ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO NG MGA BANAL SA MGA HULING ARAW • OKTUBRE 2016

Liahona

Apat na Paraan para Makaramdam ng Galak sa Pag-aaral, p. 10

Pagpapakamatay: Isang Desperado at Tahimik na Paghingi ng Tulong, p. 18

Mga Lesson tungkol sa Family History mula kay Lehi, p. 26

Ang Lunas sa Pagnanasa, p. 30

"Nais kong pakatandaan mo, na habang ibinibigay mo ang iyong lubos na tiwala sa Diyos ikaw ay maliligtas mula sa iyong mga pagsubok, at iyong mga suliranin, at iyong mga paghihirap, at dadakilain ka sa huling araw."

Alma 38:5

Liahona, Oktubre 2016

MGA MENSAHE

4 **Mensahe ng Unang Panguluhan: Ang mga Pagpapala ng Pagsunod**
Ni Pangulong Thomas S. Monson

7 **Mensahe sa Visiting Teaching: Ang Mag-anak ay Inorden ng Diyos**

TAMPOK NA MGA ARTIKULO

16 **Mga Batang Musmos at ang Sakramento**
Ni Aaron L. West
Sa pakikibahagi ng sakramento, maaaring maghanda ang mga batang musmos na gumawa ng mga tipan.

18 **Pag-unawa sa Pagpapakamatay: Mga Palatandaan Nito at Paghadlang Dito**
Ni Kenichi Shimokawa
Alamin kung paano makakatulong na mahadlangan ang pagpapakamatay at tulungan ang naiwang mga miyembro ng pamilya.

24 **Mga Salita ng Propeta sa Isang Di-inaasahang Lugar**
Ni Colette Lindahl
Binago ng naiwang ilang magasing Liahona *sa isang apartment ang buhay ng isang lalaki sa pag-akay sa kanya tungo sa ebanghelyo.*

26 **Family History: Kapayapaan, Proteksyon, at mga Pangako**
Ni Elder Bradley D. Foster

30 **Pagmamahal Bersus Pagnanasa**
Ni Joshua J. Perkey
Ano ang lunas sa pagnanasa, ang hangaring angkinin ang mga bagay sa paraang salungat sa kalooban ng Diyos?

36 **Paglilingkod sa Dako pa Roon ng Jordan**
Nina R. Val Johnson at Rachel Coleman
Naimpluwensyahan ng isang humanitarian senior missionary couple ang libu-libong buhay sa paglilingkod kung saan sila kailangan ng Panginoon.

MGA BAHAGI

8 **Paglilingkod sa Simbahan: Ang Aking mga Linggo na Puno ng Paglilingkod**
Ni Jeffery A. Hogge

9 **Mga Pagninilay: Huling Hapunan ni Melva**
Ni Cheryl Harward Wilcox

10 **Pagtuturo sa Paraan ng Tagapagligtas: Ang Galak sa Pag-aaral**
Ni Tad R. Callister

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

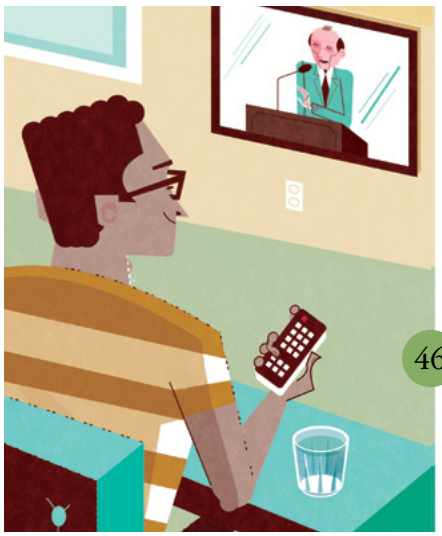
44 **Ating mga Tahanan, Ating mga Pamilya: Pag-aayuno at Pagdarasal para kay Emma**
Ni Cecilie Norrung

80 **Hanggang sa Muli Nating Pagkikita: Ang Banal na Katalinuhang Gumagabay sa Simbahan ng Panginoon**
Ni Pangulong Gordon B. Hinckley

4

SA PABALAT
Harap: Larawang kuha ni Leslie Nilsson. Panloob na pabalat sa harap: Larawang kuha ni jamievanbuskirk/GettyImages. Panloob na pabalat sa harap: Mga larawang pinaghaluhalo nina Ryan McVay at Christopher Elwell/Thinkstock.

MGA YOUNG ADULT



46 **Manindigan Bilang mga Tunay na Isinilang sa Milenyong Ito**
Ni Pangulong Russell M. Nelson
Apat na rekomendasyon kung paano manindigan bilang mga tunay na isinilang sa milenyong ito.

Tingnan kung makikita mo ang nakatagong Liahona sa isyung ito. Hint: May nagbubungang mga punungkahoy ba ang mga kapitbahay mo?

MGA KABATAAN

54 **Ang Himala ng Katamtamang Apoy**
Ni David A. Edwards
Paano ka matutulungan ng pagtitiyaga na makagawa ng perpektong grilled cheese sandwich at maging higit na katulad din ni Jesucristo?

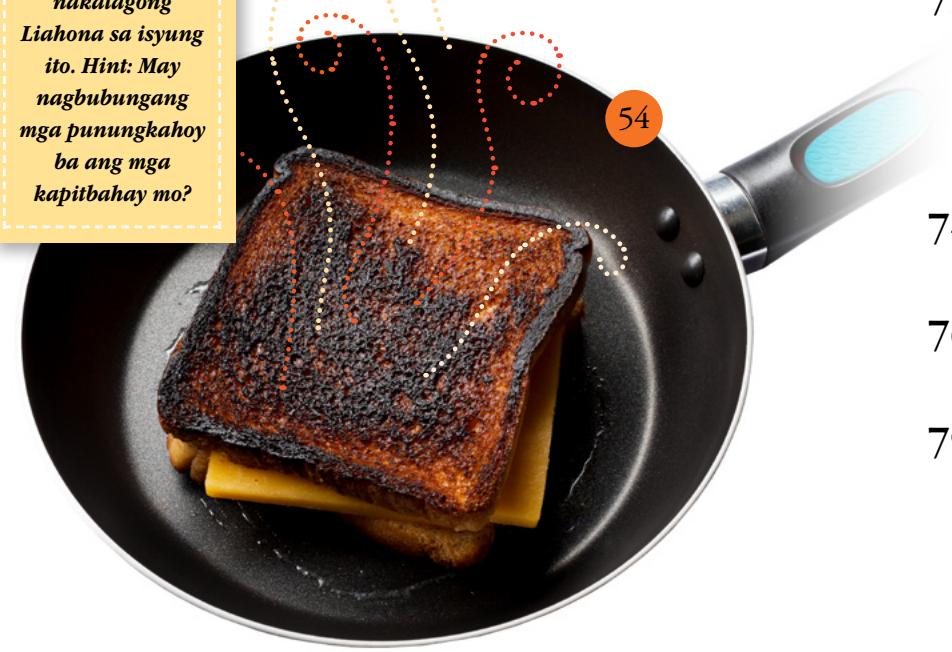
57 **Poster: Isipin na Nabuo Kang Muli**

58 **Lakas na Magpatuloy**
Ni Jessica Turner ayon sa pagkakuwento kay Lynne Crandall
Ang paggawa ng mga simpleng bagay na nagpalakas sa aking pananampalataya ay nakatulong sa akin na gumaling at magpatuloy sa buhay matapos akong maaksidente.

61 **Mga Sagot mula sa mga Pinuno ng Simbahan: Paano Gawing Sentro ng Ating Buhay si Cristo**
Ni Elder D. Todd Christofferson

62 **Isang Resipe para Matuto**
Ni Rosemary Thackeray

64 **Mga Tanong at mga Sagot**
Sinasabi sa akin ng ilang tao na kailangan kong magkaroon ng mga kaibigan na iba ang mga pamantayan kaysa sa akin para mapalakas ko ang aking pamantayan. Totoo ba ito?



MGA BATA

66 **Nangisda**
Ni Julia Ventura
Nag-alala si Hayden na baka matakot ang lahat ng isda sa nakababata niyang kapatid at magsilangoy palayo. Ngunit mas nag-alala siya nang mawala ang nakababata niyang kapatid.

68 **Mga Sagot mula sa Isang Apostol: Paano ako makakatulong na maging mapayapa ang aking tahanan?**
Ni Elder Gary E. Stevenson

69 **Ang Ating Pahina**

70 **Mga Batang Naninindigan: Isang Kuwento tungkol kay Story**
Ni Jill Hacking

72 **Mga Aral mula kay Inay**
Ni Elder Jairo Mazzagardi
Natuto si Elder Mazzagardi tungkol sa katapatan mula sa kanyang ina. Anong mga alituntunin na ang natutuhan mo mula sa iyong mga magulang?

74 **Mga Bayani sa Aklat ni Mormon: Mga Babaeng Bayani sa Aklat ni Mormon**

76 **Mga Kuwento sa Aklat ni Mormon: Paglalayag Patungo sa Lupang Pangako**

79 **Pahinang Kukulayan: Ang Musika ay Nagpapasaya sa Akin**

OKTUBRE 2016 TOMO 19 BLG. 10
LIAHONA 13290 893

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

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

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

Patnugot: Joseph W. Sitati
Assistant Editors: James B. Martino, Carol F. McConkie
Mga Tagapayo: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Craig A. Cardon, Cheryl A. Esplin, Christoffel Golden, Douglas D. Holmes, Larry R. Lawrence, Carole M. Stephens

Namamahalang Direktor: Peter F. Evans
Direktor ng Operations: Vincent A. Vaughn
Direktor ng mga Magasin ng Simbahan: Allan R. Loyborg
Business Manager: Garff Cannon

Namamahalang Patnugot: R. Val Johnson
Assistant na Namamahalang Patnugot: Ryan Carr
Publications Assistant: Megan Seitz
Writing at Editing Team: Brittany Beattie, David Dickson, David A. Edwards, Matthew D. Flitton, Lori Fuller, Garrett H. Garff, LaRene Porter Gaunt, Jill Hacking, Charlotte Larcabal, Michael R. Morris, Eric B. Murdock, Sally Johnson Odekirk, Joshua J. Perkey, Jan Pinborough, Richard M. Romney, Mindy Anne Selu, Paul VanDenBerghe, Marissa Widdison

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

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

Direktor sa Paglilimbag: Steven T. Lewis
Direktor sa Pamamahagi: Stephen R. Christiansen

Pagsasalin: Maria Paz San Juan

Ipadala ang mga suskrisyon at mga katanungan sa Manila Distribution Center, at ang mga balita para sa Dateline Philippines sa Liahona sa Area News Editorial Committee, Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw, Temple Drive, Greenmeadows Subdivision, Quezon City 1110, Metro Manila, Pilipinas o sa PO Box 1505, Ortigas Center, Emerald Avenue, Pasig 1600, Metro Manila, Pilipinas. Numero ng telepono 635-9183. Halaga ng suskrisyon sa Pilipinas, P86.40 bawat taon; P4.00 bawat sipi, maliban sa mga natatanging labas.

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

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

© 2016 ng Intellectual Reserve, Inc. Lahat ng karapatan ay nakalaan. Inilimbag sa Estados Unidos ng Amerika.

Maaaring kopyahin ang teksto at mga larawan sa *Liahona* para sa angkop, di pangkalakal na gamit sa simbahan o tahanan. Hindi maaaring kopyahin ang mga larawan kung may nakasaad na mga pagbabawal sa credit line sa gawang-sining. Dapat ipadala ang mga tanong sa Intellectual Property Office, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150, USA; e-mail: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

For Readers in the United States and Canada: October 2016 Vol. 19 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Tagalog (ISSN 1096-5165) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address *must* be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

Mga Ideya para sa Family Home Evening

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

"Mga Batang Musmos at ang Sakramento," pahina 16: Matapos basahin ang artikulo bilang mga magulang, maaari ninyong talakayin ang mga paraan na maituturo ninyo sa mga batang musmos ang kahalagahan ng sakramento at ang mga tipang gagawin nila sa binyag balang-araw. Magagamit ninyo ang mga panalangin sa sakramento (matatagpuan sa Doktrina at mga Tipan 20:77, 79) para ituro ang mga pangakong ginagawa natin sa binyag at kung paano tayo tinutulutan ng pakikibahagi ng sakramento tuwing Linggo na panibaguhin ang mga pangakong iyon. Maaari din kayong mag-isip ng mga ideya na makakatulong sa inyong mga batang musmos na magtuon sa Tagapagligtas sa oras ng sakramento, tulad ng paglikha ng mga simpleng aklat na puno ng mga larawan ng Tagapagligtas.

"Isang Resipe para Matuto," pahina 62: Kung mayroon kayong nakatatandang mga bata na nag-aaral ng mga banal na kasulatan sa sarili nila, isiping basahin ang artikulong ito sa kanila at anyayahan silang subukan ang mga ideya mula sa artikulo. Maaari din ninyong pagawin ang bawat miyembro ng pamilya ng personal study journal at ng mga mithiing isusulat doon nang regular. Maaaring magboluntaryo ang mga miyembro ng pamilya na magbahagi ng mga iniisip at impresyon mula sa kanilang journal sa susunod na mga family home evening.

MARAMI PANG IBA ONLINE

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

MGA PAKSA SA ISYUNG ITO

Ang mga numero ay kumakatawan sa unang pahina ng artikulo.

Aklat ni Mormon, *26, 43, 74, 76*
Anak, mga; Bata, mga, *16, 42*
Araw ng Sabbath, *8, 42*
Awa, habag, *40*
Calling, mga; Tungkulin, mga, *8*
Espiritu Santo, *70*
Family history, Kasaysayan ng pamilya, *26, 42*
Gawaing misyonero, *24, 36*
Himala, mga, *44*
Ikapu, *72*
Jesucristo, *4, 61, 76*
Kaibigan, mga, *64*
Kapayapaan, *58, 68*
Katapatan, *72*
Kautusan, mga, *4*
Likas na kabanalan, Banal na katangian, *46*
Makataong paglilingkod, *36*
Musika, *79*
Pag-aaral ng banal na kasulatan, *43, 62*
Pag-aayuno, *44*
Pag-asa, *58*
Pag-ibig, Pagmamahal, *30, 41*
Paglilingkod, *41, 58*
Pagnanasa, *30*
Pagpapakamatay, *18*
Pagsubok, mga, *18, 44, 58*
Pagsunod, *4, 30, 46*
Pagsunod sa propeta, *46*
Pagtuturo, *16, 72*
Pamantayan, mga, *64*
Pamilya, Mag-anak, *7, 26, 44, 66, 68, 70*
Panalangin, *44, 66*
Pananampalataya, *46, 58, 74, 76*
Patotoo, *74*
Personal na paghahayag, *46*
Propeta, mga, *46, 80*
Sakramento, *9, 16*
Tapang, Lakas-ng-loob, *74*
Templo, *69*
Tiyaga, Pasensya, *54*

Ni Pangulong Thomas S. Monson

ANG MGA PAGPAPALA NG PAGSUNOD

"Ang pinakadakilang aral na matututuhan natin sa mortalidad," pagtuturo ni Pangulong Thomas S. Monson, "ay na kapag nagsalita ang Diyos at sumunod tayo, palagi tayong nasa tama."[1]

Pagpapalain din tayo. Tulad ng sabi ni Pangulong Monson sa isang pangkalahatang kumperensya kamakailan: "Kapag sinusunod natin ang mga kautusan, ang buhay natin ay magiging mas masaya, mas ganap, at hindi gaanong kumplikado. Ang mga hamon at problema natin ay mas madaling kayanin, at matatanggap natin ang mga ipinangako[ng] pagpapala [ng Diyos]."[2]

Sa sumusunod na mga halaw mula sa mga turo ni Pangulong Monson bilang Pangulo ng Simbahan, ipinaalala niya sa atin na ang mga kautusan ang pinakatiyak na gabay tungo sa kaligayahan at kapayapaan.

Mga Patnubay sa Paglalakbay

"Ang mga kautusan ng Diyos ay hindi ibinibigay upang biguin tayo o maging mga hadlang sa ating kaligayahan. Kabaligtaran pa nga nito ang katotohanan. Siya na lumikha at nagmamahal sa atin ang tunay na nakakaalam kung paano tayo dapat mamuhay upang matamo natin ang pinakadakilang kaligayahan. Naglaan Siya ng mga patnubay na, kung susundin natin, ay gagabayan tayo nang ligtas sa kadalasan ay mapanganib na paglalakbay sa buhay na ito. Nagugunita natin ang mga salita ng pamilyar na himno: 'Ang mga utos sa t'wina'y sundin! Dito ay ligtas tayo at payapa' [tingnan sa "Mga Utos sa Tuwina ay Sundin," *Mga Himno,* blg. 191]."[3]

Lakas at Kaalaman

"Ang pagsunod ay katangian ng mga propeta; ito ay nagbibigay ng lakas at kaalaman sa kanila sa lahat ng panahon. Mahalaga sa atin na maunawaan na matatamo rin natin ang lakas at kaalamang ito. Ito ay madaling makamtam ng bawat isa sa atin kapag sinusunod natin ang mga utos ng Diyos. . . .

"Ang kaalamang hinahanap natin, ang sagot na hinahangad natin, at ang lakas na ninanais natin ngayon para maharap ang mga hamon ng magulo at pabagu-bagong mundong ito ay maaaring mapasaatin kapag handa tayong sundin ang mga utos ng Panginoon."[4]

Piliing Sumunod

"Kaluwagan ang kalakaran sa ating panahon. Ipinakikita ng mga magasin at palabas sa telebisyon ang mga artista sa pelikula, ang mga bidang atleta sa larangan ng palakasan—ang mga taong gustong gayahin ng maraming kabataan—bilang mga taong nagbabalewala sa mga batas ng Diyos at hayagang gumagawa ng mga kasalanan, na para bang wala itong masamang ibinubunga. Huwag kayong maniwala dito! May panahon ng pagsusulit—ng pagbalanse ng ledger. Kailangan nating lahat na harapin ang bunga ng ating mga gawa—kung hindi man sa buhay na ito, doon sa kabilang-buhay. Ang Araw ng Paghuhukom ay darating sa lahat. . . . Nakikiusap ako sa inyo na piliin ninyong sumunod."[5]

Kagalakan at Kapayapaan

"Maaaring kung minsan sa tingin ninyo ay mas masaya ang mga makamundo kaysa sa inyo. Maaaring nadarama ng ilan sa inyo na nililimitahan kayo ng pamantayan ng asal na sinusunod natin sa Simbahan. Gayunman, mga kapatid, sinasabi ko sa inyo na walang *ibang* higit na magpapagalak sa ating buhay o higit na papayapa sa ating kaluluwa kaysa sa Espiritu na maaaring mapasaatin kung susundin natin ang Tagapagligtas at ang mga utos."[6]

PAGLALARAWAN NI JIM MADSEN

Lumakad nang Matwid

"Pinatototohanan ko sa inyo na ang mga pangakong pagpapala sa atin ay hindi kayang sukatin. Kahit magtipon ang mga ulap, kahit bumuhos sa atin ang mga ulan, ang ating kaalaman sa ebanghelyo at ating pagmamahal sa ating Ama sa Langit at sa ating Tagapagligtas ay aalo at magtataguyod sa atin at magdudulot ng kagalakan sa ating mga puso habang lumalakad tayo nang matuwid at sumusunod sa mga kautusan. Walang anumang bagay sa mundo na makadadaig sa atin."[7]

Sundin ang Tagapagligtas

"Sino ang taong ito ng kalungkutan, sanay sa hapis? Sino ang Hari ng kaluwalhatian, ang Panginoong ito ng mga hukbo? Siya ang ating Guro. Siya ang ating Tagapagligtas. Siya ang Anak ng Diyos. Siya ang May-akda ng Ating Kaligtasan. Siya ay nag-uutos, 'Sumunod ka sa akin.' Ang bilin Niya, 'Humayo ka, at gayon din ang gawin mo.' Siya ay sumasamo, 'Sundin ang aking mga utos.'

"Sundin natin Siya. Tularan natin ang Kanyang halimbawa. Sundin natin ang Kanyang salita. Kapag ginawa natin ito, ibinibigay natin sa Kanya ang kaloob na pasasalamat."[8] ■

MGA TALA

1. "Ipinakita Nila ang Landas na Tatahakin," *Liahona,* Okt. 2007, 5.
2. "Ang mga Utos sa Tuwina'y Sundin," *Liahona,* Nob. 2015, 83.
3. "Ang mga Utos sa Tuwina'y Sundin," 83.
4. "Ang Pagsunod ay Nagdudulot ng mga Pagpapala," *Liahona,* Mayo 2013, 90, 92.
5. "Maniwala, Sumunod, at Magtiis," *Liahona,* Mayo 2012, 129.
6. "Tumayo sa mga Banal na Lugar," *Liahona,* Nob. 2011, 83.
7. "Magalak," *Liahona,* Mayo 2009, 92.
8. "Pagkakaroon ng Kagalakan sa Paglalakbay," *Liahona,* Nob. 2008, 88.

PAGTUTURO MULA SA MENSAHENG ITO

Itinuro sa atin ni Pangulong Monson ang maraming pagpapalang matatanggap natin sa pagiging masunurin, pati na ang lakas, kaalaman, kagalakan, at kapayapaan. Isiping itanong sa mga tinuturuan ninyo kung paano sila napagpala ng pagsunod sa mga kautusan. Maaari mo silang hikayatin na patuloy na pagnilayan ang kanilang mga pagpapala at isulat ang kanilang mga iniisip at karanasan sa isang journal. Maaari mo rin silang hikayatin na magpakita ng pasasalamat sa Diyos para sa kanilang mga pagpapala sa pamamagitan ng kanilang patuloy na pagsunod.

Mga Sunog at mga Aral tungkol sa Pagsunod

Minsan ay nagkuwento si Pangulong Thomas S. Monson tungkol sa isang pagkakataon na natutuhan niya ang kahalagahan ng pagsunod. Noong siya ay walong taong gulang, binisita ng kanyang pamilya ang kanilang cabin o bahay sa kabundukan. Gusto nila ng kaibigan niya na hawanin ang madamong bahagi para sa isang campfire. Sinubukan nilang hawanin ang mga damo nang mano-mano, hinihila at hinahatak ang mga ito nang husto hangga't kaya nila, pero iilang ligaw na damo lang ang nabunot nila. Paliwanag ni Pangulong Monson, "At pagkatapos ay dumating sa walong-taong-gulang kong isipan ang inakala kong magandang solusyon. Sabi ko kay Danny, 'Kailangan lang nating sunugin ang mga damong ito. *Sunugin* lang natin ang gitna ng damuhan!'"

Kahit alam niya na hindi siya pinapayagang gumamit ng posporo, tumakbo siya pabalik sa bahay para kumuha ng ilang posporo, at nagparikit sila ni Danny ng munting apoy sa madamong lugar na iyon. Inasahan nilang mamamatay ito nang kusa, ngunit sa halip ay lumaki at naging mapanganib ang apoy na iyon. Tumakbo sila ni Danny para humingi ng tulong, at di-nagtagal ay humangos doon ang matatanda para patayin ang apoy bago ito umabot sa mga puno.

Pagpapatuloy ni Pangulong Monson, "Natutuhan namin ni Danny ang ilang matitindi pero mahahalagang aral nang araw na iyon—ang malaking bahagi nito ay ang kahalagahan ng pagsunod." (Tingnan sa "Ang Pagsunod ay Nagdudulot ng mga Pagpapala," *Liahona,* Mayo 2013, 89–90.)

Gaya ni Pangulong Monson, kinailangan ba ninyong matuto ng aral sa pagsunod sa mahirap na paraan? Anong mga mithiin ang magagawa ninyo para manatili kayong ligtas sa pamamagitan ng pagsunod sa hinaharap?

Piliin ang Tama

Ang pagpili ng tama ay lalong naglalapit sa atin sa Ama sa Langit at kay Jesucristo. Tinutulungan din tayo nitong maging masaya at ligtas. Bilugan ang mga paraan na mapipili ninyo ang tama.

Magsimba

Mandaya sa eskuwela

Basahin ang mga banal na kasulatan

Maglingkod sa iba

Maglaro ng mabubuting laro

Makipag-away sa mga kapatid mo

MGA PAGLALARAWAN NI KATIE MCDEE

Mapanalanging pag-aralan ang materyal na ito at maghangad ng inspirasyong malaman kung ano ang ibabahagi. Paano palalakasin ng pag-unawa sa "Ang Mag-Anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo" ang inyong pananampalataya sa Diyos at pagpapalain ang mga pinangangalagaan ninyo sa pamamagitan ng visiting teaching? Para sa iba pang impormasyon, magpunta sa ***reliefsociety.lds.org****.*

Ang Mag-anak ay Inorden ng Diyos

LARAWANG KUHA SA HARAPAN NG BUENOS AIRES ARGENTINA TEMPLE

"Sa mga titik ng [awitin sa Primary na] 'Pamilya'y sa D'yos,' . . . ipinapaalala sa atin ang dalisay na doktrina," sabi ni Carole M. Stephens, Unang Tagapayo sa Relief Society General Presidency. "Nalaman natin na hindi lamang ang pamilya'y sa Diyos kundi bahagi rin ng pamilya ng Diyos ang bawat isa sa atin. . . .

". . . Ang plano ng Ama para sa Kanyang mga anak ay plano ng pagmamahal. Ito ay planong ibuklod ang Kanyang mga anak—Kanyang pamilya—sa Kanya."[1]

Sabi ni Elder L. Tom Perry (1922–2015) ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Naniniwala rin tayo na ang matibay na mga tradisyonal na pamilya ay hindi lamang mga pangunahing yunit ng isang matatag na lipunan, isang matatag na ekonomiya, at isang matatag na kultura ng mga alituntunin o pamantayang moral—kundi mga pangunahing yunit din sila ng kawalang-hanggan at ng kaharian at pamahalaan ng Diyos.

"Naniniwala tayo na ang organisasyon at pamahalaan ng langit ay isasalig sa mga pamilya at kamag-anak."[2]

"Lahat ng tao, anuman ang sitwasyon nilang mag-asawa o ilan man ang anak nila, ay maaaring maging tagapagtanggol ng plano ng Panginoon na inilarawan sa pahayag tungkol sa pamilya," ang sabi ni Bonnie L. Oscarson, Young Women General President. "Kung iyon ang plano ng Panginoon, dapat iyon din ang plano natin!"[3]

Karagdagang mga Banal na Kasulatan

Doktrina at mga Tipan 2:1–3; 132:19

Isipin Ito

Bakit ang pamilya ang pinakamahalagang yunit sa buhay na ito at sa kawalang-hanggan?

MGA TALA

1. Carole M. Stephens, "Ang Pamilya ay sa Diyos," *Liahona,* Mayo 2015, 11, 13.
2. L. Tom Perry, "Bakit Mahalaga ang Kasal at Pamilya—sa Lahat ng Dako ng Mundo," *Liahona,* Mayo 2015, 41.
3. Bonnie L. Oscarson, "Mga Tagapagtanggol ng Pagpapahayag Ukol sa Mag-anak," *Liahona,* Mayo 2015, 15.
4. Julie B. Beck, "Pagtuturo ng Doktrina tungkol sa Pamilya," *Liahona,* Mar. 2011, 32, 34.

Pananampalataya, Pamilya, Kapanatagan

Doktrina tungkol sa Pamilya

Itinuro ni Sister Julie B. Beck, dating Relief Society General President, na ang teolohiya tungkol sa pamilya ay batay sa Paglikha, Pagkahulog, at Pagbabayad-sala ni Jesucristo:

"Ang Paglikha sa mundo ay naglaan ng isang lugar na matitirhan ng mga pamilya. Nilikha ng Diyos ang lalaki at babae na dalawang mahalagang miyembro ng isang pamilya. Bahagi ng plano ng Ama sa Langit na mabuklod sina Adan at Eva at magbuo ng isang walang hanggang pamilya.

". . . Dahil sa Pagkahulog nagkaroon sila ng mga anak na lalaki't babae.

"Dahil sa Pagbabayad-sala [ni Cristo] sama-samang mabubuklod nang walang hanggan ang pamilya. Tinutulutan nito ang mga pamilya na magkaroon ng walang hanggang pag-unlad at maging sakdal. Ang plano ng kaligayahan, na tinatawag ding plano ng kaligtasan, ay isang planong nilikha para sa mga pamilya. . . .

". . . Ito ang doktrina ni Cristo. . . . Kung walang pamilya, walang plano; walang dahilan para sa mortal na buhay."[4]

ANG AKING MGA LINGGO NA PUNO NG PAGLILINGKOD

Ni Jeffery A. Hogge

Ang aking mga Linggo ay puno ng gawain, ngunit nagpapasalamat ako na nakapaglilingkod ako nang hindi nahihirapang tulad ng naunang mga pinuno ng Simbahan kagaya ni Elder Parley P. Pratt.

Linggo ng umaga iyon. Puno ang 12-oras ko ng iskedyul ng mga miting, interbyu, kumpirmasyon, at ordinasyon. Magsisimula ako sa isang stake center at matatapos sa ibang meetinghouse sa kabila ng bayan—na pawang ginagawa sa sobrang init ng maghapon.

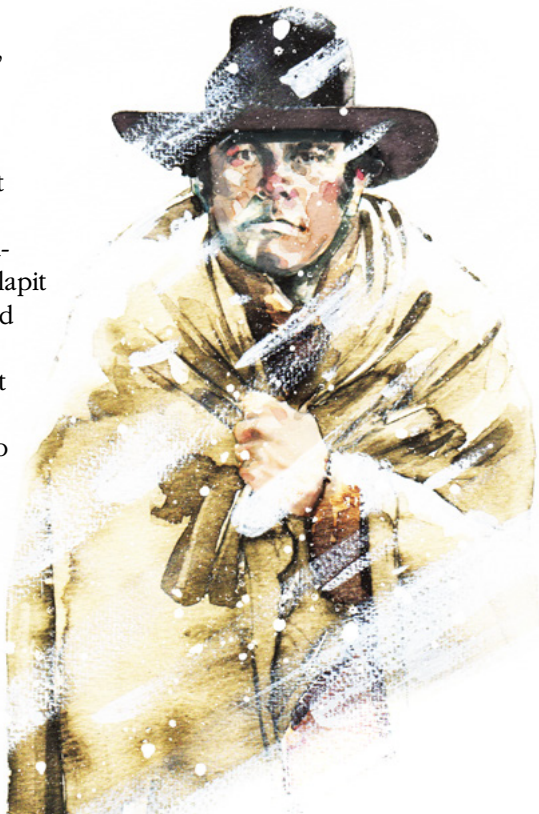
Inaasam ko ang bawat miting, interbyu, kumpirmasyon, at ordinasyon. Ngunit kahapon, nang pag-isipan ko kung gaano ako magiging abala, naawa ako sa sarili ko—hanggang sa buklatin ko ang *Autobiography of Parley P. Pratt* at simulan itong basahin kung saan ako tumigil. Ibinilanggo si Elder Pratt, kasama sina Joseph at Hyrum Smith at ang iba pa, noong mga panahon ng paghihirap sa Missouri. Matapos dalhin sa Independence, ikinulong ang mga Kapatid sa isang hotel kung saan sa sahig sila natutulog, gamit ang isang bloke ng kahoy bilang kanilang unan.

Isang malamig at maniyebeng umaga nagbangon si Elder Pratt at nakatalilis ng hotel nang walang nakapansin. Naglakbay siya pasilangan at dumaan sa bayan at sa kalapit na mga bukirin. Matapos maglakad nang mga isang milya (1.6 km), pumasok si Elder Pratt sa gubat, at natakpan ng niyebe ang kanyang mga bakas at itinago ng mga puno ang kanyang dinaanan.

Napag-isip-isip niya ang kanyang gipit na kalagayan. Para makapagpatuloy pasilangan kinailangan niyang tumakas papunta sa ibang estado, kung saan niya mapapasunod ang kanyang pamilya. Kapag bumalik siya sa hotel, makukulong siya at pararatangan ng mabibigat na krimen. Nang matuksong tumakas, naisip ni Elder Pratt na "baka magkaproblema, o mamatay pa" ang ibang mga bilanggo kung tatakas siya.

Habang nag-aalangan, naalala niya ang isang talata sa banal na kasulatan: "Ang sinomang magibig iligtas ang kaniyang buhay ay mawawalan nito; at ang sinomang mawalan ng kaniyang buhay dahil sa akin ay matatagpuan ito, maging buhay na walang hanggan" (tingnan sa Marcos 8:35; D at T 98:13).

Bumalik si Elder Pratt sa hotel. Sumunod ang mga buwan ng nakakapagod na pagkabilanggo—walang pamilya, pakikisalamuha ng mga Banal, o kakayahang maglingkod sa kanyang tungkulin bilang apostol.[1]



Nang isara ko ang aklat, pinagbulayan ko ang mga pagdurusa ng naunang mga Banal—na ang ilan ay aking mga ninuno. Dahil sa kanilang patotoo sa ebanghelyo at pananampalataya kay Jesucristo, tiniis nila ang kalupitan at pang-uusig. Dahil sa kanilang pagtitiis, ngayo'y malaya na akong makapaglilingkod at makasasamba, at kasama nila sa pananampalataya at patotoo.

Habang naghahanda ako para sa araw na ito ng Sabbath, ang pamilya ko ay ligtas, at inaasam ang araw ng pagsamba sa isang maginhawang meetinghouse. Ang pakikisalamuha sa mga Banal ay magpapasigla sa aming araw. Magagalak kami kasama nila sa isasagawang mga kumpirmasyon at ordinasyon, sa tutuparing mga responsibilidad, at sa mga pananampalataya na lalo pang titibay. Makikibahagi kami ng sakramento, na inaalaala ang ating Tagapagligtas at ang Kanyang nagbabayad-salang sakripisyo. At ngayong gabi ay magtitipon kami sa aming tahanan upang basahin ang Aklat ni Mormon at sama-samang manalangin bago kami mahiga sa magiginhawang kama at ihimlay ang aming ulo sa malalambot na unan.

Puno ang aking mga araw ng Linggo. Nagpapasalamat ako at mapalad ako dahil diyan. ■

Ang awtor ay naninirahan sa California, USA.

TALA

1. Tingnan sa Parley P. Pratt, *Autobiography of Parley P. Pratt,* inedit ni Parley P. Pratt Jr. (1979), 194–97.

MGA PAGLALARAWAN NI CHIDY WAYNE

HULING HAPUNAN NI MELVA

Ni Cheryl Harward Wilcox

"Gusto ba ninyong subukang tumanggap ng sakramento?" tanong ko sa aking nag-aagaw-buhay na ina.

Umabot ng 92 taong gulang ang aking ina at pumanaw siya kamakailan. Nasa ospital siya nang ipasiya ng mga doktor na wala na silang magagawa maliban sa panatilihin siyang maginhawa hanggang sa pumanaw siya.

Habang naghahanda silang iuwi siya, dalawang lalaki mula sa isang lokal na ward ang pumasok sa silid at tinanong nila ako kung gusto ng nanay ko na tumanggap ng sakramento. Noong una sinabi ko sa kanila, "Hindi, salamat." Hirap lumunok si Inay. Pagkatapos ay sinabi ko, "Sandali lang, tatanungin ko siya." Lumapit ako sa kanyang tainga at sinabi ko, "May dalawang priesthood holder po rito. Gusto ba ninyong subukang tumanggap ng sakramento?" Sa mahina ngunit malinaw na tinig sumagot siya ng, "Oo."

Pagkatapos magbasbas, dinampot ko ang kapirasong tinapay mula sa trey, pumiraso ako ng katiting at marahang inilagay ito sa kanyang bibig. Nginuya niya ito nang kaunti, at tahimik akong humingi ng paumanhin sa mga lalaki dahil medyo nagtagal ito. Tiniyak nila sa akin na OK lang iyon. Pagkatapos ng pangalawang panalangin, naglagay ako ng kaunting tubig sa plastic cup at inilapit ito sa kanyang mga labi. Kaunti lang ang sinipsip niya, ngunit nagulat ako dahil madali niyang nalunok iyon.

Pinasalamatan ko ang mga lalaki, at nagpunta na sila sa kabilang silid. Payapang pumanaw si Inay makalipas ang isang oras.

Nang sumunod na mga araw, napag-isip-isip ko na napakasagrado ng sandaling iyon na ibinigay sa aming mag-ina. Ang huling ginawa niya sa buhay na ito ay tumanggap ng sakramento. Ang huling salitang sinambit niya ay "Oo"—oo sa pagtanggap ng sakramento, oo sa pag-aalay ng kanyang sakripisyong "bagbag na puso at nagsisising espiritu" (3 Nephi 9:20), oo sa pagtataglay sa kanyang sarili ng pangalan ni Jesucristo at pangangako na lagi Siyang aalalahanin, oo sa pagtanggap ng Kanyang Espiritu. Ang mga huling bagay na nagdaan sa kanyang mga labi ay mga sagisag ng sakramento.

PAGLALARAWAN NI CHRISTOPHER THORNOCK

Napakatamis siguro ng kanyang huling hapunan para sa kanya! Bagama't napakahina para kumilos o magsalita, pakiramdam niya siguro ay buhay na buhay siya kay Cristo! Lubos siguro ang pasasalamat niya para sa Kanyang tumutubos at nagpapalakas na kapangyarihan, kaya nalagpasan niya ang mga huling sandaling iyon ng kanyang buhay sa lupa at nagbigay ng pag-asa sa kanya sa buhay na walang hanggan.

Linggu-linggo kapag nakikibahagi tayo ng sakramento, nawa'y magpasalamat tayong lahat sa pagkakataong mapanibago ang ating mga tipan at madama ang kapatawaran at biyaya habang sinisikap nating maging higit na katulad ng ating Ama sa Langit at ng Kanyang Anak na si Jesucristo. Sa gayon ang tinapay at tubig para sa atin, katulad siguro sa aking ina, ay maaaring maging "pinakamatamis sa lahat ng matamis, . . . at pinakadalisay sa lahat ng dalisay" (Alma 32:42). ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

PAGTUTURO SA PARAAN NG TAGAPAGLIGTAS

Ni Tad R. Callister
Sunday School
General President

ANG Galak SA Pag-aaral

Kapag naging mas seryoso tayong mga mag-aaral, mararanasan natin ang banal na kagalakang dulot ng pag-aaral at pamumuhay ng ebanghelyo ni Jesucristo.

May kuwento tungkol sa lalaking kilalang istambay noon sa bayan. Ayaw niyang magtrabaho, ayaw niyang maghanap ng trabaho. Nililimusan lang siya ng iba. Sa huli nagsawa rin ang mga taong-bayan. Nagpasiya silang dalhin siya sa labas ng bayan at itaboy siya. Nang samahan siya ng isa sa mga taong-bayan sa isang bagon papunta sa dulo ng bayan, nahabag ang drayber sa kanya. Marahil dapat bigyan ng isa pang pagkakataon ang palaboy. Dahil dito, itinanong niya, "Gusto mo ba ng isang kaing na mais para makapagbagumbuhay ka?"

Sumagot ang palaboy, "Natalupan na ba ito?"[1]

Mga Guro at Mag-aaral: May Pantay na Responsibilidad na Mag-ambag

Kung minsan gustong maunawaan ng mga tao ang mga banal na kasulatan nang walang ginagawa—gusto nilang ipaliwanag sa kanila ang mga banal na kasulatan bago nila ito basahin. Gusto nilang matutuhan ang ebanghelyo sa pakikinig sa maiikli at nakatutuwang mga sipi o sa panonood ng maiikli at nakatutuwang mga video. Gusto nilang ihanda at ituro sa kanila ng kanilang guro sa Sunday School ang lesson nang kaunti lang ang kanilang paghahanda o pakikilahok.

Sa kabilang dako, minsa'y inanyayahan ng Tagapagligtas ang Kanyang mga mag-aaral na umuwi na dahil hindi nila maunawaan ang sinasabi Niya. Inutusan Niya silang manalangin, magbulay-bulay, at "ihanda ang [kanilang] mga isip para sa kinabukasan," kapag Siya ay "paparitong muli sa [kanila]" (tingnan sa 3 Nephi 17:2–3).

Ito ang aral: Responsibilidad hindi lamang ng guro ang pumasok nang handa kundi maging ng mag-aaral. Tulad ng guro na may responsibilidad na magturo sa pamamagitan ng Espiritu, responsibilidad din ng mag-aaral na matuto sa pamamagitan ng Espiritu (tingnan sa D at T 50:13–21).

Nakatala sa Aklat ni Mormon: "Ang mangangaral ay hindi nakahihigit kaysa sa tagapakinig, *ni ang guro ay nakahihigit kaysa sa mag-aaral; at sa gayon silang lahat ay pantay-pantay*" (Alma 1:26; idinagdag ang pagbibigay-diin).

Narito ang ilang mungkahi kung ano ang magagawa natin upang maranasan ang galak na nadarama kapag ginawa natin ang ating bahagi sa pagkatuto at pamumuhay ng ebanghelyo.

Pagkatuto sa Tahanan

Pag-aralan ang mga Banal na Kasulatan

Bawat miyembro ay responsable sa kanyang sariling pagkatuto tungkol sa ebanghelyo; hindi natin maaaring ipasa sa iba ang responsibilidad na iyon. Halos lahat ng pagkatutong iyon ay nagmumula sa regular na pag-aaral ng mga banal na kasulatan. Ipinahayag ni Pangulong Harold B. Lee (1899–1973): "Kung hindi tayo nagbabasa ng mga banal na kasulatan araw-araw, nababawasan ang ating patotoo."[2] Napansin ni Apostol Pablo na ang mga Judio sa Berea ay "lalong naging mararangal kaysa sa mga taga Tesalonica, sapagka't tinanggap nila ang salita ng buong pagsisikap," at saka niya sinabi ang dahilan kaya nila tinanggap ito: "[Kanilang] *sinisiyasat araw-araw ang mga kasulatan*" (Mga Gawa 17:11; idinagdag ang pagbibigay-diin).

Ang araw-araw na pag-aaral ng banal na kasulatan ay mahalagang sangkap sa ating espirituwalidad. Wala nang ibang lubos na makapupuno sa kawalan nito sa ating pang-araw-araw na gawain. Dahil dito, ang pag-aaral ng banal na kasulatan ay dapat pag-ukulan ng oras, at hindi lamang gagawin sa natitirang oras natin.

Maaaring sabihin ng ilan, "Pero wala akong oras para mag-aral ng mga banal na kasulatan araw-araw sa gitna ng lahat ng iba pang tungkulin ko sa buhay." Ang pahayag na ito ay medyo katulad ng kuwento tungkol sa dalawang magpapalakol na nagpaligsahan para malaman kung sino ang makakaputol ng mas maraming puno sa isang araw. Pagsikat ng araw nagsimula ang paligsahan. Bawat oras lumilibot ang mas maliit na lalaki sa kagubatan nang 10 minuto o mahigit pa. Tuwing gagawin niya ito, nguminngiti at tumatangu-tango ang kanyang kalaban, na nakatitiyak na siya ang mananalo. Ang mas malaking lalaki ay hindi umalis sa kanyang puwesto, hindi tumigil sa pagpuputol, hindi nagpahinga.

Nang matapos ang maghapon, nagulat ang mas malaking lalaki na malaman na ang kanyang kalaban, na mukhang nag-aksaya ng maraming oras, ay mas maraming punong naputol kaysa sa kanya. "Paano mo nagawa iyon samantalang napakarami mong pahinga?" tanong niya.

Sumagot ang nanalo, "Ah, hinahasa ko ang palakol ko."

Tuwing mag-aaral tayo ng mga banal na kasulatan, hinahasa natin ang ating espirituwal na palakol. At ang mahimalang bahagi ay na kapag ginagawa natin ito, nagagamit natin ang natitirang oras sa mas matalinong paraan.

Maghanda nang Maaga

Naipakita ng mga pag-aaral na kakaunti lamang sa mga miyembro ng Simbahan ang nagbabasa nang maaga ng mga banal na kasulatan para talakayin sa mga klase tuwing Linggo. Makakatulong ang bawat isa sa atin na

PAG-ARALAN ang mga banal na kasulatan

MAGHANDA para sa klase

mabaligtad ang sitwasyong ito. Magagawa natin ang ating bahagi sa karanasan sa pagkatuto sa pamamagitan ng pagpunta sa klase nang mas handa, dahil nabasa na natin ang mga banal na kasulatan at handa tayong magbahagi ng mga ideya. Ang ating paghahanda ay maaaring maging espirituwal na kaloob na ibinibigay natin sa lahat ng miyembro ng klase.

Pagkatuto sa Klase

Pakikilahok sa Klase

Ang utos na buksan ang ating bibig (tingnan sa D at T 60:2–3) ay hindi lamang para sa misyon kundi maging sa klase rin. Kapag nakilahok tayo, inaanyayahan natin ang Espiritu, na maaaring magpatotoo sa katotohanan ng ating mga komento at magbigay ng liwanag sa ating isipan sa iba pang mga ideya. Bukod pa riyan, maaaring bigyang-inspirasyon ng ating pakikilahok ang mga iniisip ng isa pang tao at sa gayo'y mahikayat siyang makilahok.

Sa paraang ito, sinusunod natin ang isang alituntunin sa pagtuturo na itinuro ng Panginoon: "Magsalita nang isa-isa at makinig ang lahat sa kanyang sinasabi, upang kapag ang lahat ay nakapagsalita na *ang lahat ay mapasigla ng lahat*" (D at T 88:122; idinagdag ang pagbibigay-diin). Kung minsa'y hindi madaling makilahok sa klase; kailangan nating gumawa ng mga bagay na hindi tayo komportableng gawin. Ngunit ang paggawa nito ay magpapalago sa espirituwalidad ng lahat sa klase.

Itala ang mga Impresyon

Matagal-tagal din akong nagdala ng mga blangkong note card sa simbahan at naghangad ng mga ideya o espirituwal na impresyon na maaari kong itala. Masasabi ko nang tapat na nabibiyayaan ako nang husto. Binago ng pamamaraang ito ang aking pananaw; naituon at napabilis nito ang aking pagkatuto; naragdagan nito ang pag-asam ko na magsimba.

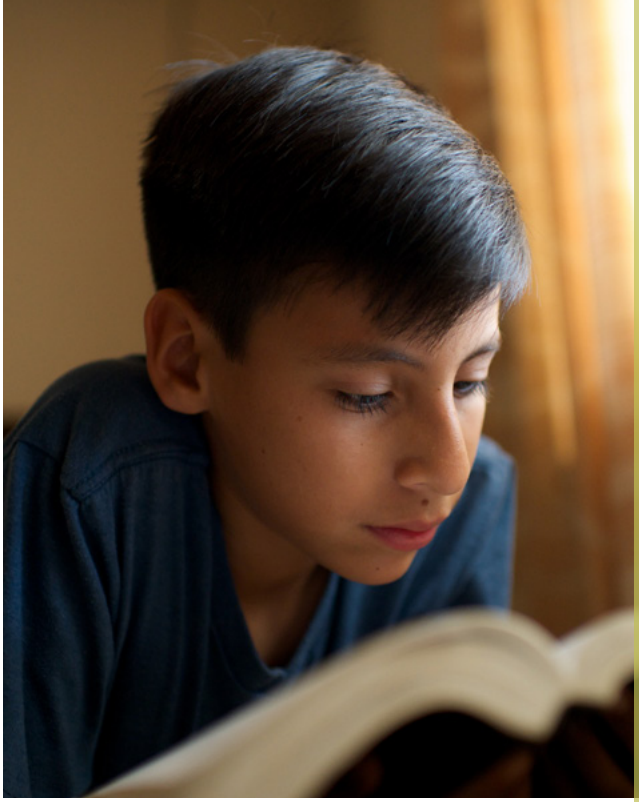
Bakit napakahalagang itala ang mga espirituwal na karanasang natatanggap natin sa simbahan at sa iba pang lugar? Isipin sandali na kausap ng isang ina ang kanyang tinedyer na anak na lalaki at sinabi ng anak na, "Inay, ang ganda po ng payo ninyo." Pagkatapos ay naglabas ang anak ng notebook at sinimulan niyang itala ang mga impresyong natanggap niya sa kanilang pag-uusap. Kapag nakabawi na sa pagkabigla ang ina, hindi kaya niya gugustuhing bigyan pa ng karagdagang payo ang kanyang anak?

Walang alinlangan na angkop din ang alituntuning ito sa payo ng ating Ama sa Langit. Kapag itinala natin ang mga impresyong ibinibigay Niya sa atin, mas malamang na bigyan Niya tayo ng iba pang paghahayag. Bukod pa riyan, marami sa mga impresyong natatanggap natin ang sa una ay tila maliliit na ideya, ngunit kung pangangalagaan at pagbubulayan natin ito, lalago ito hanggang sa maging espirituwal na mga puno ng oak.

Tinalakay ni Propetang Joseph Smith ang kahalagahan ng pagtatala ng mga ideya at impresyon: "Kung . . . patuloy ninyong tatalakayin ang mahahalagang tanong na ito . . . at hindi ninyo ito isusulat, . . . marahil, dahil kinaligtaan ninyong isulat ang mga ito nang ipahayag ito ng Diyos, at hindi ninyo ito binigyan ng sapat na pagpapahalaga, maaaring lumayo ang Espiritu . . . at mayroon, o nagkaroon, ng isang malawak na kaalaman, na walang-hanggan ang kahalagahan, na nawala."[3]

Ang Galak sa Pag-aaral

Ang pag-aaral ay higit pa sa isang banal na tungkulin. Nilayon din itong magdulot



ng masidhing kagalakan.

Minsan, isang sinaunang mathematician na nagngangalang Archimedes ang tinanong ng kanyang hari na alamin kung ang bagong korona ng hari ay solidong ginto o kung hinaluan ng platero (goldsmith) ng kaunting pilak ang ginto. Pinagbulayan ni Archimedes ang solusyon; sa huli ay dumating ang sagot. Tuwang-tuwa siya sa natuklasan niya kaya, ayon sa alamat, nagtatakbo siya sa buong lungsod na nagsisisigaw ng, "Eureka! Eureka!"—na ibig sabihi'y, "Alam ko na! Alam ko na!"

Napakalaki man ng kanyang kagalakan sa natuklasan niyang tuntunin ng siyensya, mas malaking kagalakan ang mapapasaatin kapag natuklasan natin ang mga katotohanan ng ebanghelyo ni Jesucristo: mga katotohanan na hindi lamang nagbibigay ng kaalaman sa atin kundi magliligtas din sa atin. Kaya nga sinabi ng Tagapagligtas, "Ang mga bagay na ito ay sinalita ko sa inyo, . . . upang ang inyong kagalakan ay malubos" (Juan 15:11). At dahil dito "ang lahat ng mga anak ng Dios ay naghihiyawan sa kagalakan" (Job 38:7) nang malaman nila ang plano ng kaligtasan. Tulad ng binhi na may likas na kapangyarihang lumago, may likas na kapangyarihan din ang mga katotohanan ng ebanghelyo na maghatid ng kagalakan.

Hindi lamang banal na utos ang "maghangad na matuto" (D at T 88:118), kundi isa rin itong makadiyos na hangarin. Tuwing pag-aaralan natin ang mga banal na kasulatan, dadalo tayo sa klase na mas handa, makikilahok tayo sa mga talakayan sa klase, magtatanong tayo, at magtatala ng mga sagradong impresyon, lalo tayong nagiging katulad ng Diyos, at sa gayo'y madaragdagan ang kakayahan nating madama ang kagalakang nadarama Niya.

Nawa'y magsikap tayong lahat na maging mas seryosong mga mag-aaral, mas banal na mga mag-aaral—sa tahanan, sa klase, at saanman tayo naroroon. Kapag ginawa natin ito, daranasin natin ang banal na kagalakang nagmumula sa pag-aaral at pamumuhay ng ebanghelyo ni Jesucristo. ■

MGA TALA

1. Ikinuwento rin ito ni Elder D. Todd Christofferson sa pangkalahatang kumperensya ng Oktubre 2014.
2. Harold B. Lee, regional representatives' seminar, Dis. 12, 1970.
3. Joseph Smith, sa *History of the Church,* 2:199.

ISANG Makadiyos

NA Hangaring Matuto

Tuwing pag-aaralan natin ang mga banal na kasulatan, dadalo tayo sa klase na mas handa, makikilahok tayo sa mga talakayan sa klase, magtatanong tayo, at magtatala ng mga sagradong impresyon, lalo tayong nagiging katulad ng Diyos, at sa gayo'y madaragdagan ang kakayahan nating madama ang kagalakang nadarama Niya.

Mga Batang Musmos AT ANG Sakramento

Nadama ng aming mga anak na musmos na mahalaga ang sakramento sa amin. Mas marami pa sana kaming magagawa para tulungan silang makita na mahalaga rin ito sa kanila.

Ni Aaron L. West

Naisip na ba ninyo kung bakit natin tinutulutang makibahagi ng sakramento ang mga batang hindi pa nabinyagan? Para lang ba hindi sila mag-away-away at mag-ingay kapag gusto nilang kumuha ng tinapay mula sa trey? Para lang ba mas madaling maisagawa ang ordenansa, para mapanatili ang kapayapaan?

Palagay ko'y hindi. Naniniwala ako na may mas malalalim na dahilan ito. Naniniwala ako rito dahil naniniwala ako na kapag sinabi ni Jesuscristo na "lahat," ang ibig Niyang sabihin ay lahat. At kapag nagsasalita Siya sa mga tao, hindi Siya nagtatangi ng sinuman.

Nang pasimulan ng Tagapagligtas ang sakramento sa Kanyang mga tao sa mga lupain ng Amerika, binigyang-diin Niya na ang ordenansa ay may espesyal na kahulugan para sa mga nabinyagan.[1] Magkagayunman, inutusan Niya ang Kanyang mga disipulo na "bigyan [ng sakramento] ang *maraming tao*."[2] Kasama sa maraming taong iyon ang "mga musmos."[3]

Kapag binibigkas ngayon ng mga may-taglay ng priesthood ang mga panalangin sa sakramento, hinihiling nila sa Ama sa Langit na basbasan at gawing banal ang tinapay at tubig "sa mga kaluluwa ng *lahat* nila" na makikibahagi.[4] Lahat. Bawat taong nakikibahagi—pati na ang bawat batang musmos.

Kung sa pakikibahagi ng tinapay at tubig, tinanggap ng mga bata ang mga sagisag na ito bilang pagpapala sa kanilang dalisay na mga kaluluwa, kailangan ay may

paraan para matulungan silang mahanap ang kahulugan ng ordenansa.

Sa pagkaunawang ito, ginugunita ko ang mga araw na maliliit pa ang aking mga anak. Napanatili naming magasawa na tahimik sila habang ipinapasa ang sakramento. Palagay ko nadama nila na mahalaga ang sakramento sa amin. Ngunit mas marami pa sana kaming magagawa para tulungan silang makita na mahalaga rin ito *sa kanila*.

Ano kaya ang dapat sana ay ginawa namin? Naalala sana namin na ang mga batang musmos ay may kakayahang tuparin ang mga pangako sa panalangin sa sakramento. Mauunawaan nila, sa sarili nilang munti ngunit matinding paraan, ang kahulugan ng "laging alalahanin" si Jesus. Maaari silang mangakong "sundin ang kanyang mga utos." Maaari pa nilang ipakita na sila ay "pumapayag na taglayin sa kanilang sarili ang pangalan" ni Cristo, batid na hindi magtatagal at mapapasakanila ang pribilehiyong iyon kapag sila ay nabinyagan at nakumpirma.[5]

Pero paano naman ang pagpapanibago ng mga tipan? Itinuro ng mga pinuno ng Simbahan na kapag nakikibahagi tayo ng sakramento, pinaninibago natin ang lahat ng tipang nagawa natin sa Panginoon.[6] Walang anumang paninibaguhing mga tipan ang mga batang musmos.

Iniisip kong muli ang panahon na maliliit pa ang aming mga anak. Hindi namin sila natulungang gunitain ang mga tipan, ngunit natulungan sana namin silang asamin ito. Nakikinita ko ang sarili ko na may kasamang isang batang anak na lalaki o babae isang umaga ng Sabbath:

"Kapag walong taong gulang ka na," sasabihin ko, "bibinyagan ka at tatanggap ng kaloob na Espiritu Santo. Makikipagtipan ka. Ang tipan na iyong gagawin *kung gayon* ay magiging gaya ng mga pangakong iyong ginagawa *ngayon* tuwing makikibahagi ka ng sakramento.

"Kapag nakibahagi ako ng sakramento ngayon, paninibaguhin ko ang aking tipan sa binyag, na para bang muli kong ginagawa ang mga pangakong iyon. Kasama kita, pero hindi ka magpapanibago ng tipan. Hindi ka pa nakakagawa niyon. Sa halip, maaari kang *magsanay* sa paggawa ng tipan. Tuwing tatanggap ka ng sakramento, maaari kang maghandang mabinyagan at makumpirma. Sa gayon, handa ka na kapag walong taong gulang ka na."

Kung tila hindi karaniwan na gamitin ang salitang *magsanay* sa ganitong paraan, isipin ito: Sa isang mapitagang sitwasyon, maaaring tulungan ng isang ama ang kanyang mga anak na maghanda para sa ordenansa ng binyag sa pagpapakita sa kanila kung paano sila magkasamang tatayo sa tubig at sa pagbabahagi ng mga salita ng panalangin sa binyag. Hindi siya nagsasagawa ng ordenansa sa sitwasyong iyon. Sa isang paraan, tinutulungan niyang magsanay ang kanyang mga anak. Sa gayong paraan, hindi sila nag-aalala sa mangyayari kapag lumusong sila sa mga tubig ng binyag. Naniniwala ako na matutulungan din ng mga ina at mga ama ang mga bata na magsanay sa paggawa at pagtupad ng tipan sa binyag. Bawat sacrament meeting ay maaaring maging sagradong sesyon sa pagsasanay para sa mga batang musmos habang nakikibahagi sila ng mga simbolo ng Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas.

Kaya nga babalik ako sa orihinal na tanong ko. Bakit natin tinutulutang makibahagi ng sakramento ang mga batang hindi pa nabinyagan? Para lang ba "mapanatili ang kapayapaan"? Siyempre hindi. Tinutulungan natin ang ating mga musmos na makibahagi ng sakramento para maalala nila ang kanilang Tagapagligtas at mapanatili nila ang Kanyang kapayapaan—kapayapaang naiiba sa anumang maibibigay ng mundo.[7] Tinutulungan natin silang maghanda na matanggap ang kapayaang iyan nang mas sagana sa hinaharap, kapag nakipagtipan sila sa Kanya at tinupad nila ang mga iyon. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

MGA TALA

1. Tingnan sa 3 Nephi 18:5, 11.
2. 3 Nephi 18:4; idinagdag ang pagbibigay-diin.
3. Tingnan sa 3 Nephi 17:21–25; 18:1–4.
4. Doktrina at mga Tipan 20:77, 79; idinagdag ang pagbibigay-diin.
5. Doktrina at mga Tipan 20:77.
6. Tingnan sa L. Tom Perry, "Habang Aming Tinatanggap Itong Sakramento," *Liahona,* Mayo 2006, 41.
7. Tingnan sa Juan 14:27.

PAG-UNAWA SA Pagpapakamatay

MGA PALATANDAAN NITO AT PAGHADLANG DITO

Ni Kenichi Shimokawa, PhD
LDS Family Services, Japan office

Noong 16 na taong gulang si Kevin, nagdiborsyo ang kanyang mga magulang. Halos kasabay nito, itinigil niya ang pag-inom ng gamot niya sa epilepsy, na nakatulong para mapanatag siya. Hindi alam na mayroon siyang bipolar disorder, nagsimula siyang makaranas ng paranoia, sumpong na nagpapahina ng kanyang katawan, at labis na depresyon. Tila hindi nakatulong ang mga gamot. Umabot ito sa punto na parang pagod na pagod na siya sa lahat ng ito, at nagpasiya siyang wakasan ang kanyang buhay nang hindi sinasabi sa iba ang kanyang balak.

Ikinuwento ni Kevin ang araw na tinangka niyang wakasan ang kanyang buhay: "Umiiyak ako noon. Pagod na pagod na ako, hinang-hina na ako. Nakatingin lang ako sa mga tao, at gusto kong sabihan ako ng isang tao, ng sinuman, ng, 'OK ka lang ba?' Gustuhin ko man iyan, may naririnig akong mga boses [sa isipan ko] na nagsasabing, 'Kailangan mong mamatay.' . . . Buong panahon akong nagsumamo sa sarili ko na huwag [gawin iyon], pero napakalakas ng mga boses, at hindi ko malabanan iyon."[1]

Ang nakakalungkot, walang nakapansin sa pagkabahala niya. Naniniwalang walang nagmamalasakit sa kanya, tinangka niyang gawin iyon—pero himalang nakaligtas siya.

Nadarama ba natin kahit kaunti ang nakapanlulupaypay na pagkabahala niya at ang desperado at mahinang paghingi niya ng tulong?

Ang pagpapakamatay ay isa sa pinakamahihirap na pagsubok sa mortalidad, kapwa sa mga nagdurusa na nagbabalak magpakamatay at sa naiwang mga miyembro ng pamilya. Sabi ni Elder M. Russell Ballard ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Sa palagay ko, wala nang mas mahirap pang panahon para sa isang pamilya kaysa kapag nagpakamatay ang isang mahal sa buhay. Ang pagpapakamatay ay isang nakapanlulumong karanasan sa pamilya."[2] Kung pag-uusapan ang bigat ng pagsubok na ito, talakayin natin (1) kung ano ang alam natin tungkol sa pagpapakamatay, pati na ang mga palatandaan nito at ang mga bagay na magagawa natin

MGA LARAWANG KUHA NG ISTOCK/THINKSTOCK

para mahadlangan ito; (2) kung ano ang magagawa ng naiwang mga miyembro ng pamilya at ng komunidad; at (3) kung ano ang kailangan nating gawing lahat upang mapalakas ang ating pag-asa at pananampalataya kay Cristo para hindi tayo mawalan ng pag-asa.

Pag-unawa sa Pagpapakamatay

Mahigit 800,000 tao ang winawakasan ang kanilang buhay sa pagpapakamatay taun-taon sa buong mundo.[3] Ibig sabihin nito, isang tao sa mundo ang winawakasan ang kanyang buhay bawat 40 segundo. Malamang na mas mataas pa riyan ang tunay na bilang dahil ang pagpapakamatay ay isang maselang bagay at labag sa batas sa ilang bansa at samakatwid ay hindi nairereport. Pagpapakamatay ang ikalawang nangungunang dahilan ng pagkamatay ng mga tao sa pagitan ng 15 at 29 na taong gulang. Sa maraming bansa, ang dami ng nagpapakamatay ay pinakamataas sa mga taong mahigit 70 taon na ang edad. Tuwiran man o di-tuwiran, nakakaapekto ang pagpapakamatay sa malaking bahagi ng ating lipunan.

Mga Palatandaan

Kapag parang hindi natin makayanan ang mga hamon ng buhay, maaari tayong makadama ng sobrang pagkabahala. Kapag parang hindi makayanan ang pagkabagabag, maaaring magdilim ang isipan ng isang tao at maaaring madama nila na kamatayan lamang ang tanging opsyon. Maaari nilang madama na walang makakatulong, na maaaring humantong sa paglayo sa lipunan at lalo pang lumala ang pagkabagabag at pakiramdam na wala nang pag-asa at walang malapitan, na kalaunan ay hahantong sa pag-iisip na pagpapakamatay na lang ang tanging opsyon.

Tulad ng itinuro ni Alma, kailangan tayong "magpasan ng pasanin ng isa't isa, nang ang mga yaon ay gumaan; . . . makidalamhati sa mga yaong nagdadalamhati; oo, at aliwin yaong mga nangangailangan ng aliw."

Kapag ipinakita ng isang tao ang *anuman* sa sumusunod na malulubhang palatandaan,[4] dapat tayong magpatulong kaagad sa isang mental health provider o emergency services tulad ng mga pulis:

- Nananakot na sasaktan o papatayin ang sarili
- Naghahanap ng mga paraan o kaparaanan para magpakamatay
- Nagsasalita o sumusulat tungkol sa kamatayan, pag-aagaw-buhay, o pagpapakamatay

Ang sumusunod na mga palatandaan ay maaaring magpakita ng sitwasyon na di-gaanong apurahan, ngunit hindi tayo dapat mag-alangang humingi ng tulong para sa tao na nagpapakita ng alinman sa mga ito:

- Nagpapahayag ng kawalang-pag-asa at kawalan ng layunin sa buhay
- Nagpapakita ng matinding galit o poot o naghahangad na makapaghiganti
- Walang ingat kung kumilos
- Pakiramdam na nakulong sila
- Mas malakas na silang uminom ng alak o gumamit ng droga
- Lumalayo sa mga kaibigan, pamilya, o lipunan
- Naliligalig o nababalisa o pabagu-bago ang ugali
- Nahihirapang matulog o laging tulog
- Pakiramdam nila ay pabigat sila sa iba

Hindi lahat ng nagtatangkang magpakamatay ay hinahayaang malaman ng iba ang kanilang balak, pero karamihan ay nagpapakita ng mga palatandaang tulad nito. Kaya seryosohin ang mga palatandaang ito!

Kahit hindi madaling makakuha ng tulong ng isang propesyonal, maaaring makatulong nang malaki ang impluwensya ng mga kaibigan at kapamilya na tunay na nagmamalasakit.

Paghadlang

Kapag balak magpakamatay ng isang tao, mahalaga ang papel na ginagampanan ng pamilya at mga kaibigan. Tulad ng itinuro ni Alma, kailangan tayong "magpasan ng pasanin ng isa't isa, nang ang mga yaon ay gumaan; . . . makidalamhati sa mga yaong nagdadalamhati; oo, at aliwin yaong mga nangangailangan ng aliw" (Mosias 18:8, 9).

Narito ang ilang bagay na makakatulong na magagawa ng mga kapamilya at kaibigan:

Tumulong at makinig nang may pagmamahal. Tulad ng ipinayo ni Elder Ballard, "Wala nang mas mabisa pa kaysa mapagmahal na yakap ng isang tao sa mga nahihirapan."[5] "Kailangan natin silang tingnan . . . ayon sa paningin ng Ama sa Langit," pagtuturo ni Elder Dale G. Renlund ng Korum ng Labindalawang Apostol. "Noon lamang natin madarama ang pagmamalasakit ng Tagapagligtas para sa kanila. . . . Ang pinalawak na pananaw na ito ay ipaparamdam sa ating puso ang mga kabiguan, pangamba, at dalamhati ng iba."[6]

Tumulong sa mga pisikal na bagay. Kung ang tao ay nagdaraan sa isang krisis na nakakaapekto sa kanyang kaligtasan at pangunahing mga pangangailangan, mag-alok na tumulong, ngunit hayaang ang tao ang magpasiya kung tatanggapin niya iyon o hindi. Halimbawa, kung balak magpakamatay ng isang tao dahil natanggal siya sa trabaho, ang pagtulong sa kanya na makakita ng trabaho ay nagbibigay sa kanya ng mga opsyon na mapagpipilian at pumapawi ng damdamin na parang wala na siyang malapitan.

Itanong kung may balak siyang magpakamatay. Kapag nag-aalala ka na naliligalig ang isang tao at nagpapakita ng mga palatandaan na gusto niyang magpakamatay, itanong kung iniisip niyang magpakamatay. Maaaring hindi komportableng gawin ito, ngunit makabubuting alamin sa pamamagitan ng tuwirang pagtatanong kung iniisip niyang magpakamatay. Maaari itong maging daan upang magkuwento ang tao tungkol sa kanyang mga problema at alalahanin.

Ang mga halimbawa ng gayong mga tanong ay "Mukhang mahirap ngang lutasin iyan. Iniisip mo bang magpakamatay?" o "Sa dami ng pasakit na nararanasan mo, iniisip ko kung iniisip mong magpakamatay." Kung wala siyang balak na magpakamatay, malamang na ipaalam niya iyon sa iyo.

Kung mararamdaman mo na ayaw niyang sabihin sa iyo na balak niyang magpakamatay, pansinin ang mga pahiwatig ng Espiritu para malaman kung ano ang gagawin. Maaari kang mahikayat na samahan na lang siya hanggang sa magsabi siya sa iyo ng problema niya.

Samahan ang tao at humingi ng tulong sa iba. Kung ipapaalam sa iyo ng isang tao na balak niyang magpakamatay, samahan at kausapin siya tungkol sa kanyang problema. Kung magkukuwento siya tungkol sa partikular na mga pamamaraan at tiyempo ng pagpapakamatay, tulungan ang tao na kontakin ang crisis hotline o local psychiatric emergency department.

Mga Reaksyon sa Pagpapakamatay

Magpakita man sila ng mga palatandaan o hindi, talagang nagpapakamatay ang ilan. Kapag naranasan ang nakapanlulumong pagpapakamatay ng isang mahal sa buhay, kadalasan ay malalim, matindi, at mahirap unawain ang pagdadalamhati ng naiwang mga kapamilya at kaibigan. Maaaring kabilang sa mga reaksyong iyon ang mga sumusunod:

- Napahiya at narungisang karangalan
- Nagulat at di-makapaniwala
- Napoot, nakahinga nang maluwag, o nakaramdam ng kasalanan
- Itinatago ang dahilan ng pagkamatay
- Humihiwalay sa lipunan at nagkakagulo ang pamilya
- Aktibo at pagpipilit pang makilahok sa mga pagsisikap na hadlangan ang pagpapakamatay
- Napakalaki ng hangaring maunawaan kung bakit
- Pakiramdam na siya ay tinalikuran at inayawan
- Sinisisi ang namatay, ang sarili, ang iba, at ang Diyos
- Lalong iniisip na magpakamatay o gustong saktan ang sarili
- Lalong namomroblema kapag walang pasok at kapag anibersaryo ng kamatayan[7]

Ano ang Magagawa ng Naiwang mga Pamilya at Komunidad

Iwasang manghusga. Dahil seryosong bagay ang pagpapakamatay, ipinaalala rin

sa atin ni Elder Ballard: "Maliwanag na hindi natin alam ang buong pangyayari sa likod ng bawat pagpapakamatay. Tanging ang Panginoon ang nakaaalam ng mga detalye, at siya ang hahatol sa lahat ng ginawa natin dito sa lupa. Kapag hinatulan tayo [ng Panginoon], naniniwala akong isasaalang-alang niya ang lahat ng bagay: ang ating mga namanang katangian at pag-uugali, ang kalagayan ng ating pag-iisip, ang ating katalinuhan, ang mga turo na natanggap natin, ang mga kaugalian ng ating mga ninuno, ang ating kalusugan, at iba pa."[8]

Tulutan at igalang ang kakaibang pagdadalamhati ng bawat tao. Magdadalamhati ang mga tao sa iba't ibang paraan, dahil ang kaugnayan nila sa namatay ay naiiba sa ibang tao. Kaya tanggapin at bigyang-dangal ang paraan ng pagdadalamhati ng bawat tao.

Kapag nilisan tayo ng ating mga mahal sa buhay, maaari tayong madaig ng napakatindi at nakapanghihinang damdamin. Gayunman, hindi komo nagdadalamhati ang isang tao ay wala na siyang pananampalataya. Sinabi ng Tagapagligtas, "Kayo ay mamuhay nang magkakasama sa pag-ibig, kaya nga tatangisan ninyo ang pagkawala ng mga yaong namatay" (D at T 42:45). Ang pagdadalamhati ay tanda ng pagmamahal natin sa ating pumanaw na mga mahal sa buhay at sa pagpapahalaga natin sa ating kaugnayan sa kanila.

Humingi ng tulong. Kapag nagdadalamhati kayo, parang nakapanghihina ang mga bagay-bagay. Ang paghingi ng tulong ay magbibigay ng mga sagradong oportunidad na mahalin at paglingkuran kayo ng iba. Ang pagtutulot na tulungan nila tayo ay maaaring magpagaling at magpalakas hindi lamang sa inyo kundi pati na rin sa kanila.

Patuloy na makipag-ugnayan sa iba. Ang ilang tao ay nagluluksa nang lihim at maaaring kung minsa'y humihiwalay, kaya patuloy na makipag-ugnayan sa inyong mga kapamilya at kaibigan. Tumulong paminsan-minsan sa inyong nagdadalamhating mga kapamilya, kamag-anak, at kaibigan, at mag-alok ng tulong dahil maaaring hindi sila lumapit sa inyo.

Umasa sa Tagapagligtas. Sa huli, ang Tagapagligtas ang pinagmumulan ng paggaling at kapayapaan. "Binibigyan . . . tayo ng Kanyang Pagbabayad-sala ng pagkakataong manawagan sa Kanya na dumanas ng lahat ng ating mortal na kahinaan upang pagalingin at palakasin tayo na dalhin ang mga pasanin ng mortalidad. Alam niya ang ating dalamhati, at nariyan Siya para sa atin. Gaya ng mabuting Samaritano, kapag nakita Niya tayong sugatan sa tabingdaan, bebendahan Niya ang ating mga sugat at aalagaan tayo (tingnan sa Lucas 10:34)."[9]

Unawain natin na kailangan nating lahat na lubos na umasa sa Panginoong Jesucristo at sa Kanyang Pagbabayad-sala sa paghahangad nating gawin ang ating tungkulin. Sa mapagpakumbabang pagkilalang iyan, hangarin nating maunawaan ang ating pamilya at ating kapwa na naliligalig, tulungan sila nang may pagmamahal, at magkasamang palakasin ang pananampalataya at tiwala sa Tagapagligtas, na babalik at "papahirin niya ang bawa't luha sa kanilang mga mata; at hindi na magkakaroon ng kamatayan; hindi na magkakaroon pa ng dalamhati, o ng pananambitan man, o ng hirap pa man" (Apocalipsis 21:4). ■

MGA TALA

1. Kevin Hines, sa Amanda Bower, "A Survivor Talks About His Leap," *Time,* Mayo 24, 2006, Time.com.
2. M. Russell Ballard, sa Jason Swenson, "Elder Ballard Offers Comfort and Counsel to Those Affected by Suicide," *Church News,* Dis. 19, 2014, news.lds.org.
3. Tingnan sa World Health Organization, *Preventing Suicide: A Global Imperative* (2014), 2.
4. Tingnan sa M. David Rudd at iba pa, "Warning Signs for Suicide: Theory, Research, and Clinical Applications," *Suicide and Life-Threatening Behavior,* vol. 36, no. 3 (2006), 255–62.
5. M. Russell Ballard, sa "Sitting on the Bench: Thoughts on Suicide Prevention" (video), lds.org/media-library.
6. Dale G. Renlund, "Sa Paningin ng Diyos," *Liahona,* Nob. 2015, 94.
7. Tingnan sa John R. Jordan, "Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature," *Suicide and Life-Threatening Behavior,* vol. 31, no. 1 (2001), 91–102.
8. M. Russell Ballard, "Suicide: Some Things We Know, and Some We Do Not," *Ensign,* Okt. 1987, 8.
9. Dallin H. Oaks, "Pinalakas ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo," *Liahona,* Nob. 2015, 64.

MGA INIREREKOMENDANG BABASAHIN

Jeffrey R. Holland, "Parang Basag na Sisidlan," *Liahona,* Nob. 2013, 40–42.

Dieter F. Uchtdorf, "Ang Pag-asang Dulot ng Liwanag ng Diyos," *Liahona,* Mayo 2013, 70–77.

Shayne M. Bowen, "Sapagka't Ako'y Nabubuhay, ay Mangabubuhay Rin Naman Kayo," *Liahona,* Nob. 2012, 15–17.

Mga Salita ng Propeta SA ISANG Di-Inaasahang Lugar

Isang iniwanang magasin ang magpapabago sa buhay ni Oscar Castro magpakailanman.

Ni Colette Lindahl

Ang araw na iniwan ng asawa niya si Oscar at ang dalawa nilang maliliit na anak ang isa sa pinakamahirap na nangyari sa buhay niya. Napakaraming desisyong kailangang gawin. Matagal na siyang naghahanap ng trabaho, at ngayo'y kailangan niya ng bagong lugar na matitirhan. Pakiramdam niya ay gumuho ang buhay niya. Naisip niya na sumuko na lang, at nagawa sana niya iyon kung hindi dahil sa kanyang dalawang magagandang anak.

Sa San Juan, Argentina, kakaunti ang mauupahan na kakayaning bayaran ni Oscar. Ngunit may isang maliit na bahay sa isang ligtas na lugar na basta na lang iniwan ng isang grupo ng mga kabataang lalaki, kaya inupahan ito ni Oscar at naghanda siyang magsimulang muli kasama ng kanyang mga anak.

Sa bago nilang tahanan, may naiwang ilang magasin at aklat sa sahig, at matapos maglinis at magligpit sa buong maghapon, naupo si Oscar at binasa ang isa sa mga magasin. Natawag ang kanyang pansin sa pabalat sa kung anong dahilan. Sa ilalim ng pamagat na, *Liahona,* may larawan ng isang matandang lalaki na nakatayo sa isang tore na nagsasalita sa mga tao. Naalala niya sa matanda ang mga larawan ng mga propeta sa Biblia.

Binuklat ni Oscar ang magasin at sinimulan itong basahin, "Alam na nating lahat na dapat nating sabihin sa mga taong mahal natin na mahal natin sila. Ngunit ang alam natin ay hindi laging nakikita sa ating ginagawa."[1] Naisip ni Oscar ang matatalim na salitang nasambit nang maraming beses sa pagitan niya at ng kanyang asawa. Gusto niyang turuan ang kanyang mga anak na maging mas mabuti kaysa roon. Patuloy na binasa ni Oscar ang magasin, at nakadama siya ng pag-asa sa kanyang kalooban. Bago natapos ang buong linggo, nabasa na niya ang lahat ng artikulo at ginusto niyang malaman pa ang iba.

Pagkaraan ng isang buwan, may dalawang missionary na naglalakad sa lugar na tinitirhan ni Oscar. Nilapitan sila ni Oscar at tinanong kung sila ay mga Latter-day Saint missionary at kung magkano ang kailangan para makakuha siya ng iba pang mga magasin ng Simbahan. Sinabi sa kanya ng mga elder na 20 minuto lang ng oras niya ang kapalit niyon.

Kinabukasan binisita ng dalawang missionary si Oscar sa bahay niya. Ikinuwento ni Oscar sa kanila ang paglipat nila at kung paano niya natagpuan ang mga lumang aklat, magasin, at polyeto tungkol sa Simbahan. Ipinaliwanag niya na ang unang artikulong nabasa niya ay nakaugnay mismo sa buhay niya noong panahong iyon. Alam na niya ang kahalagahan ng pamilya at nais niyang malaman ang iba pa tungkol sa family home evening at pagdarasal ng pamilya. Ikinuwento niya sa mga elder kung ano pa ang natutuhan niya tungkol sa Simbahan, pati na ang tungkol kay Joseph Smith at sa Panunumbalik ng ebanghelyo.

Tumitig siya sa mga mata ng mga elder at sinambit niya ang mga salitang pinananabikang marinig ng lahat ng missionary: "Naniniwala ako na si Joseph Smith ay isang

PAGLALARAWAN NI DAN BURR; LARAWANG INILAAN NG AWTOR

propeta ng Diyos.” Inanyayahan siya ng mga elder na magpabinyag, at may luha sa mga mata na tinanggap iyon ni Oscar. Pagkaraan ng ilang linggo, si Oscar Castro ay bininyagan at kinumpirmang miyembro ng Simbahan.

Naihanda ng Panginoon si Oscar, at nagsisisi ang kanyang espiritu at handa siyang matuto at lumago. Sa dimalilimutan at makabagbag-damdaming araw na iyon, inantig ng diwa ng mga mensahe sa isyu ng *Liahona* sa pangkalahatang kumperensya ang puso ni Oscar. Hindi alam ng dating mga may-ari ng bahay ang magiging epekto ng pag-iwan ng ilang magasin ng Simbahan, ngunit ang mga mensahe ng ebanghelyo sa mga magasing iyon ay naging mahalagang kasangkapan ng mga missionary. Sa pag-akay sa kanya sa mga katotohanang hinahanap niya, binago ng mga ito ang buhay ni Oscar magpakailanman. ■

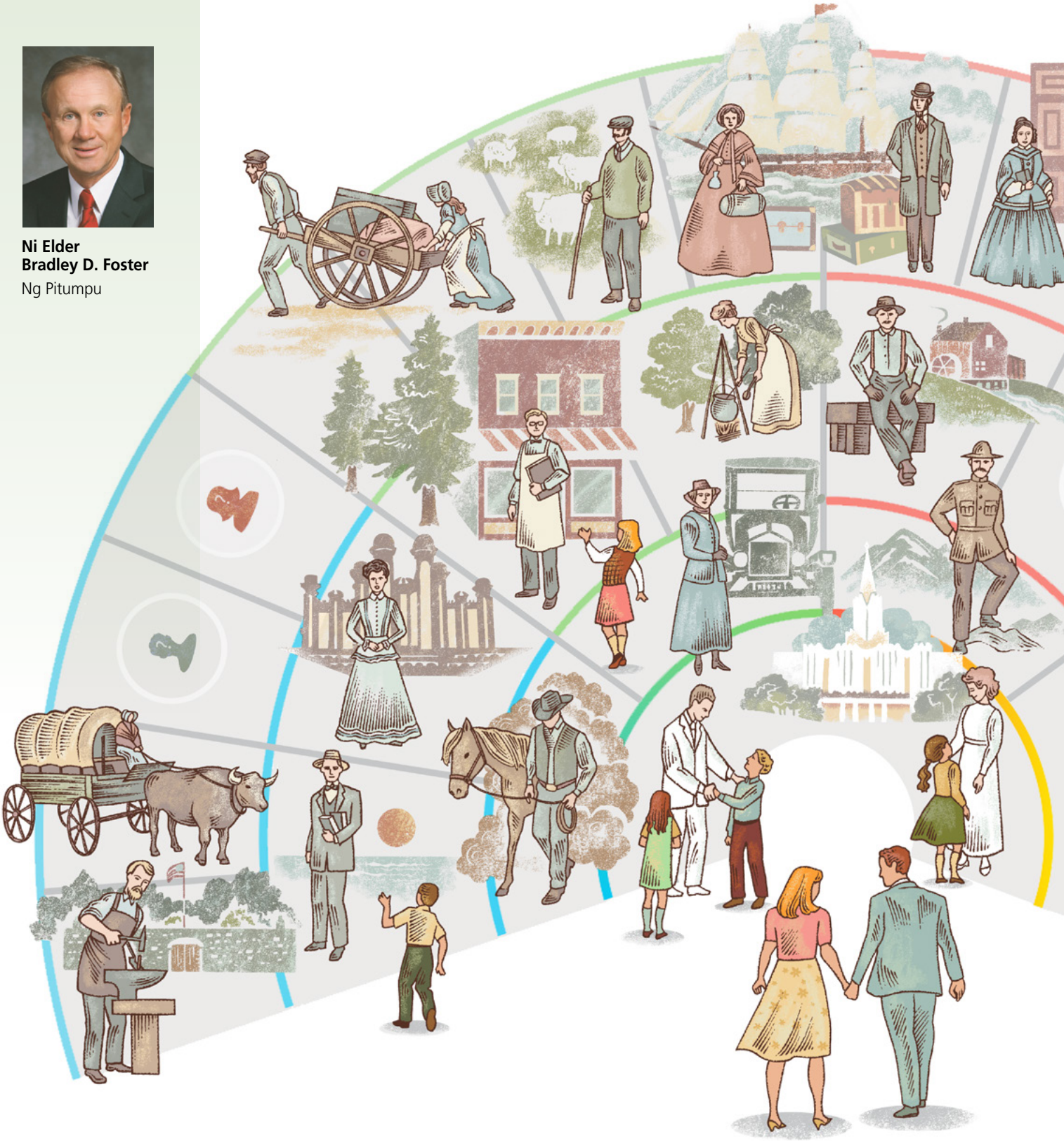
Ang awtor ay nanirahan sa Argentina habang naglilingkod noon ang kanyang asawa bilang mission president.

Bininyagan at kinumpirma si Oscar Castro matapos makita ang isang isyu ng* Liahona *sa pangkalahatang kumperensya sa bahay na nilipatan niya.

TALA

1. David A. Bednar, “Mas Masigasig at Mapagmalasakit sa Tahanan,” *Liahona,* Nob. 2009, 17.

Ni Elder Bradley D. Foster
Ng Pitumpu



FAMILY HISTORY:
KAPAYAPAAN, PROTEKSYON, AT MGA PANGAKO

MGA PAGLALARAWAN NI CAROLYN VIBBERT

Kapag nakilahok ang inyong pamilya sa pagtitipon ng mga talaan, pagpapahilom ng mga puso, at pagbubuklod ng mga miyembro ng pamilya, pagpapalain kayo at ang inyong mga inapo magpakailanman.

Ang kuwento tungkol sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw ay tungkol sa mga pamilya. Kapag sinabi kong *mga pamilya,* hindi ang makabagong konsepto ng Ina, Ama, at mga anak ang ibig kong sabihin.

Ginagamit ko ang kataga sa paraan ng paggamit ng Panginoon dito, bilang isang salitang kasinghulugan ng *kaanak* o *magkakamag-anak,* dahil lahat ay may pamilya. Ang plano ng ating Ama sa Langit para sa Kanyang mga anak ay nakatuon sa ganitong uri ng pamilya—na ang mga anak ay humuhugot ng lakas mula sa mga ninuno sa maraming henerasyon at mga magulang na naghahangad na pagpalain ang kanilang mga inapo sa mga henerasyong darating.

Sa puntong ito ang Aklat ni Mormon ay nagkukuwento rin tungkol sa mga pamilya. Kapag binasa natin ang mga kuwentong ito, matatagpuan natin na ang mga pamilya ay hindi pa gaanong nagbabago sa nagdaang mga siglo. Kahit ang mga nabuhay sa ibang panahon at lugar ay katulad natin sa maraming aspeto—at hindi pa nagbabago ang hangarin ng Diyos na mamuhay ang Kanyang mga anak sa maligaya at walang-hanggang mga pamilya.

Bakit pinangalagaan ng Panginoon ang talaan ng mga kuwentong ito? Ano ang nais Niyang matutuhan natin mula rito? Naglalaman ba ito ng mga aral na makakatulong sa ating mga pagsisikap na tipunin, mapahilom, at mabuklod ang ating pamilya?

Isang Aral mula kay Lehi

Naniniwala ako na ang unang pamilya sa Aklat ni Mormon—ang pamilya ni Lehi—ay may magandang aral para sa atin na maaaring hindi natin napansin. Napakaraming maituturo sa atin ng pamilya ni Lehi tungkol sa mga talaan ng pamilya—kung bakit mahalaga ang mga ito sa Panginoon at kung bakit dapat itong maging mahalaga sa atin.

Sa simula ng kuwento, pinalalaki nina Lehi at Saria ang kanilang mga anak na babae at apat na anak na lalaki sa Jerusalem, na medyo maginhawa ang pamumuhay sa malaking lungsod na iyon. Nagbago ang kanilang buhay magpakailanman nang utusan ng

Panginoon si Lehi na dalhin ang kanyang pamilya sa ilang.

Sumunod si Lehi, at iniwan nila ng kanyang pamilya ang kanilang mga ari-arian at nagsapalaran sa ilang. Matapos maglakbay sandali, sinabi ni Lehi sa anak niyang si Nephi:

"Masdan, ako ay nanaginip ng isang panaginip, na kung saan ang Panginoon ay nag-utos sa akin na ikaw at ang iyong mga kapatid ay *magbalik* sa Jerusalem.

"Sapagkat masdan, na kay Laban ang talaan ng mga Judio at gayon din ang isang talaangkanan ng aking mga ninuno, at ang mga yaon ay nakaukit sa mga laminang tanso" (1 Nephi 3:2–3; idinagdag ang pagbibigay-diin).

Dahil sa utos na ito, biniyayaan ang ating mga pamilya ng sumusunod na pahayag ng pananampalataya at pagsunod mula kay Nephi: "Hahayo ako at gagawin ang mga bagay na ipinag-uutos ng Panginoon, sapagkat nalalaman ko na ang Panginoon ay hindi magbibigay ng mga kautusan sa mga anak ng tao, maliban sa siya ay maghahanda ng paraan para sa kanila upang kanilang maisagawa ang bagay na kanyang ipinag-uutos sa kanila" (1 Nephi 3:7).

Nais ng Panginoon na mapasakamay ng pamilya ni Lehi ang mga talaang ito. Binigyan nito ang kanyang mga inapo ng pagkakakilanlan.

Ang mga laminang tanso ay isang talaan. Naglalaman ito ng mga banal na kasulatan, ngunit naglalaman din ito ng kasaysayan ng pamilya ni Lehi. Alam ng Panginoon kung gaano kahalagang mapangalagaan ang talaang iyon para sa maraming henerasyong darating.

Nagtaka na ba kayo kung bakit hindi si Lehi, kundi ang kanyang mga anak, ang inutusan ng Panginoon na balikan ang talaan? Siya ang patriarch ng pamilya. Ibinigay ng Panginoon sa *kanya* ang pangitain. Hindi ba mas malaki ang impluwensya ni Lehi kay Laban kaysa kanyang mga anak?

Hindi natin alam kung bakit inutusan ng Panginoon ang mga anak ni Lehi na bumalik sa Jerusalem, ngunit alam natin na nahirapan silang isakatuparan ang ipinagawa sa kanila ng Panginoon. Mahirap ang gawain, at sinubukan nito ang kanilang pananampalataya. Natuto sila ng mahahalagang aral na makakatulong nang husto sa kanila sa buong paglalakbay nila sa ilang. Marahil ang pinakamahalaga, nalaman nila na kapag nag-utos ang Panginoon, talagang naglalaan Siya ng paraan.

Maitatanong natin sa ating sarili, ano ang nais ng Panginoon na matutuhan ng ating mga anak na lalaki at babae kapag sila ay "bumalik" para kunin ang mga talaan ng ating pamilya? Paano Siya naglalaan ng paraan para sa kanila? May mga bagay ba na nais Niyang maranasan nila? Inaanyayahan ba natin silang magkaroon ng mga karanasang ito? Anong mga pagpapala ang inaasam Niyang ibigay sa inyong mga anak sa pamamagitan ng paglilingkod sa templo at family history?

Nang magbalik si Nephi at ang kanyang mga kapatid sa tolda ng kanilang ama, "kinuha . . . [ni] Lehi ang mga talaang nakaukit sa mga laminang tanso, at sinaliksik niya ang mga yaon mula sa simula." Doo'y natagpuan niya "[a]ng limang aklat ni Moises," "[a]ng mga propesiya . . . ng mga banal na propeta," at "ang talaangkanan ng kanyang mga ama; sa gayon nalaman niya na siya ay inapo ni Jose . . . na ipinagbili sa Egipto." At nang "mapag-alaman [ni Lehi] ang lahat ng bagay na ito, siya ay napuspos ng Espiritu" (1 Nephi 5:10, 11, 13, 14, 17).

Pagkatapos ay itinuro ni Lehi sa kanyang pamilya ang natutuhan niya mula sa mga lamina. Maaari ninyong sabihin na ang tolda niya ang naging sentro ng family history at pag-aaral—tulad ng nararapat mangyari sa ating tahanan.

Madaling malaman kung bakit nais ng Panginoon na mapasakamay ng pamilya ni Lehi ang mga talaang ito. Binigyan nito ang kanyang mga inapo ng pagkakakilanlan, iniugnay sila sa matatapat na patriarch noong araw at itinanim sa kanilang puso "ang mga pangakong ginawa sa mga ama" (D at T 2:2; Joseph Smith—Kasaysayan 1:39). Ang mga talaang ito ay napakahalaga sa pananampalataya ng mga henerasyong darating kaya binalaan ng Espiritu si Nephi na kung wala ang mga ito, ang buong "bansa ay tuluyang manghi[hi]na at masa[sa]wi sa kawalang-paniniwala" (1 Nephi 4:13).

Ang karanasan ng ibang mga tao sa Aklat ni Mormon ay nagpapakita kung gaano katotoo na kapag nawala ang mga talaan, mawawala ang katotohanan, at maaaring mapahamak ang susunod na mga henerasyon.

Nilisan ng mga Mulekita ang Jerusalem na halos kasabay ng pamilya ni Lehi. Ngunit di-tulad ng pamilya ni Lehi, "wala silang dinalang mga talaan." Nang matuklasan sila ni Mosias pagkaraan ng mga 400 taon, "ang kanilang wika ay naging marumi; . . . at itinatwa nila ang pagkatao ng kanilang Lumikha" (Omni 1:17). Hindi na sila kinilala bilang mga pinagtipanang tao.

Itinuro ni Mosias sa mga Mulekita ang kanyang wika para matuto sila mula sa mga talaang hawak niya. Dahil dito, mula sa isang lipunang magulo at walang dinidiyos ay naging isang lipunan ang mga Mulekita na nakauunawa

sa plano ng kaligayahan ng Diyos para sa kanila—at sa kanilang mga pamilya.

Bumalik na Kasama ang Inyong Pamilya

Ang kaalaman kung sino tayo patungkol sa kaugnayan natin sa Diyos at sa isa't isa ay binabago ang paraan ng ating pag-iisip, pagkilos, at pagtrato sa iba. Ang mga talaan ay mahalagang bahagi ng ating pagkatao at pananaw. Inihahanda tayo ng paglingon sa nakaraan na sumulong.

Mga magulang, inanyayahan na ba ninyo ang inyong pamilya na "bumalik"? Nahiwalay na ba ang inyong pamilya sa kanilang mga talaan—o sa isa't isa—sa anumang paraan? Naputol na ba ang kaugnayan ng inyong pamilya sa kasalukuyan at sa nakaraan? Ano ang nangyari sa inyong pamilya para magkahiwa-hiwalay kayo? Dahil ba sa pandarayuhan, alitan sa pamilya, pagbabalik-loob sa ebanghelyo, o sa simpleng paglipas ng panahon? Pinagsikapan na ba ninyo kamakailan na hanapin ang inyong mga ninuno sa FamilySearch.org?

Ang sambahayan ni Israel ay nakalat, at sa maraming paraan ay kasama riyan ang pagkalat ng ating mga pamilya at talaan. Responsibilidad nating tipunin sila at, kung kailangan, paghilumin ang mga sugat ng paghihiwalay. Kapag masigasig nating hinangad na ibaling ang puso ng ating mga anak sa kanilang mga ama, babaling din ang ating puso sa ating mga anak[1] at magkakasama nating matutuklasan ang kapayapaan at paghilom na dulot ng gawaing ito (tingnan sa D at T 98:16).

Tulad noong pabalikin ni Lehi ang kanyang mga anak sa Jerusalem para sa mga sagradong talaan, pabalikin natin ang ating mga anak sa mga talaan ng ating pamilya. Tulad noong maglaan ng paraan ang Panginoon para kay Nephi, naglaan Siya ng Internet at iba pang mga teknolohiya na magbibigay-kakayahan sa ating mga anak na tipunin at paghilumin ang ating mga pamilya. At naglaan Siya ng mga templo kung saan natin madadala ang mga pangalang nahanap natin at magagawang permanente ang ating pagtitipon sa pamamagitan ng mga ordenansa ng pagbubuklod.

Kagalakan sa Ilang

Nang makasal kami ng asawa kong si Sharol, ipinasiya naming magkaroon ng apat na anak na lalaki. Iba ang plano ng Panginoon. Binigyan niya kami ng apat na anak na babae.

Naglakbay kami sa ilang na kasama ang aming mga anak. Ngayo'y may mga asawa't anak na sila at naglalakbay sa sarili nilang ilang. Naging madali ba ang lahat? Hindi. Umangal din kami, at marami kaming naging problema.

Ang ilang ng buhay ay maaaring mahirap para sa mga pamilya. Kapag nagtatanong ang mga tao, "Kumusta na kayo ng pamilya mo?" Madalas kong sabihing, "May krisis kami ngayon. Salamat sa pangungumusta."

Pero mayroon din namang mga sandali ng tunay na kagalakan. Bilang mga patriarch at matriarch, gumugugol tayo ng maraming oras sa pagpapatibay sa ating mga anak para sa ilang. Nangako ang mga propeta sa ating panahon na ang gawain sa family history ay naglalaan ng "proteksyon laban sa impluwensya ng kaaway"[2] at "lalalim at mananatili" ang pagbabalik-loob sa Tagapagligtas.[3] Napakabisang paraan nito para magtipon, mapaghilom, at mabuklod ang ating mga pamilya.

Bilang patriarch ng aming pamilya, hiniling ko sa aking mga anak na "bumalik" upang *hanapin* ang mga talaan, *dalhin* ang mga pangalan sa templo, at *turuan* ang aming mga apo. Pinakiusapan ko silang alamin kung kanino sila nagmula sa pamamagitan ng pakikibahagi sa aming family history.

Isang Pangako

Nangangako ako na kapag inanyayahan ninyo ang inyong mga anak na "bumalik" at hanapin ang mga talaan ng inyong pamilya, magkasama kayong "lubhang [maga]galak" gaya nina Lehi at Saria at "[magpa]pasalamat sa Diyos ng Israel." Kapag sinaliksik ninyo ang inyong mga talaan, kayo ay "[mapu]puspos ng Espiritu," sapagkat makikita ninyo "na ang mga yaon ay kanais-nais; oo, maging napakahalaga." At malalaman ninyo na "ito ay naaayon sa karunungan ng Panginoon na dapat [ninyong] dalhin ang mga yaon" habang kayo ay naglalakbay "sa ilang patungo sa [inyong] lupang pangako" (1 Nephi 5:9, 17, 21–22).

Narito ang Simbahan upang suportahan at palakasin ang inyong pamilya sa paglalakbay na ito. Nangangako ako na kapag nakilahok ang inyong pamilya sa pagtitipon ng mga talaan, paghihilom ng mga puso, at pagbubuklod ng mga miyembro ng pamilya, kayo ng inyong mga inapo—ang inyong angkan—ay pagpapalain magpakailanman at magpasawalang-hanggan. ■

Mula sa mensaheng, "Gathering, Healing, and Sealing Families," na ibinigay sa RootsTech Family History Conference sa Salt Lake City, Utah, USA, noong Pebrero 14, 2015.

MGA TALA

1. Para sa mga halimbawa kung paano naghatid ng paghihilom ang mga talaang nasa mga laminang tanso sa mga inapo ni Lehi, tingnan sa Alma 37:8–10.
2. Richard G. Scott, "Ang Kagalakan ng Pagtubos sa mga Patay," *Liahona,* Nob. 2012, 94.
3. David A. Bednar, "Ang mga Puso ng mga Anak ay Magbabalik-Loob," *Liahona,* Nob. 2011, 27.

MARAMI PANG IBA ONLINE

Dalawang apostol ang nangako ng mga pagpapala sa mga kabataang nakikilahok sa family history at paglilingkod sa templo. I-scan ang QR code na ito o bisitahin ang lds.org/go/1016000 para mapanood ang video sa Ingles.

Pagmamahal
BERSUS PAGNANASA

Ni Joshua J. Perkey
Mga Magasin ng Simbahan

Pagnanasa.

Talagang pangit na salita iyan. Karamihan sa atin ay ayaw itong isipin, ni matuto tungkol dito. Ang kataga ay nanggaganyak ng imoral na damdamin, isang bagay na masama—kaakit-akit subalit mali.

May magandang dahilan iyan. Kung "ang pagibig sa salapi ay ugat ng lahat ng uri ng kasamaan" (I Kay Timoteo 6:10), tiyak na pagnanasa ang lihim na kapanalig nito. Ito ay mahalay at nakapagpapababa ng pagkatao. Ginagawa ng pagnanasa ang mga tao, bagay, at maging mga ideya na mga bagay na maaangkin o makukuha upang bigyang-kasiyahan ang pananabik. Ngunit kung alam na natin iyan, bakit natin kailangang malaman pa ang iba tungkol dito?

Dahil kung mas mauunawaan natin ang tunay na kahulugan ng pagnanasa, malalaman natin kung paano iimpluwensyahan ang ating mga iniisip, nadarama, at ikinikilos upang maiwasan at mapaglabanan natin ang mga palatandaan nito. Aakayin tayo nito na mas mapalapit sa Banal na Espiritu, na nagpapadalisay sa ating mga iniisip at intensyon at pinalalakas tayo. At hahantong iyan sa mas maligaya, mapayapa, at masayang buhay.

Pagbibigay-kahulugan sa Pagnanasa

May tendensiya tayong isipin na ang pagnanasa ay pagkakaroon lamang ng di-marapat at matinding pagkaakit sa ibang tao, ngunit posibleng pagnasaan o pag-imbutan ang halos anumang bagay: pera, ari-arian, mga bagay, at, siyempre pa, ang ibang tao (tingnan sa Gabay sa mga Banal na Kasulatan, "Pagnanasa").

Pinipilit ng pagnanasa ang isang tao na hangaring

Kung mas mauunawaan natin ang tunay na kahulugan ng pagnanasa, malalaman natin kung paano ito iiwasan at gagawa tayo ng mga pagpapasiya na mas maglalapit sa atin sa Banal na Espiritu.

PAGBIBIGAY-KAHULUGAN SA PAG-IBIG AT PAGNANASA

Ang pag-ibig ay nagpapadakila; ang pagnanasa ay nagpapasama. Ang pag-ibig ay tinatanggap ang katotohanan; ang pagnanasa ay tinatanggap ang mga kasinungalingan. Ang pag-ibig ay nagpapatatag at nagpapalakas; ang pagnanasa ay naninira at nagpapahina. Ang pag-ibig ay may pagkakasundo; ang pagnanasa ay walang pagkakaisa. Ang pag-ibig ay naghahatid ng kapayapaan; ang pagnanasa ay naghahatid ng alitan. Ang pag-ibig ay nagbibigay-inspirasyon; ang pagnanasa ay nagpaparupok. Ang pag-ibig ay nagpapagaling; ang pagnanasa ay nagpapalupaypay. Ang pag-ibig ay nagpapalakas; ang pagnanasa ay nagpapainit ng damdamin. Ang pag-ibig ay nagbibigay-liwanag; ang pagnanasa ay nagpapadilim. Ang pag-ibig ay pumupuno at sumusuporta; ang pagnanasa ay hindi nabibigyang-kasiyahan. Ang pag-ibig ay lubhang konektado sa pangako; ang pagnanasa ay nananahan sa palalo.

kamtin ang isang bagay na salungat sa kalooban ng Diyos. Sakop nito ang anumang damdamin o hangarin na nagtutulak sa isang tao na magtuon sa mga makamundong pag-aari o kasakiman—mga personal na interes, hangarin, silakbo ng damdamin, at gana—sa halip na sundin ang mga utos ng Diyos.

Sa madaling salita, ang paghahangad ng mga bagay na salungat sa kalooban ng Diyos o paghahangad na mag-angkin ng mga bagay sa paraan na salungat sa Kanyang kalooban ay pagnanasa, at ito ay humahantong sa kalungkutan.[1]

Ang Panganib ng Seksuwal na Pagnanasa

Bagama't binalaan na tayo na ang pagnanasa ay karaniwang isang uri ng pag-iimbot, sa seksuwal na konteksto ang pagnanasa ay lubhang mapanganib. Nagbabala ang Tagapagligtas: "Ang bawa't tumingin sa isang babae na taglay ang masamang hangad ay nagkakasala na ng pangangalunya sa kaniyang puso" (Mateo 5:28).

Nagbabala nang malawakan ang mga sinaunang apostol laban sa pagnanasa sa kontekstong ito. Halimbawa na lang, sinabi ni Apostol Juan, "Sapagka't ang lahat na nangasa sanglibutan, ang masamang pita ng laman at ang masamang pita ng mga mata at ang kapalaluan sa buhay, ay hindi mula sa Ama, kundi sa sanglibutan" (I Ni Juan 2:16; tingnan din sa talata 17; Mga Taga Roma 13:14; I Ni Pedro 2:11).

At patuloy ang mga babala ngayon.[2] Ipinaliwanag ni Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Bakit mapanganib na kasalanan ang pagnanasa? Siyempre, maliban sa pinarurumi nito ang ating kaluluwa dahil lubusan nitong itinataboy ang Espiritu, sa palagay ko kasalanan ito dahil dinudungisan nito ang pinakadakila at pinakabanal na ugnayan na ibinigay ng Diyos sa atin sa mortalidad—ang pag-iibigan ng lalaki at babae at ang pagnanais ng magkabiyak na magkaanak sa pamilyang ang layon ay maging walang hanggan."[3]

Ang pagtutulot na sumibol ang pagnanasa ang ugat ng maraming makasalanang gawain. Ang nagsisimula sa tila inosenteng sulyap ay maaaring maging imoral na pagtataksil kasama na ang lahat ng mapaminsalang mga bunga nito. Iyan ay dahil pinalalayo ng pagnanasa ang Espiritu Santo at pinahihina tayo laban sa iba pang mga tukso at bisyo at panlilinlang ng kaaway.

Ang nakapanlulumong mga pasiya ni Haring David ay malungkot na halimbawa ng lakas at bagsik ng damdaming ito. Nakita ni David si Bath-sheba na naliligo at pinagnasaan ito. Ang pagnanasa ay nauwi sa pagkilos, at ipinatawag at sinipingan niya ito. Pagkatapos, sa pagsisikap na itago ang kanyang kasalanan, inutusan ni David ang asawa ni Bath-sheba na pumuwesto sa digmaan kung saan tiyak itong mapapatay (tingnan sa II Samuel 11). Dahil dito, nawala ang kadakilaan ni David (tingnan sa D at T 132:38–39).

Maaaring tila malala ang sitwasyon ni David, ngunit talagang pinatutunayan nito ang isang bagay: ang pagnanasa ay isang malaking tukso. Ang pagsuko rito ay maaaring maging dahilan para gumawa tayo ng mga bagay na hindi gagawin ng isang taong nasa tamang pag-iisip. Dahil totoo na napakadaya, napakadaling mapukaw, at napakaepektibo nito sa panunukso sa atin na talikuran ang Espiritu Santo at isuko ang ating kalooban sa isang bagay na ipinagbabawal, mapanganib ito. Mahihikayat ito ng pagtingin sa pornograpiya, pakikinig sa mahahalay na titik ng musika, o di-angkop na intimasiya. Kasabay nito, maaaring hikayatin ng pagnanasa ang isang tao na maghangad ng

Sakop ng pagnanasa ang anumang damdamin o hangarin na nagtutulak sa isang tao na magtuon sa mga makamundong pag-aari o kasakiman sa halip na sundin ang mga utos ng Diyos.

pornograpiya. Ang paulit-ulit na relasyong ito ay lubhang malakas at delikado.[4]

Ang pagnanasang seksuwal ay nagpapababa at nagpapahina sa lahat ng kaugnayan, at ang isa sa pinakamahalaga ay ang personal na kaugnayan ng isang tao sa Diyos. "At katotohanang sinasabi ko sa inyo, gaya ng aking sinabi noon, siya na tumitingin sa isang babae upang pagnasaan siya, o kung sinuman ang magkasala ng pakikiapid sa kanilang mga puso, hindi mapapasakanila ang Espiritu, kundi itatatwa ang pananampalataya at matatakot" (D at T 63:16).

Tulad ng itinuro ni Elder Richard G. Scott (1928–2015) ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Ang seksuwal na imoralidad ay nagiging hadlang sa impluwensya ng Banal na Espiritu pati na sa lahat ng nagpapasigla, nagpapaliwanag, at nagbibigay-lakas na kakayahan nito. Paiinitin nito nang husto ang iyong katawan at damdamin. Sa paglipas ng panahon naghihikayat iyan ng malaking paghahangad na nagtutulak sa makasalanan na gumawa ng mas mabigat pang kasalanan."[5]

Ano ang Hindi Pagnanasa

Matapos talakayin kung ano *ang* pagnanasa, mahalaga ring maunawaan kung ano ang *hindi* pagnanasa at huwag isipin na ang angkop na mga kaisipan, damdamin, at hangarin ay pagnanasa. Ang pagnanasa ay isang *uri* ng hangarin, ngunit may matwid din namang mga hangarin. Halimbawa, maaari tayong maghangad ng mabuti at angkop na mga bagay na makakatulong na isakatuparan ang gawain ng Panginoon.

Pag-isipan ang:

- **Hangaring magkapera.** Kung tutuusin, hindi masamang maghangad ng pera. Hindi sinabi ni Pablo na *pera* ang ugat ng lahat ng kasamaan. Sabi niya, "ang *pagibig sa salapi* ay ugat ng lahat ng uri ng kasamaan" (I Kay Timoteo 6:10; idinagdag ang pagbibigay-diin). Nagdagdag pa ng paliwanag si Jacob sa kanyang mga turo: "Bago kayo maghanap ng mga kayamanan, hanapin muna ninyo ang kaharian ng Diyos. At matapos kayong makatamo ng pag-asa kay Cristo kayo ay makatatamo ng mga kayamanan, kung inyo itong hahanapin; at hahanapin ninyo ito para sa hangaring gumawa ng kabutihan—upang damitan ang hubad, at pakainin ang nagugutom, at palayain ang bihag, at bigyang-ginhawa ang may karamdaman, at ang naghihirap" (Jacob 2:18–19).
- **Pagkakaroon ng angkop na seksuwal na damdamin sa inyong asawa.** Ang mga damdaming iyon na bigay ng Diyos ay tumutulong na palakasin, patibayin, at pagkaisahin ang mag-asawa. Ngunit *posible* na magkaroon ng di-angkop na damdamin sa asawa. Kung maghahangad tayo ng katuparan para

Dahil binigyan tayo ng Ama sa Langit ng kalayaan, may kapangyarihan tayong supilin ang ating mga iniisip, nadarama, at ikinikilos.

lamang sa ating sariling kapakanan, o para lamang mabigyang-kasiyahan ang ating mga pananabik o nadarama, baka bumibigay na tayo sa mga pagnanasa, at makakasira iyan sa pagsasama ng mag-asawa. Ang susi sa paghahangad at pagpapanatili ng angkop na pagtatalik ng isang mag-asawa ay dalisay at mapagmahal na layunin.

Ang mahalagang alituntunin ay maghangad ng mga bagay para sa tamang layunin—ang itayo ang kaharian ng Diyos at dagdagan ang kabutihan sa mundo. Sa kabilang dako, hinihikayat tayo ng pagnanasa na gumawa ng masasamang bagay, kung saan ang ating mga hangarin ay maaaring magpasama sa Diyos, ituring na isang bagay ang tao, at pagmukhaing masama ang mga bagay, kayamanan, at maging ang kapangyarihan na nagpapasama ng ating pakiramdam at sumisira sa ating mga pakikipag-ugnayan.

Bakit Madalas Tayong Magpatangay sa Pagnanasa

Batid kung gaano nakapipinsala at kadelikado ang pagnanasa, bakit ito lubhang nakatutukso at laganap? Bakit natin madalas tulutang madaig tayo nito? Kung titingnan, mukhang kasakiman o kawalan ng pagpipigil sa sarili ang pinakadahilan ng pagnanasa. Iyon ang mga dahilan, ngunit ang pinakaugat ng pagnanasa kadalasan ay kahungkagan. Maaaring magpatangay ang mga tao sa pagnanasa sa walang-saysay na pagsisikap na punan ang kahungkagan sa kanilang buhay. Ang pagnanasa ay maling damdamin, masamang kapalit ng tunay na pagmamahal, tunay na pagpapahalaga, at matatag na pagkadisipulo.

Ang tamang pagpipigil ng damdamin, sa isang banda, ay isang kalagayan ng puso. “Sapagka’t kung ano ang iniisip niya sa loob niya, ay gayon siya” (Mga Kawikaan 23:7). Saanman natin ituon ang ating isipan at espiritu, iyon ang iimpluwensya sa ating mga iniisip, nadarama, at ikinikilos sa paglipas ng panahon. Tuwing natutukso tayong magnasa, kailangan nating palitan ang tuksong iyan ng isang bagay na mas angkop.

Ang katamaran ay maaari ding magsanhi ng mga pagnanasa sa ating isipan. Kapag walang gaanong nangyayari sa buhay natin, mas madali tayong maimpluwensyahan ng kasamaan. Kapag aktibo tayong naging sabik sa paggawa ng mabubuting bagay (tingnan sa D at T 58:27) at nagsikap na gamitin ang ating oras sa mga makabuluhang bagay, lalo tayong hindi nagkakaroon ng pagnanasa o iba pang negatibong impluwensya sa ating isipan.

Tulad ng paliwanag ni Elder Dallin H. Oaks ng Korum ng Labindalawang Apostol, ang mga hangaring pinipili nating sundin ay may epekto hindi lamang sa ating mga kilos kundi pati na sa kahihinatnan natin kalaunan: “Mga hangarin ang nagdidikta ng ating mga prayoridad, mga prayoridad ang humuhubog sa ating mga pasiya, at mga pasiya ang

batayan ng ating mga kilos. Ang mga hangarin na sinisikap nating kamtin ang batayan ng ating pagbabago, ating tagumpay, at ating kahihinatnan."[6]

Sa madaling salita, kailangan nating ingatan hindi lamang ang mga damdaming tinutulutan natin na ating madama kundi pati na ang mga ideyang namumuo o dulot ng mga damdaming iyon. Tulad ng itinuro ni Alma, kung marumi ang ating mga iniisip, "ang ating mga pag-iisip ang hahatol din sa atin" (Alma 12:14).

Ang Lunas: Pag-ibig na Tulad ng kay Cristo

Ang pagnanasa ay maaaring iwasan. Dahil binigyan tayo ng Ama sa Langit ng kalayaan, may kapangyarihan tayong supilin ang ating mga iniisip, nadarama, at ikinikilos. Hindi natin kailangang sundin ang mga pagnanasa ng ating isipan at damdamin. Kapag dumating ang mga tukso, mapipili nating huwag papasukin ang mga iyon sa ating puso't isipan.

Paano natin madaraig ang tuksong magnasa? Magsisimula tayo sa pagkakaroon ng wastong kaugnayan sa ating Ama sa Langit at pagpiling maglingkod sa iba. At araw-araw tayong kumilos ayon sa ating relihiyon, kabilang na ang pagdarasal at pag-aaral ng banal na kasulatan, na nag-aanyaya sa Espiritu Santo sa ating buhay. Sa huli, ang lihim na sangkap ay pag-ibig na tulad ng kay Cristo—dalisay, taos, tapat na pag-ibig, na may hangaring itayo ang kaharian ng Diyos at manatiling nakatuon sa Kanyang kaluwalhatian. Ang pag-ibig na iyan ay posible lamang kapag may patnubay tayo ng Espiritu Santo.

Ang pag-aalis ng pagnanasa ay nangangailangan ng taos-pusong pagdarasal kung saan hinihiling natin sa Diyos na alisin ang mga damdaming iyon at maglaan, kapalit nito, ng pag-ibig sa kapwa (tingnan sa Moroni 7:48). Nagiging posible ito, tulad ng lahat ng pagsisisi, sa pamamagitan ng biyaya ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo.[7] Dahil sa Kanya, matututo tayong umibig na tulad ng pag-ibig Niya at ng ating Ama sa Langit sa atin.

Kapag patuloy tayong nagtuon sa ating Ama sa Langit, kapag namuhay tayo ayon sa una at pangalawang dakilang utos—ang ibigin ang Diyos at ang ating kapwa na gaya sa ating sarili (tingnan sa Mateo 22:36–39)—at kapag ginagawa natin ang lahat ng ating makakaya para mamuhay ayon sa Kanyang naituro, tumitindi nang tumitindi ang impluwensya ng dalisay at tapat na mga intensyon sa ating buhay. Kapag ipinagkaisa natin ang ating kalooban sa kalooban ng Ama, nababawasan ang mga tukso at epekto ng pagnanasa, at napapalitan ng dalisay na pag-ibig ni Cristo. Sa gayo'y mapupuspos tayo ng banal na pag-ibig na hinahalinhan ng ganda ng pagtatayo ng kaharian ng Diyos ang mga hamak na hangarin ng mundong ito. ■

MGA TALA

1. Tingnan sa Dallin H. Oaks, "Joy and Mercy," *Ensign,* Nob. 1991, 75; at Thomas S. Monson, "Finishers Wanted," *Ensign,* Hulyo 1972, 69.
2. Para sa ilang halimbawa lamang, tingnan sa Doktrina at mga Tipan 88:121; Spencer W. Kimball, "President Kimball Speaks Out on Morality," *Ensign,* Nob. 1980, 94–98; Neal A. Maxwell, "Ang Ikapitong Utos: Isang Pananggalang," *Liahona,* Nob. 2001, 78–80; Russell M. Nelson, "Where Is Wisdom?" *Ensign,* Nob. 1992, 6–8. Para sa iba pang mga babala sa mga banal na kasulatan laban sa pagnanasa, rebyuhin ang sumusunod na mga paksa sa Gabay sa mga Banal na Kasulatan: Imbot; Homoseksuwalidad; Kalinisang-puri; Mahalay, Kahalayan; Makamundo; Pagnanasa; Pakikiapid; Pangangalunya; Seksuwal Na Imoralidad.
3. Jeffrey R. Holland, "Huwag nang Magbigay-Puwang Kailanman sa Kaaway ng Aking Kaluluwa," *Liahona,* Mayo 2010, 44–45.
4. Para sa iba pa tungkol sa paksang ito, tingnan sa Dallin H. Oaks, "Paghulagpos mula sa Bitag ng Pornograpiya," *Liahona,* Okt. 2015, 50.
5. Richard G. Scott, "Making the Right Choices," *Ensign,* Nob. 1994, 38.
6. Dallin H. Oaks, "Hangarin," *Liahona,* Mayo 2011, 42.
7. Tingnan, halimbawa, sa D. Todd Christofferson, "Ang Banal na Kaloob na Pagsisisi," *Liahona,* Nob. 2011, 38–41.

LIMANG MUNGKAHI PARA SA DALISAY NA PAMUMUHAY

Nagbigay si Elder Jeffrey R. Holland ng limang mungkahi kung paano maibabalik at mapapanatili ang dalisay na pamumuhay:

1. Lumayo sa mga tao, materyal, at kalagayan na makapipinsala sa inyo.
2. Humingi ng tulong.
3. Magkaroon at matuto ng pagpipigil sa sarili upang mawala ang masasamang impluwensya.
4. Palitan ng magagandang imahe at masasayang alaala ang masasagwang kaisipan.
5. Linangin at pumaroon kung saan naroon ang Espiritu ng Panginoon.

Mula sa "Huwag nang Magbigay-Puwang Kailanman sa Kaaway ng Aking Kaluluwa," *Liahona,* Mayo 2010, 44–46.

PAGLILINGKOD sa Dako pa Roon ng Jordan

O saan man kayo kailangan ng Panginoon.

Nina R. Val Johnson at Rachel Coleman
Mga Magasin ng Simbahan at Publishing Services

Napakalaki ng pangangailangan.

Noong mga unang buwan ng 2013, limang kaso ng tigdas ang lumaganap sa Za'atari refugee camp sa bansang Jordan sa Middle East. Mahigit 100,000 Syrian refugee, na nakatira sa napakasisikip na lugar, ang nanganib na magkaroon ng lubhang nakakahawa at mapanganib na virus na ito. Nagplano ang pamahalaan ng Jordan ng malawakang kampanya sa pagbabakuna para hindi lumaganap ang sakit. Ang plano ay bakunahan ang kahit 90,000 Syrian refugee lamang na mula 6 na buwan hanggang 30 taong gulang sa loob ng dalawang linggo.

Pero nagkaroon ng problema. May serum ang United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF). May mga klinika ang Jordanian Ministry of Health. Ang wala sila ay mga cold-chain supply item—mga hiring-gilya, lalagyan ng matatalim na instrumento, serum cooler—at lumilipas ang oras.[1]

At nakibahagi sina Ron at Sandi Hammond, mga senior welfare missionary na naglilingkod bilang mga country director sa Jordan para sa LDS Charities. Dahil may kaugnayan na sina Ron at Sandi sa UNICEF at sa Ministry of Health, agad silang nakipagtulungan sa mga organisasyong ito para alamin kung paano makakatulong ang LDS Charities.

Sabi ni Ron, "Itinanong namin kung magkano ang mga cold-chain supply item. Nang sabihin nila sa amin, sabi namin, 'Palagay namin, makakatulong ang LDS Charities.' Sabi nila, 'Gaano kabilis? Kailangan na nating simulan ito!"

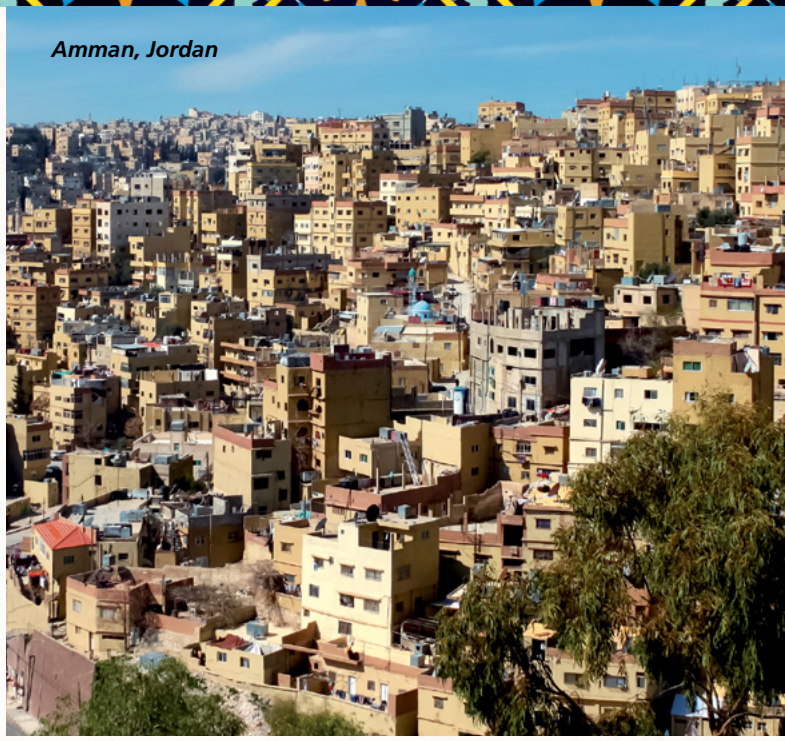
Sa loob ng 20 oras inaprubahan ng LDS Charities ang pagbili ng kailangang mga cold-chain supply. "Nang ipaalam namin ito sa Ministry of Health at sa UNICEF," sabi ni Ron, "namangha sila. Paano nakakilos nang gayon kabilis ang isang NGO [non-governmental organization]? Hindi lamang nakapagsimula sa oras ang kampanya sa bakuna, kundi binigyang-inspirasyon din nito ang isang pambansang kampanya na nakapagbakuna ng daan-daang libong Jordanian at mga Syrian refugee."

Naiwasan ang krisis.

Bukod pa rito, ang kapaki-pakinabang na pagtutulungang ito ng UNICEF, ng Ministry

Tumulong ang LDS Charities sa pagbabakuna ng 90,000 mga Syrian refugee laban sa tigdas.

KALIWA: LARAWANG KUHA SA KAGANDAHANG-LOOB NG SAMIR BADRAN, UNICEF-JORDAN; MGA BACKGROUND PATTERN AT LARAWAN NG AMMAN, JORDAN © ISTOCK/THINKSTOCK



Amman, Jordan

of Health ng Jordan, at ng LDS Charities ay lumikha ng potensyal para sa pakikipagtulungan sa hinaharap.

Ang pagdating nina Ron at Sandi Hammond sa mahalagang sandaling iyon sa Middle East ay patunay ng pananampalataya ng mga Hammond at naging inspirasyon para sa senior missionary program ng Simbahan.

Kailangan: Mga Missionary Couple

Noong 2012 ang mga Hammond ay naglilingkod bilang mga ordinance worker sa Rexburg Idaho Temple. Naging matagumpay ang trabaho ni Ron bilang dentista at nagtuturo siya noon sa Religion Department sa Brigham Young University–Idaho. Pero biglang nagbago ang tahimik na buhay nila sa malakas na espirituwal na impresyon na agad magsumite ng mga papeles para magmisyon. Nagulat sila sa tiyempo ng dating nito. Ang kanilang mga anak na may-asawa na ay nasa iba't ibang yugto ng kanilang propesyon at paglipat ng tirahan, at ayaw pang magretiro ni Ron. Pero tiniyak sa kanila ng Espiritu na kailangan sila at na magiging maayos ang lahat.

Lumabas na matagal na palang ipinag-aayuno at ipinagdarasal ng mga lider ng priesthood sa headquarters ng Simbahan na makita ang angkop na mag-asawang maglilingkod bilang mga country director para sa LDS Charities sa Amman, Jordan.

"Napakalinaw," sabi ni Sandi, "na nanguna sa amin ang Panginoon, at inihanda ang mga detalye ng partikular na atas Niya para sa amin. Alam namin na ginagawa Niya ito para sa bawat missionary na naglilingkod. Nakapapanatag na malaman na isinasaayos ng Tagapagligtas ang mga bagay-bagay para makapaglingkod kayo bago pa man kayo dumating."

"Dahil dito," sabi ni Ron, "nagpapasalamat kami na hindi kami bumanggit ng anumang partikular na lugar ni nagpilit kaming mapunta sa lugar na nais naming paglingkuran. Nang ipinaubaya namin sa Panginoon ang lahat, tinulutan Niyang maranasan namin ang bagay na hindi sana namin naranasan."

Kasama sa karanasang iyon ang makatrabaho ang pamilya ng hari ng Jordan sa mga humanitarian project na interesado ang pamilya ng hari. Nakipagtulungan ang mga Hammond sa mga lokal na ospital at klinika para mabigyan ng training ang mga doktor at nars ng Jordan tungkol sa mga kasanayan sa nakapagliligtas ng buhay na neonatal resuscitation, na nagpabawas nang malaki sa namamatay na mga bagong silang na sanggol. Sa pagsisikap nila at

PAANO MARANASAN ANG PINAKAMAGANDANG 6 O 12 O 18 O 23 BUWAN NG IYONG BUHAY

Ang isang mag-asawa ay maaaring magmisyon nang 6, 12, 18, o 23 buwan, depende sa kanilang sitwasyon.

Dagdag pa rito, ang pinakamalaking gastusin sa isang misyon—ang upa sa bahay—ay makakaya nang bayaran sa paglimita sa upa sa bahay na hindi hihigit sa U.S. $1,400 para sa mga mag-asawang naglilingkod mula sa Estados Unidos, Canada, kanlurang Europe, Japan, at Australia. Ang mga nagmula sa iba pang mga bansa ay nagbabayad ng kaya nilang ibayad.

Para sa impormasyon tungkol sa pag-aplay sa misyon at para mabasa ang iba pang mga kuwento ng mga mag-asawa na naranasan na ang pinakamagagandang buwan ng kanilang buhay sa paglilingkod sa misyon, bumisita sa lds.org/callings/missionary/senior.

ng iba pang mga missionary couple, ang LDS Charities ay nagbigay ng training at mga kagamitan sa mga vision clinic at organisasyon na naglilingkod sa mga may kapansanan. Kabilang sa mga sinuportahan ng mga Hammond at iba pang mga welfare missionary ay ang sentrong nagtuturo sa kababaihang may kapansanan kung paano magdisenyo at manahi ng mga espesyal na damit at crafts. Ang mga kasanayang ito ay nagbigay sa mga estudyante ng oportunidad na mas matustusan ang kanilang sarili at kanilang pamilya.

Kabilang sa iba pang mga proyekto ang pakikipagtulungan sa iba pang mga NGO at sa pamahalaan ng Jordan sa emergency response at sa pagsasala sa mga estudyanteng Jordanian na tatanggap ng isa sa dalawang scholarship bawat taon para dumalo sa Brigham Young University. Isa sa lubhang kasiya-siyang mga karanasan ng mga Hammond ang makatrabaho ang Latin Catholic Church sa pagtatayo ng mga silid sa paaralan para sa mga Kristiyanong Iraqi na wala nang ibang lugar na mapagpupulungan.

Kasama ang Panginoon sa Kanyang Ubasan

Habang nasa Jordan, nalaman ng mga Hammond kung gaano katotoo ang pangako ng Panginoon sa mga naglilingkod sa Kanya: "Ako ay magpapauna sa inyong harapan. Ako ay papasainyong kanang kamay at sa inyong kaliwa, at ang aking Espiritu ay papasainyong mga puso, at ang aking mga anghel ay nasa paligid ninyo, upang dalhin kayo" (D at T 84:88).

Nakipagtulungan sina Ron at Sandi Hammond at iba pang mga humanitarian missionary sa pamilya ng hari ng Jordan upang mabawasan ang namamatay na mga sanggol na bagong silang doon.

"Kabahagi ang Diyos sa gawain," sabi ni Ron. "Naroon Siya sa ubasan kasama ang Kanyang mga lingkod. Sinumang mag-asawang nagmimisyon ay sinasamahan ng Panginoon ng ubasan sa ubasan. Hindi lang kami naniniwala sa mga himala sa Jordan; ipinamuhay pa namin ang mga ito."

Hindi mapag-aalinlanganan na ang mga anghel na nadama nila na "nasa paligid" nila ay nagmula sa langit, pero may kasama rin silang mga mortal, lalo na ang kanilang mga anak, na sumuporta sa desisyon nilang maglingkod nang napakalayo sa tahanan.

At pinagpala naman ng nagpoprotekta at nagpapalakas na kapangyarihan ng Panginoon ang kanilang pamilya. Gumawa sila ng mahahalagang desisyon sa propesyon at paglipat ng tirahan, at nilutas nila ang potensyal na mga kumplikasyon sa panganganak nang ang kanilang mga anak ay bumaling sa Panginoon, nag-usap-usap, at nanalangin at nag-ayuno para sa isa't isa.

Ang mga pagpapalang natanggap ng kanilang mga anak ay lubhang kagila-gilalas kaya nang anyayahan sina Brother at Sister Hammond na paabutin ng tatlong taon ang kanilang dalawang-taong misyon, masiglang sumuporta ang bawat isa sa kanilang mga anak. Nadama nilang may ginagawa ang Panginoon na napaka-espesyal sa kanila dahil sa paglilingkod ng kanilang mga magulang.

Gayunpaman, ang pagkawalay na nadama ng pamilya Hammond ay isang sakripisyo. Mahirap mapunta sa kabilang panig ng mundo na malayo sa mga mahal nila sa buhay. Pero hindi ito kasing-hirap ng mapalayo noong araw. Ginawang posible ng teknolohiya na makabahagi ang pamilya sa buhay ng isa't isa nang madalas kung kailangan. Sabi ni Sandi, "Hindi nawawalan ng kontak ang mga mag-asawa sa kanilang pamilya. Madalas naming kontakin ang mga pamilya ng aming mga anak. Dahil sa FaceTime at mga email, kilala kami ng apat na bagong apo namin, na isinilang habang nasa misyon kami, at mainit nila kaming tinanggap pagbalik namin."

Pagmumulat ng mga Mata at Puso

Kabilang sa maraming pagpapalang nadarama ng mga Hammond na natanggap nila mula sa kanilang paglilingkod ang mamulat ang kanilang mga mata sa pagiging bukas-palad at pakikipagkaibigan ng mga Jordanian. Nang matanggap ng mga Hammond ang tawag sa kanila noong una, hindi sila makatiyak sa mga taong paglilingkuran nila.

KALIWA: LARAWANG KUHA SA KAGANDAHANG-LOOB NG LDS CHARITIES; KANAN: LARAWANG KUHA SA KAGANDAHANG-LOOB NG MGA HAMMOND

Ang isang inaalala ng mga potensyal na couple missionary ay ang mapalayo sa mga anak at apo sa mahahalagang panahon sa kanilang buhay. Nalaman ng mga Hammond na, sa mga pambihirang paraan, pinagpapala ng Panginoon ang pamilya ng mga mag-asawang naglilingkod at na dahil sa teknolohiya ay nananatili silang malapit sa isa't isa kahit nasa magkabilang panig sila ng mundo.

"Pero nalaman namin na magiliw at bukas-palad ang mga kaibigan naming Muslim," sabi ni Ron, "at tiyak namin na kapag nadama nila na mapapahamak kami, gagawin nila ang lahat para protektahan kami.

"Kamangha-mangha ang pag-ibig nila sa kapwa. Hindi makayanan ng mga Jordanian na malaman na walang makain ang iba kung may maitutulong sila. Bago pa man isinilang si David ay tumatanggap na sila ng mga refugee. Maraming reperensya sa Biblia tungkol 'sa dako pa roon ng Jordan,' at sinimulan naming lagdaan ang aming mga liham ng 'Sa Dako pa Roon ng Jordan' bilang pagkilala sa mahabaging paglilingkod na naging pribilehiyo naming ilaan sa makasaysayang bansang ito na mahabagin. Ilang siglong naging lugar ng pag-ibig sa kapwa ang Jordan, at pinagpala ng Panginoon ang mga taong ito dahil doon."

Sa pakikipagtulungan sa mga Jordanian nakabuo ng ilang matitibay na pakikipagkaibigan ang mga Hammond. "Inanyayahan kami sa ilang hapunang Iftar, ang hapunan na tanda ng pagwawakas ng araw-araw na pag-aayuno para sa Ramadan," sabi ni Sandi. "Inanyayahan din kami ng mga kaibigan naming Muslim sa mga engagement party, kasal, at iba pang okasyon na pampamilya."

Hindi nagpo-proselyte ang Simbahan o pumapayag na binyagan ang mga Muslim sa Jordan o sa iba pang dako kung saan ito ipinagbawal ng batas, kaya hindi nagbahagi ng impormasyon ang mga Hammond tungkol sa Simbahan. Sa halip, nagtuon sila sa pagpapatatag at pagpapanatili ng mga ugnayan—sa pamilya ng hari, sa local humanitarian partners, sa iba pang mga couple missionary na kasama nilang naglilingkod, at sa mga pinuno ng relihiyon at pamahalaan. Nang matanong sa mga detalye tungkol sa Simbahan, hinikayat ng mga Hammond ang mga nagtatanong na bumisita sa LDS.org.

Ang Tawag na Maglingkod

Dahil sa mga pambihirang karanasan nina Ron at Sandi, pakiramdam kaya nila natatangi sila sa iba pang mga mag-asawang tinawag na maglingkod—o maaaring tawaging maglingkod?

Oo—at hindi. "Naglingkod kami kung saan at kung kailan kinailangan ng Panginoon ng mag-asawang may partikular na mga kasanayan at karanasan sa buhay," sabi ng mga Hammond. "Pero totoo iyan sa lahat ng senior missionary. Bawat mag-asawang may kakayahang magmisyon ay naihandang maglingkod sa mga paraang natatangi sa kanila. Kailangan lamang nila ng sapat na pananampalataya upang magpunta kung saan sila kailangan ng Panginoon, at gagamitin Niya sila upang gumawa ng kaibhan sa buhay ng iba."

"Makagagawa ng kaibhan ang mga mag-asawa," sabi ni Elder Robert D. Hales ng Korum ng Labindalawang Apostol. "Makagagawa ng mga kahanga-hangang bagay ang mga mag-asawa na hindi magagawa ng sinuman. . . .

". . . Walang hanggan ang mga paraan na maaaring maglingkod ang mga mag-asawa. Mula sa [mission office support] at pagsasanay sa pamumuno hanggang sa [family history], gawain sa templo, at makataong paglilingkod—may pagkakataong magagamit ang halos anumang kasanayan o talinong ipinagkaloob sa inyo ng Panginoon. . . .

". . . Nakatanggap kayo ng malaki sa inyong buhay; humayo at magbigay nang walang bayad sa paglilingkod sa inyong Panginoon at Tagapagligtas. Sumampalataya; batid ng Panginoon kung saan kayo kailangan. Malaki ang pangangailangan, mga kapatid, at kakaunti ang mga manggagawa."[2] ■

MGA TALA

1. Tingnan sa "Mass Vaccination Campaigns in Syria, Jordan, Lebanon, Iraq and Turkey Amid Measles Outbreaks," Abr. 30, 2013, unicef.org.
2. Robert D. Hales, "Mga Mag-asawang Misyonero: Panahon upang Maglingkod," *Liahona,* Hulyo 2001, 30, 31.

NAGMAMAKAAWA

Sa biyahe papunta sa isang kalapit na lungsod sa Estonia, nakita ko ang isang lalaking namamalimos. Ang nakakagulat, namukhaan ko siya mula sa paglilingkod ko bilang missionary sa lungsod na iyon 10 taon na ang nakararaan. May dala siyang malaking supot ng mga boteng plastik, tulad ng dati, para kumita sa recycling. Naalala ko na palagi siyang humihingi ng barya, at kung binigyan mo siya ng kaunti itatanong niya kung mayroon ka pa.

Nabigla akong makita siya. At pagkaraan ng 10 taon ganoon pa rin siya—mas marami nang puting buhok, ngunit mukhang gayon pa rin ang buhay niya at namamalimos pa rin araw-araw. Naisip ko ang kagila-gilalas na 10 taon ng buhay ko, na kinabilangan ng pagpapakasal sa templo, pagtatapos sa pag-aaral, pagkakaroon ng magandang trabaho, at pagtatamasa ng magandang kalusugan.

Naisip ko na baka ito na ang huling pagkakataon kong makita siya, at nadama ko na dapat ko siyang bigyan. Ang problema ay buo ang tanging perang dala ko na higit pa sa gusto kong ibigay. Napaudlot ako sa pagpipilian ko—huwag siyang bigyan ng anuman o bigyan siya ng higit pa sa gusto ko. Ipinasiya ko na hindi iyon magiging malaking kawalan sa akin at sasaya siya sa araw na iyon, kaya ibinigay ko sa kanya ang pera.

Wala pang dalawang araw kalaunan natagpuan ko ang sarili ko sa gayon ding sitwasyon, ngunit sa pagkakataong ito ay ako ang nagmamakaawa. Nalito ako sa petsa ng isang mahalagang scholarship application. Akala ko naisumite ko na iyon nang mas maaga nang dalawang linggo, pero nagulat ako nang tingnan ko ulit ang petsa at nakita ko na nahuli ako nang isang araw sa pagsusumite.

Ang suma-total ng scholarship ay eksaktong 100 beses na mas malaki kaysa naibigay ko sa pulubi, at natawa ako sa sitwasyon. Natagpuan ko ang sarili ko na nagmamakaawa, kapwa sa mga panalangin sa aking Ama sa Langit at sa email sa mga opisyal ng unibersidad. Sabi nila isasama nila ang aplikasyon ngunit mamarkahan ito na huli nang isinumite.

Sinagot ang dalangin ko at pinalad akong makatanggap ng scholarship, na nakatulong nang malaki sa aming mag-asawa. Ngunit ang mas mahalaga ang karanasang ito ay nagturo sa akin ng isang mahalagang aral: hindi ba't tayong lahat ay mga pulubi sa harap ng Diyos? (tingnan sa Mosias 4:19). ■

Matthew Crandall, Harju, Estonia

Sa biyahe papunta sa isang kalapit na lungsod sa Estonia, nakita ko ang isang lalaking namamalimos. Ang nakakagulat, namukhaan ko siya mula sa paglilingkod ko bilang missionary sa lungsod na iyon 10 taon na ang nakararaan.

PAGLALARAWAN NI STAN FELLOWS

MGA ANGHEL NA NAGNGA-NGALANG MR. AT MRS. DUNN

Iginiit ni Sister Dunn na sila ng asawa niya ang magdadala ng pagkain sa tita at tito ko.

Nanonood ako noon ng TV nang tawagin ako ng nanay ko para sabihin na ang kanyang kapatid, ang 92-taong-gulang na Tito Floyd ko, at ang kanyang asawang si Tita Millie ay natrangkaso at walang makain sa bahay nila. Parehong masama ang pakiramdam nila para bumili ng anuman sa tindahan. Wala nang ibang kamag-anak sina Tito Floyd at Tita Millie sa malapit, kaya walang makatulong sa kanila.

Inisip ni Inay kung makakatulong ako. Ako lang ang miyembro ng Simbahan sa panig na iyon ng pamilya ko, at natawag na akong tumulong sa gayong mga sitwasyon. Ang problema ay nakatira ako sa Utah, USA, at ang tita at tito ko ay nasa Hemet, California, USA.

Humingi ako ng ilang minuto sa nanay ko para pag-isipan kung ano ang gagawin. May kaibigan akong nakatira malapit sa Hemet, kaya tinawagan ko siya at tinanong kung may kakilala siya sa Hemet. Ikinuwento niya sa akin ang isang babaeng nakasama niyang maglingkod sa Redlands California Temple na nagngangalang Sister Dunn na dating Relief Society president doon.

Nang sagutin ni Sister Dunn ang telepono, sinabi ko, "Hi, Sister Dunn. Hindi mo ako kilala, pero ako si Nancy Little, at nakatira ako sa Utah. Miyembro ako ng Simbahan, pero ang tita at tito kong nakatira sa Hemet ay hindi. Maysakit sila at walang makain sa bahay nila." Sinabi ko sa kanya kung saan sila nakatira, na malayo sa kinaroroonan niya, at ipinaliwanag na gusto ko lang humingi ng impormasyon kung may restoran na malapit sa kanila na puwedeng maghatid ng pagkain.

Sa halip, iginiit ni Sister Dunn na sila ng asawa niya ang magdadala ng pagkain sa tita at tito ko. Mayroon pala silang kaunting sopas na lutong-bahay at tinapay, at kagagawa lang ng cookies ng nanay niya. Tumutol ako pero nagpumilit siya.

Pagkaraan ng ilang oras, tumawag si Sister Dunn at tiniyak sa akin na maayos na ang lahat. Tumawag ang nanay ko kalaunan para sabihin sa akin ang sinabi ni Tito Floyd tungkol sa pagbisita ng mag-asawa. Sabi niya, "May mga anghel na dumating sa bahay ko na nagngangalang Mr. at Mrs. Dunn. May bitbit silang maraming pagkain: mga prutas, gulay, sopas na lutong-bahay, tinapay, at cookies. Iyon ang pinakamasarap na cookies na natikman ko."

Kinausap ng mga Dunn ang tito ko, tinulungan sila sa kanilang mga pangangailangan, at saka binuhat ni Brother Dunn ang nanghihinang Tita Millie ko, na may sakit na Alzheimer, mula sa kama nito papunta sa silya sa kusina para mapakain ni Sister Dunn.

Nang tawagan ni Tito Floyd ang nanay ko para ikuwento ang kanilang pagbisita, napaiyak siya. Noon lang daw siya nakakilala ng gayon kababait at mapagkalingang mga tao. Sinabi niya sa nanay ko na mapalad akong makapanirahan sa Utah at mapaligiran ng "lahat ng Mormon na iyon."

Apat na araw pagkaraan ng pagbisita, lumabas si Tito Floyd papunta sa mailbox niya at nadulas at bumagsak. Nauntog ang ulo niya at namatay pagkaraan ng apat na araw. Maliban sa isang homecare nurse, sina Brother at Sister Dunn ang huling mga tao na nakita ng tito ko bago siya namatay.

Nagpapasalamat ako sa mala-Cristong halimbawang ipinakita ng isa sa mga miyembro ng Relief Society namin na daan-daang milya ang layo ng tirahan, isang tao na ni hindi ko pa nakikilala, na tumulong sa tita at tito ko. ■

Nancy Little, Utah, USA

PAGLALARAWAN NI WILSON ONG

ISANG PANAHON PARA SA FAMILY HISTORY

Bilang ina ng dalawang dalagita, madalas akong magdahilan na hindi ako makakalahok sa ilang bagay na gusto kong gawin dahil hindi talaga ito ang "panahon" ko para gawin ito. Isa sa mga bagay na iyon ang gawain sa family history.

Bagama't sumali na ako sa indexing bilang isang nakatutuwang aktibidad sa araw ng Sabbath noong araw, natagpuan ko ang sarili ko na nagdadahilan na wala akong panahon o kaalaman para gawin ang aking family history noong panahong iyon.

Nagbago ang puso ko isang madaling-araw ilang buwan na ang nakararaan habang nakaupo ako sa templo. Nang rebyuhin ko ang mga pangalan ng mga pumanaw sa mga temple card, na ipinagdarasal na tanggapin nila ang mga ordenansa sa templo na isinagawa para sa kanila, naisip ko, "Masaya sana kung mga kapamilya ko ang mga ito, 'di ba? Gusto kong gawin ang gawain para sa kanila." Pinagtibay sa akin ng Espiritu na kung ito ang hangad ko, tutulungan ako ng Panginoon na gawin ang family history ko, lalo na sa araw ng Sabbath. Matutulungan Niya akong magkaroon ng panahon at kaalaman na isakatuparan ang Kanyang mga layunin.

Nang Linggong Iyon, umuwi ako at nag-log on sa FamilySearch.org. Agad nabasa ng luha ang aking mga mata nang makita ko ang mga pangalan ng aking mga ninuno. Mas tumibay ang kaugnayan ko sa kanila. Ang nakaragdag sa pagmamahal ko sa kanila ay ang personal na mga retrato at dokumento, na idinagdag kamakailan ng lola ko, kaya mas nagkaroon ng buhay ang mga kapamilya ko para sa akin. Nagalak ako sa pagsali ng dalawang-taong-gulang kong anak, na natutong tukuyin ang mga retrato ng kanyang ingkong at kalola-lolahan, na sinasambit ang kanilang pangalan. Nadama ko ang damdaming inilarawan ni Pangulong Russell M. Nelson, Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Ang Sabbath ay nagbibigay ng magandang pagkakataon para patibayin ang ugnayan ng pamilya. Walang alinlangang nais ng Diyos na ang bawat isa sa atin, bilang Kanyang mga anak, ay makabalik sa Kanya bilang mga Banal na tumanggap ng endowment, na ibinuklod sa mga templo bilang mga pamilya, sa ating mga ninuno, at sa ating mga inapo" ("Ang Sabbath ay Kaluguran," *Liahona,* Mayo 2015, 130).

Mula noong unang karanasang iyon, patuloy na akong sumasali sa gawain sa family history sa araw ng Sabbath. Mapalad akong gawin ang gawain sa templo para sa ilan sa aking yumaong mga kapamilya. Ang isang partikular na pagpapala ay ang pag-aaral tungkol sa aking mga kamag-anak at pagkakaroon ng mas malapit na kaugnayan sa aking mga lolo't lola na hindi natin kamiyembro. Napalakas nito ang desisyon kong tuparin ang aking mga tipan at maging tapat hanggang wakas para maging matibay na kawing ako sa aking walang-hanggang pamilya.

Bagama't marami pa ring gagawin, nagpapasalamat ako sa aking Ama sa Langit sa pagdaragdag sa aking kakayahan para makalahok ako sa Kanyang gawain, lalo na sa Kanyang araw. Para sa akin, ang araw ng Sabbath ay tunay na isang kaluguran. ■

Rachel Lewis, Utah, USA

Nagalak ako sa pagsali ng dalawang-taong-gulang kong anak, na natutong tukuyin ang mga retrato ng kanyang ingkong at kalola-lolahan, na sinasambit ang kanilang pangalan.

PAGLALARAWAN NI WILSON ONG

Nagkataon na may pigurin ako ni Kapitan Moroni, at nanatili ito sa bulsa ng polo ko sa natitirang mga buwan ng school year bilang paalaala kung paano ako naturuan ni Kapitan Moroni.

PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS

TINULUNGAN AKO NI KAPITAN MORONI NA MAGTURO SA MIDDLE SCHOOL

Nasa kalagitnaan ako ng mahirap na taon ng pagtuturo sa mga 13- at 14-na-taong-gulang. Kauuwi ko pa lang mula sa isang nakaiinis na pakikipag-usap sa assistant principal tungkol sa isang ebalwasyon kamakailan. Dahil bago lang akong guro at kailangan kong gawin ang karamihan sa aking mga lesson, nahirapan akong panatilihing nakatuon sa gawain at interesado ang mga estudyante. Talagang nauwi ang pag-uusap sa pangangailangang pilitin ko ang mga estudyante na magpasiya—magtuon sa gawain o mapahamak—at sundan ito ng aking mga babala.

Nilisan ko ang kumperensya na malungkot at nahihirapan. Siniguro kong hanapan ng sagot ang miting na ito sa pag-aaral ko ng mga banal na kasulatan kinabukasan. Ang hindi kapani-paniwala, dumating ang mga sagot sa akin nang magbasa ako mula sa Aklat ni Mormon.

Ipinagdasal ko na matutuhan ko mula sa mga banal na kasulatan noong umagang iyon kung paano maging mas mahusay na guro. Tinuruan ako ng Espiritu Santo habang nagbabasa ako tungkol kay Kapitan Moroni sa Alma 44. Sa puntong ito sa kuwento, napaligiran na ni Kapitan Moroni at ng mga Nephita ang mga Lamanita sa ilog Sidon at tinakot nila ang mga ito hanggang sa ibaba ng mga Lamanita ang kanilang mga sandata. Patuloy akong nagbasa, na iniisip kung paano ko gustong tularan si Kapitan Moroni sa klase: makapangyarihan, tiwala, at matagumpay.

Binasa ko ang pag-uusap at napansin ko na sinasabi ni Moroni kay Zerahemnas at sa mga Lamanita na pinipilit silang magpasiya: "Isuko ninyo sa amin ang inyong mga sandata ng digmaan, at . . . hindi namin kikitlin ang inyong buhay, kung kayo ay hahayo sa inyong landas at hindi na muling babalik pa upang makidigma sa amin" o kaya'y "kung hindi ninyo gagawin ito, . . . uutusan ko ang aking mga tauhan na salakayin kayo" (Alma 44:6, 7). Nalaman ko na ginagawa niya ang ipinagagawa sa akin ng administrator ko! "Bigyan sila ng dalawang pagpipilian, at subaybayan sila hanggang katapusan," sabi niya. Nasasaisip iyan, sinunod ko ang motto ni Moroni, "Masdan, tatapusin natin ang labanan" (Alma 44:10).

Handang gamitin ang mga alituntuning natutuhan ko sa isang kuwento sa banal na kasulatan tungkol sa isa sa mga idolo ko, nagbalik ako sa klase na tiwala sa planong gagawin ko. Nagkataon na mayroon akong pigurin ni Kapitan Moroni, at nanatili ito sa bulsa ng polo ko sa natitirang mga buwan ng school year bilang paalala kung paano ako naturuan ni Kapitan Moroni na pamahalaan ang klase sa middle school. Nang bigyan ko ng dalawang pagpipilian ang aking mga estudyante, bumuti ang kanilang pag-uugali, ginawa nila ang kanilang gawain, at mas nagkasundu-sundo kami. Natapos ang taon, at mahirap pa rin, ngunit dahil sa nasagot na panalangin at sa kapangyarihan ng mga banal na kasulatan, nagawa kong "tapusin ang labanan." ■

Ben Floyd, Washington, USA

PAG-AAYUNO AT PAGDARASAL PARA KAY EMMA

Ni Cecilie Norrung

Matapos mahulog ang anak kong babae sa labas ng isang bintana, akala ko dumating na ang pinakamatitinding pinangangambahan namin.

Kababalik lang ng pamilya namin mula sa napakasayang bakasyon. Matapos maghapunan hinayaan kong maglaro ang dalawang anak namin, ang apat-na-taong-gulang na si Markus at ang tatlong-taong-gulang na si Emma, sa mga kuwarto sa itaas ng apartment namin sa ikaapat na palapag. Sa Denmark, nabubuksan ang mga bintana na parang shutters. Karaniwa'y nakatrangka ang mga bintana, pero naiwan naming medyo nakaawang ang mga ito noong magbakasyon kami para pumasok ang hangin habang nasa biyahe kami.

Habang naghuhugas ako ng mga pinggan, bigla kong nadama na may nangyayaring hindi tama. Tumakbo ako sa sala habang tumatakbo si Markus pababa ng hagdan. Nagsisisigaw siya sa takot, na sinasabing nahulog si Emma mula sa bintana—isang bintanang mga 40 talampakan (12 m) ang taas sa sementadong bangketa. Tumakbo ako pababa ng hagdan, na paulit-ulit na isinisigaw ang pangalan ni Emma. Nakita ko ang aking munting anak na nakahiga sa semento na parang wala nang buhay. Latang-lata siya nang buhatin ko, at akala ko dumating na ang pinakamatinding pinangangambahan ko. Kinarga siya ng asawa ko, na sumunod sa akin sa labas, at agad siyang binigyan ng basbas ng priesthood.

Mabilis na dumating ang ambulansya, at nagdasal kami ni Markus habang inaasikaso ng mga paramedic si Emma. Agad kaming sumakay na lahat sa ambulansya papunta sa ospital.

Sa intensive care unit agad kaming dinaluhan ng mga miyembro ng pamilya na dumating upang suportahan kami. Umuwi si Markus kasama ang kanyang mga pinsan, at nagpaiwan kaming mag-asawa, na wala pang alam tungkol sa kalagayan ni Emma.

Matapos ang tila mahabang paghihintay, pumasok din sa wakas ang isa sa mga doktor, at nagtanong ng mga detalye tungkol sa aksidente. Sinabi nila na ang pagkahulog mula sa gayon kataas na lugar ay karaniwang nagbubunga ng mga pinsala sa loob ng katawan at maliit lang ang tsansang mabuhay. Nabali ang balakang ni Emma at nakalog ang utak, pero mababaw lang ang mga galos niya. Sabi ng doktor, may anghel sigurong sumalo sa kanya.

Kahit himalang nabuhay si Emma, wala pa rin siyang malay dahil sa pinsala niya sa ulo. Muling binasbasan ng aking asawa at ng dalawang malapit na kaibigan namin si Emma. Sa basbas na iyon pinangakuan siya ng lubos na paggaling nang walang anumang problemang magtatagal at na ito ay magiging magandang karanasan sa kanyang buhay. Nakadama ako ng matinding pasasalamat sa kapangyarihan ng priesthood. Lahat ng pagsamo ko sa buong magdamag ay napakinggan.

Nagkamalay si Emma makalipas ang apat na araw. Sa loob ng apat na araw na iyon, ipinag-ayuno at ipinagdasal siya ng mga kaibigan, miyembro ng Simbahan, at iba pa. Nadama ko ang mga dalangin ng matatapat na Banal na nakapaligid sa akin,

IMAHE © ISTOCK/THINKSTOCK

at pinatatatag nila kami ng aking pamilya. Nadama ko na parang yakap ako ng Ama sa Langit at pinuspos ako ng kapanatagan.

Nag-ayuno ang aming stake sa araw bago siya nagising. Naniniwala kami na narinig ng Ama sa Langit ang aming mga dalangin at ang paggising ni Emma ay tuwirang resulta ng pag-aayuno. Mula roon mabilis na gumaling si Emma. Makalipas ang limang araw sinambit niya ang unang kataga simula noong aksidente, at pagkaraan ng siyam na araw ay lumabas na siya mula sa ospital. Limang linggo siyang naka-wheelchair at pagkatapos ay nagsimula siya sa physical therapy.

Mga isang buwan matapos ang aksidente, sumakit ang likod ko sa kabubuhat kay Emma. Nawalan ako ng lakas hindi lamang sa pisikal kundi maging sa espirituwal. Paano ko pa siya maaalagaan?

Isang gabi hindi ko na nakayanang isipin na wala na akong lakas. Umalis ako ng bahay at nakakita ako ng upuan sa parke, kung saan mga isang oras akong nanalangin sa Ama sa Langit. Sa unang pagkakataon sa buhay ko, nadama ko ang mahimalang kapangyarihan ng Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas. Napawi ang lahat ng sakit at dalamhating dala-dala ko; nawala ang bigat ng lahat ng pasanin ko sa aking mga balikat pagkatapos ng panalanging iyon. Naka-wheelchair pa rin si Emma, at regular na ginagamot ang likod ko, pero nagkaroon ako ng lakas na magpatuloy.

Makalipas ang isang taon, nakakatakbo, nakakatawa, nakakapagkuwento, at nakakapag-isip na si Emma gaya ng isang apat na taong gulang na bata.

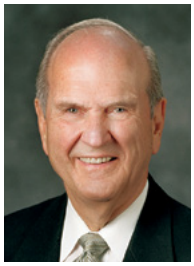
Alam namin na may isang mapagmahal na Ama sa Langit, na nagmamalasakit sa atin at kilala ang bawat isa sa atin. Alam Niya ang mga hamon na ating pinagdaraanan. Hinding-hindi ko pag-aalinlanganan ang mga himalang ginagawa Niya para sa amin sa pamamagitan ng panalangin, pag-aayuno, at mga basbas ng priesthood. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Capital Region ng Denmark.

ANO ANG ATING TUGON SA MGA PAGSUBOK?

Kapag dumaranas tayo ng hirap sa buhay, ano ang kaagad na tugon natin? Pagkalito ba o pagdududa o espirituwal na pagtalikod? Dagok ba ito sa ating pananampalataya? Sinisisi ba natin ang Diyos o ang ibang tao sa ating kalagayan? O ang unang tugon natin ay alalahanin kung sino tayo—na tayo ay mga anak ng isang mapagmahal na Diyos? May kasama ba iyan na lubusang pagtitiwala na hinahayaan Niyang mangyari ang ilang pagdurusa sa mundo *dahil* alam Niyang pagpapalain tayo nito, gaya ng apoy na dumadalisay, upang maging tulad Niya at makamit ang ating walang hanggang mana?"

Elder Donald L. Hallstrom ng Panguluhan ng Pitumpu, "Ako *ay* Anak ng Diyos," *Liahona,* Mayo 2016, 27.



Ni Pangulong Russell M. Nelson
Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol

Manindigan Bilang mga Tunay na Isinilang sa Milenyong Ito

Ang tawag ng maraming tao sa inyo ay *mga isinilang sa milenyong ito.* Aaminin ko na kapag tinutukoy kayo ng mga mananaliksik sa salitang iyan at inilalarawan ang inihayag ng kanilang mga pag-aaral tungkol sa inyo—ang inyong mga gusto at hindi gusto, ang inyong mga damdamin at hilig, ang inyong mga kalakasan at kahinaan—hindi ako mapakali. May isang bagay tungkol sa paraan ng paggamit nila ng katagang *mga taong isinilang sa milenyong ito* na nakakabagabag sa akin. At ang totoo, hindi ako gaanong interesado sa sasabihin ng *mga eksperto* tungkol sa inyo kaysa sa sinabi sa akin ng Panginoon tungkol sa inyo.

Kapag nagdarasal ako tungkol sa inyo at tinatanong ko ang Panginoon kung ano ang nadarama *Niya* tungkol sa inyo, may nadarama ako na lubhang kakaiba sa sinasabi ng mga mananaliksik. Ang natanggap kong mga espirituwal na impresyon tungkol sa inyo ay inaakay akong maniwala na ang katagang *mga isinilang sa milenyong ito* ay maaaring angkop talaga sa inyo—pero sa lubhang kakaibang dahilan kaysa maaaring maunawaan ng mga eksperto.

Ang katagang *isinilang sa milenyong ito* ay perpekto para sa inyo kung ipinapaalala sa inyo ng katagang iyan kung sino kayo *talaga* at kung ano *talaga* ang inyong layunin sa buhay. Ang tunay na isinilang sa milenyong ito ay isang tao na nagturo at tinuruan ng ebanghelyo ni Jesucristo sa buhay bago siya isinilang at nakipagtipan dito sa ating Ama sa Langit tungkol sa magigiting na bagay—maging sa *moral* na magigiting na bagay—na gagawin niya habang narito sa mundo.

Ang tunay na isinilang sa milenyong ito ay isang lalaki o babae na pinagkatiwalaan ng Diyos nang sapat upang isugo sa lupa sa pinakamahalagang dispensasyon sa kasaysayan ng mundong ito. Ang tunay na isinilang sa milenyong ito ay isang lalaki o babae na nabubuhay ngayon upang tumulong na ihanda ang mga tao sa mundong ito para sa Ikalawang Pagparito ni Jesucristo at sa Kanyang paghahari sa milenyo. Huwag magkamali—kayo ay ipinanganak na may layuning maging tunay na isinilang sa milenyong ito.

Kayo ay "isang piling henerasyon," na inorden ng Diyos noon pa man para gawin ang isang pambihirang gawain—ang tulungang ihanda ang mga tao sa mundong ito para sa Ikalawang Pagparito.

MGA PAGLALARAWAN NI SCOTTY REIFSNYDER

ANG
AKLAT NI
MORMON
Ita Pang Tipan ni
Jesucristo

Ang tanong ay "Paano kayo manindigan at mamumuhay bilang isang tunay na isinilang sa milenyong ito?" Mayroon akong apat na rekomendasyon.

1. Alamin Kung Sino Kayo Talaga

Mag-ukol ng oras na mapanalanging pag-isipan ang mga katotohanang ito:

- Kayo ay piling anak na lalaki o anak na babae ng Diyos.
- Kayo ay nilikha sa Kanyang larawan.
- Kayo ay tinuruan sa daigdig ng mga espiritu upang ihanda kayo para sa anuman at sa lahat ng makakaharap ninyo sa huling bahagi ng mga huling araw na ito (tingnan sa D at T 138:56). Ang turong iyon ay nananatili sa inyong kalooban!

Kayo ay nabubuhay sa "panahon bago pumarito ang Panginoon." Ipinahayag ng Panginoon na ito na ang huling pagkakataon na tatawag Siya ng mga manggagawa sa Kanyang ubasan upang tipunin ang mga hinirang mula sa apat na sulok ng daigdig. (Tingnan sa D at T 33:3–6.) At *kayo* ay isinugo upang makilahok sa pagtitipong ito. Paulit-ulit kong nakita mismo ang malaking impluwensya ng mga tunay na isinilang sa milenyong ito habang ipinapaalam nila sa iba ang katotohanan. Bahagi ito ng pagkakakilanlan sa inyo at ng layunin ninyo bilang binhi ni Abraham (tingnan sa Mga Taga Galacia 3:26–29)!

Ilang taon na ang nakararaan nagkaroon kami ng asawa kong si Wendy ng pambihirang karanasan sa malayong lupain ng Siberia. Kabilang sa mga kasama naming naglakbay sa araw ng aming paghahanda sa Irkutsk ang mission president na si Gregory S. Brinton; ang kanyang asawang si Sally; at ang kanilang anak na returned missionary na si Sam, na nagmisyon sa Russia. Binisita namin ang magandang Lake Baikal at ang palengke sa mga baybayin nito.

Pagbalik namin sa aming van, napansin namin na nawawala si Sam. Pagkaraan ng ilang sandali ay lumitaw siya, kasama ang isang babaeng nasa katanghaliang-gulang na si Valentina. Sa kanyang katutubong wikang Russian, masigasig na ibinulalas ni Valentina, "Gusto kong makilala ang ina ng binatang ito. Napakagalang niya, napakatalino, at napakabait! Gusto kong makilala ang kanyang ina!" Naakit si Valentina sa ningning at aliwalas ng mukha ni Sam.

Ipinakilala ni Sam si Valentina sa kanyang ina at ama, binigyan ito ng polyeto tungkol sa Tagapagligtas, at nakipag-ayos sa mga missionary na

bisitahin ito. Pagbalik ng mga missionary kalaunan na may dalang Aklat ni Mormon, nangako siyang babasahin ito. Natuwa rin ang ilang iba pang babaeng nagtatrabaho sa palengke sa bagong aklat na natanggap ni Valentina. Hindi pa namin alam ang katapusan ng kuwentong ito, ngunit dahil sa kakaibang liwanag na nabanaag kay Sam, naituro kay Valentina at sa ilang kaibigan niya ang ebanghelyo.

Alam ng mga tunay na isinilang sa milenyong ito na kagaya ni Sam kung sino sila talaga. Sila ay matatapat na disipulo ni Jesucristo na likas na ginagamit ang bawat pagkakataon upang tulungan ang kanilang sarili at ang iba na maghanda para sa paghahari ng ating Tagapagligtas sa milenyo.

Samakatwid, ang una kong rekomendasyon ay alamin *sa inyong sarili* kung sino kayo talaga. Itanong sa inyong Ama sa Langit sa pangalan ni Jesucristo kung ano ang nadarama Niya para sa inyo at sa inyong misyon dito sa lupa. Kung kayo ay magtatanong nang may tunay na layunin, sa paglipas ng panahon ay ibubulong sa inyo ng Espiritu ang katotohanang magpapabago sa inyong buhay. Itala ang mga impresyong iyon, rebyuhin iyon nang madalas, at sundin nang husto.

Nangangako ako sa inyo na kapag naunawaan ninyo kahit kaunti kung ano ang tingin sa inyo ng inyong Ama sa Langit at kung ano ang inaasahan Niyang gagawin ninyo para sa Kanya, magbabago ang inyong buhay magpakailanman!

2. Umasa—at Maghanda—na Maisagawa ang Imposible

Noon pa man ay pinagagawa na ng Diyos ang Kanyang pinagtipanang mga anak ng mahihirap na bagay. Dahil kayo ay mga anak ng Diyos na tumutupad ng mga tipan na nabubuhay sa huling bahagi ng mga huling araw na ito, hihilingan *kayo* ng Panginoon na gumawa ng mahihirap na bagay. Maaasahan ninyo iyan—sinusubukan ang mga tao noon pa man at hanggang ngayon katulad ng pagsubok kay Abraham (tingnan sa D at T 101:4–5).

Alam ko kung gaano nakakatakot na pagawin ng isang bagay na tila hindi ninyo kayang gawin. Labinsiyam na buwan pa lang akong miyembro ng Korum ng Labindalawang Apostol nang pumanaw si Pangulong Spencer W. Kimball (1895–1985). Sa unang pulong ng Unang Panguluhan at ng Korum ng Labindalawang Apostol kasunod ng ordinasyon ni Pangulong Ezra Taft Benson (1899–1994), nagbigay siya ng mga partikular na atas sa Labindalawa. Kasama sa mga tagubilin niya sa akin ang mga salitang ito: "Elder Nelson, ikaw ang magbubukas ng mga bansa sa Eastern Europe para sa pangangaral ng ebanghelyo."

Kayo ay isinugo upang makibahagi sa pagtitipon ng mga hinirang. Paulit-ulit kong nakita mismo ang malaking impluwensya ng mga tunay na isinilang sa milenyong ito habang ipinapaalam nila sa iba ang katotohanan.

Nangyari iyon noong 1985. Noong mga taon ng matamlay na pulitika na tinutukoy nating Cold War, hindi lamang hinati ng isang literal na pader ang lungsod ng Berlin, kundi buong Eastern Europe ang nasa ilalim ng mapang-aping impluwensya ng komunismo. Isinara ang mga simbahan, at hinigpitan ang pagsamba sa Diyos.

Halos buong propesyon ko ay iniukol ko sa pagbubukas ng mga puso sa pagsasagawa ng mga operasyon para magligtas ng buhay, ngunit *wala* akong karanasan na magpapaniwala sa akin na kaya kong magbukas ng mga bansa para sa pangangaral ng ebanghelyo. Subalit, isang propeta ang nagbigay sa akin ng atas, kaya naghanda akong gawin ang napakaimposible.

Sa simula, nahirapan ako nang husto. Dumating ako sa halos lahat ng bansa nang hindi alam kung saan pupunta. Kahit nakita ko ang pangalan ng wastong opisyal ng pamahalaan, karaniwan na para sa isang pulong ang makansela sa huling sandali o maipagpaliban. Sa isang bansa, kapag naantala nang dalawang araw ang isang appointment, maraming tuksong dumating sa buhay ko para subukan ako—kabilang na ang iligal na bentahan at iba pang mga aktibidad na labag sa batas. Sa isa pang pagkakataon, sinimulan ang isang pulong sa pag-uutos na umalis ako ng bansa *kaagad*!

Ngunit kayang gawin ng Panginoon ang Kanyang sariling gawain (tingnan sa 2 Nephi 27:20–21), at nagkaroon ako ng pribilehiyong makita ang sunud-sunod na himalang nangyari—palagi, at *matapos* ko lamang iambag ang aking pinakamagandang ideya, pinakamatinding pagsisikap, at pinakataimtim na dalangin sa gawain.

Ipinagkaloob ng ilan sa mga bansang iyon ang pagkilala sa Simbahan bago bumagsak ang Berlin Wall. Ang pagkilala ng iba ay dumating kalaunan. Noong 1992, naireport ko kay Pangulong Benson na ang Simbahan ay naitatag na sa bawat bansa sa Eastern Europe!

Bilang tunay na isinilang sa milenyong ito na maaasahan ng Panginoon, gagawa rin *kayo* ng kasaysayan! Hihilingan kayong tumanggap ng mahihirap na atas at maging kasangkapan sa mga kamay ng Panginoon. At bibigyan Niya kayo ng kakayahang isagawa ang imposible.

Paano ninyo isasagawa ang imposible? Sa paggawa ng anumang kailangan upang palakasin ang inyong pananampalataya kay Jesucristo, sa pagpapaibayo ng inyong pag-unawa sa doktrinang itinuturo sa Kanyang ipinanumbalik na Simbahan, at sa walang-sawang paghahanap sa katotohanan. Kapag pinagawa kayo ng mga imposibleng bagay, magagawa ninyo—bilang isang tunay na isinilang sa milenyong ito na nakasandig sa dalisay na doktrina—na sumulong nang may pananampalataya at marubdob na pagtitiyaga at masayang gawin ang lahat ng nakasalalay sa inyong kapangyarihan na isakatuparan ang mga layunin ng Panginoon (tingnan sa D at T 123:17).

Magkakaroon kayo ng mga araw na dismayadong-dismayado kayo. Kaya ipagdasal na magkaroon kayo ng tapang na huwag sumuko! Kakailanganin ninyo ang lakas na iyon dahil di-gaanong magiging popular ang pagiging Banal sa mga Huling Araw. Ang malungkot, ipapahamak kayo ng ilang tao na inakala ninyong mga kaibigan. At tila hindi magiging patas ang ilang bagay.

Gayunman, nangangako ako sa inyo na kapag sumunod kayo kay Jesucristo, makasusumpong kayo ng patuloy na kapayapaan at tunay na kagalakan. Kapag tinupad ninyo ang inyong mga tipan nang lubusan, at ipinagtanggol ninyo ang Simbahan at kaharian ng Diyos sa lupa ngayon, bibiyayaan kayo ng Panginoon ng lakas at karunungang isagawa ang imposible.

3. Alamin Kung Paano Matatamo ang Kapangyarihan ng Langit

Lahat tayo ay may mga tanong. Ang paghahangad na malaman, maunawaan, at makilala ang katotohanan ay mahalagang bahagi ng ating karanasan sa buhay. Halos buong buhay ko ay nagugol sa pagsasaliksik. Higit din kayong makakaalam sa pagtatanong ng mga inspiradong bagay.

Sa sandaling ito mismo ang ilan sa inyo ay nahihirapang malaman kung ano ang dapat ninyong gawin sa inyong buhay. Maaaring ang iba sa inyo ay nag-iisip kung napatawad na ang inyong mga kasalanan. Karamihan sa inyo ay nag-iisip kung sino at nasaan ang inyong pakakasalan hanggang sa kawalang-hanggan—at ang mga hindi ito iniisip ay dapat ninyo itong isipin.

Maaaring nagtatanong ang ilan kung bakit ginagawa ng Simbahan ang ilan sa mga bagay na ginagawa nito. Marahil marami sa inyo ang hindi nakatitiyak kung paano masasagot ang inyong mga dalangin.

Handa ang ating Ama sa Langit at ang Kanyang Anak na sagutin ang inyong mga tanong sa pamamagitan ng paglilingkod ng Espiritu Santo. Ngunit responsibilidad ninyong alamin kung paano maging karapat-dapat para doon at paano matatanggap ang mga sagot na iyon.

Saan kayo makapagsisimula? Magsimula sa paggugol ng mas maraming oras sa mga banal na lugar. Ang templo ay isang banal na lugar. Gayundin ang chapel, kung saan kayo nagpapanibago ng mga tipan tuwing Linggo sa pakikibahagi ng sakramento. Inaanyayahan ko kayong gawing banal na lugar ang inyong apartment, dorm, tahanan, o silid kung saan kayo ligtas na makalalayo sa masasamang kaguluhan ng mundo.

Mahalaga ang panalangin. Manalangin upang malaman kung ano ang ititigil at ano ang sisimulang gawin. Manalangin upang malaman kung ano ang idaragdag sa inyong kapaligiran at ano ang aalisin upang mapasainyo nang sagana ang Espiritu.

Magsumamo sa Panginoon na bigyan kayo ng kaloob na makahiwatig. Pagkatapos ay mamuhay at sikaping maging karapat-dapat na matanggap ang kaloob na iyon upang kapag nagkaroon ng nakalilitong mga kaganapan sa mundo, malalaman ninyo mismo kung ano ang totoo at ano ang hindi (tingnan sa 2 Nephi 31:13).

Maglingkod nang may pagmamahal. Ang mapagmahal na paglilingkod sa mga naligaw ng landas o sugatan ang espiritu ay inihahanda kayong tumanggap ng personal na paghahayag.

Gumugol ng mas maraming oras—mas marami pang oras—sa mga lugar kung saan naroon ang Espiritu. Ibig sabihin ay mas maraming oras sa mga kaibigan na naghahangad na mapasakanila ang Espiritu. Gumugol ng mas maraming oras sa pagdarasal nang nakaluhod, mas maraming oras sa pagbabasa ng mga banal na kasulatan, mas maraming oras sa pagsasaliksik sa family history, mas maraming oras sa templo. Nangangako ako sa inyo na kapag patuloy kayong nagbibigay ng mas maraming oras sa Panginoon, tutulutan Niya kayong magsakatuparan ng iba pa sa natitira ninyong oras.

Hihilingan kayong tumanggap ng mahihirap na atas at maging kasangkapan sa mga kamay ng Panginoon. At bibigyan Niya kayo ng kakayahang isagawa ang imposible.

Sinasang-ayunan natin ang 15 kalalakihang inorden bilang mga propeta, tagakita, at tagapaghayag. Kapag nagkaroon ng mabigat na problema—at tila lalo itong bumibigat bawat araw—pinagsisikapang lutasin ng 15 kalalakihang ito ang isyu, upang malaman ang lahat ng posibleng resulta ng iba't ibang solusyon, at masigasig nilang hinahangad na marinig ang tinig ng Panginoon. Matapos akong mag-ayuno, manalangin, mag-aral, mag-isip, at sumangguni sa aking mga Kapatid tungkol sa mahahalagang bagay, karaniwa'y nagigising ako sa gabi na may iba pang mga impresyon tungkol sa mga isyung pinoproblema namin. At gayon din ang nararanasan ng aking mga Kapatid.

Sumasangguni ang Unang Panguluhan at Korum ng Labindalawang Apostol sa isa't isa at ibinabahagi namin ang lahat ng ipinauunawa at ipinadarama ng Panginoon sa bawat isa at sa aming lahat. At saka namin minamasdan ang impluwensya ng Panginoon sa Pangulo ng Simbahan na ipahayag ang Kanyang kalooban.

Ang prosesong ito ng propeta ay sinunod noong 2012 sa pagbabago ng pinakabatang edad para makapagmisyon at muli sa mga huling idinagdag sa hanbuk ng Simbahan, kasunod ng legalisasyon ng kasal ng magkaparehong kasarian sa ilang bansa. Puno ng habag para sa lahat, at lalo na para sa mga bata, matagal naming pinagsikapang unawain ang kalooban ng Panginoon sa bagay na ito.

Laging inaalala ang plano ng kaligtasan ng Diyos at ang Kanyang pagasa para sa buhay na walang hanggan ng bawat isa sa Kanyang mga anak, inisip namin ang iba't ibang posibleng mangyari. Paulit-ulit kaming nagpulong sa templo sa pag-aayuno at pagdarasal at humiling ng dagdag na patnubay at inspirasyon. Pagkatapos, nang bigyang-inspirasyon ng Panginoon ang Kanyang propetang si Pangulong Thomas S. Monson na ipahayag ang isipan at kalooban ng Panginoon, nadama ng bawat isa sa amin sa sagradong sandaling iyon ang pagpapatibay ng Espiritu. Pribilehiyo namin bilang mga Apostol na sang-ayunan ang naihayag kay Pangulong Monson. Ang paghahayag ng Panginoon sa Kanyang mga lingkod ay isang sagradong proseso, gayundin ang pribilehiyo ninyong tumanggap ng personal na paghahayag.

Mahal kong mga kapatid, malalaman din ninyo ang isipan at kalooban ng Panginoon para sa inyong sariling

buhay na katulad naming mga Apostol para sa Kanyang Simbahan. Tulad ng utos ng Panginoon na *aming* hangarin at pagbulay-bulayin, ipagayuno at ipagdasal, at pag-aralan at pagsikapang sagutin ang mahihirap na tanong, inuutusan din Niya *kayo* na gawin din iyon sa paghahangad ninyong masagot ang sarili ninyong mga tanong.

Maaari kayong matutong makinig sa tinig ng Panginoon sa pamamagitan ng mga bulong ng Espiritu.[1] Mukhang nakakatulong man ang Google, Twitter, at Facebook, hindi nila talaga nasasagot ang pinakamahahalaga ninyong tanong!

Mahal kong mga kaibigang kabataan, malalaman ninyo ang isipan at kalooban ng Panginoon para sa sarili ninyong buhay. Hindi ninyo kailangang isipin kung kayo ay nasa lugar kung saan kayo kailangan ng Panginoon o kung ginagawa ninyo ang kailangan Niyang ipagawa sa inyo. Malalaman ninyo! Ang Espiritu Santo "ang magsasabi sa inyo ng lahat ng bagay na dapat ninyong gawin" (2 Nephi 32:3).

4. Sundin ang mga Propeta

Noong 1979, habang naglilingkod bilang Sunday School general president, inanyayahan akong dumalo sa isang Regional Representatives seminar kung kailan nagbigay si Pangulong Kimball ng nakasisiglang mensahe tungkol sa pagbubukas ng mga bansang dating sarado ang pintuan sa Simbahan, tulad ng China. Hinamon ang lahat ng naroon na mag-aral ng wikang Mandarin para maialok natin ang galing natin sa ating propesyon upang tulungan ang mga mamamayan ng China.

Para sa akin, ang hamon ni Pangulong Kimball ay parang utos ng isang propeta. Kaya noong gabing iyon mismo ay tinanong ko ang asawa kong si Dantzel na patay na ngayon kung handa siyang sumabay sa akin sa pag-aaral ng wikang Mandarin. Pumayag siya, at nakakita kami ng tutor na tutulong sa amin. Siyempre hindi kami natuto nang husto na magsalita ng wikang Mandarin, ngunit sapat ang natutuhan namin kaya nang anyayahan ako nang sumunod na taon mismo (sa sunud-sunod na lubhang di-inaasahang mga kaganapan) na magpunta sa China bilang visiting professor upang magturo ng open-heart surgery, mas handa na akong tanggapin ang paanyaya.

Lumaktaw tayo hanggang 1985, ang taon matapos akong tawagin sa Korum ng Labindalawa. Isang araw tumanggap ako ng apurahang hiling na magpunta sa China upang magsagawa ng open-heart surgery sa bantog

na opera star ng bansa, na itinuturing na pambansang bayani sa buong China. Ipinaliwanag ko na hindi ako makakapunta dahil sa full-time ecclesiastical responsibility ko, subalit nagsumamo sa akin ang mga doktor sa China na magpunta ako kaagad upang magsagawa ng operasyon para magligtas ng buhay.

Tinalakay ko ang bagay na ito sa aking quorum president at sa Unang Panguluhan. Nadama nila na, bilang pabor sa mga mamamayan ng China, dapat kong puntahan iyon at isagawa ang operasyon.

Ginawa ko nga iyon. Mabuti na lang, tagumpay ang operasyon! Siyanga pala, iyon na ang huling open-heart operation na isinagawa ko. Isinagawa ko iyon sa Jinan, China, noong Marso 4, 1985.

Ngayon muli tayong lumaktaw, sa pagkakataong ito hanggang Oktubre 2015. Kami ni Wendy ay inanyayahang bumalik sa Shandong University School of Medicine sa Jinan. Namangha kami nang mainit kaming batiin bilang "isang dati nang kaibigan" ng China at muli naming nakasama ang mga surgeon na naturuan ko 35 taon na ang nakararaan. Naging tampok sa aming pagbisita ang pakikipag-usap sa anak at apo ng bantog na opera star na iyon. Lahat ng nakamamanghang karanasang ito ay naging posible dahil sa isang bagay: dininig ko ang payo ng isang propeta na mag-aral ng wikang Mandarin!

Nakikita ng mga propeta ang mangyayari. Nakikita nila ang nakakatakot na mga panganib na inilagay o ilalagay pa ng kaaway sa ating daan. Nakikinita rin ng mga propeta ang magagandang posibilidad at pribilehiyong naghihintay sa mga nakikinig *na may layuning sumunod*. Alam ko na ito ay totoo! Naranasan ko na ito mismo nang paulit-ulit.

Nangako na sa atin ang Panginoon na hindi Niya tutulutan ang propeta kailanman na iligaw tayo ng landas. Ipinahayag ni Pangulong Harold B. Lee (1899–1973): "Maaaring hindi ninyo magustuhan ang nagmumula sa awtoridad ng Simbahan. Maaaring salungat ito sa pananaw ninyo sa pulitika. Maaaring salungat ito sa pananaw ninyo sa lipunan. Maaaring humadlang ito sa inyong pakikisalamuha. Ngunit kung pakikinggan ninyo ang mga bagay na ito, na tila nagmula mismo sa bibig ng Panginoon, nang may pagtitiis at pananampalataya, ang pangako ay 'ang pintuan ng impiyerno ay hindi mananaig laban sa inyo; oo, at itataboy ng Panginoong Diyos ang mga kapangyarihan ng kadiliman mula sa harapan ninyo, at payayanigin ang kalangitan para sa inyong ikabubuti, at sa ikaluluwalhati ng kanyang pangalan' (D at T 21:6)."[2]

Kapag alam ninyo na ang isang propeta ay isang propeta, maaari kayong manalangin sa Panginoon nang may pagpapakumbaba at pananampalataya at humingi ng sarili ninyong patotoo tungkol sa anumang naipahayag ng Kanyang propeta.

Maaaring hindi ninyo laging maunawaan ang lahat ng pahayag ng isang buhay na propeta. Ngunit kapag alam ninyo na ang isang propeta ay isang propeta, maaari kayong manalangin sa Panginoon nang may pagpapakumbaba at pananampalataya at humingi ng sarili ninyong patotoo tungkol sa anumang naipahayag ng Kanyang propeta.

Bandang 40 B.C. maraming Nephitang sumapi sa Simbahan, at umunlad ang Simbahan. Ngunit nagsimulang magkaroon ng mga lihim na sabwatan, at marami sa kanilang mga tusong pinuno ang nakisalamuha sa mga tao at mahirap silang matiktikan. Nang mas lalong naging mayabang ang mga tao, marami sa mga Nephita ang "[kinutya] ang yaong banal, [itinatwa] ang diwa ng propesiya at ng paghahayag" (Helaman 4:12).

Nasa paligid natin ang mga panganib na iyon ngayon. Ang malungkot na katotohanan ay na ang "mga tagapaglingkod ni Satanas" (D at T 10:5) ay nakahalubilo sa buong lipunan. Kaya mag-ingat nang husto kung kaninong payo ang sinusunod ninyo (tingnan sa Helaman 12:23).

Mahal kong mga kapatid, kayo ay ipinanganak na may layuning maging tunay na mga isinilang sa milenyong ito. Kayo ay "isang piling henerasyon" (I Ni Pedro 2:9), na inorden ng Diyos noon pa man para gawin ang isang pambihirang gawain—ang tulungang ihanda ang mga tao sa mundong ito para sa Ikalawang Pagparito. ■

Mula sa pandaigdigang debosyonal para sa mga young adult na, "Becoming True Millennials," na ibinigay sa Brigham Young University–Hawaii noong Enero 10, 2016. Para sa buong mensahe, magpunta sa broadcast.lds.org.

MGA TALA

1. Noong Pebrero 1847, halos tatlong taon matapos paslangin si Propetang Joseph Smith, nagpakita siya kay Pangulong Brigham Young at ibinigay niya rito ang mensaheng ito: "Sabihin mo sa mga tao na maging mapagpakumbaba at matapat at tiyaking nasa kanila ang Espiritu ng Panginoon at sila ay aakayin nito sa tama. Maging maingat at huwag itaboy ang marahan at banayad na tinig; itituro nito sa [iyo kung ano] ang [iyong] gagawin at patutunguhan" (sa *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Joseph Smith* [2007], 114).
2. *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Harold B. Lee* (2001), 99–100.

Ang Himala ng Katamtamang Apoy

Ni David A. Edwards
Mga Magasin ng Simbahan

Kunwari ay may isang binatilyong nag-iisa sa bahay at nagugutom na (malayong mangyari, alam ko, pero kunwari lang). Ngayon, kunwari ay ipinasiya ng binatilyong ito na subukang gumawa ng grilled cheese sandwich nang mag-isa sa unang pagkakataon.[1] Kunwari ay hindi naturuan ng kanyang mga magulang ang binatilyong ito kahit kailan kung paano gumawa ng grilled cheese at na hindi niya sila inobserbahan nang husto nang gawin nila ito.

Gayunman, sabihin na natin na tama ang lahat ng ginamit na sangkap ng binatilyong ito: tinapay, keso, kaunting mantikilya sa ibabaw ng tinapay (at kaunting mayonnaise sa loob dahil matalino siya). Sumunod, inilabas niya ang kawali at isinalang iyon sa kalan. (Kunwari din ay wala siyang espesyal na kawali o iba pang appliance para gawin ang masarap na pagkaing ito.)

Ngayon kunwari may pumasok na ideya sa kanyang isipan—isang ideya na dahil napakaraming tao ang mangmang (o pansamantalang sira ang ulo nila) para isiping: "Kung totodohan ko ang apoy, mas mabilis itong maluluto."

Makikinita ninyo ang kasunod na pangyayari. (O siguro hindi na ninyo kailangan pang isipin.)

Masyadong malutong at sunog ang tinapay na makukuha niya o kaya'y malapot at tunaw ang keso—pero isa lang sa dalawang iyan. Malamang, ang tinapay na makukuha niya ay mukha at parang (at malamang ay lasang) namuong putik na lahar at halos tunaw na keso, na hindi magandang tulad ng mga kuwentong hindi tapos.

Ang problema niya, tulad ng nakikita ninyo, ay pinaghalong kamangmangan (na puwedeng palagpasin) at pagkayamot (na, kahit puwedeng intindihin, ay hindi puwedeng palagpasin). Kapag inulit niya ang pagkakamaling ito sa susunod, lalong hindi iyon puwedeng palagpasin, dahil hindi ito maisisisi sa kamangmangan kundi resulta ito ng pagkayamot.

Para magawa iyon nang tama, kailangan niyang tuklasin ang himala ng katamtamang apoy.

ANG KATAMTAMAN AY HINDI NAKAKAINIP

Ang medium setting sa kalan ay perpekto para sa grilled cheese at maraming iba pang lutuin dahil naluluto nang husto ang pagkain nang hindi nasusunog ang labas. Ang problema lang ay kailangan nito ng mas maraming oras at pansin, na nangangailangan ng *tiyaga*.

Sabi ng Panginoon, "Magpatuloy sa pagtitiyaga hanggang sa kayo ay maging ganap" (D at T 67:13). Ang tinatalakay niya rito ay ang uri ng pagiging perpekto na higit pa sa paggawa ng perpektong mga grilled cheese sandwich; nais Niya tayong maging higit na katulad Niya. Si Jesucristo ang perpektong halimbawa ng pagtitiyaga. At ang pagsunod sa Kanyang halimbawa ay nangangahulugan na palawakin natin ang ating pananaw, isipin ang pangmatagalan sa halip na agarang mga pangangailangan, at tingnan ang mas dakilang gantimpalang nagmumula sa pagdisiplina sa sarili, pagsampalataya, pagsunod, matatag at patuloy na pagsisikap, mahabang pagtitiis, at pagmamahal—sa madaling salita, pagtitiyaga.

Ang kahulugan ng pagtitiyaga ay paghihintay, na maaaring nakakabagot, ngunit tulad ng itinuro sa atin ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf, Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, hindi lamang ito paghihintay: "Ang pagtitiyaga ay aktibong paghihintay at pagtitiis. Ito ay pananatili sa isang bagay at paggawa ng lahat ng kaya natin—pagsisikap, pag-asam, at pagsampalataya; pagtitiis ng hirap nang may tapang, kahit maantala ang mga hangarin ng ating puso. Ang

MGA TALA

1. Malinaw na ang binatang ito ay Amerikano. Maaaring nagmula siya sa ibang lugar, nagpiprito, nagluluto ng mga crêpe, Kartoffelpuffer, Köttbullar, pancake, tortilla, o kanin sa unang pagkakataon. Pareho din iyon.
2. Dieter F. Uchtdorf, "Patuloy na Magtiyaga," *Liahona,* Mayo 2010, 57.

BACKGROUND NI GILE68/ISTOCK/THINKSTOCK

MGA ARALIN SA ARAW NG LINGGO

Paksa sa Buwang Ito:
Pagiging Higit na Katulad ni Cristo

pagtitiyaga ay hindi lamang pagtitiis; iyon ay pagtitiis nang husto!"[2]

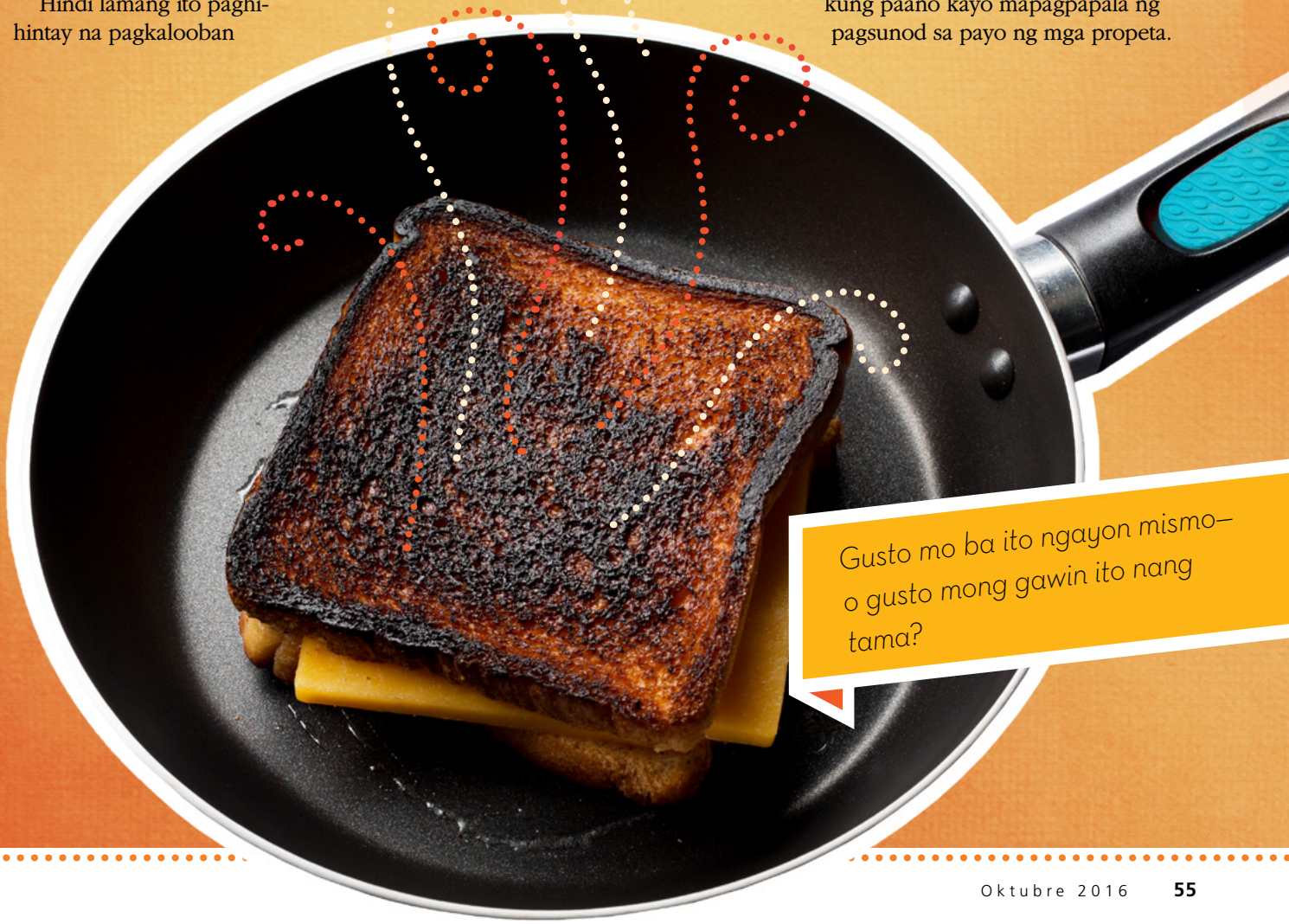
Hindi lamang ito paglalagay ng grilled cheese sandwich sa kawali at kalimutan na ito; ito ay pagbabantay at pagbaligtad dito sa tamang oras.

Hindi lamang ito pagtatapos sa paaralan o seminary o simbahan; ito ay aktibong pagkatuto o pagsamba.

Hindi lamang ito paghihintay na pagkalooban kayo ng patotoo tungkol sa Aklat ni Mormon dahil hiniling ninyo ito; ito ay patuloy na pagbabasa, pag-aaral, pagbubulay, pagdarasal, at pamumuhay ayon sa mga tuntunin ng aklat na iyon.

Hindi lamang ito pananahimik habang pinagtatawanan ng mga kaibigan ninyo ang inyong relihiyon; ito ay pagradasal para sa kanila at talagang gustuhing magbago ang kanilang puso at gawin ang makakaya ninyo upang maisagawa ito.

Hindi lamang ito paghihintay hanggang sa mag-16 anyos para makapagdeyt; ito ay pagkatutong naising sumunod at sikaping maunawaan kung paano kayo mapagpapala ng pagsunod sa payo ng mga propeta.



Gusto mo ba ito ngayon mismo—o gusto mong gawin ito nang tama?

MAGPATULOY SA PAGLAKAD

"Ang ibig sabihin ng maghintay sa Panginoon ay magtanim ng binhi ng pananampalataya at pangalagaan ito 'nang may malaking pagsisikap, at … pagtitiyaga' [Alma 32:41]. . . .

"Ang ibig sabihin ng maghintay sa Panginoon ay 'matatag na [ma]nindigan' [Alma 45:17] at 'magpatuloy sa paglakad' na may pananampalataya, 'na may ganap na kaliwanagan ng pag-asa' [2 Nephi 31:20]."

Elder Robert D. Hales ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Paghihintay sa Panginoon: Mangyari Nawa ang Iyong Kalooban," *Liahona*, Nob. 2011, 72.

MANOOD NG VIDEO

Tingnan ang paliwanag ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf kung ano ang kinalaman ng pagtitiyaga sa mga marshmallow sa lds.org/go/101656.

HINAAN ANG APOY

Ang pagtitiyaga at pagtitimpi, o pagpipigil sa sarili, ay kapwa bahagi ng "bunga ng Espiritu" (tingnan sa Mga Taga Galacia 5:22–23). Kahit may mahahalagang bagay na nangangailangan ng agarang pagkilos o nakahandang sagot (tulad ng may ilang pagkain na kailangang lutuin sa matindi at malakas na apoy), dapat kayong magkaroon ng higit na tiyaga at pagpipigil sa sarili. Kung madama ninyo na nangyayari ito, palatandaan iyan na pinapatnubayan ng Espiritu ang inyong buhay.

Ang himala ng katamtamang apoy ay maaaring magbigay sa inyo ng perpektong grilled cheese sandwich, hamburger patties na hindi mukhang hockey pucks na pink ang gitna, mga hash brown sa halip na hash black, at kanin na malambot at buhaghag sa halip na matigas at maligat. Ngunit ang pagtitiyaga ay magkakaroon ng "sakdal na gawa" (Santiago 1:4) sa buhay ninyo, na tutulong sa inyo na magpatuloy na maging higit na katulad ni Jesucristo, na magdudulot ng impluwensya ng Banal na Espiritu, at sa huli ay aakayin kayo tungo sa buhay na walang hanggan.

Kapag pinansin ninyo ang mga bagay na nakakayamot sa inyo, isipin ang grilled cheese sandwich na iyon (o anumang iba pang lutuin na may katuturan sa inyo) at ang maaaring isakripisyo ninyo kapag nagpadala kayo sa yamot. Kung madalas talaga kayong mayamot, maraming ganyan. Maaari kayong magsisi at muling magsikap na sundan ang halimbawa at mga turo ni Jesucristo. Hindi lang isang grilled cheese sandwich ang gagawin, at kailanma'y hindi pa huli ang lahat para matuto tungkol sa pagiging perpekto na posible sa pamamagitan ng pagtitiyaga. ■

SUMALI SA USAPAN

MGA BAGAY NA PAG-IISIPAN SA ARAW NG LINGGO

- Ano ang kasalukuyang mga pagsubok o karaniwang sitwasyon na nakakayamot sa inyo?
- Paano kayo mas makakapagtiyaga sa lahat ng sitwasyong iyon?

MGA BAGAY NA MAAARI NINYONG GAWIN

- Pag-aralan ang mga talata sa banal na kasulatan tungkol sa pagtitiyaga na nakalista sa Gabay sa mga Banal na Kasulatan.
- Sa inyong pamilya o sa simbahan, maaari ninyong talakayin ang mga mithiin para sa mga partikular na bagay na magagawa ninyo para maging mas matiyaga.

ISIPIN
NA NABUO KANG MULI

"Maaaring pakiramdam ninyo ay gumuho na ang inyong buhay. . . . Kaya tayong buuing muli at bubuuin tayong muli ng ating mapagmahal na Ama sa Langit. Ang Kanyang plano ay gawin tayong higit na dakila kaysa rati—higit pa sa kayang ilarawan ng ating isipan."

Pangulong Dieter F. Uchtdorf, Pangalawang Tagapagyo sa Unang Panguluhan, pangkalahatang kumperensya ng Abril 2016

LARAWAN NG SIMBAHAN NA KUHA NI © ART KONOVALOV, GINAMIT SA ILALIM NG LISENSYA MULA SA SHUTTERSTOCK.COM; NG DRESDEN © AFP/GETTY IMAGES; PAGLALARAWAN NI DAVID STOKES

LAKAS NA MAGPATULOY

Ni Jessica Turner
batay sa kuwento kay Lynne Crandall

Mga isang buwan bago sumapit ang aking ika-16 na kaarawan, nag-road trip ang pamilya ko patawid ng Estados Unidos para bisitahin ang ilang makasaysayang lugar ng Simbahan. Okey lang na manatili ako sa kotse nang napakatagal dahil palaging masaya ang pamilya ko. Naaalala ko na sumakay ako sa kotse kinabukasan matapos naming bisitahin ang Winter Quarters, Nebraska. Napakalakas ng ulan noon. Umupo ako sa likuran, hinila ang isang kumot, at namaluktot para pakinggan ang ulan sa pagtulog ko.

Ang sumunod na naaalala ko ay naramdaman ko na parang hindi mapigil ang pag-ikot ng paligid ko. Kalaunan nalaman ko na lumipad at sumalpok ang kotse namin sa cement barrier sa ilalim ng overpass. Medyo naaalala ko na may isang taong nagsabi sa akin na nabalian ang binti ko at ooperahan ako.

Di-nagtagal pagkatapos niyon habang nagpapagaling ako sa ospital, pumasok ang tatay ko sa kuwarto ko. Naupo siya sa tabi ko sa kama at inabot ang kamay ko. Nadama ko na parang alam ko na ang sasabihin niya.

"Honey," sabi niya, "alam mo ba kung nasaan ka?"

"Sa ospital po," sagot ko.

"Alam mo ba ang nangyari?"

"Naaksidente tayo."

"May nagsabi na ba sa iyo kung ano ang nangyari sa ibang kapamilya natin?"

Natigilan ako at sumagot ako ng hindi.

Sinabi niya na OK naman ang lahat—maliban sa nanay ko. Hindi siya nakaligtas.

Inasahan kong manlumo kaagad, pero hindi. Dahil sa una kong pagkabigla, kahit paano, sa kung anong dahilan, nakadama ako ng kapayapaan, ng magiliw na damdamin na mapagtitiwalaan ko ang Diyos na magiging maayos ang lahat.

Habang nakaratay sa ospital, naalala ko ang isang partikular na makasaysayang lugar ng Simbahan na nakita namin dalawang araw bago ang aksidente: ang Martin's Cove, Wyoming. Maraming pioneer ang namatay roon mula sa gutom at pagkalantad sa niyebe at malamig na klima. Naalala ko na may nakita akong tumpuk-tumpok na bato sa ibabaw ng mga puntod at naisip ko kung gaano kalaking pananampalataya ang kinailangan upang magtulak ang mga pioneer ng kanilang mga handcart at patuloy na maglakbay. Humanga ako sa kuwentong iyon. Habang naiisip ko ang karanasang iyon, natanto ko na nagtiyaga ang mga pioneer at kailangan ko ring gawin iyon, kabilang na ang pagiging matatag para sa nakababata kong mga kapatid.

MGA PAGLALARAWAN NI MICHAEL MULLAN

Dahil sa nabaliang binti at bagbag na puso, kinailangan kong mapagaling. Pag-asa ang nagsalba sa akin.

Ang paunang nadama kong kapayapaan ay nanatili pa sa akin nang isa't kalahating linggo. Nakaupo ako sa isang wheelchair at nanonood ng mga paputok sa bintana ng ospital noong Fourth of July nang maliwanagan ako—wala na ang nanay ko. Hindi na siya makakadalo sa high school graduation ko. Hindi na siya makakadalo kapag tumanggap ako ng endowment sa templo. Hindi na siya makakadalo sa kasal ko. Wala na siya.

Diyan nagsimulang humirap talaga ang lahat. Grabe ang pananakit ng binti ko, at wala akong gana. Nanood ako ng TV pero wala akong nakikita, at natulog lang ako. Nag-alala ang pamilya ko sa akin dahil hindi ako gaanong umiiyak.

Mas napaluha ako nang sa huli ay umuwi kami sa Oregon sa isang bahay na walang laman. Bigla kong kinailangang humalili sa ilang responsibilidad ng nanay ko, at kadalasan ay sa akin umaasa ang mga kapatid ko para mapanatag. Sinikap kong magpakatatag para sa kanila. Ngunit hindi iyon naging madali.

Nahirapan akong pumasok ulit sa eskuwela. Narinig na ng lahat ang tungkol sa aksidente, at kung hindi naman, narinig nila ang tungkol doon nang ipakilala ako ng aking guro na ako iyong batang kasama sa aksidente. Nailang ako.

Mahirap iyon lalo na nang muling mag-asawa ang tatay ko siyam na buwan pagkaraang mamatay ang nanay ko. Alam ko na magiging mabuti ang madrasta ko para sa aming pamilya at na kailangan namin siya, ngunit mahirap makibagay.

Subalit hindi naman ako nawalan ng pag-asa sa buong panahong ito. Nadama ko ang malaking pagmamahal ng aking Ama sa Langit, ng pamilya ko, at ng mga lider ng aming Simbahan. Ang nakatulong sa akin na gumaling at sumulong pagkatapos ng aksidente ay ang paggawa ng mga simpleng bagay na nagpalakas sa aking pananampalataya. Araw-araw akong gumugol ng isang oras bago matulog sa pagbabasa ng mga banal na kasulatan, pagdarasal, at pagsulat sa journal ko sa aking munting silid. Sa loob ng aking munting silid, hindi ko kailangang maging matatag para sa aking mga kapatid. Puwede akong umiyak hanggang gusto ko at magbuhos ng niloloob ko sa Diyos. Sinabi ko sa Kanya ang mismong nadarama ko at kung gaano ako nangungulila sa nanay ko. Alam ko na narinig Niya ako dahil sa maraming magiliw na awa na nadama ko. Ang munting silid na iyon ay naging sagrado sa akin.

Ang paggawa ng mga simpleng bagay na iyon ay nakatulong sa akin na manatiling malapit sa Diyos sa halip na itulak ko Siya palayo at magdamdam. Hindi ako naniwala na sinaktan ng Diyos ang pamilya ko sa pamamagitan ng aksidenteng iyon. Nakadama ako ng dagdag na lakas na magtiis at tanggapin ang Kanyang kalooban at magpatuloy sa buhay sa paglipas ng mga araw ng aking paghihirap. At may mga araw na talagang *nahirapan* ako.

Matapos mag-asawang muli ang tatay ko, ginusto kong magpakita ng mabuting halimbawa sa mga kapatid ko, at talagang ayaw kong sumama ang loob ko sa madrasta ko, kaya patuloy akong nagtiwala sa Diyos. Ang isang aktibidad sa aking aklat na Pansariling Pag-unlad ay nakatuon sa pagpapabuti ng buhay ko sa bahay sa pamamagitan ng pagpapatatag ng kaugnayan ko sa isang kapamilya sa loob ng dalawang linggo. Ang mithiin talaga ay sikapin nating maging katulad ni Cristo at magpakita ng pagmamahal sa ating mga kilos. Nagpasiya akong subukan ito at paglingkuran ang madrasta ko.

Kapag magkakasama ang aming mga pamilya, napakaraming huhugasang mga pinggan. Kaya diyan ako nagsimula. Nang paglingkuran ko siya sa sumunod na dalawang linggo, nadama ko na kaya kong mahalin ang madrasta ko at magtiis kahit hindi ako talaga masaya sa sitwasyon. Ang simpleng pagtutuon sa paglilingkod sa kanya ay nakatulong sa akin na malagpasan ang mga panahon ng paghihirap dahil nadama ko ang patnubay ng Espiritu.

Hindi ko pa rin maunawaan kung bakit naaksidente ang pamilya ko, at may mga araw na nahihirapan pa rin ako. Ngunit gaya ng mga pioneer, nagtiwala ako sa Diyos at nabigyan ako ng lakas na magpatuloy. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

PASIGLAHIN ANG INYONG PUSO

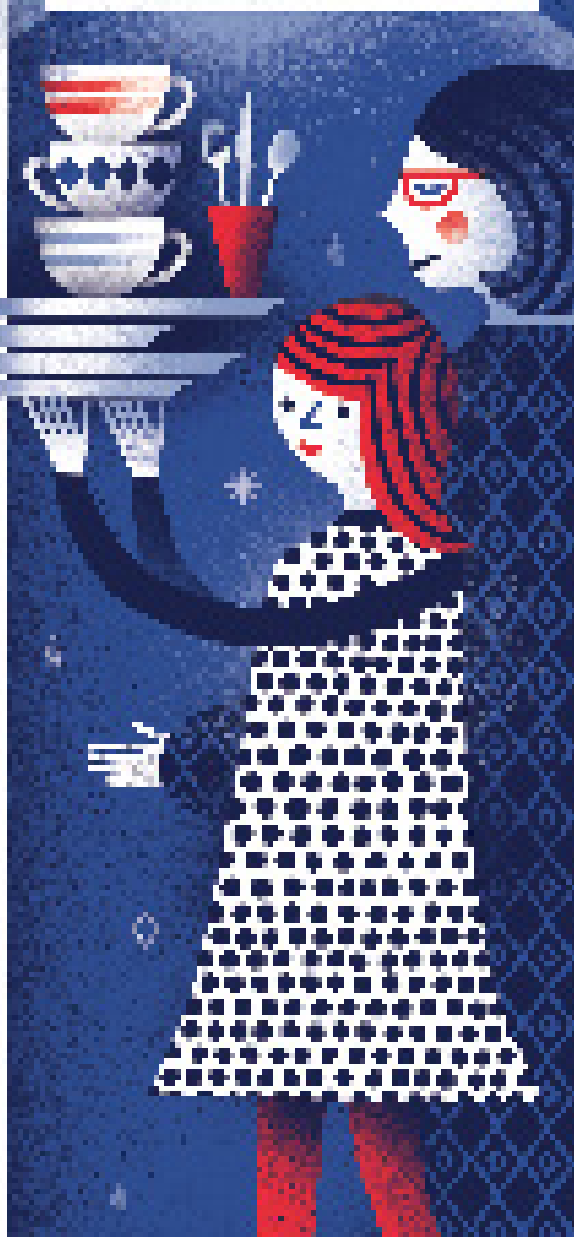
"Maaaring pakiramdam ninyo ay gumuho na ang inyong buhay. . . . Maaaring kayo ay natatakot, nagagalit, nagdadalamhati, o nililigalig ng pag-aalinlangan. Ngunit tulad ng paghahanap ng Mabuting Pastol sa Kanyang nawawalang tupa, kung ibabaling lamang ninyo ang inyong puso sa Tagapagligtas ng sanlibutan, hahanapin Niya kayo.

"Sasagipin Niya kayo.

"Bubuhatin at papasanin Niya kayo sa Kanyang balikat.

"Iuuwi Niya kayo."

Pangulong Dieter F. Uchtdorf, Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "Papasanin Ka Niya sa Kanyang Balikat at Iuuwi," *Liahona*, Mayo 2016, 104.



Ni Elder D. Todd Christofferson
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

PAANO GAWING SENTRO NG ATING BUHAY SI CRISTO

Nakamtan ni Jesus ang lubos na pakikiisa sa Ama sa pamamagitan ng Kanyang pagpapasakop, kapwa sa katawan at sa espiritu, sa kalooban ng Ama. Patungkol sa Kanyang Ama, sinabi ni Jesus, "Ginagawa kong lagi ang mga bagay na sa kaniya'y nakalulugod" (Juan 8:29). Dahil kalooban ng Ama, nagpasakop si Jesus maging hanggang kamatayan, na "ang kalooban ng Anak ay [n]apasasakop sa kalooban ng Ama" (Mosias 15:7). Ang pagtutuon Niya ng pansin sa Ama ay isa sa mga pangunahing dahilan kaya malinaw at makapangyarihan ang ministeryo ni Jesus. Hindi Siya nagdalawang-isip.

Sa gayon ding paraan, kayo at ako ay maaaring **ilagay si Cristo sa sentro ng ating buhay** at **maging kaisa Niya** tulad ng pakikiisa Niya sa Ama (tingnan sa Juan 17:20–23). Makapagsisimula tayo sa pamamagitan ng pag-aalis ng lahat ng bagay sa ating buhay at pagkatapos ay pagsama-samahin itong muli ayon sa tamang prayoridad na nasa sentro ang Tagapagligtas. Uunahin muna nating **ilagay sa lugar ang mga bagay na laging magpapaalala sa atin sa Kanya**—madalas na pagdarasal, pag-aaral at pagbubulay tungkol sa mga banal na kasulatan, pinag-isipang pag-aaral tungkol sa mga turo ng mga apostol, lingguhang paghahanda para marapat na makibahagi ng sakramento, pagsamba sa araw ng Linggo, at pagtatala at pag-alaala ng itinuturo sa atin ng Espiritu at ng karanasan tungkol sa pagiging disipulo. Maaaring may iba pang mga bagay na papasok sa inyong isipan na akma lalo na sa inyo sa puntong ito ng inyong buhay. **Kapag nagkaroon na ng sapat na oras at paraan** para sa mga bagay na ito, **para maisentro ang ating buhay kay Cristo,** maaari nating **simulang idagdag ang iba pang mga responsibilidad** at ang mga bagay na mahalaga kung itutulot ng panahon at kabuhayan, tulad ng pag-aaral, mga responsibilidad sa pamilya, at personal na propesyon. Sa ganitong paraan hindi masasapawan ng mabubuting bagay lamang ang mga bagay na mahalaga sa ating buhay, at ang mga bagay na di-gaanong mahalaga ay hindi mabibigyan ng prayoridad o lubusan nang maglalaho.

Bagama't maaaring hindi madali, palagi tayong **makakasulong nang may pananampalataya** sa Panginoon. Mapapatunayan ko na sa paglipas ng panahon ay lalago ang hangarin at kakayahan ng isang tao na laging alalahanin at sundin ang Tagapagligtas. Dapat nating matiyagang **pagsikapan** ang layuning iyon **at laging manalangin** na makahiwatig at mabigyan ng tulong ng langit na kailangan natin (tingnan sa 2 Nephi 32:9). ■

Mula sa debosyonal sa Brigham Young University–Idaho na ibinigay noong Enero 27, 2009.

PAANO MO ITO NAIPAMUHAY?

Naranasan namin ng pamilya ko ang ilang malalaking pagsubok, at ngayo'y wala nang maytaglay ng priesthood sa bahay namin. Hinihikayat tayo ng mga pagsubok na magdasal nang nakaluhod. Nagpapasalamat ako na mayroon akong mga banal na kasulatan at ng kakayahang basahin ito araw-araw. Naituro nito sa akin na, kahit na maaaring maapektuhan ng mga desisyon ng iba ang buhay ko, mahalaga pa rin talaga ako. Nagpapasalamat akong malaman na maaari kong kausapin ang aking Ama sa Langit anumang oras sa araw o gabi. Isang pagpapala ito!

Hailey D., edad 17, Idaho, USA

Ni Rosemary Thackeray

Noong bata pa ako, maraming oras kong pinanood ang pagluluto ng nanay ko sa kusina. Niluto niya ang pinakamasasarap na pagkain, tinapay, cookies, at pie para sa aming pamilya. Makalipas ang ilang panahon, nagsimula akong magbasa ng mga resipe, sumunod sa mga tagubilin, at magluto ng pagkain. Hindi ko na kinailangang umasa sa nanay ko—magagawa ko na itong mag-isa.

Gaya ng pagkatutong magluto, natututuhan natin ang tungkol sa ebanghelyo at nagkakaroon tayo ng patotoo sa pamamagitan ng paggawa. Matapos ikuwento ni Lehi sa kanyang pamilya ang kanyang panaginip tungkol sa punungkahoy ng buhay, sinabi ni Nephi na gusto niya mismong "makita, at marinig, at malaman ang mga bagay na ito" (1 Nephi 10:17). Sa madaling salita, para kay Nephi hindi sapat ang makinig sa patotoo ng kanyang ama. Ginusto niyang malaman ang alam na ng kanyang ama.

Ang resipe para matuto tungkol sa ebanghelyo ay may ilang simpleng hakbang. Magagamit mo ang sumusunod na apat na ideya para matuto ka tungkol sa ebanghelyo kasama ang iyong pamilya, sa simbahan, o sa iyong personal na pag-aaral.

1. Maghandang matuto.

Simulan sa panalangin ang iyong personal na pag-aaral. Magpatulong sa Ama sa Langit na maunawaan mo ang iyong binabasa. Sumulat ng isa o dalawang tanong at hanapin ang mga sagot. Sasaksi ang Espiritu Santo sa katotohanan habang ikaw ay nagbabasa, nagninilay, at nananalangin (tingnan sa Moroni 10:5).

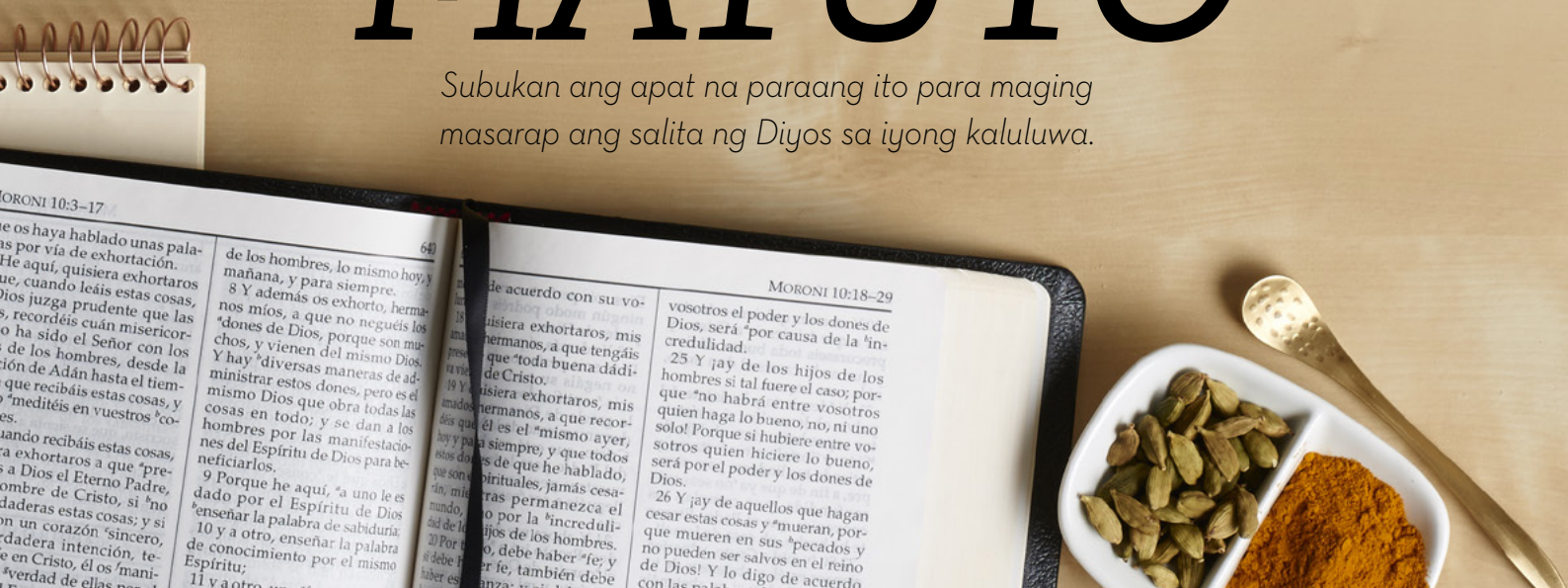
Maghandang matutuhan ang tungkol sa ebanghelyo sa simbahan sa pamamagitan ng pagbabasa ng lesson bago ka umalis. Ang mga lesson sa *Come, Follow Me* ay matatagpuan sa LDS.org at sa Gospel Library app.

2. Maging seryoso sa iyong pag-aaral.

- Magbasa para makaunawa. Ang bilang ng mga pahinang nababasa mo o bilis ng pagbabasa mo ay hindi kasing-halaga ng pag-unawa sa nababasa mo. Maaari mong kailanganing basahin nang paulit-ulit ang ilang pangungusap. Gumamit ng diksyunaryo para hanapin ang kahulugan ng mga salitang hindi mo alam. Halimbawa, ano ang ibig sabihin ng *dispensasyon*? Magagamit mo ang Gabay sa mga Banal na Kasulatan para malaman ito.
- Magtanong tungkol sa binabasa mo. Siguro iniisip mo, "Ano ang nangyayari sa Jerusalem nang umalis si Lehi at ang kanyang pamilya? Bakit hindi nakinig ang mga tao kay Lehi?"
- Sinisikap kong sagutin ang tatlong tanong na ito tungkol sa anumang turo ng ebanghelyo: Bakit ito mahalaga sa mga tao noong panahong iyon? Paano ito naaangkop sa *atin* ngayon? Paano ito naaangkop sa *akin*?
- Maghanap ng mga huwaran at koneksyon. Halimbawa, ano ang mga huwaran sa paraan ng pagtugon ni Nephi sa paghihirap? Paano naging kagaya ng paglalakbay ng mga Israelita palabas ng Egipto ang paglalakbay ng kanyang pamilya sa ilang?
- Isulat ang damdamin at mga impresyon mo sa isang

ISANG RESIPE PARA *MATUTO*

Subukan ang apat na paraang ito para maging masarap ang salita ng Diyos sa iyong kaluluwa.



journal. "Sa pagsusulat ng mahahalagang impresyon, kadalasa'y mas marami pang dumarating. Gayundin, magagamit ninyo ang kaalamang natamo ninyo habambuhay" (Richard G. Scott, "Pagtatamo ng Kaalaman at ng Lakas para Gamitin Ito nang Buong Talino," *Liahona,* Ago. 2002, 14). Isulat lalo na ang kahulugan ng mga ideya sa buhay mo.

- Magdrowing ng isang larawan. Ang isa pang paraan para maitala ang natututuhan mo ay idrowing ito. Minsan nang bisitahin ko ang isang kaibigan para sa family home evening, nagbahagi ang lola niya ng personal na mga kuwento tungkol sa pananampalataya at panalangin. Bago nagsimula ang aralin, binigyan ng kaibigan ko ang maliliit na anak niya ng papel at mga krayola para maidrowing nila ang mga kuwento habang nagsasalita ang impo nila. Nakatulong ang pagdodrowing ng mga larawan para makinig sila, at nagtanong pa sila habang nakikinig para liwanagin ang mga bahagi ng kuwento.

3. Pag-aralan at ipamuhay ang ebanghelyo araw-araw.

Ang pagkatuto ay nangangailangan ng pagsisikap; kailangan nating gamitin ang ating pang-unawa (tingnan sa Mosias 12:27). Pinayuhan tayo ni Elder M. Russell Ballard ng Korum ng Labindawalang Apostol na "magtakda ng oras at lugar para pag-aralan ang mga banal na kasulatan araw-araw, kahit ilang minuto lamang" ("When Shall These Things Be?" *Ensign,* Dis. 1996, 60). Kapag regular tayong nag-aaral, madali tayong natututo. Halimbawa, nalaman ko na nang talagang basahin ko ang mga kabanata ng Isaias sa Aklat ni Mormon (sa halip na laktawan ang mga ito), unti-unti ko itong naunawaan.

Pagdating sa pagkatuto tungkol sa ebanghelyo, hindi sapat ang malaman ang isang bagay sa ating isipan. Kailangan din nating ipamuhay ang ating natututuhan. Kapag kumilos tayo ayon sa katotohanan, pinagtitibay ito sa atin ng Espiritu Santo, at lumalago ang ating patotoo. Kapag palagi nating ipinamumuhay ang katotohanang iyan, nagsisimula tayong magbago, at nagbabalik-loob tayo kay Jesucristo.

4. Ibahagi ang natututuhan mo.

Ang pagsasabi sa iba tungkol sa isang alituntunin ng ebanghelyo sa sarili nating mga salita ay tumutulong sa atin na maalala ang alituntuning iyon at madama ang Espiritu, na nagpapalakas ng ating patotoo. Madalas ay magandang pagkakataong magbahagi sa family home evening. Maaari ka ring magbahagi habang kausap mo ang iyong mga kaibigan sa paaralan o mga miyembro ng pamilya sa oras ng hapunan.

Kapag sinunod natin ang apat na simpleng hakbang na ito at masigasig nating hinangad na makilala ang Tagapagligtas, pinangakuan tayo na "ang mga hiwaga ng Diyos ay ilalahad sa [atin], sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo" (1 Nephi 10:19). ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

APAT NA BAGAY NA KAILANGAN NATIN

"Hindi natin kailangan ang sopistikadong mga tulong sa pag-aaral at hindi tayo dapat umasa nang husto sa espirituwal na kaalaman ng iba. Kailangan lang natin ng taos-pusong hangaring matuto, ang patnubay ng Espiritu Santo, mga banal na kasulatan, at isang aktibo at mausisang isipan."

Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol, "A Reservoir of Living Water" (Church Educational System fireside para sa mga young adult, Peb. 4, 2007), 3, si.lds.org.

“Sinasabi sa akin ng ilang tao na kailangan kong magkaroon ng mga kaibigan na iba ang mga pamantayan kaysa sa akin para mapalakas ko ang aking pamantayan. Totoo ba?”

Sa huli, ang pagpapatatag ng iyong mga pamantayan ay nagmumula sa pagkatuto tungkol sa at pamumuhay ayon sa ebanghelyo ni Jesucristo, at makakatulong o makakahadlang ang mga kaibigan sa paggawa niyon. Malaki ang impluwensya ng mga kaibigan sa iyo—sa paraan ng iyong pag-iisip, pagsasalita, at pagkilos hanggang sa magiging pagkatao mo. Iminumungkahi sa *Para sa Lakas ng mga Kabataan* na, “Pumili ng mga kaibigang kapareho ninyo ang mga pinahahalagahan upang mapalakas at mahikayat ninyo ang isa’t isa na ipamuhay ang mataas na mga pamantayan” ([2011],16). Tutulungan ka ng ganitong uri ng mga kaibigan na ipamuhay ang ebanghelyo ni Jesucristo, sundin ang iyong mga pamantayan, at maging mas mabuti kang tao.

Gayunman, hindi lahat ng taong nakakahalubilo mo ay katulad mo ang mga pamantayan o mga miyembro ng Simbahan. Mahalagang maging mabait sa lahat at tratuhin sila kung paano sila tatratuhin ng Tagapagligtas—may pagmamahal at kabaitan. Kapag patuloy mong susundin ang iyong mga pamantayan, maaari kang “maging uliran ng mga nagsisisampalataya, sa pananalita, sa pamumuhay, sa pagibig, sa pananampalataya, sa kalinisan” (I Kay Timoteo 4:12). Sa pamamagitan ng iyong halimbawa, makikita nila kung paano ka pinagpapala sa pamumuhay ayon sa matataas na pamantayan, at mahihikayat mo silang gawin din ang gayon.

Hangarin ang patnubay ng Espiritu Santo—at magkaroon ng tapang na kumilos ayon sa Kanyang mga pahiwatig—sa pagpili mo ng mga kaibigan at pagsisikap na patatagin ang iyong mga pamantayan.

Mga Tunay na Kaibigan

Sa unang taon ko sa middle school kinabahan ako na baka hindi ako makahanap ng mga kaibigan na igagalang ang mga pamantayan ko. Pagkaraan ng maikling panahon naging mabuting magkaibigan kami ng isang kaklase ko, at sinabi ko sa kanya na Mormon ako. Tinanong niya ako tungkol dito, kaya binigyan ko siya ng polyetong *Para sa Lakas ng mga Kabataan*. Simula sa araw na iyon, hindi na siya nagmura sa harapan ko. Kung mga tunay na kaibigan ang mga kaibigan mo, igagalang nila ang iyong mga desisyon at tutulungan kang sundin ang iyong mga pamantayan.

Candela M., edad 13, Buenos Aires, Argentina

Sundin ang Payo ng mga Propeta

Kung minsan mahirap labanan ang tukso kung sumasama tayo sa mga kaibigan na gumagawa ng mga maling pasiya o pinipilit tayong gumawa ng mga maling pasiya. Sinabi na sa atin ng mga propeta sa polyetong *Para sa Lakas ng mga Kabataan* na ang mga kaibigan ay “magiging impluwensya . . . sa inyong pag-iisip at pagkilos, at maging sa magiging pagkatao ninyo” ([2011], 16). Palagay ko dapat tayong magkaroon ng mga kaibigan na handang igalang ang ating mga pamantayan at magpakita pa ng interes sa atin sa pagsunod sa ating mga pamantayan.

Calvin W., edad 16, Arizona, USA

Alalahanin ang Iyong mga Pamantayan

Ang mga kaibigang hindi mo kapareho ang mga pamantayan ay maaari talagang pahinain at sirain ang iyong mga pamantayan. Nang una kaming lumipat sa bago kong paaralan, sinikap kong makibagay sa pamamagitan

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

ng pagsasabi ng ilan sa mga bagay na sasabihin ng mga tao sa paligid ko. Muntik ko nang malimutan ang ilan sa mga pamantayan ko habang sinisikap kong gayahin ang lahat. Alam ko na ngayon na para mapatatag ang iyong mga pamantayan, kailangan mo ng mga kaibigan na sumusuporta at nakikiisa sa iyong mga pamantayan. Nagpapasalamat ako na kalaunan ay nakatagpo ako ng gayong uri ng mga kaibigan dahil ipinapaalala nila sa akin ang aking mga pamantayan.

Logan J., edad 15, Utah, USA

Panatilihing Mataas ang Iyong mga Pamantayan

Ang mga kaibigang iba ang mga pamantayan ay hindi nakapagpapatatag sa mga pamantayan mo, ngunit dahil kaibigan ka nila, mapapakitaan mo sila ng mabuting halimbawang susundan. Kapag may mga kaibigan ka na hindi kapareho ng sa iyo ang mga paniniwala, makahihikayat ito sa iyo na panatilihing mataas ang iyong mga pamantayan at tutulungan kang manindigan sa tama.

Warren S., edad 14, Oregon, USA

Ang Mabubuting Kaibigan ay Isang Pagpapala

Kung hindi kapareho ng sa iyo ang mga pamantayan ng iyong mga kaibigan, maaaring mas mahirap patatagin ang iyong mga pamantayan. Ang pagbabasa ng *Para sa Lakas ng mga Kabataan* ay palagiang nakatulong sa akin na pumili ng mabubuting kaibigan na iginagalang ako. Ngayon ay naghahanda akong maglingkod sa misyon, at alam ko na ang mapalibutan ng mga tao na kapareho ko ang mga pamantayan ay nakatulong upang manatili akong tapat sa ebanghelyo.

Nair M., edad 19, Buenos Aires, Argentina

Humawak sa Gabay na Bakal

Ang pagkakaroon ng mga kaibigan na may mabubuting pamantayan ang siya mismong nais mo. Nais mong palibutan ka ng mga kaibigang tutulong sa iyo na sundin ang mga kautusan at gaganyak sa iyo na mamuhay nang matwid. Manatiling nakahawak nang mahigpit sa gabay na bakal, na patungo sa punungkahoy ng buhay, hindi sa malaki at maluwang na gusali. Ang mapalibutan ka ng kasamaan ay hahantong sa mga tukso. Magkaroon ng mabubuting kaibigan na iimpluwensya sa inyo na ipamuhay ang ebanghelyo.

Annie P., edad 13, Utah, USA

Ipagdasal na Makahanap ng mga Kaibigan

Matapos kaming lumipat ng pamilya ko sa isang bagong estado, patuloy kong ipinagdasal na makahanap ng mga kaibigang makakausap ko tungkol sa ebanghelyo. Habang nagdarasal ako, napanatag ako, at makalipas ang ilang buwan nagkaroon ako ng ilang kahanga-hangang mga kaibigan. Makakaasa ako sa kanilang suporta, at natulungan nila akong magkaroon ng mas malaking pagmamahal sa ebanghelyo. Alam ko na mahalaga ang mga kaibigan at magagawa nilang mas madali para sa atin na ipamuhay ang ebanghelyo.

Sarah P., edad 16, Rio de Janeiro, Brazil

ANG IMPLUWENSYA NG MABUBUTING KAIBIGAN

"Kailangan ng lahat ang mabubuting kaibigan. Ang inyong mga kaibigan ay may malaking impluwensya sa inyong pag-iisip at ugali, at gayundin kayo sa kanila. Kapag kapareho ang mga pinahahalagahan ninyo ng inyong mga kaibigan, mapalalakas at mahihikayat ninyo ang isa't isa. Tratuhin ang lahat nang may kabaitan at dignidad. Maraming dimiyembro ang sumapi sa Simbahan sa pamamagitan ng mga kaibigan na nagsama sa kanila sa mga aktibidad ng Simbahan."

Pangulong Thomas S. Monson, "That We May Touch Heaven," *Ensign*, Nob. 1990, 46.

SUSUNOD NA TANONG

"Bukod sa panalangin at pag-aaral ng mga banal na kasulatan, ano ang pinakamainam na paraan para mapalakas ang aking patotoo?"

Ipadala ang sagot mo at, kung gusto mo, isang high-resolution na retrato bago sumapit ang Nobyembre 1, 2016, sa liahona.lds.org o sa e-mail sa liahona@ldschurch.org.

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

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

Ni Julia Ventura
Batay sa tunay na buhay

"Dito ako'y may mag-anak. Kami'y nagmamahalan." (Aklat ng mga Awit Pambata, *98).*

"Sunggaban na natin ang mga gamit. Oras na para mangisda!" sabi ni Itay.

Napangisi si Hayden nang tingnan niya ang paligid. Lahat ay maliwanag at humuhuni ang mga insekto. Kanilang-kanila ang buong lawa!

Habang sinusundan si Itay, nagpunta si Hayden sa likuran ng kotse at binuhat ang malaking tackle box (lalagyan ng mga gamit) sa pangingisda mula sa trunk nito. Mabigat iyon, pero okey lang sa kanya. Doble pa roon ang bubuhatin niya makapangisda lang siya na kasama si Itay.

Nagkalampagan ang mga pamingwit nang hilahin ni Itay ang mga ito. "Mukhang nakatulog si Dan," sabi niya. "Pakigising mo nga?"

Pinigil ni Hayden na bumuntunghininga. "Ah, sige po."

Muntik na niyang malimutan na sumama rin ang nakababata niyang kapatid na si Dan. Mahilig si Dan na magtatakbo sa paligid at magsalita nang malakas. Baka takutin niya ang lahat ng isda palayo!

Sumilip siya sa bukas na bintana. "Dan, gising na."

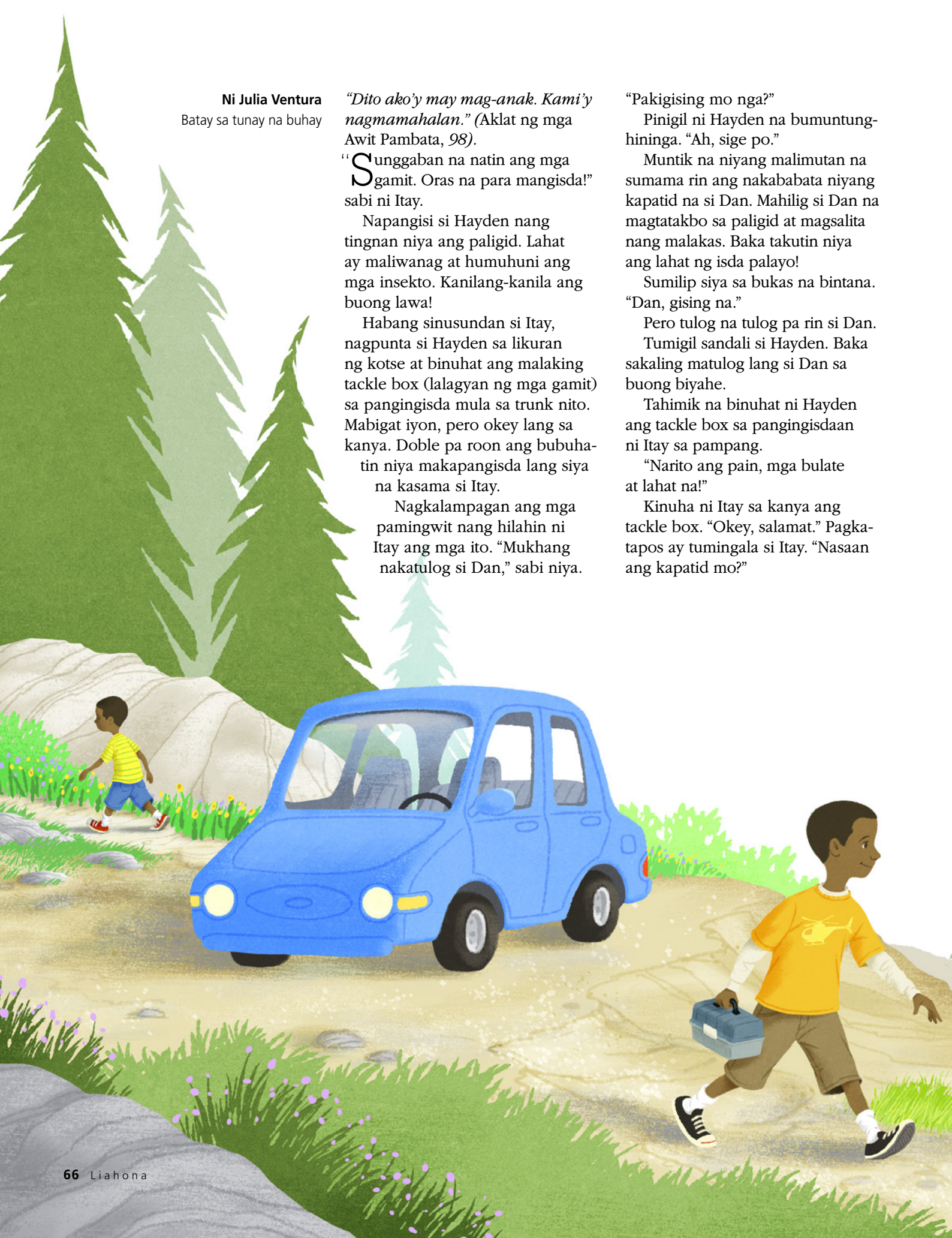
Pero tulog na tulog pa rin si Dan.

Tumigil sandali si Hayden. Baka sakaling matulog lang si Dan sa buong biyahe.

Tahimik na binuhat ni Hayden ang tackle box sa pangingisdaan ni Itay sa pampang.

"Narito ang pain, mga bulate at lahat na!"

Kinuha ni Itay sa kanya ang tackle box. "Okey, salamat." Pagkatapos ay tumingala si Itay. "Nasaan ang kapatid mo?"



Lumingon si Hayden sa kotse. Bigla niyang naisip kung ano ang magiging pakiramdam *niya* kung magising siyang mag-isa sa isang bagong lugar. Masama, pagpapasiya ni Hayden. Katunayan, baka nga masyado siyang matakot. At limang taon pa lang si Dan.

"Sandali lang po, Itay. Babalik po ako kaagad." Ngunit nang tingnan niya ang loob ng kotse, wala si Dan!

Hindi na marinig ni Hayden ang paghuni ng mga insekto. Tila tumahimik ang lahat.

"Wala po rito si Dan!" sigaw ni Hayden.

Nagmamadaling lumapit si Itay at mabilis na tiningnan ang kotse.

"Baka hinahanap lang niya tayo," sabi ni Itay. "Isang minuto pa lang ang nakalipas. Hindi siya makakalayo."

Sinikap ni Hayden na manatiling mahinahon, ngunit bumabaligtad ang kanyang sikmura. "Puwede po ba akong magdasal?"

"Palagay ko magandang ideya iyan."

Pinasalamatan ni Hayden ang Ama sa Langit para sa nakababata niyang kapatid at hiniling na matagpuan kaagad nila si Dan para hindi ito matakot.

Nang matapos si Hayden, hindi na nagsikip ang puso niya.

Inakbayan ni itay si Hayden. "Paano kung ikaw si Dan? Saan ka pupunta?"

Napansin ni Hayden na bukas ang pintuan ng kotse sa kabila. Hindi siguro sila nakita ni Dan sa pampang. Itinuro ni Hayden ang isang daanan sa malapit. "Siguro po maglalakad ako papunta roon," sabi niya.

Nagmadali silang naglakad sa daanang iyon.

Parang mabagal ang takbo ng bawat segundo. Habang naglalakad siya, panay ang dasal ni Hayden sa kanyang isipan. Pagkaraan ng ilang hakbang, nakarating sila sa isang kurbada sa daanan at nakita nila si Dan sa banda roon.

"Dan!" sigaw ni Hayden.

Lumingon si Dan at ngumiti. "Hoy, saan kayo galing?"

Muling bumilis ang takbo ng oras. Tinakbo ni Hayden si Dan at niyakap ito nang mahigpit.

"Tuwang-tuwa ako at nakita ka namin," sabi ni Hayden. Umusal siya ng maikling dasal ng pasasalamat sa kanyang isipan.

Ngumisi lang si Dan. "Nasaan ang mga isda?"

"Halika, ipapakita ko sa iyo," sabi ni Hayden. Kating-kati ang mga paa na tumakbo siya papunta sa lawa. "Tingnan natin kung sino ang makakahuli ng unang isda. Tutulungan kitang painan ang bingwit mo." ■

Ang awtor ay naninirahan sa Georgia, USA.

Nangisda

Hindi makapaghintay si Hayden na mangisda! Kung hindi lang sumama si Dan. . . .

Ni Elder Gary E. Stevenson
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

Paano ako makakatulong na maging mapayapa ang aking tahanan?

Magagawa nating mapayapa at banal ang ating tahanan na gaya ng templo.

Tumulong na mapanatiling malinis at maayos ang inyong tahanan.

Magsabit ng isang larawan ni Jesus o ng templo sa inyong tahanan.

Iwanan ang mga banal na kasulatan sa mga silid kung saan maaaring sama-samang mag-aral at matuto ang inyong pamilya.

Mula sa "Sagradong mga Tahanan, Sagradong mga Templo," Liahona, *Mayo 2009, 101–03.*

ANG ATING PAHINA

Napakasarap magpunta sa templo kasama ang pamilya ko. Mahaba ang biyahe mula sa lungsod namin papunta sa templo—halos 14 na oras. Isang linggo ang ginugol namin malapit sa templo. Nasasabik akong mag-edad 12 para maka-pagpabinyag na ako para sa aking mga ninuno. Isa sa mga paborito kong awitin ang "Templo'y Ibig Makita." Nais kong makasal sa templo at magkaroon ng isang walang-hanggang pamilya. Alam ko na ang templo ang bahay ng Panginoon.

Júlia Q., edad 11 (nang kunan ang retratong ito), Goiás, Brazil

Ni Allen E., edad 10 (nang idrowing ito), San Salvador, El Salvador

TEMPLO'Y IBIG NAMING MAKITA

Habang idinodrowing ko ito, inisip ko na kung susundin ko ang mga kautusan, makakapasok ako sa templo balang-araw, gaya ng mga magulang ko, at mabubuklod at magkakaroon ng sarili kong walang-hanggang pamilya. Mahal ko ang aking pamilya at ang Ama sa Langit.

Manolita G., edad 8 (nang idrowing ito), Chimaltenango, Guatemala

Gusto ko at ng nakababatang kapatid ko na magpunta sa templo sa Merida, Yucatan, Mexico, tuwing inaatasan ang ward namin na magpun-ta roon. Magkasama kami sa mga hardin, at nakikipaglaro kami sa iba pang mga batang nagpupunta sa templo. Nag-hahanda akong pumasok sa templo balang-araw.

Martha S., edad 6 (nang idrowing ito), Yucatán, Mexico

Hello, mga kaibigan!

Ako si Story. Nakatira ako sa Turkmenistan. Isang bansa iyon sa Central Asia. Mahilig akong magbasa, magdrowing, at manahi. Mahilig akong masdan ang mga bituin kasama si itay. Kami lang ng aking pamilya ang mga miyembro ng Simbahan sa BUONG bansa!

Isang Kuwento tungkol kay Story

Ni Jill Hacking
Mga Magasin ng Simbahan

PAGDARASAL PARA KAY MISSY

Isang araw pagkaraan ng isang malakas na unos, nawala ang pusa ng kaibigan ko na si Missy. Naghanap kami sa buong paligid, pero hindi namin siya matagpuan. Sinabi ko na maaari kaming magdasal. Hindi marunong ang mga kaibigan ko, kaya tinuruan ko sila. Lumuhod kaming lahat at umusal ng sarili naming panalangin. Pagkatapos ay tumindig kami at nagsimulang maghanap ulit. Patakbong lumapit sa amin ang isang batang babae at sinabi nito na natagpuan niya si Missy! Masaya ako na naibahagi ko nang kaunti ang ebanghelyo sa mga kaibigan ko.

PAGKATUTO MULA SA ISA'T ISA

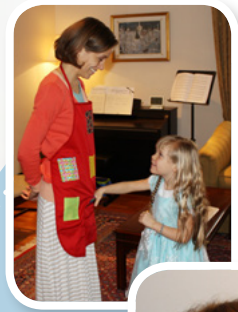
Pumasok kami ng kapatid kong si Saria sa isang paaralan na ang mga estudyante ay nagmula sa maraming bansa. Nagustuhan namin matuto mula sa isa't isa at magsaya.

CRAFTS AT KASAYAHAN

Inimbitahan namin ni Saria ang aming mga kaibigan na maglaro. Nagpintura kami, gumawa ng crafts, at nagpiknik. Pagsapit ng Kapaskuhan nagkaroon kami ng pageant kasama ang mga kaibigan namin sa aming purok.

IPADALA SA AMIN ANG BAKAS NG PAA MO

Paano mo sinusunod si Jesus sa pamamagitan ng paninindigan? Bakatin ang paa mo at ipadala sa amin ang iyong kuwento at retrato, kasama ang pahintulot ng iyong magulang. Ipadala ito online sa liahona.lds.org (i-klik ang "Submit an Article") o ipadala sa email sa liahona@ldschurch.org.

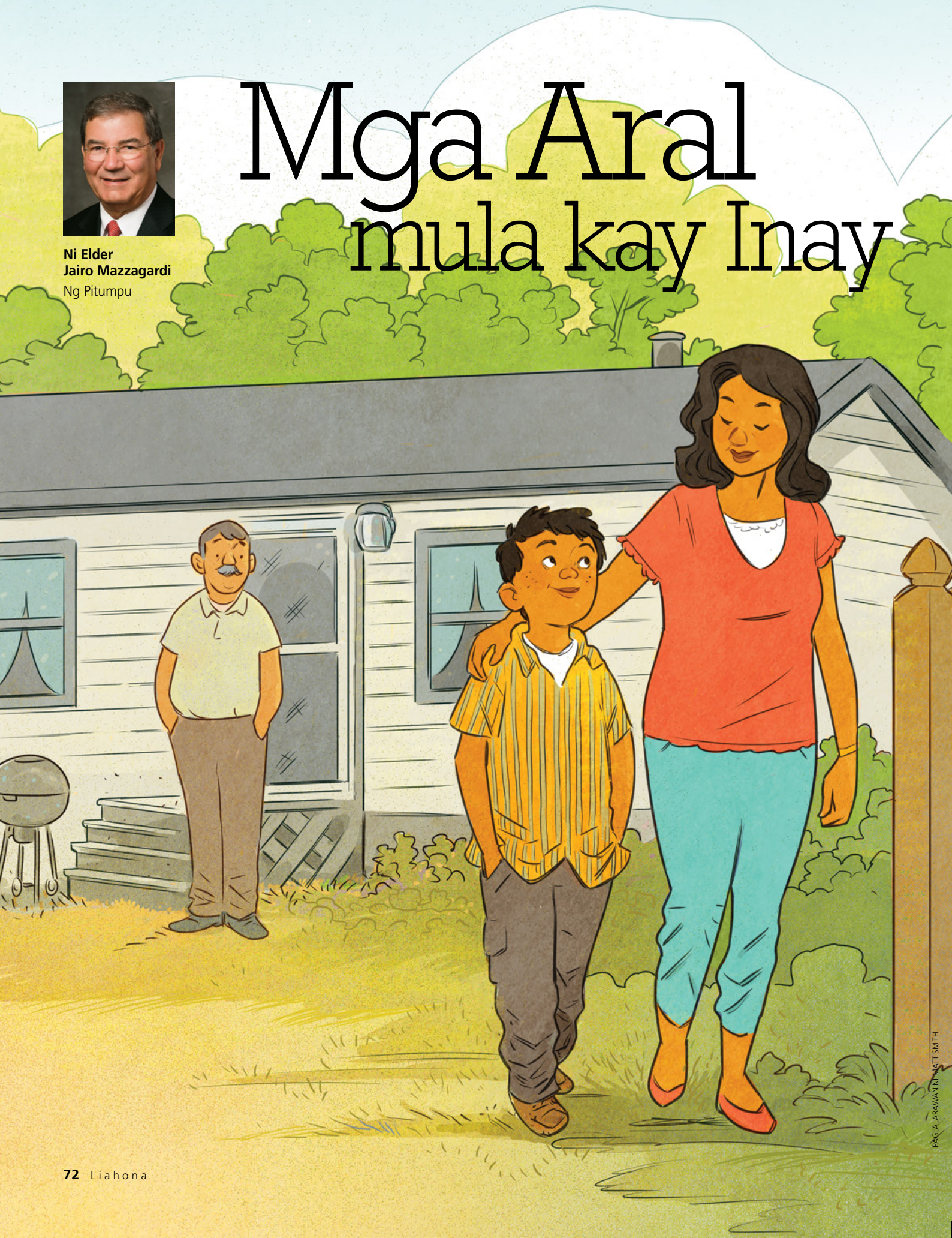


SIMBAHAN SA TAHANAN

Dahil kami lang ang mga miyembro ng Simbahan, sa bahay kami nagdaos ng samba. Nagkaroon kami ng sacrament meeting, oras ng kantahan, oras ng pagbabahagi, at mga Primary lesson. Ako ang tumugtog ng piano para sa oras ng kantahan.

Mga Aral mula kay Inay

Ni Elder Jairo Mazzagardi
Ng Pitumpu



PAGLALARAWAN NI MATT SMITH

Noong lumalaki ako, tuwing magkakaroon ako ng pera, kinukuha ng nanay ko ang pinakamalulutong na bills o perang papel—ang mga di-gaanong lukot o marumi—at ibinibigay ang mga ito sa pastor ng simbahan na dinadaluhan namin. Buong buhay niya itong ginawa. Sabi niya, "Sa Diyos ito." Hindi ko na nalimutan ang mga salitang iyon simula noon. Nang mabinyagan ako sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw noong nasa hustong gulang na ako, hindi ako nahirapang magbayad ng ikapu dahil tinuruan na ako ng nanay ko na sundin ang batas na iyon.

Tinuruan din ako ng nanay ko na maging matapat, kahit mangahulugan ito ng paggawa ng mahihirap na bagay. Nagtanim ng lahat ng klase ng prutas at gulay ang kapitbahay namin. Kung minsan tumutubo ang prutas niya sa loob ng bakod namin. Minsa'y pumitas ako ng ilan sa prutas na ito at dinala ko iyon sa nanay ko. Tiningnan niya ako at sinabing, "Hindi atin 'yan." Hindi ako makapaniwala. Sabi ko, "Ano po ang ibig ninyong sabihin? Nasa loob ito ng bakod natin!" Muli niyang sinabing, "Hindi atin 'yan." Pagkatapos ay hinawakan niya ang kamay ko, at naglakad kami papunta sa kapitbahay namin. Humingi kami ng tawad sa pagkuha ng prutas niya. Sabi ng nanay ko, kung may gusto kami, kailangan naming kunin iyon sa matapat na paraan.

Siguro hindi miyembro ng Simbahan ang mga magulang ninyo, o hindi kayo palaging sang-ayon sa mga pasiya nila. Matututo pa kayo ng mga tunay na alituntunin mula sa kanila, tulad ng katapatan, responsibilidad, pag-asa sa sarili, at kasipagan. Ang mga alituntuning iyon ay magiging malalaking pagpapala sa buhay ninyo. ■

TANUNGIN ANG ISANG MAGULANG!

Ano ang paborito ninyong bahagi ng pagiging magulang?

Ano ang pinakamahirap?

Ano ang nagpapasaya sa inyo?

Ano ang pinakamahalagang bagay na ginagawa ninyo araw-araw?

Paano kayo natutulungan ng ebang-helyo na maging mas mabuting magulang?

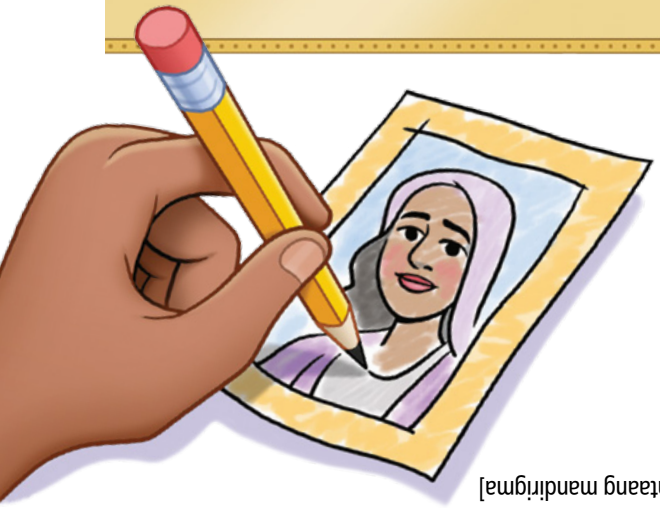
Ano ang huling bagay na ginagawa ninyo araw-araw?

Ano ang iba pang mga bagay na maitatanong ninyo?

Tulungan palagi ang inyong nanay o tatay sa buong maghapon! Isulat o idrowing sa inyong journal ang natutuhan ninyo. Pasalamatan ang inyong mga magulang sa lahat ng ginagawa nila.

Mga Babaeng Bayani sa Aklat ni Mormon

Maraming babae sa Aklat ni Mormon na mabubuting halimbawa sa atin. Narito ang tatlong hero card na idaragdag sa iyong koleksyon! Hindi natin alam ang pangalan nilang lahat, pero maaari pa rin tayong matuto sa kanilang halimbawa. Paano mo matutularan ang mga babaeng ito sa Aklat ni Mormon?



Makikita mo ba ang iba pang mga babaeng ito sa mga banal na kasulatan? Gumawa ng sarili mong mga hero card para sa kanila at ipadala sa amin ang larawan!

- 1 Nephi 7:19. Nagpakita ng katapangan ang mga babaeng ito sa pamamagitan ng paninindigan para kay Nephi. Sino sila?
- 2 Nephi 5:6. Naniwala ang mga babaeng ito sa Diyos at sumunod kay Nephi papunta sa ilang. Sino sila?
- Alma 56:47–48. Tinuruan ng mga babaeng ito ang kanilang mga anak tungkol sa Diyos. Sino sila?

[Mga sagot: anak at asawa ni Ismael, mga kapatid ni Nephi, mga ina ng mga kabataang mandirigma]

MGA PAGLALARAWAN NI JARED BECKSTRAND

Gupitin, itupi, at itabi ang mga challenge card na ito!

Maaari Akong Magkaroon ng Patotoo!

Si Saria ay nagkaroon ng patotoo na ang asawa niyang si Lehi ay isang propeta ng Diyos. Maaari mong tularan si Saria sa pamamagitan ng pagkakaroon ng sarili mong patotoo at pagbabahagi nito sa iba!

- ☐ Basahin ang 1 Nephi 5:7–8.
- ☐ Isulat ang iyong patotoo o ibahagi ito sa isang kaibigan o kapamilya.
- ☐ Hinahamon ko ang sarili ko na . . .

_____

Kaya Kong Maniwala!

Ang asawa ni Lamoni ay nanalig na si Ammon ay isang propeta ng Diyos. Maaari mong tularan ang asawa ni Lamoni sa pamamagitan ng pananalig sa ating propeta at mga apostol ngayon!

- ☐ Basahin ang Alma 19:2–5, 8–10.
- ☐ Panoorin ang isang mensahe sa kumperensya mula kay Pangulong Monson. Naniniwala ka ba na siya ay isang propeta ng Diyos?
- ☐ Hinahamon ko ang sarili ko na . . .

_____

Kaya Kong Magsalita!

Si Morianton ay isang masamang tao. Binugbog ng lalaking ito ang isa sa kanyang mga alipin, at ipinasiya ng babaeng ito na sabihin kay Kapitan Moroni ang pinaggagawa ni Morianton. Maaari mong tularan ang katulong na babae sa pamamagitan ng pagsasalita kapag hindi tama ang nangyayari!

- ☐ Basahin ang Alma 50:30–31.
- ☐ Kung may nang-aapi sa iyo, o nakita mo na pinagkakaisahan ang isang tao, magsumbong sa isang matanda na pinagtitiwalaan mo.
- ☐ Hinahamon ko ang sarili ko na . . .

_____

Paglalayag Patungo sa Lupang Pangako

Si Jared at ang kanyang kapatid ay nakatira sa isang lambak kasama ang kanilang mga pamilya at kaibigan. Binisita ni Jesucristo ang kapatid ni Jared. Sinabihan Niya ito na bumuo ng mga sasakyang-dagat para itawid ng karagatan ang kanyang mga tao patungo sa lupang pangako.

Ang mga tao ay bumuo ng mga sasakyang-dagat na walang mga bintana. Nag-alala ang kapatid ni Jared kung paano sila makakahinga at makakatingin sa labas. Sinabi ni Jesus na dapat nilang butasan ang mga sasakyang-dagat para pumasok ang hangin.

MGA PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Pero paano magkakaroon ng liwanag sa loob? Gumawa ang kapatid ni Jared ng 16 na malilinaw na bato. Hiniling niya kay Jesus na hipuin ang mga ito ng Kanyang daliri upang kuminang.

Nakita ng kapatid ni Jared ang paghipo ng daliri ni Jesus sa bawat bato. Kuminang nang husto ang mga bato. Dahil labis ang pananampalataya niya, nakita ng kapatid ni Jared si Jesucristo!

Nagsugo ang Diyos ng malalakas na hangin para hipan ang mga sasakyang-dagat patawid ng karagatan. Pagdating nila sa lupang pangako, nagdasal ang mga Jaredita upang pasalamatan ang Diyos sa pagprotekta sa kanila.

Maaari nating tularan ang kapatid ni Jared kapag nagtiwala tayo sa Diyos at nanampalataya tayo kay Jesucristo. ■

Mula sa Eter 2–3; 6

Ang Musika ay Nagpapasaya sa Akin

PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Ni Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008)

ANG BANAL NA KATALINUHANG GUMAGABAY SA SIMBAHAN NG PANGINOON

Isinasagawa ng Diyos ang Kanyang gawain alinsunod sa sarili Niyang dakilang plano.

Ang banal na pinagmulan ng katalinuhang gumagabay sa organisasyon ng gawaing ito at ang mga tawag na mamuno ay malinaw. Ang mga General Authority ay pawang mga tao, bawat isa ay may sariling personalidad. Bawat isa ay naghahatid sa kanyang mga responsibilidad ng iba't ibang karanasan at sitwasyon. Kapag lumalabas ang mga bagay-bagay na tatalakayin sa mga pangunahing konseho ng Simbahan, bawat isa ay malayang magpahayag ng kanyang mga pananaw. Kapag pinagmamasdan ng isang tao ang nakatutuwang talakayang iyon sa gawain, nakatutuwang masaksihan ang kapangyarihan ng impluwensya ng Banal na Espiritu sa kalalakihang ito. Iba't iba ang kanilang opinyon ngunit hindi iyon ipinahahayag kailanman nang may kataliman, at mapapansin na lumalambot iyon sa paglipas ng mga panahon at lahat ay nagkakaisa. "Ang aking bahay ay isang bahay ng kaayusan," sabi ng Panginoon (tingnan sa D at T 132:8). Sa pagsaksi sa pag-usad ng prosesong ito, dumaranas ako ng palagiang pagpapanibago ng pananampalataya. . . .

Nag-aalala ang ilan na ang Pangulo ng Simbahan ay malamang na palaging matanda na, at ang sagot ko ay, "Kaylaking pagpapala!" Ang gawain sa dispensasyong ito ay unang isinaayos sa tulong ni Propetang Joseph Smith. Noong panahong iyon bata pa siya at masigla, isang tao na ang pag-iisip ay hindi naimpluwensyahan ng mga kaugalian ng kanyang kapanahunan. Bata pa ang kanyang pag-iisip na maaaring hubugin ng Panginoon na parang sariwa at malambot na putik nang simulan Niya ang Kanyang gawain.

Ang sumunod kay Joseph ay medyo bata pa nang humarap sa nakakatakot na responsibilidad na akayin ang isang grupo patawid sa ilang upang tumira sa isang bagong lupain.

Ngunit ang mga pangunahing alituntunin ng ating doktrina ay naisaayos na ngayon, at matibay na tayo bilang isang grupo, kahit man lang hanggang sa palipatin tayong muli ng Panginoon. Hindi natin kailangan ng mga bagong paraan ng paggawa ng mga bagay-bagay. Kailangan natin ang debosyon at pagsunod sa mga alituntuning binigkas mula sa langit. Kailangan natin ng katapatan sa ating pinuno, na hinirang ng Diyos. Siya ang ating propeta, ating tagakita at tagapaghayag. Hindi tayo mawawalan ng propeta kailanman kung mamumuhay tayo nang marapat para sa isang propeta. Hindi kailangang maging bata pa siya. Pinatnubayan at patuloy Niyang papatnubayan ang mas batang kalalakihan na maglalakbay sa buong mundo sa gawain ng ministeryo. Siya ang namumunong high priest, ang mayhawak ng lahat ng susi ng banal na priesthood, at ang tinig ng paghahayag mula sa Diyos tungo sa kanyang mga tao.

May lumang kasabihan na nagsasabing, "Ang kabataan ay panahon para kumilos. Ang edad ay panahon para maging marunong."

Naisip ko na may napakalaking kapanatagan sa kaalaman na sa lalong madaling panahon ay magkakaroon tayo ng isang Pangulo na nadisiplina at naturuan, nasubukan at napatunayan, na ang katapatan sa gawain at integridad sa layunin ay napalakas ng paglilingkod, na ang pananampalataya ay nahusto, at ang pagiging malapit sa Diyos ay nalinang sa loob ng maraming taon. . . .

Hindi tayo kailangang matakot sa hinaharap kung hahawak tayo nang mahigpit sa inihayag na mga alituntunin. ■

Mula sa "He Slumbers Not, nor Sleeps," Ensign, *Mayo 1983, 5–8. Pinagpare-pareho ang pagbabantas at pagpapalaki ng mga titik.*

LARAWANG KUHA NI MARY OUZOUNIAN, SA KAGANDAHANG-LOOB NG CHURCH HISTORY MUSEUM

MGA KABATIRAN

Saan ako makasusumpong ng lakas ng loob na magpatuloy?

"Maaaring pakiramdam ninyo ay gumuho na ang inyong buhay. Maaaring nagkasala kayo. Maaaring kayo ay natatakot, nagagalit, nag-dadalamhati, o nililigalig ng pag-aalinlangan. Ngunit tulad ng paghahanap ng Mabuting Pastol sa Kanyang nawawalang tupa, kung ibabaling lamang ninyo ang inyong puso sa Tagapagligtas ng sanlibutan, hahanapin Niya kayo. Sasagipin Niya kayo. Bubuhatin at papasanin Niya kayo sa Kanyang balikat. Iuuwi Niya kayo."

Pangulong Dieter F. Uchtdorf, Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "Papasanin Ka Niya sa Kanyang Balikat at Iuuwi," *Liahona,* Mayo 2016, 104.

Kabilang Din sa Isyung Ito

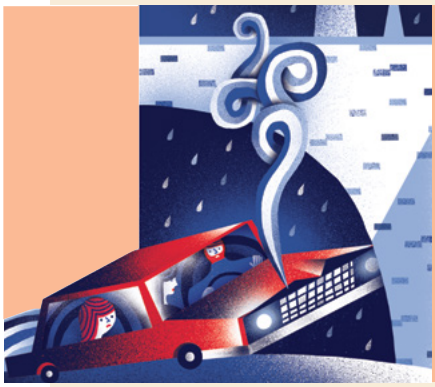
PARA SA MGA YOUNG ADULT

Manindigan Bilang mga Tunay na Isinilang sa Milenyong Ito

Ang pagiging isang tunay na isinilang sa milenyong ito ay hindi lamang tungkol sa inyong edad—tungkol ito sa pagtulong na ihanda ang mundo para sa Ikalawang Pagparito ni Jesucristo.

p. 46

PARA SA MGA KABATAAN



LAKAS NA MAGPATULOY

p. 58

Sa gitna ng pinakamahirap na pagsubok sa buhay ko, tinulungan ako ng ilang simpleng bagay na manatiling malapit sa Diyos sa halip na itulak Siya palayo at sumama ang loob.

PARA SA MGA BATA

Mga Aral mula kay Inay

p. 72

Itanong sa nanay at tatay mo ang mga bagay na ito upang malaman kung ano ang gustung-gusto nila sa pagiging magulang!

TAGALOG
4 021329 0893 1

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW