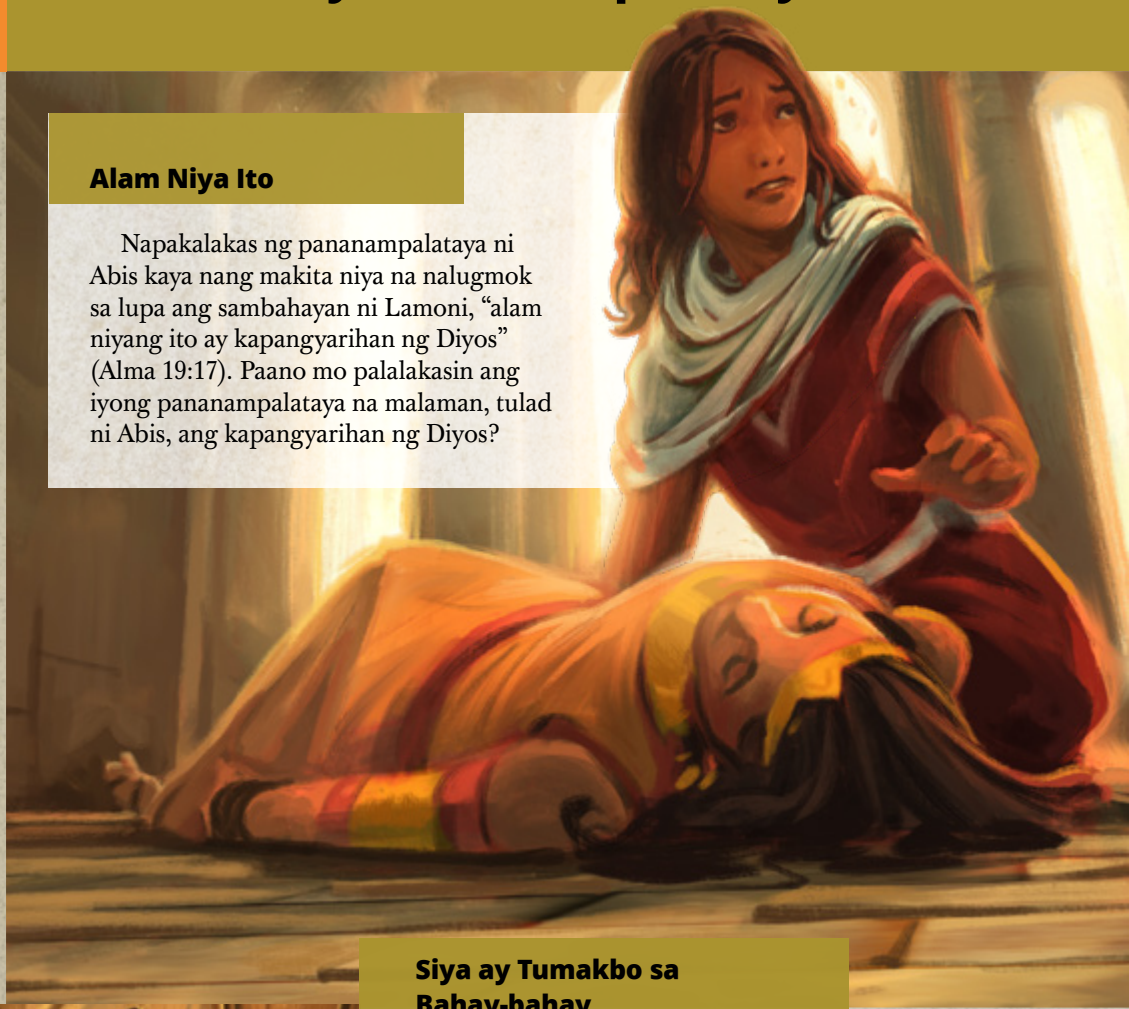
Paano Ako Kikilos Kaagad nang May Pananampalataya?

Ang tapat at agarang mga kilos ni Abis sa Aklat ni Mormon ay nagpapamalas kung paano makakatulong ang pananampalataya sa pagtulong na ilapit ang iba kay Cristo. Isipin kung gaano siya lubos na "nagbalik-loob sa Panginoon" (Alma 19:16).

Talakayan

Paano mo mapapalakas ang pananampalataya mo sa Panginoon para madama mo, at marahil ay ng iba, na nabigyan ka ng kakayahang kumilos kaagad at nang lubusan sa kalooban ng Diyos?

MGA PAGLALARAWAN NI ANDREW BOSLEY; BACKGROUND MULA SA GETTY IMAGES



Alam Niya Ito

Napakalakas ng pananampalataya ni Abis kaya nang makita niya na nalugmok sa lupa ang sambahayan ni Lamoni, "alam niyang ito ay kapangyarihan ng Diyos" (Alma 19:17). Paano mo palalakasin ang iyong pananampalataya na malaman, tulad ni Abis, ang kapangyarihan ng Diyos?

Siya ay Tumakbo sa Bahay-bahay

Nang makilala ni Abis ang kapangyarihan ng Diyos siya ay "tumakbo sa bahay-bahay" at sinabi sa mga tao na pumunta at tingnan ang himala (Alma 19:17). Ang kanyang pananampalataya ay nagbigay sa kanya ng kakayahan na kumilos kaagad. May mga aspeto ba ng ebanghelyo kung saan naglalakad ka sa halip na tumatakbo upang sundin ang kalooban ng Diyos nang may pananampalataya?

Hinawakan Niya sa Kamay ang Iba

"Hinawakan [ni Abis] ang kamay ng reyna" nang may pananampalataya na mapapatayo nito ang reyna (Alma 19:29). Ginawa niya ang tila imposible dahil sa kanyang pananampalataya sa Diyos. Paano mo mapapalakas ang iyong pananampalataya sa Diyos at magagawa ang imposible sa buhay mo?

Mga Young Adult

Sa Bahaging Ito

44 **Pag-aalis ng Stress sa Paghahanap ng Makakasama sa Walang-Hanggan**
Ni Dominika Stoica

48 **Pagkatutong Maging Masaya Habang Single pa Ako**
Ni Landon Hawes

Digital Lamang

10 Bagay na Itatanong sa Iyong Mapapangasawa

Pagtitiwala sa mga Pangalawang Impresyon at sa Patnubay ng Espiritu
Ni Marie Netzler

Ipinapaalala sa Akin ng Pagiging Single na Magtiwala sa *Buong* Plano ng Diyos para sa Akin
Ni Christina Cotterall

7 Tip para Manatiling Konektado sa Isang Malayuang Relasyon

Ibahagi ang Iyong Kuwento

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

Paghahanap ng Mapapangasawa—at ang Biyaya ng Tagapagligtas

Nangangako ang Panginoon na "ang [Kanyang] biyaya ay sapat para sa maaamo" (Eter 12:26). Ang mga salitang ito ay dapat magbigay ng pag-asa at kapanatagan sa ating lahat na young single adult, lalo na pagdating sa paghahanap ng makakasama sa walang-hanggan. Ang tiwalang mga disipulo ni Cristo ay madalas maghanap ng pagmamahal nang may bukas na puso, para lamang madismaya dahil sa di-natugunang mga inaasam o mainis dahil sa masamang ugali ng mga kadeyt nila. Ang paghahanap na ito ay maaaring magdulot ng takot, galit, kapaitan, at stress, lalo na kung nagpapatuloy ito nang lampas pa sa inaasahang petsa ng inyong kasal!

Ngunit, tulad ng inaakala mo, hindi ito ang mga damdaming nilalayon ng Diyos na palagi nating madama habang sinusunod natin ang Kanyang utos na mag-asawa at magpalaki ng mababuti at masasayang pamilya. Sa katunayan, **nais ng Diyos na maging masaya tayo** sa paghahanap na iyon!

Nasasaisip ito, ang mga artikulo sa bahaging ito ay nilayon para tulungan kang **alisin ang stress sa paghahanap ng inyong makakasama sa walang-hanggan.** Makakakita ka ng mga kuwento **kung paano umunlad sa buhay** anuman ang iyong marital status at **ng payo na maghahanda sa iyo** para sa isang mapagmahal, mapag-alaga, at matibay na pagsasama ng mag-asawa sa huli.

Habang hinahanap mo ang taong magbibigay sa iyo ng kanilang buong puso na katulad mo sa kanila, basahin sandali ang mga artikulong ito. Ipinapangako ko na pagagaanin ng isa sa mga ito ang iyong puso at tutulungan kang magtiwala na **ang biyaya ng Tagapagligtas ay talagang sapat para sa iyo.**

Tapat na sumasaiyo,
Landon Hawes

Ano ang naging pinakamainam na paraan para madaig mo ang mga pagdududang may kaugnayan sa Simbahan? Ipadala sa amin ang iyong sagot sa **liahona.ChurchofJesusChrist.org** bago sumapit ang Hunyo 30, 2020.

LITRATONG MULA SA GETTY IMAGES

Pagtigil sa PAGMAMADALING

Makahanap ng Makakasama sa Walang-hanggan

Ni Dominika Stoica

Napakaliit ng Simbahan sa Poland. Ang totoo, maliit ito saanmang lugar sa Eastern Europe. Kadalasan ay kakaunti ang mga miyembro ng Simbahan sa buong bansa na kaedad namin, lalo na sa aming ward at stake. Mabuti na lang at may mga kumperensya para sa mga young single adult na ginaganap taun-taon sa maraming bansa sa Europe. Ang mga kumperensyang ito ay hindi inorganisa para tulungan kang hanapin ang iyong "perpektong kabiyak," kundi karaniwan ay para tulungan ang mga young adult na magkaroon ng mga bagong kaibigan na katulad nila ang mga pinahahalagahan at palakasin ang kanilang pananampalataya sa pamamagitan ng pagkausap sa iba tungkol sa kanilang espirituwal na mga karanasan.

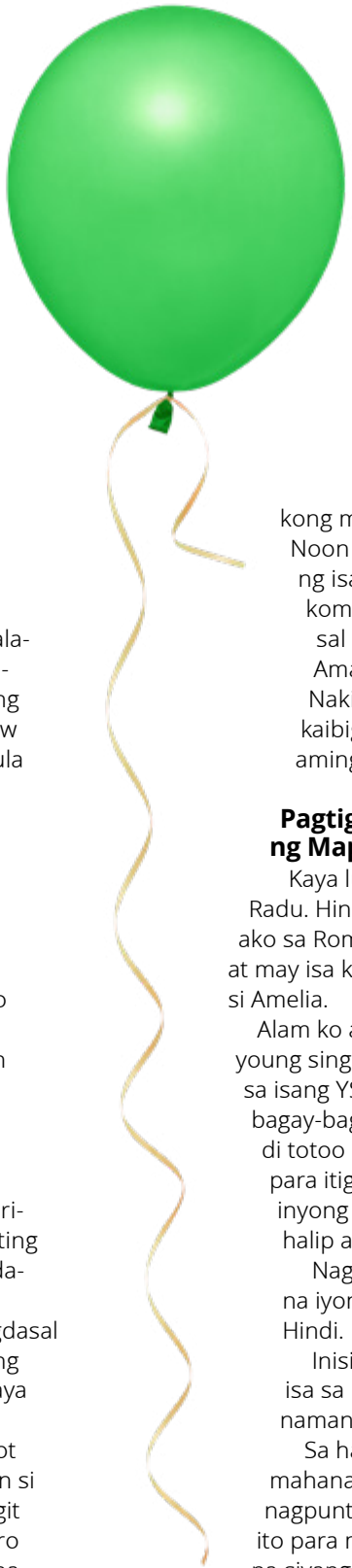
Pagtuon sa Pakikipagkaibigan

Sa isang kumperensya sa Poland noong 2010, nakilala ko si Radu. Taga-Romania siya. Nag-usap kami sandali, pero hindi nagtagal ay nagmisyon na siya at hindi na kami muling nagkita hanggang sa sumapit ang isa pang YSA conference pagkaraan ng tatlong taon. Nagkaroon kami roon ng oras na talagang kilalanin pa nang kaunti ang isa't isa, pero papunta naman ako sa aking misyon pagkaraan ng isang buwan. Hinangad ni Radu ang aking tagumpay at sinabing, "Magsulatan tayo." Hindi ko talaga inisip na gagawin niya iyon, pero ginawa niya. Sumulat siya sa akin sa buong misyon ko. Hindi romantiko ang mga sulat niya, pero naging isa siya sa mahal kong mga kaibigan. At nagustuhan ko ang respeto niya sa akin at sa buong gawaing misyonero.

Nang umuwi na ako, pareho kaming sabik na sabik ni Radu na kilalanin pa nang husto ang isa't isa—sa wakas ay magagawa na namin ito pagkaraan ng maraming taon! Pumili kami ng murang lugar para magkita kami (sa Belgium noong panahong iyon) para magkasama kami. Nag-usap pa kami nang nag-usap nang nag-usap.

Hindi namin minadaling lumago ang aming relasyon. Nagtuon kami sa pagkakaibigan at sa pagkilala sa isa't isa. Palagi kaming masaya kapag magkasama, pero

Ang buhay ay hindi tungkol sa pag-aasawa, sa halip ito ay tungkol sa pagiging pinakamahusay na bersyon ng ating sarili at pagtutulot sa Diyos na gawin ang Kanyang plano sa ating buhay.



nagkaroon din kami ng napakamakabuluhan at malalim na talakayan tungkol sa mga bagay na pinakamahalaga. Sa sumunod na maikling panahon, lalong tumatag ang aming pagkakaibigan. Halos araw-araw kaming nag-Skype, at pagtagal-tagal pa ay nagsimula na kaming magdasal nang magkasama gabi-gabi. Kalaunan ay nagsimula kaming bumisita sa bansa ng isa't isa kada ilang buwan.

"Ipagdasal Natin Ito"

Makalipas ang maikling panahon, nagsimula akong mabalisa dahil naramdaman ko na nagiging higit pa sa pagkakaibigan ang aming relasyon. Pero taga-Romania siya! Ayaw kong pumasok sa isang long-distance relationship dahil ang isang relasyon ay maaaring humantong sa kasal, na ibig sabihin ay kailangang lumipat ng bansa ang isa sa amin. Pakiramdam ko ay hindi pa ako handa para doon.

Isang araw na balisang-balisa ako, ipinaalala sa akin ni Radu ang isang simple ngunit makapangyarihang alituntunin. Sabi niya, "Ipagdasal natin ang ating relasyon at tingnan natin kung ano ang mararamdaman natin."

Hindi ko alam kung bakit hindi ko naisip na ipagdasal nang mas maaga ang aming relasyon. Pero iyon ang pinakamagandang payo na natanggap ko noon. Kaya ipinagdasal ko na mapatnubayan kami.

Hindi ako umasa sa anumang partikular na sagot noon, pero nagpasiya ako na patuloy pang kilalanin si Radu. Umasa ako na babalaan ako ng Ama sa Langit kung hindi ko dapat ituloy ang relasyon namin. Pero sa paglipas ng panahon, dumating nga ang sagot na hiniling ko. Napag-usapan namin ng aking pamilya at mga kaibigan si Radu, at sa bawat pag-uusap ay muli akong nagkaroon ng katiyakan na tama ang direksyong tinatahak ko.

Hindi nagtagal ay may napagtanto akong nakakatuwa. Pagkatapos ng isa pang napakagandang Skype call namin ni Radu isang gabi, sinabi ko sa sarili ko, "Siya na nga ang pinakamatalik kong kaibigan. Gusto kong maging kaibigan niya magpakailanman!" Noon ako naliwanagan. Agad akong sinagot ng isang tinig sa aking isipan sa sarili kong komento, "Kung gayon, kailangan kang pakasal sa kanya!" Alam ko na sang-ayon ang Ama sa Langit sa relasyon namin ni Radu. Nakikita ko na siya ang pinakamatalik kong kaibigan at na maaari kaming lumigaya sa aming pagsasama.

Pagtigil sa Pagmamadaling Makahanap ng Mapapangasawa

Kaya lumipat ako sa Romania at nagpakasal kay Radu. Hindi ko naisip kahit minsan na mapupunta ako sa Romania. Pero apat na taon na kaming kasal, at may isa kaming napakagandang anak na babae, si Amelia.

Alam ko ang iniisip ninyo—isa lang ako sa mga young single adult na nakakilala sa aking "soul mate" sa isang YSA conference at nangyari ang mga bagay-bagay nang walang kahirap-hirap. Pero hindi totoo iyan. Kaya ko ikinukuwento ito sa inyo ay para itigil ninyo ang pagpipilit na mahanap ang inyong makakasama sa walang-hanggan at sa halip ay hayaang patnubayan kayo ng Diyos.

Nagpunta ba ako sa mga YSA conference na iyon para makahanap ng mapapangasawa? Hindi.

Inisip ko ba na mapapangasawa ko ang isa sa mga lalaking makikilala ko roon? Hindi naman.

Sa halip ay tumigil ako sa pagmamadaling mahanap ang gusto kong mapangasawa at nagpunta lamang ako sa mga kumperensyang ito para mangumusta sa iba at makipagkaibigan—na siyang ginawa namin ni Radu sa umpisa.

Ang pagmamadaling makahanap ng ating makakasama sa walang-hanggan sa lalong madaling panahon ay maaari talagang magkatotoo kung minsan. Pero walang limitasyon ang panahon sa mga walang-hanggang relasyon. Hindi ito kailangang madaliin. Ang buhay ay hindi tungkol sa pag-aasawa, sa halip ito ay tungkol sa pagiging pinakamahusay na bersyon ng ating sarili at pagtutulot

sa Diyos na gawin ang Kanyang plano sa ating buhay. Oo, dapat tayong pumuntang lahat doon, magpakita, makipagkilala sa mga tao, magkaroon ng mga bagong kaibigan, at lumabas ng ating comfort zone. Pero dapat nating gawin ito na iniisip na, "Magsasaya ako at makikipagkaibigan" sa halip na "Kailangan kong idilat ang aking mga mata para makita ko 'siya' o kung hindi ay masisira ang buong plano ko sa buhay!"

Ang isa sa mga bagay na sinabi sa akin ni Radu nang maging magnobyo kami ay na bagama't kadalasan ay medyo hirap siya kapag may kasama siyang mga babaeng gusto niya, hindi ganoon ang pakiramdam niya kapag kasama niya ako. Sinabi niya na dahil magkaibigan kami, palagi siyang panatag at nakakakilos nang natural.

Kaya maghanap ng mabubuting taong papaligid sa inyo at magsaya kung saan kayo naroon ngayon. Dahil sa totoo lang, kapag tumigil kayo sa pagmamadali at pinili ninyong makipagkaibigan at matutuhang mahalin ang sarili ninyo at ang kinaroroonan ninyo, ay doon lang magiging mas masaya ang buhay.

Pagtitiwala sa Plano ng Diyos para sa Ating Kinabukasan

Hindi kami perpekto ni Radu. Hindi talaga namin hinanap ang taong "perpekto"—kumilos lang kami nang natural. Ang napansin ko ay na kung sino ka talaga at kung paano ka mamuhay ang pinaka-nakakaakit sa iba. Kapag sinikap mong sundin si Jesucristo, maaakit mo ang ibang tao na ginagawa ang lahat para masundan din Siya.

Natutuhan ko rin na habang nagpapakabuti tayo at lubos ang pananalig natin na ang Diyos ang namamahala, iimpluwensyahan Niya ang ating buhay—at kapag kinilala natin ang Kanyang impluwensya, hindi na kailangang matakot para sa kinabukasan. Alalahanin ang itinuro ng Panginoon kay Nephi: "At ako rin ang magiging tanglaw ninyo sa ilang; at ihahanda ko ang landas na inyong tatahakin, kung mangyayaring inyong susundin ang mga kautusan ko; anupa't habang inyong sinusunod ang aking mga kautusan, kayo ay aakayin patungo sa lupang pangako; at malalaman ninyo na sa pamamagitan ko kayo ay naakay" (1 Nephi 17:13).

Hindi tayo nilikha upang patuloy na madaliin ang ating sarili dahil hindi nangyari ang ilang inaasahan o mithiin sa oras na itinakda natin. Tunay ngang iba ang oras ng Ama sa Langit kaysa sa atin—iyon ay walang-hanggan. Plano Niyang tuparin ang bawat pagpapalang hinihiling natin. At kapag ginawa natin ang lahat upang magtiwala sa Kanyang plano at nakahanap tayo ng katuparan anuman ang sitwasyon natin, *doon* tayo makasusumpong ng tunay na kaligayahan. Lalaging mas maganda ang Kanyang plano kaysa sa plano natin para sa ating sarili. ■

*Si **Dominika Stoica** ay isang ina na mahilig magnegosyo. Nasisiyahan siyang magluto, magsayaw, at magpatawa. Mayroon siyang lifestyle blog at mahilig siyang mag-edit ng mga larawan, magbisikleta, at magpunta sa kabundukan.*

Ni Landon Hawes

PAGKATUTONG MAGING MASAYA HABANG SINGLE PA AKO

Natanto ko na mali ang paraan ng pakikipagdeyt ko.

"Bakit nakikipagdeyt at masaya ang lahat?"

"Bakit wala pa akong asawa?"

"Ano ba ang problema ko?

Malamang ay naitanong na ng halos lahat ng young adult ang bagay na ito sa kanilang sarili kahit minsan lang! Ang hamon sa paghahanap ng makakasama sa walang-hanggan ay maaaring magkaroon ng epekto sa pananampalataya at pag-asa maging ng pinakamatatapat na Banal sa mga Huling Araw. At oo, gayon din sa sitwasyon ko, napakahirap makipagdeyt.

Para sa akin parang malaking pakikipagsapalaran ang pag-aasawa, at bata pa ako ay inaasam ko na ito. Pero pinanghinaan ako ng loob nang tila nabibigo ako sa pakikipagdeyt noong nasa kolehiyo ako. Bagama't marami akong naideyt, nagkaroon ng ilang seryosong relasyon, at nakakilala ng mahusay at kahangahangang mga babae, hindi ako nag-asawa. At para sa akin, ang mga bigong relasyong iyon ay parang isang tanda na mahinang klase ako at hindi guwapo.

Ang nararamdaman ko tungkol sa aking pagiging single ay lalo lamang lumala pagkatapos ng ilan pang pakikipag-break nang magsimula na ako sa aking propesyon. Madali para sa akin ang itanong kung ano ang mali sa akin at ano ang tama sa lahat ng iba pa na nag-aasawa. Ang aking patriarchal blessing, pati na ang ilang basbas ng priesthood, ay matindi at tuwirang nagsasaad na mabubuklod ako sa buhay na ito sa isang matwid na babae. Kaya bakit hindi iyon nangyayari?

Nagsimula akong mag-isip, "May nagawa ba ako para ilihis ang plano ng Diyos para sa akin?"

Sa huli, matapos "makipagbuno" sa harapan ng Diyos sa loob ng maraming taon sa pamamagitan ng panalangin, pag-aaral ng mga banal na kasulatan, at pagdalo sa templo, nakatanggap ako ng paghahayag tungkol sa aking sitwasyon sa pamamagitan ng aking kaibigan at tagapayo na si Brad (binago ang pangalan). Sa isa sa aming mga counseling session, sinabi niya: "Ang kaligayahan mo ay depende sa iyo—hindi sa ibang tao. Kapag masaya ka habang single ka pa, maaari kang maging maligaya anuman ang sitwasyon." Gayundin, itinuro ni Pangulong Russell M. Nelson na, "Ang kagalakang nadarama natin ay halos walang kinalaman sa mga sitwasyon natin sa buhay kundi sa pinagtutuunan natin sa buhay" ("Kagalakan at Espirituwal na Kaligtasan," *Liahona,* Nob. 2016, 82).

Nagbago ang buong pananaw ko nang ikintal ng Espiritu ang mga salitang ito sa aking kaluluwa. At natanto ko na nakipagdeyt ako palagi para tugunan ang isang pangangailangan—sa sitwasyon ko, ang pangangailangang makapag-asawa lamang para hindi ako nag-iisa.

Talagang hindi ito isang paraan ng pag-iisip na hahantong sa isang mapagmahal na makakasama sa walang-hanggan! Sa pamamagitan ni Brad, magiliw na itinuro sa akin ng Panginoon na ang Kanyang plano para sa Kanyang mga anak na lalaki at anak na babae ay hindi para mag-asawa sila batay sa pangangailangan o pamimilit ng kultura o pangamba. Ang pag-aasawa ay batay sa pagmamahal na tulad ni Cristo. Pagkatapos ay itinuro Niya sa akin na ang katayuan ko bilang single ay maaaring patuloy na magturo sa akin kung paano mamuhay nang maayos at maghangad na makapag-asawa batay sa dalisay na pag-ibig at hindi dahil kailangan. Na hangaring makapag-asawa para sa mga tamang dahilan.

Sa pamamagitan ng karanasang ito, natutuhan ko ang tatlong katotohanang binabalikan ko tuwing pinanghihinaan ako ng loob tungkol sa pakikipagdeyt:

1. **Ang iyong halaga ay hindi batay sa iyong marital status.** Itinuro ni Isaias na "ang [mga pagiisip ng Diyos] ay hindi [natin] mga pagiisip" (Isaias 55:8). Inakala ko na ang pagiging single ay sumasalamin sa kawalan ko ng halaga. Gayunman, tinulungan ako ng Diyos na makita na ang pagiging single ay naghahanda sa akin para sa mas mainam na pag-aasawa kaysa sa mag-asawa ako ayon sa sarili kong takdang panahon. Wala itong kinalaman sa aking kahalagahan.
2. **Pinapawi ng paghahanda ang pag-aalala at pagkabahala.** Sinasabi sa atin ng Panginoon na "kung [tayo ay] handa [tayo] ay hindi matatakot" (Doktrina at mga Tipan 38:30). Ang paghahangad at pagkatapos ay pagsunod sa kalooban ng Diyos ay nakatulong para makalimutan ko ang dati kong mga pangamba at pagkabigo tungkol sa aking pagiging single. Natulungan din ako nito na magtuon sa paghahanda ng aking sarili para sa anumang darating sa aking buhay sa hinaharap.
3. **May kagalakan sa pagiging single.** Nabiyayaan ako ng pagiging single ng kapana-panabik na mga pagkakataong makapaglakbay, umunlad sa aking propesyon, at makapaglingkod sa Simbahan. Bagama't nais ko pa ring makapag-asawa at magkaanak, natulungan ako ng Diyos na pahalagahan kung gaano karami ang gagawin sa Kanyang kaharian sa ngayon, mayroon man akong kabiyak sa aking tabi o wala.

Wala pa rin akong asawa! Hindi pa rin nagpapakita ang asawa ko hanggang ngayon kahit nagbago na ang pananaw ko tungkol sa pakikipagdeyt at pag-aasawa, at alam ko na mabibigo pa rin ako kung minsan sa pakikipagdeyt sa hinaharap. Pero nawala na ang maraming takot at pag-aalala ko tungkol sa aking marital status. At alam ko na ngayon na talagang ayos lang na maging single habang nagtutulungan kami ng Panginoon na maisakatuparan ang mga walang-hanggang pangako at pagpapalang naibigay Niya sa akin—kapwa sa buhay na ito at sa kawalang-hanggan. ■

*Si **Landon Hawes** ay isang urban planner na nag-iikot sa buong mundo na mahilig sa mahusay na pagsulat, magagandang aklat, at paglalakbay sa mundo. Makikita ninyo siya sa kanyang lokal na aklatan, pinapalakpakan ang kanyang team sa larong baseball, o nasa isang lansangan sa kabukiran na naghahanap ng magagandang lugar na hindi naisip na pasyalan ng iba.*

PAGLALARAWAN NI JOSIE PORTILLO

Fofoa V., (kaliwa) edad 18
Etuale V., (kanan) edad 16, Savali, Samoa

Sa aming pamilya, lahat ay tumutulong.

Fofoa: Naniniwala ang aming pamilya sa pagtutulungan. Kami ng kapatid kong si Etuale ang nagtitipon ng kahoy na panggatong para sa pagluluto. Tumutulong din kaming maghanda ng pagkaing ibebenta. Naaalala ko na minsa'y hindi kumita ng sapat na pera ang aming pamilya para mabayaran ang isang malaking bayarin sa tubig, kaya ginawa naming lahat ang aming bahagi para makatulong. Nagbenta ng barbecue ang kapatid kong babae. Kami ni Etuale ang nagtipon ng mga buko at iba pang pagkain at pagkatapos ay tumulong kaming ibenta ang pagkain para makalikom ng pera. Sa pamamagitan ng pagsisikap bilang isang pamilya at pagtitiwala sa Diyos, nagawa naming muling maibalik ang aming tubig.

Etuale: Tinutulungan ako ng Diyos sa lahat ng bagay sa buhay ko. Binibigyan Niya ako ng lakas at pinagpapala ako araw-araw. Gustung-gusto kong tumira sa Samoa. Napakapayapa rito. Ang pinakamalaki kong pangarap ay makapagmisyon nang full-time! Gusto kong ialay ang dalawang taon ko sa Diyos.

MGA KABATAAN

SA BAHAGING ITO

52 **Pagtatamo ng Patotoo sa Buong Mundo**
Ni Wilmer Amaya Munoz

54 **Ika-150 Anibersaryo ng Organisasyon ng Young Women**
Ni Sister Bonnie H. Cordon

58 **Young Women: Ipinagdiriwang ang 150 Taon**
Ni Amanda Dunn

62 **Mga Tanong at mga Sagot: Depresyon, pagkapoot sa lahi**

64 **Ang Huling Salita: Magkakasamang Paglilingkod na May Kapangyarihan ng Priesthood**
Ni Pangulong M. Russell Ballard

LARAWANG KUHA NI LESLIE NILSSON

Pagtatamo ng Patotoo *sa Lahat ng Dako ng Mundo*

Ni Wilmer Amaya Munoz

Isinilang ako sa Spain at nanirahan doon nang walong taon. Hindi kami nagsimba nang madalas, kaya hindi ako nabinyagan nang maging walong taong gulang ako, pero gusto ko talagang mabinyagan. Isang araw tinanong ko ang mga magulang ko kung bakit hindi na kami nagsisimba at bakit hindi pa ako nabibinyagan.

Nang ipaliwanag ko sa kanila ang hangarin kong mabinyagan, inantig nito ang kanilang puso, at nagsimula kaming magsimbang muli. Masarap iyon sa pakiramdam. Ang nanay ko ay isang napakabuting halimbawa at inspirasyon sa akin. Malakas ang kanyang patotoo at madalas siyang magbasa ng mga banal na kasulatan.

Paglaon, lumipat kami sa Venezuela, kung saan nagmula ang tatay ko. Nanirahan kami roon nang dalawang taon, at dahil sa mga problema sa ekonomiya, naharap kami sa maraming hamon. Pero may magagandang bagay rin naman. Gustung-gusto ko ang pagkain, at may pamilya ako roon na sabik akong makita. Sila ay mga taong labis na mapagpakumbaba, at sama-sama kaming nagsimbang lahat at nadama namin ang Espiritu.

Kahit nagsisimba kami at nadarama ko ang Espiritu, alam ko na may kulang sa akin at sa aking pamilya. Talagang nadama ko na kailangan naming mabuklod bilang walang-hanggang pamilya. Isang Linggo ng umaga, inanyayahan ng bishop ang lahat sa kongregasyon na basahin ang Aklat ni Mormon bago matapos ang taon. Alam ko na makakatulong ito sa amin ng mga magulang ko na mas lubos na maipamuhay ang ebanghelyo ng Panginoon. Unti-unti, nang basahin namin ang Aklat ni Mormon, sinimulan ng Tagapagligtas na

PAGLALARAWAN NI PAULINE GRAYSON

Ito ang kuwento kung paano ako sumapi sa Simbahan at naging aktibo ang pamilya ko sa ebanghelyo.

bigyan kami ng iba pang kaalaman at mga pagpapala, at patuloy kaming nagbasa ng mga banal na kasulatan nang regular.

Hindi nagtagal ay nabinyagan ako. Talagang nadama ko ang Espiritu sa buhay ko, at maging ng mga magulang ko. Nagsimulang mas lumago ang aking patotoo. Lumipat kami sa Florida, USA, at kinailangan naming muling gumawa ng maraming pagbabago at sakripisyo, gaya noong umalis kami ng Spain. Ngunit mas lumakas ang aming patotoo. Nagsimba kami linggu-linggo at patuloy na nagbasa ng mga banal na kasulatan.

Pagkaraan ng maraming pagsisikap at pagbabasa ng mga banal na kasulatan, pagdarasal, at pagpili ng tama, ginusto naming mabuklod bilang walang-hanggang pamilya. Kinausap namin ang aming bishop, at kahit natagalan nang kaunti, sa wakas ay sumapit din ang araw. Sabik na sabik kaming makapasok sa templo.

Nakapagpabinyag ako para sa mga patay habang nag-hihintay sa mga magulang ko na matapos ang gawain nila sa templo para sa kanilang sarili. Pakiramdam ko parang binibinyagan akong muli. Talagang masaya akong matulu-ngan ang mga tao sa kabila ng tabing. Ngayon linggu-linggo kaming nagpupunta ng pamilya ko sa templo. Regular akong nagpapabinyag dahil gustung-gusto kong tumulong doon. Napakasaya ko na nabuklod ako sa aking mga magulang sa templo para sa kawalang-hanggan at nagkaroon ng pagkakata-ong mabuhay sa piling nila magpakailanman. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA

May dakilang gawain ang Ama sa Langit para sa inyo sa paghahanda para sa Ikalawang Pagparito ng ating Tagapagligtas.

IKA-150 ANIBERSARYO ng Organisasyon ng Young Women

Ni Sister Bonnie H. Cordon
Young Women General President

Habang iniisip ko ang lahat ng kagila-gilalas na bagay na nagawa ng ating Ama sa Langit para sa Kanyang mga anak, puspos ng lubos na pagkamangha at pasasalamat ang puso ko sa laki ng pagmamahal ng Panginoon sa Kanyang mga anak na babae. Mahal Niya KAYO!

At dahil mahal Niya kayo, 150 taon na ang nakakaraan binigyan Niya ng inspirasyon ang mga pinuno ng Simbahan na likhain ang organisasyon ng Young Women upang tulungan kayong maging ang tao na nais ng Diyos na kahinatnan ninyo. Hinikayat tayo ng propetang si Brigham Young (1801–77) na palakasin ang ating patotoo sa pamamagitan ng pagsasabuhay ng ebanghelyo: "Kailangan ng mga kabataang anak na babae ni Israel na magtamo ng buhay na patotoo tungkol sa katotohanan. . . . Nais kong magtamo ng kaalaman ang ating mga batang babae tungkol sa ebanghelyo para sa kanilang sarili."[1] Sinabi rin niya, "Mas maraming patotoo ang natatamo nang nakatayo kaysa nakaluhod."[2]

Ang organisasyon ng Young Women ay nagbago na sa pagdaan ng mga taon upang matugunan ang mga pangangailangan ng panahon. Ngunit kahit nagbago ang programa, hindi pa nagbabago ang layunin para sa mga kabataang babae—upang tulungan kayong magkaroon ng buhay na patotoo at, sa pagsampalataya, patuloy na sumulong sa landas ng tipan. Kapag nalaman ninyo kung sino kayo at kumilos kayo nang may pananampalataya, matatanggap ninyo ang mga pagpapalang inilaan ng Ama sa Langit para sa inyo.

Mga Klase ng Young Women sa Pagdaan ng mga Taon

Nang unang magsimula ang Young Women, tinawag itong "Retrenchment Association" na may layuning "magpakahusay pa sa lahat ng bagay na mabuti at maganda." Noong mga unang taon ng 1900s, naging Young Ladies' Mutual Improvement Association ito, at hindi nagtagal ay isinama sa mga klase ang mga kabataang babaeng edad 12 hanggang 24. Nagbago ang pangalan ng mga klase sa paglipas ng mga taon at kinabilangan ng Camp Fire Girls, Beehives, Guardians, at Gleaners. Nang lumago ang Simbahan at nagpulong ang young women sa iba't ibang bansa at wika, ginawa nila ang lahat para umangkop, na ang mga pangalang tulad ng Mia Maid ay naging "Rosenmädchen" (Rose Girls) sa German, halimbawa.

LARAWANG KUHA NI LESLIE NILSSON

Ngayong may young women na sa halos lahat ng bansa, nakaorganisa ang mga klase ayon sa mga pangangailangan ng bawat ward o branch, at lahat ay kilala sa nagkakaisang tawag na Young Women.

Nagbago na rin ang mga kinakailangang gawin sa mga programa ng Young Women sa paglipas ng mga taon. Nasa kanan ang ilan sa mga ito.

Ang Programang Mga Bata at Kabataan

Habang tinitingnan ninyo itong mga kinakailangang gawin nang may espirituwal na pananaw, mapapansin ninyo na may pagkakatulad ang mga ito. Ang nakaraan at kasalukuyan ay nagsasama, nagkakaisa sa pagtulong sa young women na mas mapalapit kay Jesucristo at umunlad sa espirituwal, intelektuwal, pakikipagkapwa, at pisikal.

Noong 2019 isang bagong programa para sa pansariling pag-unlad ang pinasimulan na nag-aanyaya sa inyo na umasa sa sarili at umasa sa Tagapagligtas. Inaanyayahan kayong hangarin ang Espiritu Santo at magtakda ng sarili ninyong mga mithiin habang nagpupunyagi kayong maging mas katulad ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo! Gustung-gusto ko ang tiwalang ipinapakita nito sa inyo, ang pambihirang young women ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw.

Sa pagsuporta ng inyong bishopric at mga Young Women presidency, pinamumunuan din kayo ng mga class presidency—ang inyong mga kaedad na tinawag at itinalagang magplano at magpatupad ng programa ng Young Women. Mahigit kalahating milyong young women sa iba't ibang panig ng mundo ngayon ang pinamumunuan ng kanilang mga kaedad!

Lahat ng young women ay pinagkakaisa ng isang tema, na kinabibilangan ng mga pangunahing aliuntuning ito:

MGA PAGLALARAWAN NI COREY EGBERT

kayo ay minamahal na anak ng mga magulang sa langit; kayo ay pinagtipanang disipulo ni Jesucristo; naghahangad at kumikilos kayo ayon sa personal na paghahayag na nagmumula sa Espiritu Santo; at kayo ay isang nagniningning na saksi sa Diyos habang nagsisikap kayong maging mas katulad ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo, at naglilingkod sa iba sa Kanyang Banal na pangalan.

Kayo ay Minamahal at Kailangan!

Bilang minamahal na mga anak ng isang buhay at mapagmahal na Ama sa Langit, kayo ay talagang handa na maging "mga tagapagligtas sa Bundok ng Sion."[3] Tulad ng sinabi na ni Pangulong Russell M. Nelson: "Bawat propeta ay nagsalita tungkol sa panahon *natin*, kung kailan matitipon ang Israel at ang mundo ay magiging handa sa Ikalawang Pagparito ng Tagapagligtas. Isipin ninyo ito! Sa dinami-dami ng mga taong tumira sa mundo natin, *tayo* ang mga makikilahok sa huli at malaking pagtitipon na ito."[4]

Ito ay isang sagradong paanyaya na makibahagi sa gawain sa templo at family history, maglingkod sa mga katungkulan sa pamumuno, magminister sa inyong kapwa kababaihan, at magbahagi ng inyong patotoo sa inyong pamilya at mga kaibigan. Minamahal kayo, at kayo ay kailangan!

Mahal kong mga kaibigan, ang Ama sa Langit ay may dakilang gawain para sa inyo sa paghahanda para sa Ikalawang Pagparito ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo! Mahalagang bahagi kayo ng gawaing ito. Mahal Niya kayo; nais Niyang makibahagi kayo sa Kanyang gawain; nagtitiwala Siya sa inyo!

Idinaragdag ko ang aking pananalig at tiwala sa inyo sa pananalig at tiwala ng ating mahal na propetang si Pangulong Nelson, na nagpahayag: "Kayo ay kabilang sa mga pinakamahusay *na* ipinadala ng Panginoon sa mundong ito. Mayroon kayong kapasidad na maging mas matalino at mahusay at magkaroon ng epekto sa mundo kaysa naunang mga henerasyon!"[5]

Dalangin ko na hayaan ninyong tumimo ang mga salita sa tema ng Young Women sa kaibuturan ng inyong puso at makibahagi kayo nang husto sa bagong programa, na tinatanggap ang bawat pagkakataong mas mapalapit sa Tagapagligtas at mas matuto tungkol sa Kanya. Maging ang tao na nais Niyang kahinatnan ninyo. Alam ko na kapag ginawa ninyo ito, mapupuspos ang buhay ninyo ng mga pagkakataong ibahagi ang Kanyang liwanag at ang Kanyang pagmamahal sa inyong mga pamilya, kaibigan, at sa lahat ng tao sa paligid ninyo. Habang sinisikap ninyong tularan Siya, magiging matatag at di-natitinag ang inyong patotoo. ■

MGA TALA

1. Brigham Young, sa *A Century of Sisterhood: Chronological Collage, 1869–1969* (1969), 8.
2. Brigham Young, sa Susa Young Gates, *History of the Young Ladies' Mutual Improvement Association of the Church of Jesus Christ of Latter-day Saints from November 1869 to June 1910* (1911), 9.
3. Quentin L. Cook, Abr. 2014, pangkalahatang kumperensya (*Liahona,* Mayo 2014, 48).
4. Russell M. Nelson, "Pag-asa ng Israel" (pandaigdigang debosyonal para sa mga kabataan, Hunyo 3, 2018), 8, Hopeof Israel.ChurchofJesusChrist.org.
5. Russell M. Nelson, "Pag-asa ng Israel," 16–17.

LARAWANG KUHA NI MATT REIER

Young Women

IPINAGDIRIWANG ANG 150 TAON

Ni Amanda Dunn
Mga Magasin ng Simbahan

Ang organisasyon ng Young Women ay magiging 150 taon na sa taong ito, at dapat itong ipagdiwang! Tingnan ang mga katotohanang ito tungkol sa kung paano umunlad ang organisasyon mula 1870 hanggang sa ngayon, ano ang ginagawa ng mga kabataang tulad ninyo para makibahagi ngayon sa Young Women, at paano kayo mabibigyang-inspirasyon ng kababaihan sa kasaysayan na nagpakita ng tapang at pananampalataya.

1870–1920

Pangalan: Ang Young Ladies' Department of Ladies' Cooperative Retrenchment Association ay opisyal na itinatag noong Mayo 27, 1870, sa ilalim ng pamamahala ni Brigham Young.[1] Ang pangalan ay ginawang Young Ladies' Mutual Improvement Association noong 1877.[2]

Organisasyon at mga Klase: Ang programang Bee-Hive Girls ay nilikha bilang isang summer program para sa mga batang babae na edad 14 pataas.

Pagpapabuti at Pagkilala: Ang Bee-Hive Handbook ay inilathala noong 1915, na nagbabalangkas sa pitong "larangan" ng personal na pagpapaunlad: Relihiyon, Tahanan, Kalusugan, Domestic Arts, Out-of-Doors, Negosyo, at Serbisyo Publiko.[3]

Mga Magasin at Journal: Ang unang isyu ng *Young Woman's Journal* ay inilathala noong 1889.[4] Maraming mga lokal na Mutual Improvement Associations (o MIAs) ang gumawa ng sarili nilang sulat-kamay na mga pahayagan na isa o dalawa lamang ang kopya para ipasa-pasa sa mga batang babae.

1920–1970

Pangalan: Ang Young Ladies' Mutual Improvement Association ay binago at naging Young Women's Mutual Improvement Association noong 1934.[5]

Organisasyon at mga Klase: Mayroong dalawang klase, ang Bee-Hive Girls para sa mas nakababatang mga babae at Gleaners para sa mas nakatatandang mga dalagita. Ang edad ng pagpasok sa programa ay nagbago, dating 14 ay naging 12. Noong 1950, pinasimulan ang Mia Maid class.

Pagpapabuti at Pagkilala: Ang pagkilala sa Golden Gleaner ay tanda ng pinakamataas na maaaring makamit ng kabataang babae sa programa.

LARAWAN NG ISANG DALAGITA NA NAKASUOT NG MEDALYON NG PANSARILING PAG-UNLAD, NA KUHA NI ALICIA CERVA
PROFILE NG ISANG DALAGITA SA KAGANDAHANG-LOOB NG CHURCH HISTORY LIBRARY

1970–2019

Mga Magasin at Journal: Ang *Young Woman's Journal* ay isinama sa *Improvement Era* na magasin para sa lahat ng kabataan noong 1929.[6]

Pangalan: Ang Young Women's Mutual Improvement Association ay binago at naging organisasyon ng Young Women noong 1974.[7]

Organisasyon at mga Klase: Pagsapit ng 1972, ang organisasyon ng Young Women ay may tatlong klase: mga Beehive (edad 12–13), mga Mia Maid (edad 14–15), at mga Laurel (edad 16–17). Simula 2019, ang mga kabataang babae ay pumapasok sa Beehive sa Enero ng taon na sila ay magiging 12 taong gulang.

Pagpapabuti at Pagkilala: Ang programa ng Pansariling Pag-unlad at medalyon ay pinasimulan noong 1977. Ang mga pinahahalagahan ng Young Women na Pananampalataya, Likas na Kabanalan, Indibiduwal na Kahalagahan, Kaalaman, Pagpili at Pananagutan, Mabubuting Gawa, at Integridad ay idinagdag noong 1987.[8] Ang Kabanalan ay idinagdag sa mga pinahahalagahan noong 2008.[9]

Mga Magasin at Journal: Ang magasin na *New Era* para sa mga kabataan ay sinimulang ilathala sa Ingles noong 1971, at ang *Liahona* ay naglalaan ng mga artikulo para sa mga kabataan sa maraming wika.[10]

Mga Nakatutuwang Katotohanan

1. Ang 1915 Bee-Hive handbook ay nagtulot sa mga kabataang babae na pumili ng mga proyekto mula sa mahigit 300 iba't ibang pagpipilian. Kabilang sa mga proyektong ito ang pangangalaga sa isang pulot-pukyutan sa buong panahon, na pinananatiling walang langaw ang bahay sa loob nang dalawang linggo, o pagtatanggal ng sagebrush sa hindi kukulangin sa kalahating akre ng lupa.[12]

2020

Pangalan: Ang pangalan ay nananatiling organisasyon ng Young Women.

Organisasyon at mga Klase: Ang mga klase ay inorganisa sa bawat ward o branch ayon sa mga pangangailangan nito at kinilala sa pamamagitan ng nagkakaisang katawagan na "Young Women" (halimbawa, "Young Women 12," "Young Women 12–15," o basta "Young Women" lang kung lahat sila ay sama-samang nagtitipon).

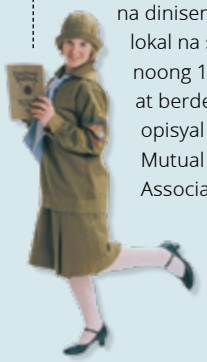
Pagpapabuti at Pagkilala: Pinapalitan ng Mga Bata at Kabataan ang programang Pansariling Pag-unlad. Naghihikayat ang bagong programa ng personal na mga pagkakataon upang umunlad sa mga aspeto ng Personal na Pag-unlad, Pag-aaral ng Ebanghelyo, at Paglilingkod at mga Aktibidad.[11]

Mga Magasin at Journal: Ang magasin na *New Era* para sa mga kabataan ay malapit nang magdiwang ng ika-50 anibersaryo nito. ■

MGA TALA

1. Tingnan sa "Timeline of Young Women History," history.ChurchofJesusChrist.org/landing/a-brief-timeline-of-young-women-history.
2. Tingnan sa "Young Women's Timeline," *Mormon Women's Studies Resource,* Harold B. Lee Library, Brigham Young University, Provo, Utah, mormonwomen.lib.byu.edu/young-womens-portal/young-women-timeline.
3. Tingnan sa "History of Young Women Recognition," history.ChurchofJesusChrist.org.
4. Tingnan sa "Young Women's Timeline."
5. Tingnan sa "Young Women's Timeline."
6. Tingnan sa "Young Women's Timeline."
7. Tingnan sa "Young Women's Timeline."
8. Tingnan sa "Young Women's Timeline."
9. Tingnan sa "New Young Women Value: Virtue," Dis. 9, 2008, thechurchnews.com.
10. Tingnan sa "Young Women's Timeline."
11. Tingnan sa ChildrenAndYouth.ChurchofJesusChrist.org.
12. Tingnan sa "History of Young Women Recognition."
13. Tingnan sa "History of Young Women Recognition."
14. Tingnan sa "Young Women Classes and Symbols," Churchof JesusChrist.org/young-women/personal-progress.
15. Tingnan sa "History of Young Women Recognition."
16. Tingnan sa "The Annual Report of the Church," *Ensign*, Hulyo 1972, 131–33.
17. Tingnan sa "Worldwide Statistics," newsroom.ChurchofJesusChrist.org/facts-and-statistics.

2. Ang mga Bee-Hive Girls noon ay nagsusuot ng uniporme na dinisenyo ng bawat lokal na samahan, at noong 1922, ginto at berde ang naging opisyal na kulay ng Mutual Improvement Association.[13]



3. Ang pangalang Beehive ay nagmula sa mga pioneer, na nakita ang bahay-pukyutan bilang simbolo ng trabaho at pagkakasundo. Ang Mia Maid ay nagmula sa acronym ng Mutual Improvement Association na MIA. Ang pangalang Laurel ay tumutukoy sa korona ng laurel, na nangangahulugan ng karangalan at tagumpay.[14]

4. Sa pagitan ng mga 1940s at 1960s, ang mga kabataang babae ay maaaring makatanggap ng mga sagisag na itinahi nila sa isang felt band na tinatawag na bandelo, na suot nila sa kanilang dibdib. Ang isang kailangan upang makamit ang isang sagisag ay "sikaping matulog nang buong siyam na oras na pampaganda bawat gabi sa buwang ito."[15]

5. Ang bilang ng mga miyembro ng Simbahan ay nadagdagan, mula sa mga 110,000 tao noong 1870[16] ay naging mahigit 16 na milyong tao sa 2020[17]—isipin ninyo kung gaano karami ang mga kabataang babae sa buong mundo ngayon!

Ang Pagtulong ni Haven

Nagpasiya si Haven, 14 na taong gulang na taga-Utah, USA, na ipagdiwang ang pagiging isang young woman sa Simbahan sa pamamagitan ng paglilingkod sa iba.

"Nagsimula ito bilang isang munting ideya," sabi niya. "Nagpunta ang tito ko sa Bangladesh para sa isang humanitarian trip at napag-alaman niya ang mga hirap na pinagdaraanan doon ng mga tao. Ginusto ko ring tumulong sa kanila—kaya tumingin ako sa JustServe app at nakakuha ako ng ideya na gumawa ng mga homemade kit para sa mga refugee doon."

Nangolekta si Haven ng mga donasyon sa kanyang paaralan, lumikha ng isang GoFundMe page, at tumulong pang ilabas ang mga basurahan ng mga kapitbahay nila para makalikom ng pera para sa mga kit. "Naglalabas ako ng mga 22 basurahan at 11 recycle can tuwing Lunes at Martes," sabi niya. "Karaniwan ay ginagamit ko ang kinikita ko para sa aking choir program at upang makaipon para sa aking misyon, pero nagpasiya akong gamitin ang aking pondo sa buwang iyon para ipambili na lang ng mga kagamitan."

Lumabas si Haven at binili niya ang lahat ng gamit na kailangan niya para sa mga kit, kabilang na ang mga medyas, guwantes, bandana, at sumbrero. Binuo niya ang bawat kit at nakipag-ugnayan sa direktor ng Lifting Hands International para maipadala ang mga kit sa Bangladesh.

"Halos lahat ng oras ko sa aking proyekto, nagamit ko sa pagbuo ng mga kit. Ngunit tuwing maglalagay ako ng isang piraso sa kit, alam ko na mapupunta iyon sa isang taong nangangailangan at na mabibiyayaan sila nito nang matagal."

Sa pagtatapos ng kanyang proyekto, nadama ni Haven na lumakas ang kanyang tiwala sa kakayahan niyang maglingkod.

"Natutuhan ko mula rito kung gaano kalaki ang maitutulong ko kung gagawin ko ang lahat ng aking makakaya. Nahabag din ako sa mga taong tinutulungan ko, na tumulong sa akin na mas mapalapit sa Tagapagligtas at madama nang kaunti ang nadarama Niya para sa atin."

Sa pagdiriwang natin ng anibersaryo ng organisasyon ng Young Women, matatandaan ng bawat isa sa atin na tayo ay mga halimbawa ni Cristo. Tulad ni Haven, malaki ang maitutulong natin sa iba kapag ginawa natin ang lahat ng ating makakaya na maglingkod na katulad Niya. ■

Paano ko tutulungan ang mga kaibigan ko na mukhang may depresyon?

"Kaya paano kayo pinakamainam na makatutugon kapag kayo o ang mga mahal ninyo sa buhay ay nakararanas ng matinding depresyon? Higit sa lahat, huwag mawalan ng pananampalataya sa inyong Ama sa Langit, na nagmamahal sa inyo nang higit pa sa kaya ninyong maunawaan. . . .

". . . Anuman ang kaya o hindi ninyo kayang ibigay, makapag-aalay kayo ng mga panalangin at makapagbibigay ng 'pagibig na hindi pakunwari.'"

Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Parang Basag na Sisidlan," *Liahona,* Nob. 2013, 40, 41.

Anyayahan Silang Sumama Sa Iyo

Anyayahan silang sumama sa iyo sa masasayang aktibidad. Huwag mawalan ng pag-asa kung hindi sila tumutugon sa paraang gusto mo. Kung minsan ang paanyaya lamang sa isang kaganapan o maging ang kaalaman na nais mo silang makasama ay magpapalakas sa kanila.

Alyssa F., edad 16, Washington, USA

Muli Silang Bigyan ng Katiyakan

Kapag may kasama akong mga kaibigang may depresyon, hindi ko binabalewala ang kanilang problema. Pero pinagagaan ko ang kanilang mga paghihirap. Sinisikap kong muli silang bigyan ng katiyakan at mahalin sila. Binibigyan ko sila ng pagkakataong maglabas ng sama-ng-loob.

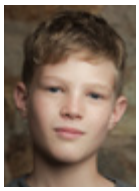
Angbo K., edad 18, Ivory Coast

Huwag Hayaang Madamay Ka

Ang pinakamagandang paraan para matulungan sila, at ang iyong sarili, ay maging tapat. Sabihin ang mga bagay na nagpapagalak sa iyo. Kung nahihirapan kang manatiling masaya, ipaalam sa kanila na naroon ka para sa kanila, pero ingatan mo ang sarili mo. Mas makakabuti sa iyo ang maging OK kaysa madamay ka pa.

Kira W., edad 16, Kansas, USA

LARAWAN NG MGA KAMAY MULA SA GETTY IMAGES



Mag-isip nang Positibo

Maaari kang manatiling positibo sa piling ng iyong mga kaibigan na mukhang may depresyon sa pamamagitan ng pag-iisip ng mga positibong bagay na naranasan mo o di-magtatagal ay mararanasan mo sa buhay. Isipin mo na lang ang mga bagay na pinasasalamatan mo, tulad ng mga nakakatawang karanasan.

Luke P., edad 14, New Mexico, USA

Ipaalala sa Kanila ang Mababuting Bagay

Kapag may kaibigan akong may depresyon, sinusubukan kong kausapin sila tungkol sa isang bagay na interesado sila para maalaala nila ang ilang mababuting bagay tungkol sa araw nila o sa kanilang buhay. Kung minsan sinusubukan ko silang patawanin o purihin para gumanda ang pakiramdam nila, at kung minsan pinapagawa ko sila ng isang mahalagang bagay para malaman nila na mayroon silang layunin.

Carson D., edad 15, Texas, USA

Paunawa ng Patnugot: Ang mga mungkahing matatagpuan dito ay makakatulong ngunit maaaring hindi kaagad makatulong o magpagaling sa isang taong may depresyon. Maaaring kailanganin ang propesyonal na tulong sa mas seryosong mga kaso.

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

Ano sa Palagay Mo?

"Paano ko aalisin sa aking isipan ang mahahalay na salitang naririnig ko?"

I-email ang iyong sagot at, kung nais mo, isang litrato na high-resolution bago sumapit ang Hulyo 15, 2020, sa liahona@ChurchofJesusChrist.org.

Ano ang pananaw ng Simbahan tungkol sa pagkapoot sa lahi?

Naniniwala tayo na ang Diyos ang Ama ng buong sangkatauhan at na "wala siyang tinatanggihan sa mga lumalapit sa kanya; [kapwa] maitim at maputi . . . ; at pantay-pantay ang lahat sa Diyos" (2 Nephi 26:33). Dahil ang lahat ng tao ay pantay-pantay sa harap ng Diyos, naniniwala tayo na hindi tamang angkinin ng sinuman na nakahihigit siya sa iba dahil sa kanilang lahi o etniko. Bukod pa rito, naniniwala tayo na kasalanan ang manghamak, manirang-puri, o magkaroon ng diskriminasyon sa ibang tao dahil sa kanilang lahi.

Tinuligsa na ng makabagong mga propeta at apostol ang pagkapoot sa lahi sa pinakamatinding posibleng mga kataga. Halimbawa:

- Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008): "Walang sinumang nanlalait sa ibang lahi ang maituturing ang kanyang sarili na tunay na disipulo ni Cristo. Ni hindi niya maituturing ang kanyang sarili na nakaayon sa mga turo ng Simbahan ni Cristo."[1]
- Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Kailangan nating yakapin ang mga anak ng Diyos nang may habag at alisin ang anumang panghuhusga, pati na ang pagkapoot sa lahi, diskriminasyon sa kasarian, at nasyonalismo."[2]
- Pangulong Dallin H. Oaks, Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan: "Ang [pagkapoot sa lahi] marahil ang pinakapamilyar na pinagmumulan ng [hindi matwid na palagay] ngayon, at sinasabihan tayong pagsisihan iyan."[3]

MGA TALA

1. Gordon B. Hinckley, "Ang Pangangailangan sa Malaking Kabutihan," *Liahona,* Mayo 2006, 58.
2. M. Russell Ballard, "Patuloy ang Paglalakbay!" *Liahona,* Nob. 2017, 106.
3. Dallin H. Oaks, "Isang Dahilan para Magdiwang," *Liahona,* Dis. 2018, 49.

Magkakasamang Paglilingkod na May Kapangyarihan ng Priesthood

Ni Pangulong M. Russell Ballard
Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol

Ilang taon na ang nakalilipas, namamanghang tumingala kami ng asawa kong si Barbara sa langit sa gabi. Milyun-milyong bituin ang tila pambihira sa ningning at ganda. Pagkatapos ay bumaling ako sa Mahalagang Perlas at binasa ko ang sinabi ng Panginoong Diyos kay Moises: "At mga daigdig na di mabilang ang aking nilalang; at akin ding nilalang ang mga ito para sa sarili kong layunin; at sa pamamagitan ng Anak aking nilalang ang mga ito, na siyang aking Bugtong na Anak" (Moises 1:33).

Ang kapangyarihang lumikha ng langit at lupa ay ang priesthood. Ang pinagmumulan ng kapangyarihang ito ng priesthood ay ang Diyos na Maykapal at ang Kanyang Anak na si Jesucristo. Ito ang kapangyarihang ginamit ng Tagapagligtas para isagawa ang mga himala, ipagkaloob ang walang-hanggang Pagbabayad-sala, at daigin ang pisikal na kamatayan sa pamamagitan ng Pagkabuhay na Mag-uli.

Sa plano ng ating Ama sa Langit, ang mga lalaki ay may kakaibang responsibilidad na pangasiwaan ang priesthood, ngunit hindi sila ang priesthood. Lubhang kailangan nating maunawaan na ang Ama sa Langit ay naglaan ng paraan sa lahat ng Kanyang anak na makatanggap ng mga pagpapala at mapalakas ng kapangyarihan ng priesthood.

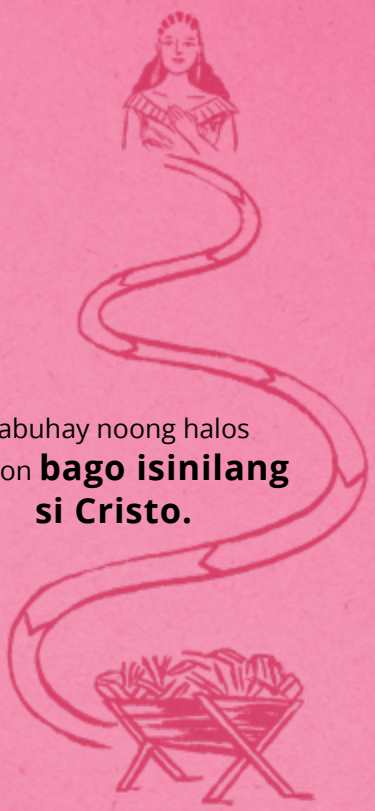
Ang kapangyarihan ding iyon ng priesthood na lumikha ng mga mundo, galaxy, at sansinukob ay maaari at dapat na maging bahagi ng ating buhay upang panatagin, palakasin, at basbasan ang ating pamilya, mga kaibigan, at mga kapitbahay—sa madaling salita, gawin ang mga bagay na gagawin ng Tagapagligtas kung nagmi-minister Siya sa atin ngayon (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 81:5).

Ang pangunahing layunin ng kapangyarihang ito ng priesthood ay basbasan, pabanalin, at dalisayin tayo para makapiling natin ang ating pamilya sa kinaroroonan ng ating mga magulang sa langit magpakailanman. Sa ganitong paraan, lahat ng lalaki, babae, at bata—anuman ang ating sitwasyon—ay maaaring makibahagi sa kagila-gilalas na gawain ng Diyos at ni Jesucristo (tingnan sa Moises 1:39) at magtamasa ng mga pagpapala ng priesthood.

Nawa'y maging matalino tayo at hangarin nating patatagin ang buhay natin, ng ating pamilya, at Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw sa pamamagitan ng kapangyarihan ng priesthood ng Diyos. ■

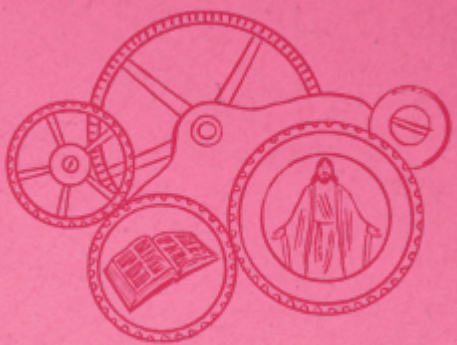
Mula sa isang mensahe sa pangkalahatang kumperensya noong Abril 2013.

Abis



Nabuhay noong halos 90 taon **bago isinilang si Cristo.**

Ang kanyang katapatan ay nakatulong sa pagsasakatuparan ng **pagbabalik-loob ng maraming Lamanita.**



Patuloy na inilihim ang kanyang pananampalataya hanggang sa dumating ang tamang oras.

Naniwala sa ebanghelyo dahil sa "isang kahanga-hangang pangitain ng kanyang ama" (Alma 19:16).

Isang babaeng Lamanita na **naglingkod sa reyna.**

GINUPIT NA PAPEL NA PAGLALARAWAN NI GAIL ARMSTRONG; IGINUHIT NA MGA PAGLALARAWAN NI KATY DOCKRILL

NAKAKARAMDAM NG STRESS SA PAGIGING SINGLE?

Basahin ang mga karanasan mula sa iba pang mga young adult kung paano nila inalis ang stress sa paghahanap ng kanilang makakasama sa walang-hanggan.

42

YOUNG WOMEN

NAGDIRIWANG NG 150 TAON

54, 58

MGA KABATAAN

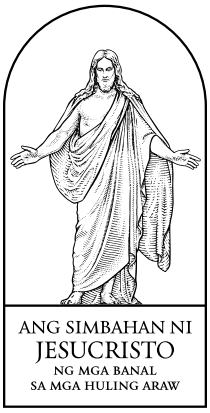
PAGTULONG SA MGA KAIBIGANG MAY DEPRESYON

62

MGA BATA

LARUIN ANG LARONG ITO NG PAGTUTUGMA SA AKLAT NI MORMON

K12

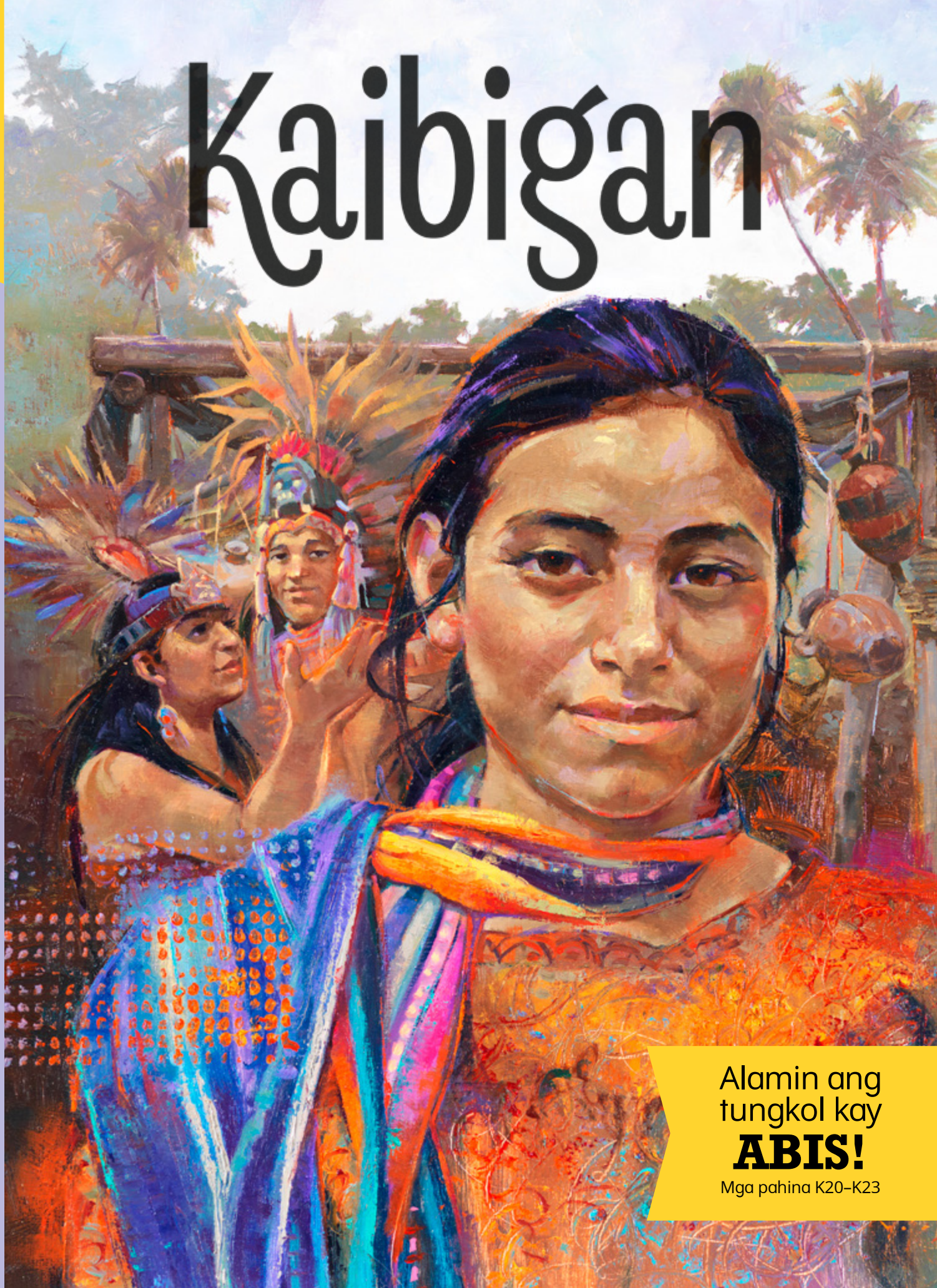


TAGALOG
4 02167 21893 7

Hunyo 2020

Ang bahaging pambata ng *Liahona*, na inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw

Kaibigan



Alamin ang tungkol kay

ABIS!

Mga pahina K20–K23

Ni Pangulong Henry B. Eyring
Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan

Patotoo at ang Aklat ni Mormon

Tuwing magbabasa ako ng kahit ilang
linya lang sa Aklat ni Mormon,
nadarama ko na lumalakas ang aking patotoo
na ang aklat ay totoo,
na si Jesus ang Cristo, [at]
na maaari natin Siyang sundan pauwi.
Para sa akin ito ang pinakadakilang aklat.
Ito ang salita ng Diyos.

Hango sa "Ang Aklat ni Mormon bilang Personal na Gabay," Liahona, *Set. 2010, 4–6.*

Isang Patotoo na Sarili Mo

Ang patotoo ay isang magandang damdamin mula sa Espiritu Santo na nagsasabi sa iyo na ang isang bagay ay totoo. Hindi ka napakabata para magkaroon ng patotoo. Gupitin ang mga piraso ng papel at ilagay ang mga ito sa isang mangkok o garapon para makapili ka ng isa bawat araw. Kapag may nadarama kang patotoo sa puso mo, sabihin ito sa isang tao!

Kantahin ang "Aking Nadarama ang Pag-ibig ni Cristo," (*Aklat ng mga Awit Pambata,* 42–43).

Kantahin ang "Getsemani" (*Liahona,* Mar. 2018, 74–75).

Tingnan ang isang larawan ng templo.

Makinig sa isang mensahe ni Pangulong Russell M. Nelson.

Tingnan ang isang larawan ni Jesus, o manood ng isang Bible video tungkol sa Kanya.

Manalangin sa Ama sa Langit at pakinggan ang damdaming nagmumula sa Espiritu Santo.

"Magpakabusog kayo sa mga salita ni Cristo; . . . ang mga salita ni Cristo ang magsasabi sa inyo ng lahat ng bagay na dapat ninyong gawin" (2 Nephi 32:3).

Nadarama Ko ang Espiritu Santo Kapag . . .

Nagdarasal ako sa Ama sa Langit.

Iniisip ko ang templo.

Tinutulungan ko ang iba.

Kailan ka nakadama ng patotoo mula sa Espiritu Santo?

MGA PAGLALARAWAN NI BETH WHITTAKER

Panalangin ni Kelly

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

Pumasok si Kelly at ang nanay niya sa gusali ng simbahan at tumingin-tingin sa paligid. Maganda ito, may mga puno ng palmera na umiindayog sa labas. Sabi ng karatula sa gusali, "Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw." Sa tatlong iba't ibang wika–Malay, Chinese, at English!

Walang gaanong alam si Kelly tungkol kay Jesucristo. At hindi pa siya nakapagsimba kailanman. Dito nagsisimba ang kaibigan ng nanay niya na si Li Leen. Inanyayahan na nito si Kelly at ang nanay niya na sumama sa kanya.

Pagpasok nila, nginitian at binati sila ng mga tao. Napakabait ng lahat. Sinundan ni Kelly at ni Inay si Li Leen na umakyat papunta sa isang malaking kuwarto. Sabi ni Li Leen, chapel ang tawag doon.

Umupo si Kelly sa tabi nina Inay at Li Leen sa isang hanay ng mga upuan, at di-nagtagal ay nagsimula ang pulong. Nakinig siya sa musika. Nagustuhan niya ang ipinadama nito sa kanya, kahit hindi niya alam ang mga titik.

Sa pagtatapos ng pulong, tumayo ang isang babae para magdasal. Tumingin-tingin si Kelly sa paligid habang lahat ng iba pa ay humalukipkip at pumikit. Talagang maganda pa rin ang pakiramdam niya. Ano *ba* iyon? Kakaiba iyon sa nadama na niya noon.

Paglabas nila ng simbahan kalaunan, sinabi ni Kelly kay Inay ang naramdaman niya habang nagdarasal sila.

"Naku," sabi ni Inay, "wala akong naramdamang kakaiba."

Ngunit patuloy na inisip ni Kelly ang naramdaman niya sa simbahan. Nagustuhan niya ang panalangin. At nagustuhan niya ang pakikinig tungkol kay Jesus.

"Puwede ba akong turuan ng mga missionary?" tanong ni Kelly kay Inay. "Gusto ko pa pong matuto."

"Kung iyan ang gusto mong gawin, okey lang," sabi ni Inay.

Tinuruan ng mga missionary si Kelly kung paano magdasal at paano basahin ang mga banal na kasulatan. Tinuruan nila siya tungkol kay Jesus at kung gaano Niya tayo kamahal. Nagustuhan ni Kelly ang natututuhan niya.

Isang araw binigyan siya ng mga missionary ng isang espesyal na hamon.

"Sisikapin mo bang magdasal sa linggong ito?" tanong ni Elder Packer.

Hanggang sa oras na iyon, nagdarasal lang si Kelly kapag kasama ang mga missionary. Pero gusto niyang subukang gawin iyong mag-isa. Alam niya na laging nakikinig ang Ama sa Langit, at gusto Niyang makarinig mula sa kanya.

"Gagawin ko po ito," pangako niya.

MGA PAGLALARAWAN NI TAMMIE LYON

Ang sumunod na araw sa paaralan ay espesyal. Kakanta si Kelly sa isang paligsahan! May natutuhan siyang isang bago at magandang kantang Chinese. Nahirapan siyang matutuhan ang lahat ng nota at tono! Nag-ensayo siya nang nag-ensayo nang nag-ensayo.

Ngayong oras na para kumanta, kinabahan si Kelly. Kinuha niya ang larawan ni Jesus na ibinulsa niya sa kanyang uniporme sa paaralan nang umagang iyon. Nagpasiya siyang magdasal, tulad ng ipinakita sa kanya ng mga missionary. "Ama sa Langit, tulungan po Ninyo akong mawala ang kaba ko," dalangin niya. "Sa pangalan ni Jesucristo, amen."

Pagkatapos ay lumabas si Kelly sa entablado. Tinitigan niya ang mga manonood at hurado. Inisip niya ang larawan ni Jesus sa kanyang bulsa at medyo gumanda ang pakiramdam niya. Huminga siya nang malalim at nagsimulang kumanta.

Kinanta niya ang lahat ng titik tulad ng napraktis niya. Nang kantahin niya ang huling nota at yumuko pagkatapos, alam ni Kelly na narinig ng Ama sa Langit ang kanyang panalangin at tinulungan siya.

Nakangiting bumaba ng entablado si Kelly. Hindi siya makapaghintay na ikuwento sa mga missionary ang nangyari! Alam niya na gusto niyang patuloy na magdasal araw-araw. ●

Hello mula sa Germany!

Ang Germany, o *Deutschland,* ay isang bansa sa gitnang Europa. Mayroon itong mga gubat at ilog, mga bundok at dalampasigan, at mga nayon at malalaking lungsod. Mga 13 milyong bata ang nakatira sa Germany.

Ang Germany ay may mga 20,000 kastilyo. Daan-daang taon na ang marami rito. Sikat ang isang ito na tinatawag na Neuschwanstein.

Ang sauerkraut, sausage, at *Spätzle* (noodles) ay mga sikat na pagkain sa Germany.

Mayroong dalawang templo sa Germany. Ang isa ay nasa Freiberg, at ang isa pa ay nasa Frankfurt, na kinaroroonan ng batang ito. Sabi sa palatandaang nakaukit, *"Tempel der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage"* (Templo ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw).

Nagagalak na lumahok sa Primary ang mga batang babae at batang lalaki.

Ang Germany ay bantog sa mga pamilihan nila tuwing Pasko. Mahilig tumingin ang mga pamilya sa magagandang ilaw at kumain ng masasarap na pagkain!

Ganito ang hitsura ng *Children"s Guidebook* sa wikang German. Ginagamit ito ng mga bata sa Germany para matuto at lumago. Paano mo ginagamit ang guidebook mo sa tinitirhan mo?

Sa unang araw ng pasok sa primarya, bawat bata ay nakakakuha ng isang satchel (backpack), isang pencil case, at isang "school cone" (*Schultüte* o *Zuckertüte*) na puno ng mga kendi at maliliit na regalo.

Salamat sa pagsama sa amin sa paglalakbay sa Germany. Hanggang sa muli!

Kilalanin ang ilan sa ating mga kaibigan mula sa Germany!

Ang paborito kong kuwento sa Aklat ni Mormon ay nang bumisita at tinuruan ni Cristo ang mga tao. Gusto kong sundin ang utos ni Cristo na huwag manghusga. Habang lalo kong binabasa ang mga turo ng Tagapagligtas, lalo kong nadarama ang Kanyang pagmamahal at kapayapaan.

Lelia A., edad 10, Franconia, Germany

Alam ko na kung susundin ko ang mga kautusan, may katiyakan at seguridad akong manatili sa landas na patungo sa Diyos. Lagi kong malalaman na may ginawa akong tama kapag nadarama ko ang Espiritu Santo.

Kaleb A., edad 12, Franconia, Germany

Taga-Germany ka ba? Sulatan kami! Gusto naming makarinig mula sa iyo.

MGA PAGLALARAWAN NI KATIE MCDEE; LARAWAN NG BATANG LALAKI SA PALATANDAANG NAKAUKIT SA HARAP NG FRANKFURT GERMANY TEMPLE NA KINUNAN NI FERNANDA RUDLOFF; STOCK PHOTOGRAPHY NG ADOBESTOCK AT GETTY IMAGES

Paglangoy na Parang Seahorse

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

"Ang Espiritu Santo . . . ang magbibigay-alam sa inyo ng lahat ng bagay na nararapat ninyong gawin" (2 Nephi 32:5).

Tinitigan ni Robin ang swimming pool. Sinubukan niyang huwag isipin kung gaano kalayo ang kailangan niyang languyin. Ang tanging mahalaga ay makamit niya ang badge. Ang *seepferdchen* (seahorse) badge ay magpapakita sa lahat ng tao sa Germany na marunong siyang lumangoy mag-isa.

Kaya ko ito! naisip ni Robin. Huminga siya nang malalim at tumalon.

SPLASH!

Ang sarap sa pakiramdam ng malamig na tubig sa napakainit na araw na iyon.

Paisa-isang metro lang, sabi sa kanya ni Itay. *Huwag mong isipin agad ang buong 25 metro.*

Nanatiling nakalubog ang ulo ni Robin. Ikinampay niya ang kanyang mga kamay at binti tulad ng sinanay niyang gawin nang ilang buwan. Kada ilang segundo nag-aangat siya ng ulo para huminga.

Sipa. Kampay. Sipa. Kampay.

Biglang hinipan ng swimming teacher ang pito niya. Gulat na tumingin si Robin.

"Magaling," sabi ng kanyang guro.

Nagawa niya!

Tumawa si Robin at gumawa ng ilang somersault sa ilalim ng tubig bilang selebrasyon. Isa na siyang seahorse!

Pag-uwi niya, hinanap niya kaagad si Itay.

"Itay, tingnan ninyo!"

Inilapag ng tatay ni Robin ang kanyang martilyo. Nang makita ni Itay ang *seepferdchen* badge, todo ang niti niya.

"Sa una mong pagsubok?" Niyakap niya nang mahigpit si Robin. "Ano ang gusto mong gawin bilang selebrasyon?"

Nag-isip sandali si Robin. "Ang gusto ko po talaga ay pumunta sa pool na kasama kayo. Gusto kong ipakita sa inyo ang kaya kong gawin."

Lalong lumaki ang ngiti ni Itay. “Ngayon *iyan* ang selebrasyon para sa ating dalawa. Kapag nagkaroon ako ng oras, pupunta tayo.”

Sumuntok si Robin sa hangin. Hindi siya makapaghintay na maitahi ang badge sa kanyang damit-panlangoy at lumangoy na kasama si Itay.

Lumipas ang ilang araw. Panay ang tanong ni Robin tungkol sa pool, pero palaging may hadlang. Parang laging abala si Itay.

Isang araw lumuhod si Robin sa tabi ng kama niya para manalangin. Sa pagtatapos ng panalangin niya, may isa pa siyang idinagdag.

“Pakibigyan po si Itay ng libreng oras para makapunta kaming dalawa sa pool. Sa pangalan ni Jesucristo, amen.”

Nang magmulat ng mga mata si Robin, narinig niya ang katok ni Itay sa pinto.

“Punta na tayo sa pool. Gusto kitang makitang lumangoy!”

Napanganga si Robin. “Itay! Hindi kayo maniniwala rito. *Katatapos* ko pa lang pong manalangin na magkaroon kayo ng libreng oras para makapunta tayo.”

Humalukipkip si Itay at sumandal sa pintuan. “Aba, hindi ba nakakatuwa? Alam mo, nakarinig *ako* ng tahimik at malinaw na mensahe mula sa Espiritu Santo na kailangan kitang dalhin sa pool. Mukhang kailangan na nating pumunta!”

Masaya silang nagpunta sa pool. Ipinakita ni Robin kay Itay na kaya niyang languyin ang 25 metro nang tuluy-tuloy. Humanga si Itay. At humanga si Robin sa mga somersault ni Itay sa ilalim ng tubig. Kayang gawin iyon ni Itay nang limang beses na magkakasunod!

“Natutuwa ako na binigyan kayo ng Ama sa Langit ng libreng oras ngayon,” sabi ni Robin.

“Ang totoo,” sabi ni Itay, “palagay ko masyado ko lang inabala ang sarili ko. Palagay ko nagpapaalala sa akin ang Espiritu Santo na kailangan nating *magkaroon* ng oras para sa isa’t isa, hindi ba? Nangangako ako na gagawin ko ang bahagi ko.”

Ngumiti si Robin. “Ako rin po!”

May ngiti sa mga mata ni Itay. “Pero may isa pang bagay. Nasabi ko na ba sa iyo na hindi pa ako natalo sa splash fight?”

Gumanti ng ngisi si Robin. “Hindi pa tapos ang araw!” ●

Ang kuwentong ito ay naganap sa Germany. Basahin ang iba pa tungkol sa Germany sa mga pahina K6–K7.

PAGLALARAWAN NI MARK ROBISON

Tapusin ang Pattern

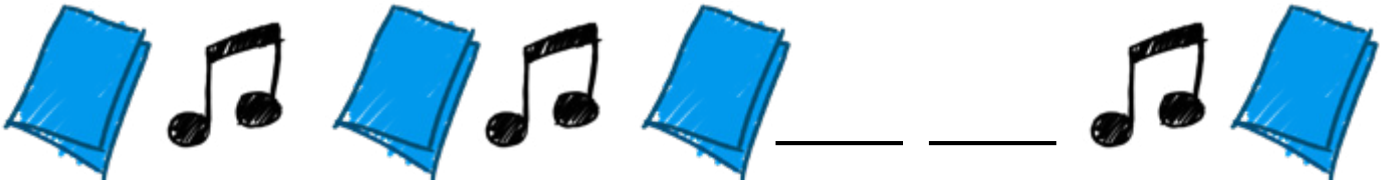
Narito ang apat na paraan na maaanyayahan natin ang iba na malaman ang tungkol sa ebanghelyo. Magdrowing ng mga larawan sa mga puwang para makumpleto ang pattern sa bawat hanay.

Anyayahan ang isang kaibigan na makinig sa pagbibigay mo ng mensahe sa Primary.

Ituro sa isang kaibigan ang paborito mong awit sa Primary at sabay ninyong kantahin ito.

Mamigay ng kopya ng magasin na *Kaibigan*.

Sabihin sa isang tao kung gaano siya kamahal ng Diyos at ni Jesus.

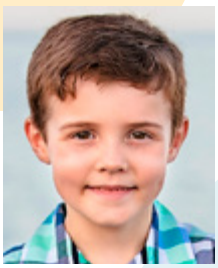


MGA PAGLALARAWAN NI THOMAS CHILD

Ipakita at Ikuwento

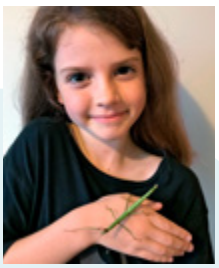
Noong mas bata pa ako, mayroon akong sakit sa balat. Araw-araw ipinagdasal ko sa Ama sa Langit na pagalingin ako. Natuto akong magtiyaga, at pagkaraan ng limang taon ay gumaling ako. Alam ko na pinakikinggan ng Ama sa Langit ang ating mga dalangin.

Juyoung K., edad 12, Gyeonggi, South Korea



Takot sa aso ang bunsong kapatid na babae ng kaibigan ko. Nang lapitan kami ng ilang aso, pinaalis ko ang mga ito para hindi siya matakot.

Hyrum F., edad 7, Maputo, Mozambique



Mahilig akong mag-alaga ng mga stick insect. Nagkasakit nang malubha ang isa sa kanila. Ipinagdasal ko na gumaling siya. Kinaumagahan, sumilip ako sa kulungan niya at maayos na siya. Alam ko na dininig ng Ama sa Langit ang panalangin ko.

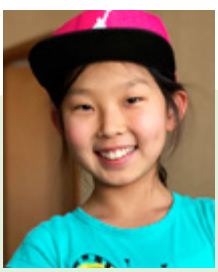
Tahnee C., edad 8, Wellington, New Zealand

Na-stroke ang tatay ko at dinala sa ospital noong pitong taong gulang ako. Nasa ospital pa rin siya nang mag-walong taong gulang ako. Nagpasiya akong hintaying makalabas ng ospital ang tatay ko bago ako mabinyagan at makumpirma. Isa iyon sa mga pinakamasayang araw para sa akin.

William M., edad 9, Queensland, Australia

Miguel T., edad 7, Nuevo León, Mexico

"Mga Bata sa Lahat ng Dako ng Mundo," Alexia W., edad 10, Heredia, Costa Rica



Nang pumasok ako sa paaralan, mahilig ang ilang estudyante sa mga kuwentong nakakatakot. May ikinuwento sila sa akin na talagang palaging pumapasok sa isipan ko sa gabi. Isang gabi, nagpasiya akong magdasal sa Ama sa Langit para hindi ko ito maalala, at tinulungan Niya akong makatulog gabi-gabi. Noon ko nalaman na maaari akong magdasal sa Kanya kahit saan at kahit kailan.

Enerel T., edad 11, Ulaanbaatar, Mongolia

BACKGROUND MULA SA GETTY IMAGES

Sino Ako?

Narito ang isang larong malalaro na kasama ang pamilya o mga kaibigan. Ilang tao mula sa Aklat ni Alma ang kaya mong tukuyin?

1. Gupitin ang mga butones na "Hindi ako iyon!" sa kaliwa at ang mga kard sa pahina K15. Huwag gupitin ang mga larawan sa kanan.
2. Para simulan ang paglalaro, pumili ng isa sa mga kard sa pahina K15. Huwag ipakita kaninuman ang kard na pinili mo! Susubukan itong hulaan ng iba pa sa grupo.
3. Para malaman ang mystery card, titingnan ng grupo ang mga larawan sa pahina K13. Pagkatapos ay maghahalinhinan silang magtanong kung ano ang hitsura ng mga taong nasa kard o ng tungkol sa ginawa nila na masasagot ng oo o hindi.
4. Kapag nalaman ng grupo ang isang bagay na tumutukoy sa misteryosong tao, maaari nilang gamitin ang mga butones na "Hindi ako iyon!" upang takpan ang mga larawang natanggal. Halimbawa, kung itatanong nilang, "Brown ba ang buhok ng taong ito?" at sasabihin ng taong may hawak ng kard na hindi, ilalagay nila ang mga butones na "Hindi ako iyon!" sa lahat ng brown ang buhok.
5. Kapag nahulaan na kung sino ang misteryosong tao, basahin nang malakas sa grupo ang kuwento mula sa card. Pagkatapos ay maglarong muli sa pamamagitan ng pagtatanggal sa mga butones at pagpapapili ng bagong kard sa isa pang tao.

Tip: Bago kayo magsimula, maaari ninyong basahin nang malakas ang buong pahina K15 para maalala ng lahat ang mga kuwento!

Nakababatang Alma

Ammon

Mga Anti-Nephi-Lehi

Ang Reyna

Haring Lamoni

Abis

Aaron

Korihor

Amalikeo

Kapitan Moroni

Ang Babaeng Tagapagsilbi

Mga Kabataang Mandirigma

MGA PAGLALARAWAN NI JEFF HARVEY

Walang Hindi Nakasali

Ni Elder Gary B. Sabin
Ng Pitumpu

"Kayong lahat ay mangagkaisang akala, madamayin" (I Ni Pedro 3:8).

Lumaki ang anak naming si Justin na may malubhang sakit. Kung minsa'y hinang-hina siya. Hindi niya maaaring gawin palagi ang mga bagay-bagay na tulad ng iba, kahit sinubukan niya. Alam niya ang pakiramdam ng maging naiiba.

Isang araw nagkita-kita si Justin at ang mga kaibigan niya para maglaro. Kailangan nilang paluin ng mga braso nila ang bola pataas para mapanatili ito sa ere. Ang isa sa mga batang babaeng dumating para makipaglaro ay may bali ang braso.

Madali sanang sabihing, "OK, maglalaro tayong lahat, at manonood lang siya."

Ngunit sa halip, sinabi ni Justin, "Mayroon akong magandang ideya. Maglalaro tayong lahat na isang braso lang ang gamit." Naglaro ang lahat na isang braso lang ang gamit, pati na ang batang babaeng nakasemento ang isang braso. Walang hindi nakasali.

Idolo ko si Justin. Lagi niyang tinitingnan ang ibang tao at iniisip, *Ano ang nararamdaman nila?* Halos buong buhay ni Justin ay maysakit siya, pero masaya siya dahil tinutulungan niya ang ibang tao at sinusunod niya si Jesucristo.

Lahat tayo ay may mga hamon, ngunit maraming dahilan para maging masaya. Gawin mo ang kaya mo. Magtiwala sa Diyos. Ang pinakamalaking kaligayahan ay hindi nagmumula sa pagtutuon sa sarili mo kundi sa pagtutuon sa iba. ●

PAGLALARAWAN NI BARBARA BONGINI

Abis

Nagbalik-loob ako sa Diyos maraming taon na ang nakalipas, nang magkaroon ng isang pangitain ang aking ama. Habang nagtatrabaho para kay Haring Lamoni, tinulungan ko ang maraming tao na malaman ang tungkol sa kapangyarihan ng Diyos.

Haring Lamoni

Nang malaman ko ang tungkol sa ebanghelyo, nagkaroon ako ng isang pangitain. Nakita ko si Jesus! Nagpatotoo ako sa aking ama at tumulong akong sagipin ang mga misyonero mula sa bilangguan.

Korihor

Sinikap kong kumbinsihin ang mga tao na hindi totoo si Jesus at humingi ako ng patunay na mayroong Diyos. Bigla akong hindi makapagsalita o makarinig!

Ammon

Isa ako sa mga anak ni Mosias. Sa aking misyon, pinrotektahan ko ang mga kawan ni Haring Lamoni. Tinuruan ko si Haring Lamoni at ang reyna tungkol sa ebanghelyo.

Mga Anti-Nephi-Lehi

Dati kaming mga Lamanita na nakipaglaban nang husto, pero nagpasiya kaming sundin ang Diyos. Kaya ibinaon namin ang aming mga sandata ng digmaan at nangako kami na hindi na muling makikipaglaban.

Nakababatang Alma

Isinunod ang pangalan ko sa aking ama, ang propeta. Nakagawa kami ng mga kaibigan ko ng mga maling pagpili. Ngunit pagkatapos ay nagsisi kami at naging mga misyonero.

Sino Ako?—Pumili ng Isang Kard

Gamitin ang mga kard na ito para laruin ang game sa mga pahina K12–K13.

Ang Reyna

Pinrotektahan ko ang asawa ko nang isipin ng iba na patay na siya. Nang malaman ko ang tungkol sa Diyos, tinulungan ako ng aking tagapagsilbing si Abis na tumayo at turuan ang iba.

Kapitan Moroni

Ako ang kapitan ng hukbo ng mga Nephita, ngunit ayaw kong saktan ang mga tao. Ginawa ko ang bandila ng kalayaan upang ipaalala sa mga tao ang pinakamahalagang bagay na dapat protektahan.

Mga Kabataang Mandirigma

Nalaman namin ang tungkol sa pananampalataya mula sa aming mga ina. Nang kinailangan naming protektahan ang aming pamilya, nagtiwala kami na tutulungan kami ng Diyos. At tinulungan nga Niya kami!

Aaron

Isa ako sa mga anak ni Mosias. Sa aking misyon, tinuruan ko ang ama at ina ni Haring Lamoni. Pagkatapos ay lumikha sila ng mga batas na pumuprotekta sa mga misyonero sa kanilang mga lupain.

Amalikeo

Gustung-gusto kong maging hari! Nilason ko ang pinuno ng mga Lamanita at ako ang pumalit sa pamumuno ng kanyang hukbo. Sinikap kong kumbinsihin ang mga tao na lumaban at saktan ang isa't isa.

Ang Babaeng Tagapagsilbi

Nang may nanakit sa akin, matapang kong sinabi sa isang tao ang tungkol dito at humingi ako ng tulong. Tumulong ako kay Kapitan Moroni sa pagprotekta sa kanyang mga tao.

MGA PAGLALARAWAN NI JEFF HARVEY

Ang mga MATULUNGING Kamay ni Eli

Ni Rebecca Rice Birkin
(Batay sa tunay na buhay)

*"Mga pwedeng gawin ng kamay kaydami" (*Aklat ng mga Awit Pambata, *126).*

Sabado ng umaga, at nakabantay si Eli sa goal box, handang sumunggab. Tumalon siya at sumunggab, na ginagawa ang lahat para hindi pumasok ang football sa net. Pero napakahirap! At bago natapos ang laro, lumagpas ang bola sa mga kamay niya. Nakapuntos ang kalaban! Natalo ang team ni Eli. Lungkot na lungkot siya.

Kinabukasan sa simbahan, dahan-dahang naglakad si Eli papunta sa kanyang klase sa Primary, na nalulungkot pa rin.

Nakita ni Eli ang kaibigan niyang si Kate sa labas ng klase. Itinulak ng nanay ni Kate ang kulay-pink na wheelchair ni Kate papasok sa loob. Niyakap niya si Kate bago umalis para pumunta sa sarili niyang klase.

"Hi, Kate," sabi ni Eli.

Hindi makasagot o makakaway si Kate, pero lagi itong nakatingin sa mga mata si Eli kaya alam niya na narinig siya ni Kate.

Kadalasa'y nakangiti si Kate kapag bumabati si Eli, pero hindi ngayong araw. *Malungkot ba si Kate?* napaisip ni Eli. Alam *ko ang pakiramdam na iyan*. Malungkot pa rin siya na hindi niya napigilang makapuntos ang kalaban nila.

Tumabi si Eli kina Juan at Makell nang simulan ni Sister Young ang klase. Pagkatapos ay humikbi si Kate. Kung minsan nahihirapang maupo nang tahimik si Kate dahil sumasakit ang katawan niya.

"Kate, may masakit ba sa iyo ngayon?" tanong ni Sister Young.

Nagsimulang umiyak si Kate.

"Siguro makakatulong ang isang awit sa Primary," sabi ni Sister Young.

Nagsimulang kumanta ang klase. Mahilig si Kate sa musika. Kadalasa'y sumasabay siya sa pagkanta sa pamamagitan ng paggawa ng masasayang tunog. Pero ngayong araw, umiyak lang si Kate.

Paano namin mapapabuti ang pakiramdam ni Kate? naisip ni Eli.

Pagkatapos ay mayroon siyang naisip na ideya. "Alam ko na!" sabi ni Eli kay Sister Young. "Itutulak ko nang kaunti ang wheelchair ni Kate."

Nakita ni Eli kung paano itinulak nang marahan ng nanay ni Kate ang wheelchair niya nang kailanganin ni Kate na bumuti ang pakiramdam niya. Nagmadali siyang pumunta kay Kate at sinimulan niyang itulak-tulak nang marahan ang wheelchair nito.

Tumigil si Kate sa pag-iyak.

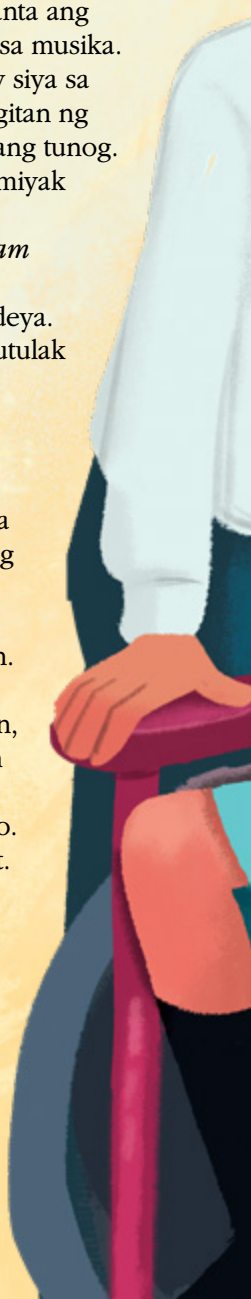
"Puwede bang ako naman?" tanong ni Juan.

"Ako rin!" sabi ni Makell.

Habang nagtuturo si Sister Young ng lesson, nagsalitan si Eli at ang kanyang mga kaibigan sa pagtulak sa wheelchair ni Kate. Ngumiti si Kate. Tila mas lumiwanag ang buong kuwarto.

Sa pagtatapos ng klase, nakangiti ang lahat.

"Sumaya ako sa pagtulong kay Kate," sabi ni Eli.



MGA PAGLALARAWAN NI MELISSA MANWILL

"Natutuwa ako," sabi ni Sister Young. "Pinasasaya rin nito ang Ama sa Langit. Mahal Niya si Kate at nais Niyang bumuti ang pakiramdam nito. Kung minsa'y tayo ang nagiging katulong Niya."

Tumingin si Eli kay Kate. "Tinutulungan mo rin ako," sabi niya rito. "Tuwing ngumingiti ka."

Ngumiti si Kate.

Nang umuwi si Eli mula sa simbahan, mainit ang kanyang pakiramdam na tulad ng isang football field sa isang maaliwalas na araw ng tag-init. *Maaaring hindi ko masalo ang lahat ng football,* naisip niya. *Pero magagamit ko pa rin ang mga kamay ko para tumulong sa mga tao.* ●

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

"Sa ating taos-pusong kabaitan at paglilingkod, maaari nating kaibiganin ang mga pinaglilingkuran natin."

Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Pagkakaroon ng Kagalakan sa Mapagmahal na Paglilingkod," *Liahona,* Mayo 2011, 48.

Mahal ni Jesus ang lahat ng tao!

PAGLALARAWAN NI ANTHONY VANARSDALE

Ang Mithiin Kong Makapagluto

Ni Fernanda G., edad 10, Paraná, Brazil

Gusto kong maging mas mahusay sa pagluluto. Kaya nang matanggap ko ang aking *Children's Guidebook*, nagtakda ako ng mithiin na makapagluto kami ng tatay ko. Tuwing magluluto ang tatay ko, pinanonood ko siya at nakita ko kung gaano siya kagaling. Gusto kong matutong magluto na katulad niya.

Pumunta kami ng tatay ko sa tindahan para bumili ng mga sangkap. Pagkatapos ay isa-isa niyang itinuro sa akin kung paano gawing magandang keyk ang harina. Kalaunan ay tinuruan din niya akong gumawa ng iba pang mga bagay.

Ang pagsisikap na magawa ang mithiing ito ay tumulong sa akin na mas mapalapit sa tatay ko. Gustung-gusto kong makasama siya! Napakahusay niyang magturo. Ang isang bagay na itinuro niya sa akin ay na kapag nagluluto kami, hindi ako dapat magambala ng cell phone ko!

Ngayon kapag iniisip ko ang pagluluto, tuwang-tuwa ako, dahil gustung-gusto kong magluto! Hindi lamang ako tinutulungan ng mithiing ito na gawin ang isang bagay na gustung-gusto ko kundi lumalago rin ako sa espirituwal. Gusto ko na napipili ko ang sarili kong mga mithiin. Nais akong tulungan ng Ama sa Langit sa mithiing ito dahil nais Niyang paunlarin ko ang aking mga talento. Gusto Niya akong tulungan dahil alam Niya na pinasasaya ako nito. ●

Matutulungan ka ng iyong *Children's Guidebook* na magtakda ng mga mithiin na mas mapalapit kay Jesus.

Hilingan ang isang magulang o isa pang taong hinahangaan mo na turuan ka ng isang bagay na bago!

MGA LARAWANG KUHA NI JONAS REBICKI

Ibinahagi ni Abis ang Ebanghelyo

Nagtrabaho ang isang babaeng nagngangalang si Abis para sa hari. Naniwala siya sa Diyos. Karamihan sa mga tao sa paligid niya ay hindi naniwala sa Diyos. Isang araw nakita niya na tinuturuan ng isang misyonero na nagngangalang Ammon ang hari at reyna tungkol sa Diyos at kay Jesucristo.

Nang matuto ang hari at reyna tungkol sa ebanghelyo, tuwang-tuwa sila! Bumagsak sila at hindi gumalaw. Alam ni Abis na nadarama nila noon ang kapangyarihan ng Diyos.

Gusto ni Abis na malaman ang tungkol sa Diyos. Kaya tumakbo siya sa bahay-bahay at sinabi niya sa mga tao na sumama at tingnan kung ano ang nangyari.

Nang nakatipon na ang mga tao, tinulungan ni Abis ang reyna na tumayo. Pagkatapos ay tinulungan ng reyna ang hari na tumayo. Sinimulan nilang turuan ang mga tao tungkol sa ebanghelyo.

MGA PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Maaari akong maging katulad ni Abis. Matutulungan ko ang ibang tao na malaman ang tungkol sa Ama sa Langit at kay Jesucristo. ●

Basahin ang kuwentong ito sa Alma 18–19.

Si Abis ay Nanampalataya sa Diyos

PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Paano mo matutulungan ang mga tao na malaman ang tungkol sa Diyos?

ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

Mahal na mga Magulang,

Sa buwang ito magbabasa tayo tungkol sa mga misyonero na tulad ni Nakababatang Alma, ni Abis, at ng mga anak ni Mosias. Maaari ninyong gamitin ang laro sa pahina K12–13 o ang kuwento sa K20 upang pag-usapan ang kalalakihan at kababaihang ito mula sa Aklat ni Mormon. Ibinahagi ng bawat isa sa kanila ang ebanghelyo sa iba't ibang paraan. Paano maibabahagi ng inyong pamilya ang ebanghelyo? Isulat ang isang mithiin tungkol sa gawaing misyonero na susubukan ninyo ngayong buwan—maaari din nga ninyong kopyahin ang inyong paboritong ideya mula sa K10.

Patuloy na magbahagi!
Ang *Kaibigan*

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

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

Hanapin ang nakatagong Liahona sa loob!

MGA NILALAMAN

K2 Mula sa Unang Panguluhan: Patotoo at ang Aklat ni Mormon

K4 Panalangin ni Kelly

K6 Hello mula sa Germany!

K8 Paglangoy na Parang Seahorse

K10 Funstuff: Tapusin ang Pattern

K11 Ipakita at Ikuwento

K12 Sino Ako?

K14 Kaibigan sa Kaibigan: Walang Hindi Nakasali

K15 Sino Ako?—Pumili ng Isang Kard

K16 Ang mga Matulunging Kamay ni Eli

K18 Magandang Ideya

K19 Ang Mithiin Kong Magluto

K20 Mga Kuwento sa Banal na Kasulatan: Ibinahagi ni Abis ang Ebanghelyo

K23 Pahinang Kukulayan: Si Abis ay Nanampalataya sa Diyos

SA PABALAT NG *KAIBIGAN*
Paglalarawan ni Dilleen Marsh

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

4 021671 21893 7
TAGALOG