

Liahona

Tulo ka mga
Butang nga
Kita Mahimong
Kanunayng
Magmapasalamaton

pahina 12

Pag-ila ug
Pagtubag sa
Pang-abuso,
mga pahina 5, 18

Pagpangita og mga
Tubag sa usa ka
Adlaw sa Panglingla,
pahina 24

Sa unsa nga Paagi ang
Atong mga Meetinghouse
Makatabang Kanato sa Atong
Pagsimba, pahina 38

ANG
SIMBAHAN
ANIA DINHI

Busan

Kasad pang



Korea

Ang Busan maoy nahimutangan sa usa sa 12 ka stake sa Kasadpang Korea. Ang ulohang buhatan sa usa ka misyon anaa sa Busan. Aniyag pipila ka kamatuoran mahitungod sa Simbahan sa Kasadpang Korea:

ka miyembro



88,418



12

ka stake, 5 ka district,
4 ka misyon

ka kongregasyon



103

18



ka family history
center

ka templo (sa Seoul)



1

1956

Ang unang opisyal nga mga
misyonaryo

1967

Ang Basahon ni Mormon unang
giimprinta sa Korean

1973

Ang unang stake natukod

1985

Ang Seoul Temple gipahinungod

1991

Sa usa ka milyon nga kopya sa
Basahon ni Mormon sa Korean

2020

Ang choir sa South Korea miapil sa
video alang sa katapusang himno sa
Abril nga kinatibuk-ang komperensya



Pagpangala-
gad pinaagi
sa Programa
sa Kabataan
ug Kabatan-
onan
8



Mga Kasingkasing
nga Nasamdan og
Lawom: Pagsabut sa
Pang-abuso diha
sa Pamilya

Jason B. Whiting

18



Mga
Apostoles
Nagpaam-
bit og mga
Mensahe sa
Paglaum
12



Barug diha sa Bato sa
Pagpadayag

Elder Lawrence E. Corbridge

24

Pagpugong sa Pang-abuso

Sa maayo nga mga relasyon, ang mga tawo mangayo og pasaylo alang sa ilang dili mabination nga mga pulong ug mga lihoc ug mosalig sa maualong kusog sa atong Manluluwas aron sa pagtabang kanila nga molambo ug maghinulsol. Apan sa dili maayo nga mga sitwasyon, ang mga tawo mopadaya sa pagtratar sa uban sa dili mabination nga paagi, ug kadto nga mga relasyon mahimong abusado.

"[Ang pag-abuso ug ang uban nga] maong [samang] sayop nga binuhatan walay luna sa gingharian sa Dios," mitudlo si Presidente Russell M. Nelson ("Espirituhanon nga mga Bahandi," Oktubre 2019 nga kinatibuk-ang komperensya). Pipila ka mga artikulo sa magasin sa Simbahan karon nga bulan makatabang kanato sa pag-ila ug pagtubag sa pang-abuso:

- Sa akong artikulo sa pahina 18, naghigot ko mahitungod sa mga kinaiya sa pang-abuso ug miila og pipila ka mga kapanguhaan sa pagtabang kaninyo o sa inyong mga kaila nga makaila ug mamaayo gikan sa abusado nga mga relasyon.
- Sa pahina 58 usa ka tin-edyer nga babaye mipaambit sa iyang kasinatian nga giabuso sa sekswal nga paagi isip usa ka bata ug sa unsang paagi siya nakakaplag og kaisug ug kusog nga mosulti ug mangayo og tabang

gikan sa kasaligan nga mga hamtong ug sa Manluluwas.

- Sa *Higala* niini nga bulan diha sa pahina H12, makakita kamo og usa ka kalihokan sa pagsulat nga makatabang sa paghigot sa "pagsulti og dili" uban sa inyong mga anak. Ikonsiderar ang paggamit niini nga kalihokan isip basehan alang sa usa ka leksyon sa home evening sa pagpugong sa pang-abuso.
- Ang pag-abuso sa emosyonal mahimong makadaot usab sama sa uban pang mga klase sa pag-abuso. Basaha ang "Pag-ila sa Emosyonal nga Pag-abuso" sa digital nga edisyon niini nga isyu aron mahibal-an ang lima ka mga pasidaan nga pahimangno ug kon unsaon sa pagpangayo og tabang.

Kon kamo nasakitan, makapangayo kamo sa Dios og direksyon ug pagkaayo ug makatinguha usab og tabang gikan sa kasaligan nga mga indibidwal. Ang Ginoo nakasabut sa unsay atong gibati, ug Siya mogiya kanato ngadto sa kaluwasan ug kalipay samtang kita mosalig Kaniya.

Hinaut atong bation ang gugma sa Dios ug mangayo og tabang Kaniya matag adlaw,
Jason Whiting, PhD

Eskwelahan kabahin sa Kinabuhi sa Pamilya sa Brigham Young University

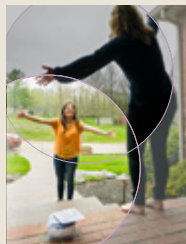
Mga Sulod

- 5 Kasayuran sa Pang-abuso** 🕒
- 6 Mga Hulagway sa Hugot nga Pagtuo** 🕒
Sakiusa ug Salote Maiwiriwiri
Ang mga Maiwiriwiri nagpuyo sa ilang kinabuhi uban sa hingpit nga kalipay ug katuyoan matag adlaw, bisan pa og duha sa ilang mga anak ang namatay.
- 8 Mga Baruganan sa Pagpangalagad**
Pagpangalagad pinaagi sa Programa sa Kabataan ug Kabatan-onan
Dili kamo kinahanglan nga ubos sa edad nga 18 aron mogamit sa Programa sa Kabataan ug Kabatan-onan nga motabang ninyo sa inyong mga paningkamot sa pagpangalagad.
- 12 Mga Apostoles Nagpaambit og mga Mensahe sa Paglaum**
Unsaon nga magpabiling duol sa Dios, mangalagad sa gugma, ug mapailubon nga mouswag panahon sa pandemik.
- 18 Mga Kasingkasing nga Nasamdan og Lawom: Pagsabut sa Pang-abuso diha sa Pamilya**
Ni Jason B. Whiting
Ilha ang lima ka timailhan nga mga kinaiya sa pang-abuso ug pagkaplag og paglaum ug pagkaayo.
- 24 Barug diha sa Bato sa Pagpadayag**
Ni Elder Lawrence E. Corbridge
Ang pagsiksik sa kamatuoran magsugod sa pagpangita og mga tubag sa nag-unang mga pangutana.
- 30 Mga Tingog sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw** 🕒
Usa ka pamilya nakakaplag og kalinaw ug kalipay diha sa templo; usa ka puzzle nakahatag og kaayohan; usa ka batan-ong lalaki nahatagan og ikaduhang kahigayunan sa pagbasa sa Basahon ni Mormon; usa ka batan-ong lalaki nakasabut sa katuyoan sa iyang bunyag.
- 34 Dali, Sunod Kanako: Basahon ni Mormon** 📖 🕒
Kining sinemana nga mga artikulo makasuporta sa imong pagtuon sa Basahon ni Mormon karon nga bulan.
- 38 Mga Meetinghouse—Mga Dapit sa Balaan nga Pagtahud ug Pagsimba**
Ni Bishop Dean M. Davies
Ang inyong meetinghouse usa ka sagrado nga dapit nga makahatag og daghang oportunidad nga mas kusog nga mabati ang Espiritu sa inyong kinabuhi.

🕒 Mga Dali nga Mabasa

📖 Suporta sa *Dali, Sunod Kanako*

Anaa sa Hapin
Litrato gikan sa
Getty Images.

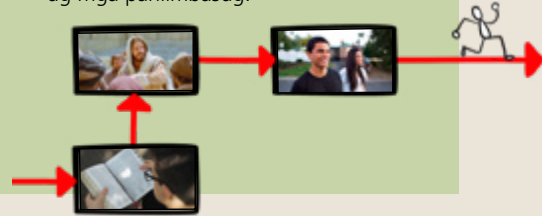


Mga Seksyon

Mga Young Adult

44

Ang pagkaadik mahimong usa ka kadena nga nagpugong kanato. Kita **makakaplag og kagawasan kon kita mangayo og tabang sa atong Manluluwas**, kinsa nahigugma kanato bisan sa atong mga kahuyang ug mga panlimbasug.



Kabatan-onan

52

Kon kamo nanlimbasug sa inadlaw-adlaw nga pagserbisyo, pagkaayo gikan sa pang-abuso, kahimsog sa pangisip, o bisan sa yano lang nga pagsulti sa kompleto nga ngalan sa Simbahan, **wala kamo mag-inusara.**



Mga Bata

Higala

Pagkat-on mahitungod sa **ika-pulo** ug unsaon sa pagtabang sa inyong pamilya nga **magpuyo** nga mas malipayon.



PANG-DIGITAL LAMANG NGA MGA ARTIKULO SA OKTUBRE



37 ka Lain-laing mga Paagi sa Pagtuon sa mga Kasulatan

Ni Marissa Widdison

Kon ang pagbasa dili imong kinaham nga butang, sulayi hinoon ang pagtuon sa ebanghelyo sa usa niining mga pamaagi.



Pag-ila sa Emosyonal nga Pang-abuso

Ni Nanon Talley

Usa ka magtatambag sa Family Services mipaambit kon unsaon sa pag-ila ug pagtubag ang emosyonal nga pang-abuso diha sa inyong mga relasyon.

PANGITA PA OG DUGANG

Diha sa Gospel Library nga app ug sa liahona.ChurchofJesusChrist.org, makahimo ka sa:

- Pagpangita sa bag-ong isyu.
- Pagdiskobre sa digital lamang nga sulod.
- Pagpangita sa miagi na nga mga isyu.
- Pagsumiter sa imong mga sugilanon ug mga feedback.
- Pag-subscribe o paghatag og regalo nga subskripsyon.
- Pagpalambo sa pagtuon gamit ang mga himan nga digital.
- Pagpaambit og paboritong mga artikulo ug mga video.
- Pag-download o pag-print og mga artikulo.
- Paminaw sa paborito nimong mga artikulo.

KONTAKA KAMI

Ipadala ang imong mga pangutana ug feedback ngadto sa liahona@ChurchofJesusChrist.org.

I-sumiter ang imong mga sugilanon diha sa liahona.ChurchofJesusChrist.org o i-email ngadto sa:

Liahona, flr. 23

50 E. North Temple Street

Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

OKTUBRE 2020 VOL. 23 NU. 10
LIAHONA 16725 853

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

Ang Unang Kapangulohan:

Russell M. Nelson, Dallin H. Oaks, Henry B. Eyring

Ang Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles:

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

Editor: Randy D. Funk

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

Tigdumalang Direktor:

Richard I. Heaton

Direktor sa mga Magasin sa Simbahan: Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Tigdumalang Editor: Adam C. Olson

Luyo-luyo sa Tigdumalang

Editor: Ryan Carr

Tig-abag sa Pagmantala: Enish C. Dávila

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

Direktor sa Art:

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

Coordinador sa Intellectual Property: Collette Nebeker Aune

Tigdumala sa Produksyon: Ammon Harris

Produksyon: Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi,

GINNY J. NILSON, MARRISA M. SMITH
Prepress: Joshua Dennis, Ammon Harris

Direktor sa Pag-imprinta: Steven T. Lewis

Direktor sa Pagpang-apud-apod: Nelson Gonzalez

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

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

Sa pag-subscribe ug pag-renew sa magasin, bisitahi ang <http://store>.

ChurchofJesusChrist.org. Palihug ayaw kalimti sa pagbutang sa imong ward/branch isip address asa ipadala ang imong subskripsyon.

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

Isumiter ang mga manuskrito ug mga pangutana online sa liahona.ChurchofJesusChrist.org; kon ipadala ngadto sa *Liahona*, Fl. 23, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0023, USA; o i-e-mail sa: liahona@ChurchofJesusChrist.org

Ang *Liahona* (usa ka termino sa Basahon ni Mormon nga nagpasabut nga "kompas" o "direktor") gimantala sa Albanian, Armenian, Bislama, Bulgarian, Cambodian, Cebuano, Chinese, Chinese (simplified), Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Estonian, Fijian, Finnish, French, German, Greek, Hungarian, Icelandic, Indonesian, Italian, Japanese, Kiribati, Korean, Latvian, Lithuanian, Malagasy, Marshallese, Mongolian, Norwegian,

Polish, Portuguese, Romanian, Russian, Samoan, Slovenian, Spanish, Swahili, Swedish, Tagalog, Tahitian, Thai, Tongan, Ukrainian, Urdu, and Vietnamese. (Ang kasagad magkalahi depende sa pinulongan.) © 2020 pinaagi sa Intellectual Reserve, Inc. Tanang mga katungod gigahin. Gigamit sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga may pagtugot. Gimprianta sa Estados Unidos sa Amerika ug sa Pilipinas.

Copyright nga impormasyon: Gawas kon sa laing paagi gipasabut, ang mga indibidwal mahimong mokopya sa materyal gikan sa *Liahona* alang sa ilang personal, dili pangkomersyo nga paggamit (lakip sa mga calling sa Simbahan). Kini nga katungod mahimong kuaonon pag-usab sa bisan unsang panahon. Ang biswal nga material dili mahimong kopyahan kon kini adunay mga pagdili diha sa linya sa kredito sa maong artwork. Ang copyright nga mga pangutana kinahanglan ipadala ngadto sa Intellectual Property Office, 50 E. North Temple St., FL 13, Salt Lake City, UT 84150, USA; email: cor-intellectualproperty@

ChurchofJesusChrist.org.

For Readers in the United States and Canada: October 2020 Vol. 23 No. 10. LIAHONA (USPS 311-480) Cebuano (ISSN 1096-5114) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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



KASAYURAN SA PANG-ABUSO



Samtang kitang tanan naglaum nga ang tanan matagad nga may pagtahud, ang ubang mga tawo magtinguha sa pagpasakit, pagkontrolar, o pagpahimulos sa uban. Kini nga matang sa makadaut nga binuhatan gitawag og pag-abuso. Nahisupak kini sa ebanghelyo ni Jesukristo, nga nagtudlo kanato sa paghigugma sa usag usa ug sa pagtagad sa uban sa paagi nga gusto nato nga matagad (tan-awa sa Mateo 7:12; Juan 13:34; Doktrina ug mga Pakigsaad 121:36–37).

ANG PAG-ABUSO ADUNAY PIPILA KA KOMON NGA MGA TIMAILHAN. ANIA ANG LIMA KA TIMAILHAN NGA ANGAYNG BANTAYAN ARON MAKATABANG SA PAGPAKGANG O PAGHUNONG SA PAG-ABUSO:

Ang mga biktima sa kasagaran giabusohan niadtong ilang kaila.

Ang tig-abuso tingali usa ka paryente o usa ka tawo nga nahimamat na nila kaniadto. Wala kini magsugyot nga kinahanglan kitang mabalaka sa tanan natong kaila, apan mahimo kitang magbantay—ug tudloan ang atong mga kabataan sa pagbantay—niining laing upat ka timailhan.

Ang mga tig-abuso sa kasagaran magtinguha sa mga huyang.

Ang mga tig-abuso mangita niadtong dili makahimo sa paghatag og pagtugot o sa pagpanalipod sa ilang kaugalingon.



Ang mga tig-abuso sa kasagaran maningkamot nga mapalayo ang mga biktima sa uban.

Gamit ang pagpalayo o mga hulga, ang mga tig-abuso sa kasagaran maningkamot nga mapugngan ang ilang mga biktima sa pagpaangayo og tabang.

Ang mga tig-abuso sa kasagaran magsugod pinaagi sa paglapas sa mga limitasyon.

Ang pag-abuso mahitabo kon adunay seryoso nga kalapasan sa limitasyon sa atong angay nga binuhatan ug pinulongan ngadto sa uban. Ang mga tig-abuso mahimong hingpit nga mobaliwala sa mga limitasyon o magsugod sa gagmay nga mga kalapasan aron inanay nga maanad ang biktima.

Ang mga tig-abuso hinay-hinay nga maningkamot sa pag-establisar og pagsalig sa wala pa ang pag-abuso.

Kini nailhan isip “pagpaanad [grooming]” ug kasagaran mahitabo ngadto sa mga batan-on ug mga bata. Ang mga binuhatan sa pagpaanad maglakip sa mga paghangyo nga mag-uban nga sila lang, pag-awhag og sekreto, pakig-istorya bahin sa sekswal nga mga hilisgutan, o pagpakita og pornograpiya o pagsugod og pisikal nga kontak sa usa ka bata.



Sakiusa ug Salote Maiwiriwiri

Suva, Fiji



Dili ko hapit makatuo sa kalinaw ug kalipay nga akong nakita sa panimalay sa mga Maiwiriwiri. Bisan pa og duha sa ilang mga anak ang namatay, sila nagpuyo sa ilang kinabuhi uban sa hingpit nga kalipay ug katuyoan sa matag adlaw.

LESLIE NILSSON, LITRATISTA

Salote:

Duha ka tuig human namatay ang among anak nga lalaki nga si Esa sa kanser sa бага, ang among anak nga babaye nga si Esalynn namatay sa meningitis. Diha sa templo, mibati ko og kusog nga pag-aghat nga makig-istorya sa usa ka senior nga sister nga misyonaryo didto kinsa nawad-an usab og duha ka anak pipila ka tuig ang milabay. Siya miingon kanako, "Kon himoon nimo ang imong panimalay nga usa ka balaan nga dapit, imong mabati ang presensya sa imong mga anak didto."

Nahimo kana nga among tumong. Ang tanan namong gibuhay mao ang paghimo sa among panimalay nga usa ka balaan nga dapit. Gusto namo nga mabati sila nga duol.

Sakiusa:

Ang kasinatian sa pagkawala ni Esa ug ni Esalynn sa katapusan mas nakapasuod sa among pamilya. Nagtinambagay kami uban sa among ubang mga anak. Motambong kami sa templo isip usa ka pamilya. Nagpuyo kami nga yano kutob sa mahimo ug mipili sa pagpasalamat kada adlaw. Samtang kami naghigot kon unsay gipasabut sa nabugkos isip usa ka pamilya diha sa templo, kana nga pagbugkos mahimong mas tinuod ug mahinungdanon kanamo. Ug latas niining tanan, kami *gayud* mibati sa presensya sa among mga anak.

PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

Tan-aw pa og dugang mahitungod sa panaw sa pagtuo ni Sakiusa ug Salote, lakip ang dugang nga mga litrato, diha sa online o sa Gospel Library nga bersyon niini nga artikulo diha sa ChurchofJesusChrist.org/go/10206.

Si Elder Ronald A. Rasband mipaambit kon sa unsang paagi nato mapalig-on ang atong mga panimalay aron mahimong mga dapit sa gugma ug espirituhanong proteksyon sa ChurchofJesusChrist.org/go/10207.

Mga Baruganan sa Pagpangalagad

PAGPANGALAGAD PINAAGI SA PROGRAMA SA KABATAAN UG KABATAN-ONAN

Ang pagdapit sa uban nga molambo ug ang pagtabang kani-la samtang magpadayon mao ang diwa sa pagpangalagad.

Adunay daghang oportunidad alang sa pagpangalagad pinaagi sa programa sa Kabataan ug Kabatan-onan. Tingali kamo adunay inyong kaugalingong mga bata o mga batan-on sa panimalay. Tingali kamo usa ka lider sa programa o nangalagad sa mga pamilya nga adunay mga bata ug mga batan-on. O tingali kamo *naka-ila* og pipila ka mga bata ug mga batan-on (siguro halos kitang tanan nalakip niini). Bisan unsa tingali ang inyong sitwasyon, adunay daghang paagi sa paggamit sa programa o sa mga baruganan niini aron sa pagpanalangin sa kinabuhi sa uban.

Pagpalambo sa atong Kaugalingon nga Magkauban

Ang sentro sa Kabataan ug Kabatan-onan mao ang usa ka pokus nga mosulay sa matag adlaw nga mas mahisama sa Manluluwas, kinsa hingpit nga nangalagad. Daghan niadtong kinsa miapil sa programa nakakat-on nga kon kamo mas mouswag diha sa lain-laing mga aspeto sa

inyong kinabuhi, kamo mas mahimong andam sa pagtabang o sa pagpangalagad sa uban.

Apan sa programa sa Kabataan ug Kabatan-onan, ang pagpanalangin sa uban dili na kinahanglang maghulat hangtud nga kamo makakat-on og usa ka butang. Ang buhat sa pagkat-on mismo mohatag og mga oportunidad sa pagpangalagad.

Alang sa usa ka batan-ong lalaki nga ginganlan og Prophet nga nagpuyo sa Ghana, ang pagtakda og tumong sa Kabataan ug Kabatan-onan sa pagkat-on unsaon sa pagtukar sa piano mao lamang ang sinugdanan. “Akong tumong ang pagtabang usab sa ubang mga tawo nga masayud sa unsay akong gikat-unan,” miingon si Prophet.

Bisan og siya dili pa usa ka magtutudlo, ang iyang tumong milambo na ngadto sa usa ka butang nga mas dako pa kay sa iyang

gihunahuna. Adunay 50 na ka estudyante karon nga nagkuha og mga klase sa piano sa meetinghouse uban ni Prophet. Ug kinsa man ang nagtudlo ni Prophet ug niadtong ubang 50 ka estudyante? Sila si Alexander M. ug Kelvin M., parehong 13 anyos. “Gusto namong mopakita og mga buhat sa pagkamabination ngadto sa ubang tawo,” miingon si Kelvin.

Tulo ka adlaw matag semana ang duha ka batan-on nagtudlo og sukaranan nga mga leksyon sa piano nga libre ngadto sa tanan nga moadto og magkat-on. Dihay usa ka nadugang nga benepisyo ngadto sa mga leksyon sa piano. Pipila sa mga estudyante nga napaila ngadto sa Simbahan pinaagi sa mga leksyon sa piano sa wala madugay nagtuon sa ebanghelyo ug mihukom nga magpabunyang.



LITRATO PINAAGI NI ISAAC DARKO-ACHEAMPONG



LITRATO PINAAGI NI ALEXANDER K. BOATENG



Samtang kita mohimo og mga paningkamot sa pagpalambo sa atong kaugalingon, kita makapangalagad ngadto sa uban pinaagi sa pagdapit kanila sa pag-apil kanato.

Usa ka Madaugon nga Resipe alang sa Pagpangalagad

Isip presidente sa Primary sa stake, si Sabrina Simões Deus Augusto sa Curitiba, Brazil, nakakita kon sa unsang paagi ang personal nga mga aspeto sa kalamboan sa programa nagpanalangin sa mga bata ug mga batan-on sa iyang stake. Apan nakita usab niya ang daghang mga paagi sa paggamit sa unsay iyang nakat-unan mahitungod sa personal nga kalamboan sa iyang tahas isip usa ka tigpangalagad nga sister.

“Kon ako magpalambo og usa ka talento,” miingon

si Sister Augusto, “Ako makagamit niana nga talento sa pagpanalangin sa usa ka tawo nga akong gipangalagaran.”

Si Sister Augusto mitudlo sa usa sa mga sister nga gi-assign niya kon unsaon sa paghimo og tsokolate nga mga truffle. Kana nga sister naghimo ug namaligya na og mga truffle karon aron madugangan ang kinitaan sa iyang pamilya. “Mga bulan ang milabay, napanalanginan ko sa dihang ang laing sister nagtudlo kanako unsaon sa paghimo og pan nga may dugos nga pwede nakong mabaligya,” miingon si Sister Augusto. “Ang pagpalambo ug pagpaambit sa atong mga talento makapanalangin sa kinabuhi sa usag usa ug makapalig-on sa atong relasyon isip tigpangalagad nga mga sister.” ■

SA UNSANG PAAGI ANG PROGRAMA SA KABATAAN UG KABATAN-ONAN MAKATABANG KANIMO SA PAGPANGALAGAD?

- 1. Dapita ang uban sa pag-apil sa programa sa Kabataan ug Kabatan-onan.**
Mahimo ninyong dapiton ang mga pamilya sa mga batan-on ug sa mga bata nga inyong gipangalagaran sa pag-apil sa programa sa Kabataan ug Kabatan-onan. Sila mahimong interesado sa pag-apil sa mga kalihokan, sa personal nga kalamboan, o gani sa mga aspeto sa programa bahin sa pagtuon sa ebanghelyo. (Alang sa dugang nga impormasyon mahitungod sa pagpangalagad pinaagi sa *Dali, Sunod Kanako*, tan-awa sa "Pagpangalagad pinaagi sa *Dali, Sunod Kanako*," diha sa Septyembre 2020 nga *Liahona*.)
- 2. Suportahi ang ilang mga tumong.**
Isip usa ka tigpangalagad nga brother o sister ngadto sa mga pamilya nga adunay mga batan-on, kamo anaa sa natural nga posisyon sa pagsuporta sa mga tumong nga tingali ilang gipaningkamutan diha sa Kabataan ug Kabatan-onan. Samtang personal ang ilang mga tumong, kon kamo nasa-yud kon unsa ang ilang interes, mahimo kamong motanyag sa pagtabang sa nagkadaiyang mga paagi. Mahimong pinaagi kini sa pagpangita og mga suplay sa art nga ilang gipangita, pagsilbi isip usa ka maghuhukom sa ilang paghimo og cookie, o mahimong usa ka tigtabang sa usa ka butang diin kamo adunay kahibalo. Kahibalo ba kamo unsaon sa pag-ilis sa asyete sa usa ka sakyanan? Pagtahi sa nagisi nga sinina? Eksperto ba kamo sa pag-interbyu para sa mga trabaho? Mahimong motanyag kamo sa pagpaambit sa inyong kahibalo o mga kahanas kon interesado sila.
- 3. Dapita ang uban nga mahimong kabahin sa inyong personal nga kalamboan.**
Ang personal nga kalamboan wala gitagana alang sa mga bata ug mga batan-on. Kamo mismo makaapil sa programa bisan pila pa ang inyong edad. Samtang kamo mogahin og panahon sa pagpalambo sa espiritwal, sosyal, pisikal, ug intelektwal nga mga bahin [area] sa inyong kinabuhi, kamo mahimong mas andam sa pagpangalagad sa mga indibidwal, bisan kinsa pa ang inyong mahimamat. Ug sama ni Prophet didto sa Ghana, kamo makapanalangin sa uban pinaagi sa pagdapit kanila sa pag-apil uban kaninyo, bisan kon kana mao ang pag-organisar og mga leksyon sa piano, pag-adto sa usa ka klase sa pag-ehersisyo, o pagkat-on og pinulongan nga magkauban.
- 4. Himoa nga tumong ang pagpangalagad.**
Ikonsiderar ang paggahin og panahon matag adlaw sa pagpangalagad. Mahimong pinaagi kini sa pagpadala og text o paghapit aron mangumusta o pag-organisar og usa ka pagkita-kita. Kini mahimong maglakip sa paggahin og panahon sa pagsulat sa mga adlawng natawhan diha sa kalendaryo niadtong inyong mga gipangalagaran o ang pagsunod kanila sa social media aron mahibaloan kon unsa ang ilang interes o kon unsa ang ilang mga kalihokan bag-ohay lang. Bisin ang paggahin lamang og lima ka minuto sa paghunahuna kon unsa ang gikinahanglan sa usa ka tawo mahimong mosangput ngadto sa dinasig nga mga ideya nga makahimo og kalainan.



SA TINAGSA-TAGSA

"Ang timailhan sa tinuod ug buhi nga Simbahan sa Ginoo kanunay mao ang organizado, gidumala nga paningkamot sa pagpangalagad ngadto sa indibidwal nga mga anak sa Dios ug ilang mga pamilya. Tungod kay kini liyang Simbahan, kita isip liyang mga sulugoon mangalagad ngadto sa usa, sama sa liyang gibuhad."

Presidente Russell M. Nelson, "Ang Pagpangalagad uban sa Gahum ug Katungod sa Dios," *Liahona*, Mayo 2018, 69.

IPAAMBIT ANG INYONG MGA KASINATIAN

Ipadala kanamo ang inyong mga kasinatian sa pagpangalagad o kon kamo ang gipangalagaran. Adto sa Liahona.ChurchofJesusChrist.org ug i-klik ang "Mosumiter og usa ka Artikulo o Feedback."

MGA APOSTOLES NAGPAAMBIT OG mga Mensahe sa Paglaum

A gig tubag sa mga kagaw nga mikatap sa tibuok kalibutan, ang mga opisyaes midili sa pampublikong panagpundok ug miimpleminter og mga quarantine. Sirado ang mga eskwelahan, ang ekliisyastikanhong mga lider mikanselar sa mga miting sa simbahan, ug kadtong kinsa morisgo sa paggawas kinahanglan nga magsul-ob og mga face mask alang sa proteksyon.

Ang tuig mao ang 1919, ug ang mabangis nga trangkasong [influenza] pandemya nga nagsugod sa tuig sa wala pa mokalas og mga tinagpulo ka milyon nga kinabuhi.¹ Ang bag-ong propeta sa Simbahan, nga si Presidente Heber J. Grant (1856–1945), gi-set apart niadtong Nobyembre 1918 apan wala mapaluyohi hangtud sa Hunyo 1919 tungod kay giuswag ang Abril nga kinatibuk-ang komperensya.

Atol sa iyang pangalagad human niadto ug sa ubang mahagiton nga mga panahon, si Presidente Grant mihatag og tambag nga haum alang sa atong panahon sa dihang siya miingon, “Kita mianhi sa kalibutan aron makaangkon og kahibalo, kaalam, ug kasinatian, aron makakat-on sa mga pagtulun-an, moantus sa mga kasakit, mosagubang sa mga tintasyon, ug makaangkon og mga kadaugan sa mortalidad.” Gikan sa kahibalo nga iyang naangkon sa hilabihang pagsulay sa personal nga kasinatian, siya midugang, “ako . . . [n]asayud nga sa takna sa katalagman ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw gihupay ug gipanalanginan ug gilipay kay sa uban nga mga tawo!”²

Sa atong kasamtangang “takna sa katalagman” sa bag-ong coronavirus, makakuha kita og kahupayan ug kalipay gikan sa gipahiuli nga ebanghelyo ni Jesukristo. Ang atong kahibalo nga ang Langitnong Amahan nahigugma sa Iyang mga anak ug nga Siya nagtawag og mga propeta ug mga apostoles sa atong panahon aron sa paggiya kanato latas sa mga unos sa mortalidad usa ka dakong panalangin.

Ang mga lider sa Simbahan nagtanyag og mga panabut mahitungod sa pagpakigsuod sa Dios, sa pagpangalagad diha sa gugma, ug mapailubon nga magpa-dayon atol sa pandemic.



MIGA LITRATO GIKAN SA GETTY IMAGES

Gikan sa tambag nga gipaambit atol sa bag-ohay nga mga interbyu, ang pipila ka mga sakop sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles nagpahinumdom kana-to nga kita mobati og kalipay ug molantaw sa umaabut uban sa paglaum bisan pa sa unsay nanghitabo sa atong palibut.³

Ang Buhat Magpadayon

Si Elder Bruce R. McConkie (1915–85) sa makausa mipahisama sa Simbahan ngadto sa “usa ka dako nga caravan” nga magpadayon bisan pa sa oposisyon.⁴ Si Elder David A. Bednar mipasikad nga ang makanunayong kalig-on sa caravan tungod kini sa dinasig nga pagpangandam sa Simbahan ug sa kasaysayan sa kalisdanan niini.

“Walay dili balaan nga kamot ang makapugong niini nga buhat sa paglambo,⁵ ug walay pandemya ang makapahunong niini nga buhat sa paglambo,” miingon siya. “Taliwala sa tanang mga hagit nga atong giatubang karon sa pagpakgang niini nga kagaw, ang buhat nagpadayon. . . . Kita wala masayud hangtud kanus-a pa kini, apan atong buntugon. Ug kita tingali dili na makabalik sa atong naandan nga mga pamaagi sa pagpakabuhi sama sa atong nahibaloan niini, apan daghan niadto nga mga pagpahaum ug mga kausaban mahimong positibo kaayo.”

Si Elder Quentin L. Cook miingon nga ang dinasig nga pagpangandam sa Simbahan naglakip sa tukma kaayo nga mga ehemplo sa paghatag og gibug-aton sa pagsunod sa adlaw nga Igpapahulay, paglig-on sa mga korum sa Melchizedek nga Pagkapari ug mga Relief Society, ang mga kausaban sa pagpangalagad, ug ang pasiuna sa *Dali, Sunod Kanako*, sa mga video sa Basahon ni Mormon, ug sa programa sa Kabataan ug Kabatan-onan.

“Kita molingi niini isip usa ka sukaranan nga panahon sa pagpangandam ug dili lang butang nga kinahanglan natong lahutayon,” miingon siya.

Si Presidente M. Russell Ballard, Akting nga Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, miuyon. Bisin sa temporaryo nga pagsira sa mga templo ug sa mga meeting-house, ang mga miyembro sa Simbahan adunay

Ang pagsira sa templo “naghatag og talagsaong oportunidad sa pagkat-on og dugang mahitungod sa pagsiksik sa family history, pag-index, ug unsaon sa pag-andam og daghang mga ngalan alang sa adlaw nga ablihan na pag-usab ang mga pultahan sa templo.”

—Elder David A. Bednar

espirituhanong mga himan nga ilang gikinahanglan aron makapadayon.

Si Presidente Ballard nahinumdom unsay iyang gibati nga mipauli gikan sa simbahan niadtong Disyembre 7, 1941, nga nakahibalo nga ang Pearl Harbor giatake ug nga ang Estados Unidos hapit na maapil sa Ikaduhang Gubat sa Kalibutan. Sama sa daghang tawo karon, siya nabalaka sa umaabut ug naghunahuna kon mawala ba kaha ang iyang kaugalingong kaugmaon.

“Apan dili kana mao ang nahitabo,” miingon siya. Sa samang paagi nga ang mga gawasnong katawhan sa kalibutan midaog niadto nga gubat, ang kalibutan magmadaugon usab sa gubat batok sa coronavirus. “Mamaayo ra ang tanan kon itumong nato ang atong mga kasingkasing ngadto sa atong Amahan sa Langit ug sa pagtan-aw ngadto Kaniya ug sa Manluluwas isip ang Manunubos sa tanang katawhan,” miingon siya.

Laing paagi nga ang Simbahan magpadayon sa unahan mao ang pinaagi sa misyonaryo nga paningkamot niini, nga nagtubag sa nagkausab nga mga kondisyon sa kalibutan. Si Elder Dieter F. Uchtdorf miingon nga ang mga lider sa Simbahan nagtuon na og bag-ong mga paagi sa pagpakigbahin sa ebanghelyo bisin sa wala pa ang COVID-19 mosugod sa pagbalda sa misyonaryo nga buhat. Kini nga pagkabalda naglakip sa pagdala og liboan ka misyonaryo ngadto sa ilang mga nasud, nag-release sa uban og sayo-sayo, ug pag-assign pag-usab sa uban.



Sosyal nga Pagdistansya ug Espirituhanong Pagdistansya

Ang laing paagi nga ang Simbahan magpadayon sa unahan mao ang pinaagi sa espirituhanong pagtubag sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa temporal nga mga hagit sama sa COVID-19. Alang sa atong pisikal nga panalipod, atong mapalambo ang atong pisikal nga pagdistansya gikan sa uban, apan alang sa atong espirituhanong panalipod, kita mopaduol ngadto sa atong Amahan sa Langit ug sa Iyang Anak. Ang COVID-19 nga pandemya nakahatag ngadto sa daghang mga miyembro sa Simbahan og dugang nga mga oportunidad sa pagpalambo sa ilang espirituhanong panalipod pinaagi sa pagsunod sa tambag ni Presidente Russell M. Nelson sa pagpaminaw sa Ginoo.

“Ang atong Amahan nakahibalo nga kon kita gilibutan sa walay kasiguroan ug sa kahadlok, ang labing makatabang nato mao ang pagpaminaw sa Iyang Anak,” miingon si Presidente Nelson atol sa Abril 2020 nga kinatibuk-ang komperensya. Siya midugang, “Samtang kita maningkamot nga mahimong mga disipulo ni Jesukristo, ang atong mga paningkamot sa *pagpaminaw Kaniya* kinahanglan nga mas gitinguha nato. Kinahanglan og tininuod ug makanunayon nga paningkamot sa pagpuno sa atong inadlaw nga kinabuhi sa Iyang mga pulong, sa Iyang mga pagtulun-an, sa Iyang mga kamatuoran.”⁶

Samtang wala kita makauyon sa paghunong sa mga miting sa Simbahan, sa pagsira sa mga templo, o ang pagkawala sa mga trabaho, ang paggahin og mas daghang panahon diha sa panimalay nakahatag kanato “og kahigayunan sa paghunahuna mahitungod sa pagkahigmata ngadto sa Dios” (tan-awa sa Alma 5:7), miingon si Elder Cook. “Tingali ang bag-ohay nga mga panghitabo nakapahigmata nato sa pagtutok nato niadtong mga butang nga labing importante. Kon mao, usa ka dako nga panalangin niini nga panahon ang paghunahuna sa mga butang nga makapahingpit sa atong kinabuhi ug sa unsang paagi kita makapanalangin sa kinabuhi sa uban samtang kita nahigmata ngadto sa Dios ug molihok subay sa dalan sa pakigsaad.”

“Ang COVID-19 mipapasas og hilabihan sa atong panghunahuna kabahin niini ug miabli sa atong mga mata,” miingon siya. Isip resulta, ang teknolohiya ug social media mipaabli na karon sa mga pultahan nga kaniadto sirado sa mga komunidad nga dunay mga ganghaan ug dili masudlan nga mga panimalay ug mga gambalay nga apartment.

“Ang misyonaryo nga buhat magpadayon bisan pa sa pandemya,” midugang si Elder Uchtdorf. “Kita nagpadayon sa pagkat-on unsaon sa pagpalambo sa misyonaryo nga buhat karon ug sa umaabut. Ang Ginoo misaad sa pagpadali sa Iyang buhat alang sa pagpanalangin sa tanang mga anak sa Dios (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 88:73). Gibati nako nga kita anaa sa tunga-tunga niini nga proseso samtang nagpakabuhi niining mahagitong panahon. Ang atong bilihon nga mga misyonaryo mao ang mga pioneer sa atong panahon, naghimo og bag-ong paagi sa pagpakigbahin sa mensahe sa ebanghelyo sa bag-ong mga paagi nga haum sa atong mga sirkumstansya aron nga ang Simbahan ni Jesukristo magpadayon nga ‘mokaylap, hangtud kini mopuno sa tibuok yuta’” (Doktrina ug mga Pakigsaad 65:2).

Bag-ong mga oportunidad sa pagpakigbahin sa ebanghelyo dili lamang ang bugtong butang nga miabli. Ang mga kasingkasing naabli usab tungod sa malisud nga mga panahon sa kasagaran nakapahimo sa mga tawo nga mapainubsanon ug moduol sila ngadto sa Dios, miingon si Elder D. Todd Christofferson.

“Sila medyo mas naghunahuna na, ‘Tingali ako nagkinahanglan og labaw pa sa akong pundo sa bangko. Tingali adunay mas labaw pa sa kinabuhi kay sa unsay ania kanako,’” miingon siya.

Si Elder Christofferson miawhag sa mga miyembro sa Simbahan sa pagpangita og mga oportunidad sa misyonaryo, sama sa pagpakigbahin sa mensahe nga may kalabutan sa ebanghelyo ug memes pinaagi sa social media, pagpakigsulti sa full-time nga mga misyonaryo kabahin sa pagtabang sa pagpakigdait sa katawhan nga ilang gitudloan sa online, ug sa pagkontak sa mga tawo nga dili nila kanunay makita.

Si Elder Jeffrey R. Holland midugang, “Ang maong mga panahon nagdapit nato sa pagsusi sa atong kalag aron makit-an kon gusto ba nato ang unsay atong makita. Mao kanang higayon nga [kita] maghunahuna kinsa gayud [kita] ug unsa gayuy importante.”

Ang ingon nga mga panahon nagdapit usab nato sa pagpalambo sa atong hugot nga pagtuo, pagserbisyo, ug pagpasalamat, nag-aghat kanato sa “paghunahuna sa atong pagsalig sa Dios ug sa mga panalangin gikan Kaniya nga sa kasagaran atong gibaliwala,” miingon si Elder Holland. “Utang nato sa atong Amahan sa Langit nga mas mapasalamaton og gamay, ug mas hilig sa paghinumdom unsa ka daghan sa mga problema ang nasulbad tungod sa Dios, sa mga anghel, sa mga saad sa pagpakigsaad, ug sa pag-ampo.”

Ang sentro sa atong pasalamat mao ang panalangin sa paghinumdom “unsu ka maloloy-on ang Ginoo ngadto sa mga katawhan, gikan sa paglalang ni Adan bisan hangtud [niini] nga panahon” (Moroni 10:3). Ang mga sakop sa Korum sa Napulog Duha miingon nga kon gikinahanglan nga kita “magpabilin sa atong panimalay”, kita makasunod sa ehemplo ni Nephi ug ni Alma, ang paghinumdom nga Siya “kang kinsa [kita] mosalig,” ang Manluluwas nga si Jesukristo, “sa giha-pon moluwas [kanato]” (2 Nephi 4:19; Alma 36:27). Ug kita makahinumdom, sama sa gitudlo ni Apostol Pablo, nga walay “makapahimulag kanato gikan sa gugma ni Cristo” (tan-awa sa Mga Taga-Roma 8:35).

Si Ginoong Jesukristo “mao ang atong hingpit nga dalangpanan” (tan-awa sa Salmo 61:1–4), miingon si Elder Holland. “Bisan unsa pay mahitabo, kita dili na gayud mahimulag pa gikan sa gugma sa Manluluwas ug sa Iyang pagpakig-uban, bisan kon kita wala makamatikod niini nianang higayona. Ang Espiritu dili mababagan sa usa ka kagaw o sa nasyonal nga mga utlanan o sa medikal nga mga banabana.”

“Pagbuhat og Maayong mga Butang”

Bag-ohay lang, samtang nagbasa sa usa ka report nga gihimo sa usa ka komite sa Simbahan, si Elder Christofferson nabalaka sa mga epekto sa “gipatuman nga pag-inusara” nga mahimong modangat ngadto sa dili minyo nga mga miyembro sa Simbahan—tigulang ug batan-on.

“Ang gipatuman nga pag-inusara mosangpot ngadto sa kamingaw, ug ang kamingaw adunay negatibo nga mga sangputanan sa pisikal ug mental nga



panglawas,” miingon siya. “Aron mabatukan kana, ang pipila ka mga dumadapig sa pampubliko nga panglawas mirekomendar nga kadtong nakasinati og pag-inusara mangita og paagi sa ‘pagbuhat og maayong mga butang’ alang sa usa ka tawo.”

Ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw makakita og mga paagi sa pagserbisyo, pagtabang, ug paghatag ngadto sa uban, ilabi na niadtong nag-inusara, miingon si Elder Christofferson, ug ang nag-inusara nga mga miyembro nga nagserbisyo sa uban makapaminos sa ilang mga pagbati nga gilain.

“Tutok sa pagpangalagad,” miingon siya. “Adunay daghan nga atong mabuhay alang sa usag usa aron mobati nga nahisakop ug panag-igsoonay. Kini mao ang panahon nga ang korum sa mga elder ug ang Relief Society magkahiusa ug mohatag sa unsay sila lang nga talagsaong na-organisar ang makabuhay.”

Ug imbis kanunay nga mo-text sa usa ka tawo, siya misugyot, “sa akong hunahuna mas maayo nga motawag sa usa ka tawo gamit kanang karaang teknolohiya nga gitawag og telepono. Manawag lang ug makig-istorya. Papaminawa sila og tingog.”

Ang gagmay nga mga paningkamot sa pagtabang sa uban makahimo og dakong kalainan, makapadasig sa uban sa mga paagi nga wala nato

Ang gagmay nga mga paningkamot sa pagtambang sa uban makahimo og dakong kalainan, makapadasig sa uban sa mga paagi nga wala nato mahibaloi. “Ang atong pagpangalagad gikinahanglan kaayo sa mga tawo nga gilain [isolated].”

—Elder Quentin L. Cook

mahibaloi. “Ang atong pagpangalagad gikinahanglan kaayo sa mga tawo nga gilain [isolated],” miingon si Elder Cook.

Misugyot si Elder Holland, “Kita kinahanglan nga mohalad og piho nga bahin sa atong panahon sa pagpakig-istorya sa mga tawo nga nagkinahanglan og kalig-on. Siyempre, kita makakuha og kalig-on sa pagbuhat niana, aron ang tanan ‘matuboy’ (3 Nephi 27:14, 15), sama sa gisulti sa Manluluwas nga Siya gipadala sa yuta aron maoy buhaton.”

Laing paagi nga matuboy ang atong kaugalingon ug ang uban mao ang pagpangandam alang sa adlaw nga ablihan pag-usab ang mga templo. Ang pagsira sa templo—bisan kon alang sa mga pandemya, pag-ayo, o paglimpyo—“naghatag og talagsaong oportunidad sa pagkat-on og dugang mahitungod sa pagsiksik sa family history, pag-index, ug unsaon sa pag-andam og daghang mga ngalan alang sa adlaw nga ablihan na pag-usab ang mga pultahan sa templo,” miingon si Elder Bednar.

Abli man o sirado ang mga templo, dugang ni Elder Bednar, ang mga miyembro sa Simbahan sa gihapon makapaningkamot nga mahimong takus ug makaangkon og kasamtangan nga rekomend sa templo.

Mga Leksyon nga Gusto sa Ginoo nga Atong Makat-unan

Sa gipasabut ni Elder Bednar, bisan walay usa nga mopili nga maka-sinati sa COVID-19 nga pandemya, usa ka sakit sa ulahing adlaw ania gihapon kanato.

“Uban sa mahangturong panglantaw nga gihatag sa gipahiuli nga ebanghelyo ug sa grasya nga moabut tungod sa Pag-ula sa Manluluwas, atong makat-unan ang mga leksyon gikan sa kalisdanan sa pagkamortal nga makaandam nato alang sa mga panalangin sa kahangturan,” miingon siya. “Kita kinahanglang mag-ampo. Kita kinahanglang mangita. Kita kinahanglang mangayo. Kita kinahanglang adunay mga mata nga makakita ug mga dunggan nga makadungog. Apan kita mapanalanginan sa talagsaong mga paagi sa pagkat-on sa mga leksyon nga mopanalangin kanato karon ug sa kahangturan.”

Uban sa makalaglag nga epekto niini sa mga pamilya sa tibuok kalibutan, ang COVID-19 nakatudlo sa mga tawo sa pagpakita og dugang nga pagpakabana alang sa uban, miingon si Presidente Ballard.

“Kita makaamgo kon unsa ka bililhon ang atong mga pamilya, unsa ka bililhon ang atong mga silingan, ug unsa ka bililhon ang atong isigkamiyembro sa Simbahan,” miingon siya. “Adunay mga leksyon nga atong nakat-unan karon nga maghimo natong mas maayong mga tawo.”

Ug kon ang mga unos moagi, nan unsay atong mapaabut? Dugang pa sa ingon, miingon si Elder Uchtdorf. Ang mga anak sa Dios sa sulod ug sa gawas sa Simbahan magpadayon sa pag-atubang og mga hagit.

“Kita nagpuyo sa panahon nga kita kinahanglan nga makat-on,” miingon siya. Ug ang labing importanteng leksyon nga atong makat-unan mao nga ang tubag sa mga hagit sa umaabut mao usab ang tubag sa kasamtangan nga hagit: ang ebanghelyo ni Jesukristo.

Tungod kay ang mga Santos sa Ulahing mga Adlaw aduna sa gipahiuli nga ebanghelyo ni Jesukristo, si Elder Holland miingon, sila makakat-on nga magpositibo ug malaumon, magbuhat sa pinakamaayo kutob sa ilang mahimo ug sa pagsalig sa Ginoo sa Iyang pulong dihang miingon Siya, “Kita magmalipayon sa pagbuhat sa tanan nga mga butang nga ubos sa atong gahum; ug unya kita magmalinawon, uban ang labing dako nga kasiguroan, nga makasaksi sa kaluwasan sa Dios, ug sa iyang mga bukton nga ipadayag” (Doktrina ug mga Pakigsaad 123:17).

“Adunay daghan nga angay ikalipay samtang atong lig-unon ang atong pagtuo, mas mosalig sa Ginoo, ug makakita sa milagro sa Iyang kalingkawasan,” miingon si Elder Holland. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Tan-awa sa William G. Hartley, “The Church Grows in Strength,” *Ensign*, Sept. 1999, 35.
2. *Mga Pagtulun-an sa mga Presidente sa Simbahan: Heber J. Grant* (2002), 56, 55.
3. Tan-awa sa Russell M. Nelson, “Hingpit nga Kalipay ug Espirituhanon nga Pagsugakod,” *Liahona*, Nob. 2016, 82.
4. Bruce R. McConkie, “The Caravan Moves On,” *Ensign*, Nob. 1984, 85.
5. Joseph Smith, sa *History of the Church*, 4:540.
6. Russell M. Nelson, “Paminaw Kaniya,” *Liahona*, Mayo 2020, 89.



Mga Kasingkasing nga Nasamdan og Lawom: Pagsabut sa Pang-abuso diha sa Pamilya

Dili maayo nga mga timailhan sa kinaiya mahimong molambo sa bisan unsa nga relasyon. Ang pagmatikod niini mahimong makabutyag sa pang-abuso o makapahunong niini sa dili pa kini magsugod.

Ni Jason B. Whiting, PhD

Eskwelahan kabahin sa Kinabuhi sa Pamilya sa Brigham Young University

Bag-ohay lang gitawagan ko sa usa ka magul-anon nga amahan. Ang iyang anak nga si Jenna (mga ngalan giusab) nag-eskwela sa kolehiyo ug misulod sa usa ka bag-o nga pakigrelasyon, ug kini paspas kaayo nga nahimong seryoso. Ang Iyang hinigugma, si Jake, nag-agni alang sa kaminyoon ug gilimitahan ang komunikasyon ni Jenna sa iyang mga ginikanan. Nangayo og pasaylo si Jenna ngadto nila, mipasabut niini isip ang dakong pagmahal ni Jake ug tinguha sa paggahin og panahon isip magkapares.

Nahimong mabalak-on ang pamilya ni Jenna sa dihang ilang nadiskubrihan nga si Jake adunay kanhi asawa ug anak nga wala niya hisguti ngadto ni Jenna. Mitawag sila sa kanhi asawa, kinsa miingon nga si Jake adunay ngil-ad nga kabuot [grabe kainit og ulog] ug abubhoan. Dihang nahibaloan ni Jake nasuko siya. Miingon siya nga ang mga ginikanan ni Jenna “nag-kontrolar” ni Jenna ug mihsigut sa usa ka higayon diin sila wala makauyon sa sarkastiko nga pasiaw nga iyang gisulti mahitungod sa kaalam ni Jenna. Si Jake pina-sukwahi nga miinsister nga mohimo si Jenna og iyang kaugalingong mga desisyon pinaagi sa paghunong na sa pagpakig-istorya kanila. Nabalaka na og maayo

ang mga ginikanan ni Jenna tungod kay ang ilang mga tawag ug mga text karon dili na matubag.

Ang tanan gusto og malipayon nga pamilya, apan bisan kon ang mga tawo mosulay sa pagsunod sa ebanghelyo, ang mga relasyon mahimong makapasakit. Ang uban nga mga hagit mao ang resulta sa mga dili pagsinabtanay ug mga kasungian nga komon ra sa mga pamilya. Hinoon, sa mga panimalay nga adunay maayong relasyon, ang mga tawo mangayo og pasaylo tungod sa bati nga mga pamatasan ug moayo sa mga relasyon, samtang sa dili maayo nga mga sitwasyon, adunay padayon nga mga kinaiya sa kabangis o dili hustong pagtratar nga moresulta sa pagpang-abuso.

Pang-abuso Sulod sa Panimalay ug ang Ebanghelyo

“Kamo nakasamad sa mga kasingkasing sa inyong malumo nga mga asawa ug nakawagtang sa pagsalig sa inyong mga anak” (Jacob 2:35).

Ang pang-abuso naglangkob sa mga aksyon nga gituyo aron sa pagpasakit o pagkontrolar. Naglangkob kini sa daghang mga pamatasan nga mahimong maglakip sa pagpasagad, pagmanipular, berbal nga mga pagpanaway, ug pisikal o sekswal nga pagkabayolente.¹ Subo lang, kay ang abusado nga kinaiya komon, pipila ka mga eskolar mibana-bana nga anaa sa mga ikaupat nga bahin sa mga



“Ang tingog nga mihatag og matinud-anon nga pagpamatuod, militok og mainiton nga mga pag-ampo, ug miawit sa mga himno sa Zion mahimo nga maora nga tingog nga mangasaba ug manaway, mopakaulaw ug makapaubos, makapasakit ug makadaot sa espiritu sa kaugalingon ug sa uban diha sa pagbuhat niini. ‘Gikan sa mao rang usa ka baba nagagula ang pagpangdayeg ug pagpanghimaraut. [Mga kaigsoonan], kini nga mga butang dili unta mao’ [Santiago 3:10].”

Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Ang Dila sa mga Anghel,” *Liahona*, Mayo 2007, 16.



kabataan sa tibuok kalibutan gimaltrato sa pisikal, sekswal, o emosyonal nga paagi.² Ang mga hamtong usab dunay taas nga gidaghanon sa pagkabiktima, nga mokabat sa mga 1 sa 4 ka kababayan-an ug 1 sa 10 ka kalalakin-an ang nakasinati og pisikal nga kabayolente gikan sa usa ka kapikas.

Ang pang-abuso mahimong mahitabo sa bisan unsa nga relasyon, ug ang mga lalaki ug ang babaye mahimong mao ang mga tighimo sa salaod. Hinoon, ang mga kalalakin-an mao ang mas kalagmitan nga mokontrolar ug mobuhat og grabing pisikal ug sekswal nga kabayolente, ug ang kababayan-an ang mas kalagmitan nga mahimong mahulga, madominar, o mapasakitan pag-ayo sa usa ka kapikas.³

Ang pang-abuso makadaut sa kalag sa malapason ug sa biktima ug sukwa-hi kini sa pagtulun-an sa Manluluwas. Ang mga propeta sa bag-ong panahon namahayag nga kadtong “kinsa moabusos sa kapikas o sa anak . . . usa ka adlaw mobarug nga adunay tulubagon atubangan sa Dios.”⁴ Ang mga tig-abuso kasagaran mobaliwala o mopahimulos sa mga baruganan sa ebanghelyo. Sama pananglit, mitambag ko og usa ka magtiayon diin ang bana adunay laing emosyonal nga karelasyon ug misugal sa ilang tinigum, apan imbis mangayo og pasaylo, iyang gipugos ang iyang asawa sa pagpasaylo ug miinsister nga ang iyang asawa ang “mas dako og sala” kon siya dili mopasaylo kaniya. Siya mibaliwala sa iyang kasakit ug miingon nga

maayo ra ang iyang relasyon sa Dios o dili siya mahimong usa ka

temple worker. Sa dihang nakig-istorya ang iyang asawa ngadto sa mga lider sa Simbahan, iyang gipakaminus ang iyang mga pagluib ug mas gibasol pag-ayo ang mga kabalaka sa iyang asawa, nag-ingon nga na-depress [nagmasulob-on] ang iyang asawa. Ang bana misalikway sa “mga baruganan sa . . . pagtahud, gugma [ug] kalooy”⁵ ug mimaltrato sa iyang asawa. Ang iyang mga paningkamot sa pagsunod sa mga baruganan sa ebanghelyo dili makaayo sa problema nga gihimo sa iyang bana. Matag usa kanato mahimong magpadala sa dili maayo nga mga kinaiya. Adunay mga piho nga mga kinaiya nga komon sa tanang matang sa pang-abuso, ug kon mas grabe ug mas permi kini, magkakunhod ang maayong kahintang sa relasyon. Ania ang lima niining tipikal nga mga timailhan nga mga kinaiya sa pang-abuso nga makatabang ninyo sa pag-ila sa dili maayo nga mga kinaiya diha sa inyong mga kaugalingon ug sa uban.

1. Kabangis

“Ang ilang mga dila gigamit nila aron sa paglimbong; ang lala sa mga bitin anaa sa ilalum sa ilang mga ngabil . . . [ilang] baba napuno sa mga panghimaraut ug sa mapait nga mga pulong” (*Mga Taga-Roma 3:13–14*).

Usa ka tawo mianhi nako aron magpaayo nga supak sa mga kagustuhan sa iyang asawa, kinsa mitamay kaniya tungod sa “panginahanglan og tabang.” Sa simbahan siya [ang iyang asawa] mahigalaon ug mapahinunguron, apan sa panimalay ang iyang bati nga kinaiya sakit daw usa ka latigo. Siya misaway sa kinitaan sa iyang bana ug

PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

Ang mga lider makakita og tabang sa pagsagubang sa pang-abuso diha sa Leader and Clerk Resources sa ChurchofJesusChrist.org. Tanang mga lider ug magtutudlo sa mga bata o kabatan-onan kinahanglang mokompleto sa pagbansay nga “Pagpanalipod sa mga Bata ug Kabatan-onan” sulod sa usa ka bulan nga gitawag. Ang pagbansay makita sa ChurchofJesusChrist.org/callings/church-safety-and-health.

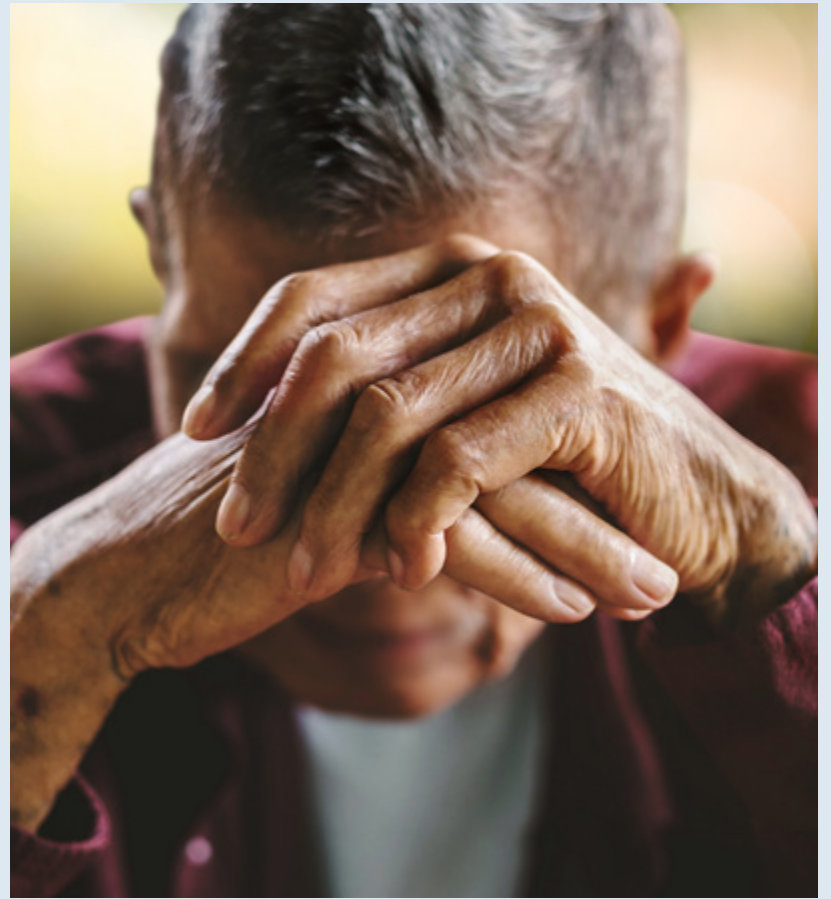
mitawag sa iyang trabaho sa pagtudlo nga “usa ka pangbabaye nga trabaho.” Gisultihan niya ang iyang anak nga lalaki, “nanghinaut ko nga dili ka mapareha sa imong papa nga walay dugokan,” ug tibuok adlaw siya nga makig-istorya sa iyang mama sa telepono, diin ilang tamayon ang ilang mga bana. Ang mga kritikal nga mga tawo mobati nga matagbaw sa pagpasakit ug “ganahan nga mag-antus ang uban” (Doktrina ug mga Pakigsaad 121:13). Kini nga mga sakop sa pamilya nakalapas sa mga sugo ni Jesus nga “ayaw paghukom” ug “ayaw panghimaraut” (Lucas 6:37) samtang sila ipakaubos, mopakita og kalagot o manghingalan.

2. Paglingla

“Ikaw gipuy-an uban sa usa ka bakakon nga espiritu, ug ikaw misalikway sa Espiritu sa Dios” (Alma 30:42).

Ang paglingla makita kaayo sa pagpang-abuso kon ang tig-abuso mobaliwala sa ilang mga aksyon, mobasol sa uban, ug motuis sa mga pulong. Kini makapalibog sa mga biktima, sama sa gihulagway sa usa sa akong mga partisipante sa pagsiksik: “[Ang akong bana] magkabuang ug dayon mangayo og pasaylo ug dayon moingon, ‘Hinoon imo man tong sala’ . . . kini ug kana hangtud nga makatuo ko niana.”⁶ Kini nga paglimud sa reyalidad sa uban gitawag og gaslighting [pagmanipular], ug makapalibog kini sa mga biktima ug makapawala sa pagsalig mahitungod sa ilang mga panumduman ug mga opinyon. Sama sa ubang matang sa pagpanglingla, ang gaslighting gigamit sa pagmanipular sa panag-istoryahanay ug may tumong sa paglingla.

Kadtong kinsa kusganong moabuso sa uban magdumili sa pag-angkon nga sila nakapasakit ug kasagaran moingon nga sila mga biktima. Sa dihang mipadayag si Jenna og kabalisa mahitungod sa mga pagpanaway ni Jake kabahin sa iyang mga ginikanan, nasuko siya ug miinsister nga siya “nanginsulto” kaniya. Si Jake nalakip “[niadtong]



nagpahayag og kalapasan . . . ug mga anak sa ilang kaugalingon nga pagkamasinupakon” (Doktrina ug mga Pakigsaad 121:17). Wala lamang nga siya mituboy sa iyang bakak nga istorya apan mibatok sa kamatuoran.⁷

3. Mga Pasumangil

“Moangkon sa imong mga sayop ug kana nga kalapasan nga ikaw nakabuhat” (Alma 39:13).

Ang usa ka mapainubsanon nga tawo mobati og pagbasol sa pagpasakit sa uban ug maghinulsol ug mobuhat og mas maayo. Ang usa ka tawo kinsa abusado mobatok sa tawag sa tanlag gamit ang mga pasumangil. Sumala sa nahinumduman sa usa sa akong mga partisipante sa pagsiksik, “Mobati ko og kangil-ad mahitungod sa pisikal nga pang-abuso, ug unya sa kadugayan makahunahuna ko nga tingali wala kini nahitabo kon iya lang unta gitak-om ang iyang baba.” Ang iyang “kasubo dili ngadto sa paghinulsol” (Mormon 2:13) apan hinoon gibaliwala uban sa sobra nga kasuko ug pagpasangil.

Sa therapy [terapiya], sa makausa akong gisultihan ang usa ka asawa nga wala gayud ako makasaksi kaniya nga nagpakita og balaanon nga kasubo sulod sa katuigan nga pagpanaway sa iyang bana. Ang iyang tubag dili ang pagmahay apan pagmulo: “Maayo kaayo,

aniay lain na usab nga butang nga wala nako buhata!” Ang abusado nga mga tawo mosalikway og responsibilidad ug daling masuko ug modepensa sa kaugalingon. Dali silang masilo sa gagmayng mga butang.

4. Garbo

“Hinonoa uban sa pagpaubos isipa ang uban ingon nga labi pang maayo kay sa inyong kaugalingon” (Mga Taga-Filipos 2:3).

Ang garbo naglakip sa pagpasidungog ug paghunahuna lang sa kaugalingon. Usa ka lalaki mosingka sa iyang asawa ug mga anak sa matag higayon nga siya magtuo nga sila “wala magtahud” kaniya. Kon ang ilang opinyon wala mahiuyon sa iyaha, sila “nagbaliwala” kaniya o “wala magmasulundon.” Ang garbo mao ang pakigkompetinsya ug nakatutok diha sa gahum ug kadaugan. Sa sukwahi, ang maayo og relasyon nga pamilya magtinabangay, diin adunay balanse sa kaangayan, ug ang mga sakop “mitagad nga makiangayon sa usag usa” (4 Nephi 1:2). Ang mga kapikas kinahanglan nga patas nga magkapares,⁸ diin ang matag usa adunay ikasulti ug tanang opinyon hatagan og bili.

5. Pagkontrolar

“Kon kita . . . [mogamit] sa gahum o kamandoan o pagpugos sa mga pagbati sa mga katawhan . . . ang langit sa ilang mga kaugalingon mobiya” (Doktrina ug mga Pakigsaad 121:37).

Bisan og kita nagtamud sa bili sa kabubut-on, makapatingala kon unsa kasagad nga ang mga sakop sa pamilya

mosulti sa usag usa kon unsaon sa paghunahuna, pagbati, ug paglihok. Ang uban gani mokontrolar pinaagi sa pagpanghadlok, pagpakaulaw, pagbawi sa gugma, o mga paghulga. Usa ka bana adunay pig-ot nga mga ekspektasyon nga ang iyang asawa kinahanglan mag-andam og pamahaw sa kada adlaw sa piho nga oras, makatuman sa piho nga mga hangyo sa pisikal nga kasuod, ug maminaw kaniya kabahin sa iyang mga “kabalaka,” nga sa kasagaran naglakip sa paagi kon unsaon niya [sa iyang asawa] sa paglambo. Gisubay niya ang iyang paggasto ug masuko kon dili dayon siya motubag sa iyang mga text.

Laing inahan mipahayag og kanunay nga pagkasagmuyo ngadto sa iyang tin-edyer nga babaye sa bisan unsang higayon nga ang batang babaye mipakita og kaguol o wala mosunod sa sumbanan sa inahan. Kon ang mga gilauman wala matubag, o kon ang iyang bana mopahayag og mga kabalaka, maghimo dayon siya og butang nga magpakita og pagbaliwala sa pagtagad.

Paglaum ug Pagkaayo

“Gidungog ko ang imong mga pag-ampo nakita ko ang imong mga luha: ania karon, ikaw pakaayohon ko” (2 Mga Hari 20:5).

Bisan og makapasubo ang pang-abuso, ang kausaban kanunayng posible. Ang mga biktima mahimong magpakitabang sa espirituhanon ug propesyonal nga mga kapanguhaan ug magtinguhaa sa gahum sa Pagula sa Manluluwas sa pag-ayo sa ilang mga samad. Sa pagpangita og tabang, adtoa ang **abuse.Churchof JesusChrist.org**.



Kadtong mga nang-abuso kinahanglan gayud nga maghinulsol ug mangayo og tabang. Kini nagkinahanglan sa “[pagka]naog sa kinahiladman sa pagkamapainubsanon” (3 Nephi 12:2) ug sa pagdawat sa hingpit nga responsibilidad sa ilang kinaiya. Ang pag-usab nagkinahanglan og labaw pa kay sa minugbo lang nga mga saad ug mabaw nga mga paningkamot. Ang kasakit sa lawom nga paghinulsol makalubag sa kalag, ug ang uban dili andam sa pagbuhat niini, nga hinungdan nga ang mga biktima maglisud sa paghimo og desisyon kon unsaon sa pagpanalipod sa ilang kaugalingon.⁹

Ang atong Langitnong Amahan nagpakabana kanato sama sa nag-antus nga amahan kinsa mitawag kanako mahitungod sa iyang anak nga babaye. Ang gugma sa Dios maingon ang “gilapdon sa kahangturan” (Moises 7:41), ug Siya masakitan og maayo kon ang Iyang mga anak mopasakit sa usag usa. Sa malumo nga panagsultihanay uban ni Enoch, Siya nagbakho. “Kining imong mga kaigsoonan; sila ang talagsaon nga mga binuhat sa akong kaugalingon nga mga kamot, . . . ug Ako mihatag usab sa sugo, nga sila kinahanglang maghigugmaay sa usag usa, . . . apan tan-awa, sila walay mga balatian, ug sila nasilag sa ilang kaugalingon nga dugo” (Moises 7:32–33). Adunay pagbakho didto sa langit ug dinhi sa yuta kon ang mga lawas ug mga kalag masamdan. Apan, uban sa pagkamapainubsanon, sa gahum sa Dios, ug sa propesyonal nga tabang kon gikinahanglan, posible nga mahunong ang makadaot nga kinaiya ug makamugna og usa ka panimalay nga adunay dignidad, kahilwasan, ug gugma. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. Alang sa dugang nga impormasyon sa pisikal nga pagdagmal, tan-awa sa abuse.ChurchofJesusChrist.org. Alang sa dugang impormasyon kabahin sa sekswal nga pang-abuso ug pag-ataki, tan-awa sa Benjamin M. Ogles, “Agency, Accountability, and the Atonement of Jesus Christ: Application to Sexual Assault” (Brigham Young University devotional, Ene. 30, 2018), speeches.byu.edu; ug Chieko N. Okazaki, “Healing from Sexual Abuse” (Brigham Young University conference, Okt. 23, 2002).
2. Tan-awa sa Maryam Ajilian Abbasi, Masumeh Saeidi, Gholamreza Khademi, Bibi Leila Hoseini, Zahra Emami Moghadam, “Child Maltreatment in the World: A Review Article,” *International Journal of Pediatrics*, vol. 3, nu. 1 (2014), 353–65.
3. Tan-awa sa Hamby, S., “Current controversies: Are women really as violent as men? Ang ‘gender symmetry’ controversy,” sa Claire M. Renzetti, Jeffrey L. Edleson, ug Raquel Kennedy Bergen, *Sourcebook on Violence Against Women*, 3rd ed. (2018), 78–82.
4. “Ang Pamilya: Usa ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan,” *Liahona*, Mayo 2017, 145; tan-awa usab sa abuse.ChurchofJesusChrist.org.
5. “Ang Pamilya: Usa ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan.”
6. Jason B. Whiting, Megan Oka, ug Stephen T. Fife, “Appraisal distortions and intimate partner violence: Gender, power, and interaction,” *Journal of Marital and Family Therapy* (2012), suppl. 1:113–49.
7. Alang sa ubang mga ehemplo sa pagsupak sa kamatuoran diha sa kasulatan, tan-awa sa Juan 3:19–21; Mga Buhat 7:54; 2 Nephi 1:25–26; ug 2 Nephi 4:13.
8. Tan-awa sa “Ang Pamilya: Usa ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan”; tan-awa usab sa H. Burke Peterson, “Unrighteous Dominion,” *Ensign*, Hulyo 1989, 6–11, alang sa dugang nga impormasyon mahitungod sa doktrina sa kaangayan ug mga pangutana nga ikonsiderar kalabut sa mga relasyon nga adunay pakigsaad.
9. Kadtong anaa sa mga sitwasyon sa pagpang-abuso kanunay nag-atubang og pagpili mahitungod kon unsaon sa pagpanalipod sa ilang kaugalingong seguridad, o sa uban, ingon man usab kon gikinahanglan ba nila nga limitahan ang ilang mga inter-aksyon niadtong makapasakit. Si Presidente James E. Faust (1920–2007) mihisgot niining lisud nga sitwasyon kon ang usa ka tawo nga natanggong sa “dugay na ug klarong way paglaum nga relasyon nga makaguba sa dignidad sa tawo isip usa ka tawo” (“Pagpalambo sa Inyong Kaminyoon,” *Liahona*, Abr. 2007, 3); tan-awa usab sa “Help for Victims [Tabang alang sa mga Biktimal]” nga seksyon sa website sa Simbahan kabahin sa paglikay sa pagpangabuso alang sa dugang nga impormasyon ug mga opsyon.



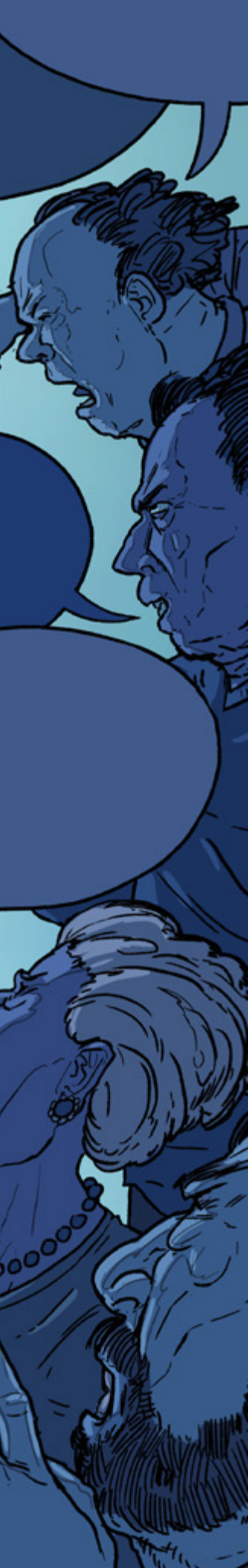
PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

Sa pagpangita og dugang nga impormasyon o sa pagkontak sa propesyonal ug ubang makatabang nga mga kapanguhaan, bisitaha ang website sa Simbahan kabahin sa pang-abuso [abuse.Church of Jesus Christ.org](http://abuse.ChurchofJesusChrist.org).

Aron makat-on pa kon unsaon sa pagtabang sa mga biktima, basaha ang sidebar nga “How Can I Help? Alang sa mga Higala ug mga Lider” diha sa digital nga bersyon niini nga artikulo sa [Liahona](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org). [Church of Jesus Christ.org](http://Liahona.ChurchofJesusChrist.org) o diha sa Gospel Library nga app.

MGA KAPANGUHAAN ALANG SA MGA LIDER
Ang mga lider kinsa makahibalo sa mga pang-abuso nga may kalambigitan sa mga minor de edad isip mga biktima o mga saksi kinahanglang mokontak sa helpline sa Simbahan nga makita sa [counseling resources.Church of Jesus Christ.org](http://counselingresources.ChurchofJesusChrist.org).





MGA PAGHULAGWAY PINAGI NI MICHAEL DZIEKAN



**Ni Elder
Lawrence E.
Corbridge**
Emeritus nga
Sakop sa Seventy

BARUG DIHA SA Bato sa Pagpadayag

Pinaagi sa pagsalig sa pagpadayag, kita makakaplag og mga tubag sa labing importante nga mga pangutana.

I sip kabahin sa usa ka buluhaton isip usa ka General Authority pipila ka tuig ang milabay, mibasa ako og daghang materyal batok sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, ni Propeta Joseph Smith, sa Basahon ni Mormon, ug sa mga panghitabo sa Pagpahili. Sukad kana nga buluhaton nausab, wala nako mibalik niana nga maot nga kahintang.

Ang pagbasa niadto nga materyal kanunay mibilin kanako og usa ka pagbati sa kasubo, ug usa ka adlaw kana nga pagbati sa kangitngit midasig kanako sa pagsulat og tipik nga tubag ngadto niadtong tanang masinupakon nga mga pangangkong. Gusto nakong ipaambit ang pipila sa mga hunahuna nga akong narekord nianang adlaw, ug bisan tuod nga ang akong gisulat alang sa akong kaayohan, manghinaut ko nga kini makatabang usab kaninyo.

Mobarug Ba Kita sa Kahangturan?

Ang propeta Daniel miingon nga sa katapusang mga adlaw, “ang Dios sa langit magatukod og usa ka gingharian nga dili gayud malumpag, ni ang gahum niana mahibilin sa lain nga katawhan; apan kini magadugmok ug magaut-ut niining tanan nga mga gingharian, ug kini molungtad sa walay katapusan” (Daniel 2:44).

Ang gingharian sa Dios mao Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw. Kini “molungtad sa walay katapusan.” Ang pangutana mao, Kamo ug ako ba mobarug o “buot ba usab [natong] mobiya



[Kaniya?]" (Juan 6:67). Ug kon kita mobiya, asa man kita moadto?

Ang Pagpanglingla Mao ang usa ka Timailhan sa Atong Panahon

Sa dihang ang Ginoo mihulagway sa mga timailhan sa Iyang pag-anhi ug sa katapusan sa kalibutan, gihisgutan Niya ang daghan nga mga butang, lakip ang mga gubat ug mga hungihong mahitungod sa mga gubat, mga nasud nga moalsa batok sa mga nasud, mga kagutom, mga sakit, mga linog, ug daghang ubang mga timailhan, lakip na niini: "Kay niana nga mga adlaw [karon nga adlaw] usab adunay motungha nga mga mini nga Kristo, ug mini nga mga propeta, ug magpakita og dagko nga mga timailhan ug mga kahibulongan, hangtud nga, kon mahimo, sila molingla sa labing pinili, kinsa nga pinili sumala sa pakigsaad" (Joseph Smith—Mateo 1:22; tanawa usab sa Mateo 24:24).

Dili ko sigurado sa tanan nga gipasabut sa kwalipikasyon nga "kon mahimo, sila molingla sa labing pinili," apan ako nagtuo nga kini nagpasabut, sa labing minos, nga ang tanan hagiton sa atong panahon.

Adunay daghan nga manglingla, ug adunay daghang mga matang sa pagpanglingla. Sa usa ka bahin atong makita kadtong kinsa nagatake sa Pagpahiuli, ni Propeta Joseph Smith, ug sa Basahon ni Mormon. Sunod atong makita kadtong kinsa nagtuo sa Pagpahiuli apan nangangkon nga ang Simbahan depektoso ug nahisalaag. Ang uban nangangkon nga mituo sa Pagpahiuli apan nasagmuyo sa doktrina nga nagsumpaki sa nagkausab nga mga kinaiya sa atong panahon. Ang uban nga walay awtoridad nangangkon nga nakakita og mga panan-awon, mga damgo, ug mga pagbisita aron sa pagkorihir sa Simbahan, sa paggiya kanato ngadto sa usa ka mas halangdon nga dalan, o sa pag-andam sa Simbahan

alang sa katapusan sa kalibutan. Ang uban nalingla sa dili tinuod nga mga espiritu.

Sa pikas bahin atong makita ang usa ka tibuok uniberso sa mga butang nga makabalda. Wala pa gayud sukad nga adunay mas daghang impormasyon, sayop nga impormasyon, ug sayop nga impormasyon nga gituyo; dugang nga mga butang, mga gadget, ug mga dula; ug mas daghang mga opsyon, mga dapit nga adtoan, ug mga butang nga tan-awon ug buhaton nga mokuha sa atong panahon ug pagtagad gikan sa unsay labing importante. Tanan niana ug daghan pa ang gipakatap diha-diha dayon sa tibuok kalibutan pinaagi sa elektronik nga pamaagi. Kini usa ka adlaw sa pagpanglingla.

Mahinungdanon Kaayo Ang Kahibalo

Ang kamatuoran makapahimo kanato nga makakita og klaro tungod kay kini mao ang "kahibalo sa mga butang ingon nga sila mao karon, ug ingon nga sila mao sa kaniadto, ug ingon nga sila mao sa umaabut" (Doktrina ug mga Pakigsaad 93:24). Ang kahibalo mahinungdanon kaayo aron makalikay sa pagpanglingla, sa pag-ila tali sa kamatuoran ug sayop, ug aron makakita og klaro ug makakita og mga paagi nga makalikay sa mga peligro sa atong panahon.

Ang Propeta Joseph Smith miingon: "Ang kahibalo gikinahanglan niini nga kinabuhi ug sa pagkadiosnon. . . . Ang kahibalo usa ka pada-yag. Paminaw . . . niining talagsaong yawe: ang kahibalo mao ang gahum sa Dios ngadto sa kaluwasan."¹

Ang mga tawo nag-ingon, "Kinahanglan matinuoron kamo sa inyong mga gituohan." Samtang kana tinuod, dili kamo mahimong mas maayo kay sa unsay inyong nahibaloan. Kadaghanan kanato molihok base sa atong mga gituohan, ilabi na sa unsay atong gituohan nga makaayo sa atong kaugalingon. Ang problema mao, nga kita usahay sayop.

Ang ubang mga tawo siguro motuo sa Dios ug nga ang pornograpiya sayop apan mo-klik gihapon og website sa pornograpiya, nasayop sa pagtuo nga sila mahimong mas malipayon kon ilang buhaton o nga sila dili makapugong sa pag-klik o nga sila walay napasakitan nga uban. Sayop lang gayud sila.

Ang uban siguro motuo nga sayop ang pagpamakak apan mamakak usahay, nasayop sa pagtuo nga mahimong mas maayo ang ilang kahimtang kon ang kamatuoran dili mahibaloan. Sayop lang gayud sila.

Ang usa ka tawo siguro nagtuo ug gani nasayud nga si Jesus mao ang Kristo apan milimud gihapon Kaniya dili kausa apan sa tulo ka higayon tungod sa sayop nga pagtuo nga mahimong mas maayo ang iyang kahimtang kon iyang pahilumon ang pundok sa katawhan. Si Pedro dili dautan. Ako dili gani sigurado kon siya mahuyang. Sayop

lang gayud siya. (Tan-awa sa Mateo 26:34, 69–75.)

Kon molihok kita sa dautan nga paagi, kita mahimong maghunahuna nga kita dautan, kon sa pagkatinuod kita nasayop lang. Ang hagit dili kaayo kabahin sa pagwagtang sa kalainan tali sa atong mga lihok ug sa atong mga gituohan; apan, ang hagit mao ang pagwagtang sa kalainan tali sa atong mga gituohan ug sa kamatuoran.

Unsaon nato sa pagwagtang niana nga kalainan? Unsaon nato sa paglikay sa pagpanglingla?

Nag-una nga mga Pangutana ug ang Ikaduha nga mga Pangutana

Adunay nag-una nga mga pangutana ug adunay ikaduha nga mga pangutana. Sugdi pinaagi sa pagtubag og una sa nag-una nga mga pangutana. Ang nag-una nga mga pangutana mao ang labing importante. Adunay pipila lamang ka nag-una nga mga pangutana. Mohisgut ko og upat:

1. Aduna bay usa ka Dios kinsa mao ang atong Amahan?
2. Si Jesukristo ba mao ang Anak sa Dios, ang Manluluwas sa kalibutan?
3. Si Joseph Smith usa ba ka propeta?
4. Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw mao ba ang gingharian sa Dios dinhi sa yuta?

Sa kalainan, ang ikaduha nga mga pangutana kay walay katapusan. Naglakip kini sa mga pangutana mahitungod sa kasaysayan sa Simbahan, sa dinaghan nga kaminyoon, sa mga tawo nga Aprikano ang kaliwat ug ang pagkapari, sa mga babaye ug ang pagkapari, sa paghubad sa Basahon ni Mormon, sa Perlas nga Labing Bililhon, sa DNA ug sa Basahon ni Mormon, sa kaminyoon sa managsama og sekso, sa lain-laing mga asoy sa Unang Panan-awon, ug uban pa.

Kon inyong tubagon ang nag-una nga mga pangutana, ang ikaduha nga mga pangutana

matubag usab, o kini mahimong dili na sama kaimportante. Tubaga ang nag-unang mga pangutana, ug maatubang ninyo ang mga butang nga inyong nasabtan ug ang mga butang nga wala nasabtan ug ang mga butang nga inyong giuyonan ug sa mga butang nga wala giuyonan nga dili mobiya sa Simbahan.

Ang Balaanon nga Pamaagi sa Pagkat-on

Adunay nagkalain-laing mga pamaagi sa pagkat-on, lakip ang siyentipikanhon, analitikal, akademiko, ug balaanon nga mga pamaagi. Ang tanang upat ka mga pamaagi gikinahanglan aron masayud sa kamatuoran. Kining tanan nagsugod sa samang paagi: sa usa ka pangutana. Ang mga pangutana importante, ilabi na sa nag-una nga mga pangutana.

Ang balaanon nga pamaagi sa pagkat-on naglakip sa mga elemento sa ubang mga pamaagi apan sa katapusan mopatigbabaw sa tanan pinaagi sa paggamit sa gahum sa langit. Sa katapusan ang mga butang sa Dios gipahibalo pinaagi sa Espiritu sa Dios, nga sa kasagaran mao ang usa ka hinay, hinagawhaw nga tingog. Ang Ginoo miingon, “Ang Dios mohatag nganha kanimo og kahibalo pinaagi sa iyang Balaan nga Espiritu, oo, pinaagi sa dili mahulagway nga gasa sa Espiritu Santo” (Doktrina ug mga Pakigsaad 121:26).

Ang Apostol Pablo mitudlo nga kita dili masayud sa mga butang sa Dios gawas kon pinaagi sa Espiritu sa Dios (tan-awa sa 1 Mga Taga-Corinto 2:9–11; tan-awa usab sa Ang Hubad ni Joseph Smith, 1 Mga Taga-Corinto 2:11). Siya miingon, “Ang tawo nga kalibutanon dili magadawat sa igatudlo sa Espiritu sa Dios: kay alang kaniya kini mga binuang.” Makita nato kana kada adlaw. Si Pablo mipadayon, “Ug siya dili arang makasabut niini, tungod kay kini ugod kinahanglan mang pagatugkaron sa espirituhanon nga paagi” (1 Mga Taga-Corinto 2:14).

Sa tanang mga problema nga inyong masugatan sa kinabuhi, usa ang mopatigbabaw sa tanan ug mao ang wala kaayo masabti. Ang labing





maot sa tanang tawha-nong mga kahimtang dili ang kakabus, sakit, kaguol, pang-abuso, o gubat—ingon nga makalilisang kini nga mga kahimtang. Ang labing maot sa tanang tawhanong kahimtang mao ang labing komon: kini mao ang mamatay sa espirituhanong paagi. Kini mao ang pagkabalug gikan sa presensya sa Dios, ug niini nga kinabuhi, ang Iyang presensya mao ang Iyang Espiritu o gahum.

Sa pikas nga bahin, ang labing maayo sa tanang tawhanong mga kahimtang dili ang bahandi, kabantog, dungog, maayong pang-lawas, ang mga pasidungog sa mga tawo, ug kasiguroan. Ang labing maayo sa tanang tawhanong mga kahimtang mao ang matugahan sa langitnong gahum. Kini mao ang pagpakatawo pag-usab, aron makabaton sa gasa ug pakig-uban sa Espiritu Santo, nga mao ang tinubdan sa kahibalo, pagpadayag, kusog, katin-aw, gugma, kalipay, kalinaw, paglaum, pagsalig, hugot nga pagtuo, ug hapit sa matag maayo nga butang.

Si Jesus miingon: “Ang Manlalaban, ang Espiritu Santo, . . . magatudlo kaninyo sa tanang butang” (Juan 14:26). Mao kini ang gahum nga kita “mahimo nga masayud sa kamatuoran sa tanan nga mga butang” (Moroni 10:5). “Kini mopakita . . . [kanato] sa tanan nga mga butang . . . nga kinahanglan [natong] buhaton” (2 Nephi 32:5). Mao kini ang tuburan sa “tubig nga buhi” nga nagtubod ngadto sa kinabuhing dayon (Juan 7:38; tan-awa usab ang bersikulo 37).

Bayari ang bisan unsang kantidad nga inyong kinahanglan bayaran, pas-ana ang bisan unsang palas-anon nga inyong kinahanglan pas-anon, ug himoa ang bisan unsang sakripisyo nga inyong kinahanglan himoon aron sa pag-angkon ug sa paghupot

sa inyong kinabuhi sa espiritu ug gahum sa Espiritu Santo. Ang matag maayo nga butang nag-agad sa pag-angkon ug paghupot sa gahum sa Espiritu Santo sa inyong kinabuhi.

“Kana Nga Dili Makahatag og Kaayohan”

Nan, unsa man ang kasubo nga gibati nako pipila ka tuig ang milabay samtang nagbasa sa masinupakon nga mga materyal? Ang uban moingon nga kana nga kasubo mao ang produkto sa mapihigon nga pagtuo, nga mao ang kalagmitan sa pagpili lamang niadtong mga butang nga mouyon sa atong mga pagpangagpas ug mga gituohan. Ang hunahuna nga tingali sayop ang tanan nga gituohan ug gitudlo ngadto sa usa ka tawo, ilabi na nga walay laing mas maayo nga makapuli niini, sa tinuod usa ka makasubo ug makahasol nga hunahuna.

Apan lahi ang kasubo nga akong nasinati samtang naminaw ko sa grupo sa mga tawo kinsa sayop nga misaway ni Propeta Joseph Smith ug sa Pagpahiuli sa Simbahan ni Jesukristo. Kana nga kasubo dili mapihigon nga pagtuo, ug dili kini ang kahadlok nga masayop. Kini mao ang pagkawala sa Espiritu sa Dios. Mao kini ang kahimtang sa tawo kon “siya gipasagdan ngadto sa iyang kaugalingon” (Doktrina ug mga Pakigsaad 121:38). Mao kini ang kasubo sa kangitngit ug sa “kasamok sa hunahuna” (Doktrina ug mga Pakigsaad 9:9; tan-awa usab sa bersikulo 8).

Ang Ginoo miingon:

“Ug kana nga dili makahatag og kaayohan dili gikan sa Dios, ug iya sa kangitngit.

“Kana nga gikan sa Dios mao ang kahayag; ug siya nga nakadawat sa kahayag, ug magpadayon diha sa Dios, makadawat og labaw pa nga kahayag; ug kana nga kahayag mag-anam og labaw kahayag ug labaw sa kahayag hangtud sa hingpit nga adlaw” (Doktrina ug mga Pakigsaad 50:23–24).

Ang pagpadayag gikan sa Espiritu sa Dios mopatigbabaw sa mapihigon nga pagtuo tungod kay kini wala nakabase lamang sa ebidensya. Migahin ko og tibuok kinabuhi nga nagtinguha sa pagpaminaw sa pulong sa Ginoo ug nga nagkat-on sa pag-ila ug pagsunod sa Espiritu sa Dios. Ang espiritu nga may kalabutan sa dautan nga mga tingog nga nag-atake ni Propeta Joseph Smith, sa Basahon ni Mormon, ug sa Pagpahiuli dili mao ang espiritu sa kahayag, kahibalo, ug kamatuoran. Dili kaayo daghan ang akong nasayran, apan ako nasayud sa tingog sa Ginoo, ug ang Iyang tingog wala dinha sa dautan nga mga tingog.

Sa dako gayud kaayo nga kalainan sa kasubo ug sa makadaot nga

kasamok sa hunahuna nga mikatap sa kalapukan sa pagduha-duha mao ang espiritu sa kahayag, kahibalo, kalinaw, ug kamatuoran nga anaa sa mga panghitabo ug sa mahimayon nga doktrina sa Pagpahiuli, ilabi na sa mga kasulatan nga gipadayag ngadto sa kalibutan pinaagi ni Propeta Joseph Smith. Basaha lang kini ug pangutan-a ang inyong kaugalingon ug ang Dios kon kini ba sila mga pulong nga bakak, panglimbong, ug binuang o kon kini mao ang kamatuoran.

Dili Ninyo Makat-unan ang Kamatuoran pinaagi sa Eliminasyon

Ang uban kinsa nahadlok nga tingali ang Simbahan dili tinuod naggahin sa ilang panahon ug pagtagad nga nanglimbasug sa kalapukan sa sunod nga mga pangutana. Sila masaypanon sa pagsulay sa pagkat-on sa kamatuoran pinaagi sa proseso sa eliminasyon, pinaagi sa pagsulay sa pagwagtang sa matag pagduha-duha. Kanunay kana nga dili maayo nga ideya. Dili gayud kini molampos.

Adunay walay kinutuban nga mga pangangkon ug mga opinyon nga gihimo batok sa kamatuoran. Matag higayon nga inyong makit-an ang tubag sa usa ka masinupakon nga pangangkon ug matagbaw, adunay lain nga motumaw. Wala ko mag-ingon nga tuyuon ninyong ibaliwala ang usa ka butang, apan ang akong gisulti nga mahurot ninyo ang inyong tibuok kinabuhi sa pagpangita sa tubag sa matag pangangkon nga gihimo batok sa Simbahan ug dili gayud masayud sa labing importante nga mga kamatuoran.

Ang mga tubag sa nag-unang mga pangutana dili moabut pinaagi sa pagtubag sa ikaduha nga mga pangutana. Adunay mga tubag sa ikaduha nga mga pangutana, apan dili kamo makapamatuod sa usa ka positibo pinaagi sa pagmatuod nga bakak ang matag negatibo. Dili kamo makapamatuod nga ang Simbahan tinuod pinaagi sa pagmatuod nga bakak ang matag pangangkon nga gihimo batok niini. Kini usa ka depektoso nga estratehiya. Sa katapusan kinahanglan adunay positibong ebidensya, ug sa mga butang sa Dios, ang positibong ebidensya sa katapusan ug sa pagkatinuod moabut pinaagi sa pagpadayag pinaagi sa espiritu ug gahum sa Espiritu Santo.

Ngadto sa Iyang mga disipulo, si Jesus nangutana:

“Unsa may inyong sulti, kinsa man Ako?”

“Ug si Simon Pedro mitubag nga nag-ingon, Ikaw mao ang Kristo, ang Anak sa Dios nga buhi.

“Ug kaniya mitubag si Jesus nga nag-ingon, Dalaygon ikaw, Simon Barjona: kay wala kini ipadayag kanimog tawo, kon dili gipadayag kini kanimog sa akong Amahan nga anaa sa langit.

“. . . Ikaw mao si Pedro, ug ibabaw niining bato pagatukuron ko ang akong iglesia, ug ang mga gahum sa kamatayon dili gayud makabuntog kaniya” (Mateo 16:15–18; tan-awa usab sa mga bersikulo 13–14).

Ang Simbahan ni Jesukristo natukod sa bato sa pagpadayag, ug ang

mga gahum sa kamatayon dili gayud makabuntog kaniya. Kamo ug ako mao ang Simbahan. Kita kinahanglan nga mosalig sa pagpadayag, ug bisan tuod wala kita masayud sa tubag sa matag pangutana, kinahanglan gayud kitang masayud sa mga tubag sa nag-unang mga pangutana. Kon buhaton nato, ang mga gahum sa kamatayon dili gayud makabuntog kanato ug kita mobarug sa kahangturan.



Barug diha sa Bato sa Pagpadayag

Adunay usa ka Dios sa langit nga mao ang atong Amahan sa Kahangturan. Si Jesukristo mao ang Anak sa Dios, ang Manunubos sa kalibutan. Si Joseph Smith usa ka

propeta sa Dios nga mipahimutang sa pundasyon alang sa Pagpahiuli sa gingharian sa Dios. Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw mao ang gingharian sa Dios dinhi sa yuta. Ako nasayud niini pinaagi sa akong kasinatian—tanang niini. Ako nasayud niini pinaagi sa ebidensya, ug ang ebidensya lig-on gayud kaayo. Ako nasayud niini pinaagi sa pagtuon. Ug, labing sigurado, ako nasayud niini pinaagi sa espiritu ug gahum sa Espiritu Santo.

Ug tungod niana, ako nasayud sa tanang nga akong gikinahanglang mahibaloan aron makabarug sa kahangturan. Hinaut nga kita mobarug diha sa bato sa pagpadayag, ilabi na kalabut sa nag-una nga mga pangutana. Kon atong buhaton, kita makabarug sa kahangturan ug dili gayud mawala. ■

Gikan sa usa ka debosyonal nga pakigpulong, “Stand Forever,” nga gihatag didto sa Brigham Young University niadtong Enero 22, 2019.

MUBO NGA SULAT

1. *Mga Pagtulun-an sa mga Presidente sa Simbahan: Joseph Smith* (2007), 319.

Siya Atoa Gihapon

Vinaiasi Maca Naquere, Lautoka, Fiji

Ang akong bana ug ako magpasilyo, apan kining sagrado nga ordinansa mas dako pa og kahulugan kay sa kanamong duha.

Human sa pito ka tuig nga nag-laum ug nagpaabut para maka-anak, ang akong bana ug ako sa katapusan napanalanginan og usa ka anak nga babaye. Si Alicie mao ang kahayag sa among kinabuhi, apan siya nabuhi lang og lima ka bulan sa wala pa namatay tungod sa pneumonia.

Mao kadto ang kinalisuran nga kasinatian sa akong kinabuhi. Matag adlaw mopauli ko sa panimalay gikan sa trabaho ug molingkod ug maghilak. Ang akong mga in-law [kaliwat sa akong bana] sa kasagaran mitupad kanako ug mihatag nako og kalig-on. Mipadayon ko sa pag-ampo alang sa laing anak, apan walay miabut. Naguol ko og maayo.

Ang akong mga in-law misugod sa pag-awhag sa akong bana ug nako sa pagbyahe ngadto sa Suva Fiji Temple aron magpasilyo. Wala pa gayud kami makaadto sa templo, ug mihukom kami nga mao kini ang labing maayong paagi aron makakita kami og paglaum ug pagkaayo.

Walay butang nga takus maka-andam nako sa unsay akong gibati nianang adlaw! Nasayud ko nga ang akong bana ug ako mag-uban nga masilyo sa kahangturan. Kini nga kahibalo mipuno kanako sa pasalamat ug gugma. Apan wala nako nasabti nga kining sagradong ordinansa mas dako pa og kahulugan kay sa kanamong duha.

Didto sa templo, akong nakat-unan nga si Alicie mabugkos ngari kanamo. Nakahilak ko og luha sa kalipay samtang nahibaloan nako kining sagrado



nga doktrina. Ang among anak mao na hangtud sa kahangturan! Mopamatuod ko nga ang Dios naghatag sa tanang butang nga among gikinahanglan alang sa kalipay diha sa Iyang balaan nga balay.

Sa mga tuig sukad niana, ang akong bana ug ako napanalanginan og usa ka anak nga lalaki ug tulo ka sinagop nga mga bata. Apan dili gayud kami makalimot ni Alicie. Tungod sa mga ordinansa sa templo, ang among anak nga babaye kabahin na sa among pamilya hangtud sa kahangturan.

Kon makahimamat ko og usa ka

tawo nga nawad-an og usa ka anak, mabati nako ang ilang kasakit. Apan nasayud usab ko nga kining kasakit dili ang katapusan. Tungod sa pagkawala ni Alicie, ingon man sa pagsinati sa uban pang mga pagsulay, nasayud ko nga ang Dios anaa alang kanako. Kon mawad-an ko og kadasig o magmulo mahitungod sa mga panghitabo, nasayud ko nga ang Dios anaa kanunay.

Nasayud ko nga akong makita si Alicie pag-usab, ug kana nga kama-tuoran nagpadayon sa pagpuno sa akong bana ug kanako sa tumang kalipay. ■



Siya Miayo Kanako

Alaina Dunn, Utah, USA

Ang akong higala nakadungog nga nasakit ko ug mipadala og usa ka hinimo niya nga puzzle [dula sa pagsumpay-sumpay sa mga bahin sa hulagway] nga gituyo sa pagbuhat alang kanako.

Kanunay kong naghunahuna sa akong kaugalingon isip usa ka himsog nga tawo. Mao nga nakalitan ko dihang pagmata nako usa ka buntag mibati nga ang akong dughan mura og napiit og maayo nga mora og mobuto. Gidali ko og dala ngadto sa ospital, apan human sa daghang mga oras sa pag-testing, ang mga doktor wala makakita sa problema. Ilaha ko nga gipapauli, bisan og nag-antus gihapon ko sa tumang kasakit. Mao nga nagsugod ang pito ka bulan nga kalisud sa pakigkita sa doktor, mga pag-istar sa ospital, ug grabing kasakit nga gibati nako sa akong kinabuhi.

Nagsugod ko sa pagkaguol. Kinahanglan ko nga moundang sa kolehiyo ug mopuyo og balik uban sa akong mga ginikanan. Dili ko makagawas aron makig-uban sa akong mga higala. Sakitan kaayo ko sa pagbuhat sa bisan unsa nako nga mga kalingawan. Mibati ko nga ang tanang butang nga akong giamuma [ganahan]—ang akong mga pangandoy, ang akong mga relasyon, ang akong mga talento—nagun-ob, ug karon ang mga piraso sa akong kanhi nga kaugalingon ingon og imposible nang mabalik pa. Ug nagsugod ko og kahibulong: Nganong nakatugot man ang Langitnong Amahan nga mahitabo kini kanako? Wala ba Siya mahigugma kanako?

Human sa laing makasagmuyo ug sakit nga pakigkita sa doktor, ang gusto ra nakong buhaton mao ang pagluklok ug paghilak. Apan sa dihang miabut ko sa balay, nakakita ko og butang nga lahi diha sa balkon: usa ka daan, gision nga kahon sa sapatos nga giputos og tape ug gi-address diri nako.

Usa ka sulat diha sa kahon mibutyag nga ang putos nga miabut nagagikan sa usa sa akong mga higala. Nadunggan niya nga nasakit ko ug gusto nga mopalipay kanako. Sa dihang akong giablihan ang kahon sa sapatos, akong nakita nga puno kini sa gagmay nga piraso sa Styrofoam. Hini-mo niya kadto nga puzzle gituyo og himo para lang nako.

Samtang akong giporma ang puzzle, misugod ko sa paghilak. Ang puzzle nagporma sa akong ngalan, nga gilibutan sa matam-is nga mga mensahe sa gugma ug pag-awhag. Gibati nako nga ang nabungkag nga mga piraso sa akong kaugalingon karon ingon nga napahimutang na og balik sama sa kanhi samtang akong gisumpay-sumpay ang gasa sa akong higala.

Sa wala madugay, nagsugod ko og tumar sa tambal nga nakapakunhod sa akong simtumas ug mitabang sa mga doktor nga makadayagnos sa sakit. Aduna koy talagsaon apan matambalan ra nga kahimtang, ug sa paggamit sa tukma nga medisina, makabalik ra ko sa normal nga kinabuhi.

Bisan samtang ang akong lawas naayo, nasayud ko nga dili gayud nako makalimtan unsay akong nakat-unan. Tungod sa maanindot nga gasa sa akong higala, nasayud ko nga gihigugma ako ug ang Langitnong Amahan wala makalimot kanako. Human sa daghang mga bulan nga mibati nga nawad-an og paglaum, salamat sa kamabination sa usa ka higala ug sa gugma sa akong Amahan sa Langit, naayo ako pag-usab. ■



“Kamo ba Adunay Asul nga Basahon nga adunay mga Letrang Inskripsyon nga kolor Bulawan?”

Michael Jacobson, Oregon, USA

Paglabay sa panahon human gilabay ang basahon, ako nakuryuso nga makahibalo kon unsa ang sulod niini.

Sa miaging katuigan, nakadawat ko og usa ka asul nga basahon nga adunay mga letrang inskripsyon nga kolor bulawan gikan sa mga misyonaryo nga nagserbisyo sa base sa militar diin ako nagbansay alang sa akong trabaho sa Navy sa Estados Unidos.

Samtang nagsugod ko sa pagbasa sa basahon, usa ka tawo ang misulti kanako nga bakak kini tungod kay kini gikopya gikan sa Biblia. Kini nakapahimo kanako sa pagduda sa katinuod sa basahon, apan gitagoan gihapon nako kini. Mibasa ko og gamay niini, gibutang kini sa ilawom sa akong seabag, ug dayon nakalimot na niini.

Kapin usa ka tuig ang milabay, nakahukom ko nga limpyohan ang akong seabag. Nakit-an nako ang

basahon apan nawad-an na og bisan unsa nga interes niini, mao nga ako kining gilabay. Apan paglabay sa panahon, nahimo kong kuryuso mahitungod kon unsa ang sulod niana nga asul nga basahon nga adunay mga letrang inskripsyon nga kolor bulawan. Ako karon nagtuo nga kini nga pagbati naggikan sa Espiritu, “nga nagtultol sa pagbuhat og maayo” (Doktrina ug mga Pakigsaad 11:12).

Niadtong 2005, usa ka bag-ong higala ang midapit kanako sa pagpaminaw sa mga misyonaryo. Sa sinugdanan, ako adunay mga pangutana ug mga pagduha-duha mahitungod sa unsay ilang gitudlo, apan masaligon ang mga misyonaryo ug mihatag og mga tubag nga nasabtan nako.

Sa dihang nakaamgo ko nga kini nga mga misyonaryo sama sa akong mga nahimamat pipila ka tuig ang milabay,

matinguhaon kong nangutana kanila, “Kamo ba adunay asul nga basahon nga adunay mga letrang inskripsyon nga kolor bulawan?”

“Oo, aduna kami!” mitubag ang usa kanila. “Gitawag kini nga ang Basahon ni Mormon!”

Mahinamon ko nga magkanaa sa Basahon ni Mormon pag-usab. Sa pagkatinuod, mahinamon kaayo ko nga gibasa nako kini og sobra sa kausa sa wala pay duha ka semana! Samtang nagbasa ug nag-ampo ko, nasayran nako nga kini mao ang pulong sa Dios.

Si Elder Rubén V. Alliaud sa Seventy miingon og usa ka butang sa kinatibuk-ang komperensya nga may kalabutan sa akong kasinatian sa Basahon ni Mormon: “Bisan kinsa nga tigbasa nga mopasalig sa usa ka sinsero nga pagtuon [sa Basahon ni Mormon], uban sa diwa sa pag-ampo, dili lamang makakat-on mahitungod ni Kristo apan makakat-on *gikan* kang Kristo —ilabi na kon sila mohimo sa desisyon nga ‘mosulay sa hiyas sa pulong’ [Alma 32:5] ug dili kini isalikway dayon tungod sa pagpihig sa pagkawalay pagtuo pinaagi sa gisulti sa uban bahin sa mga butang nga wala pa gayud nila mabasa.”¹

Pinaagi sa pagbasa sa Basahon ni Mormon, pag-ampo, ug pagsalig sa Espiritu, ako nakakita sa mahinungdanon nga mga butang nga nahinabo sa akong kinabuhi. ■

MUBO NGA SULAT

1. Rubén V. Alliaud, “Nakaplagnan pinaagi sa Gahum sa Basahon ni Mormon,” *Liahona*, Nob. 2019, 37.



Ang Katuyoan sa Akong Bunyag

Rui Cong Hong, New Taipei City, Taiwan

Sa wala pa ang akong bunyag, naglingkod ko nga nag-inusara ug nag-ampo nga ang akong mga higala milagrusong mopakita.

Isip usa ka bata nga nagpuyo gawas sa siyudad sa Taipei, Taiwan, wala gayud ako masayud mahitungod sa mga misyonaryo. Mao nga sa unang higayon nga ako nakahimamat kanila, nakuryuso ko mahitungod sa ilang mensahe. Wala ra magdugay nga ako nagmatinguhaon sa pagsunod sa ilang mga pagtulun-an ug sa pagsunod sa ebanghelyo sa akong kinabuhi. Mibati ko nga kini usa ka paagi alang kanako sa pagsusi kon aduna ba gayuy Dios.

Sulod sa usa ka bulan, gitudloan ko sa ebanghelyo ug sa mga sugo nga itudlo sa dili pa ang bunyag. Ang kalinaw miabut kanako pinaagi sa pag-ampo, nakadawat ko og personal nga pagpadayag gikan sa pagtuon sa mga kasulatan, ug wala gayud ko makapalta og miting sa Simbahan. Mihukom ko nga ako kinahanglang mabunyagan.

Ang kinalisuran nga hagit nga akong nasinati nianang higayuna mao ang mga problema nga mitumaw sa akong mga relasyon sa pipila sa akong mga higala tungod kay sila supak sa akong kalambigitan sa Simbahan. Nag-ampo ko pag-ayo kabahin niini nga mga problema, apan ang among mga relasyon ingon og mas migrabe.

Gidapit nako ang akong mga higala sa akong bunyag, apan hingpit nila nga gibaliwala ang akong pagdapit. Wala gayud ako masayud kon unsay buhaton. Sa wala pa ang akong bunyag, naglingkod ko nga nag-inusara sa sofa diha sa pasilyo sa chapel, nag-ampo nga ang akong mga higala milagrusong mopakita aron makasulti



ko nila mahitungod sa positibong mga kausaban nga akong gihimo sa akong kinabuhi ug sa pagmatuod sa ilaha nga naghimo ko sa husto nga desisyon pinaagi sa pagpabunyag.

Ang akong mga higala wala gayud mitunga, apan samtang sinsero akong nag-ampo sa Dios, mibati ko og usa ka impresyon. Nianang higayuna, mibati ko sa dakong gugma gikan sa akong Langitnong Amahan. Nasayud ko nga Siya anaa didto ug tinuod nga naminaw sa akong pag-ampo.

Sa sinugdanan gusto kong magpabunyag tungod lamang sa tanang

talagsaong mga butang nga nahitabo sa akong kinabuhi, apan nianang higayona, nasabtan nako ang katuyoan sa akong bunyag.

Ang impresyon nga akong nadawat sama sa tingog sa Ginoo nga namulong sa malumo ug direkta nga paagi ngari kanako, nag-ingon, “Wala kay kinahanglang pamatud-an ni bisan kinsa. Ikaw kinahanglang lang momatuod ngari kanako nga ikaw andam nga moduol ngari kanako ug magpabiling matinud-anon sa akong ebanghelyo alang sa tibuok nimong kinabuhi.” ■



3 Nephi 17–19

(SEPTYEMBRE 28–OKTUBRE 11)

Sa pagpangalagad ni Jesukristo sa mga Nephite, gipakita Niya ang dakong gugma ug ang Iyang makaayo nga gahum ngadto sa tanan nga miduol ngadto Kaniya. Unsa ang atong makat-unan gikan sa kasinatian sa mga Nephite uban sa Manluluwas?



PANAGHISGUTAN

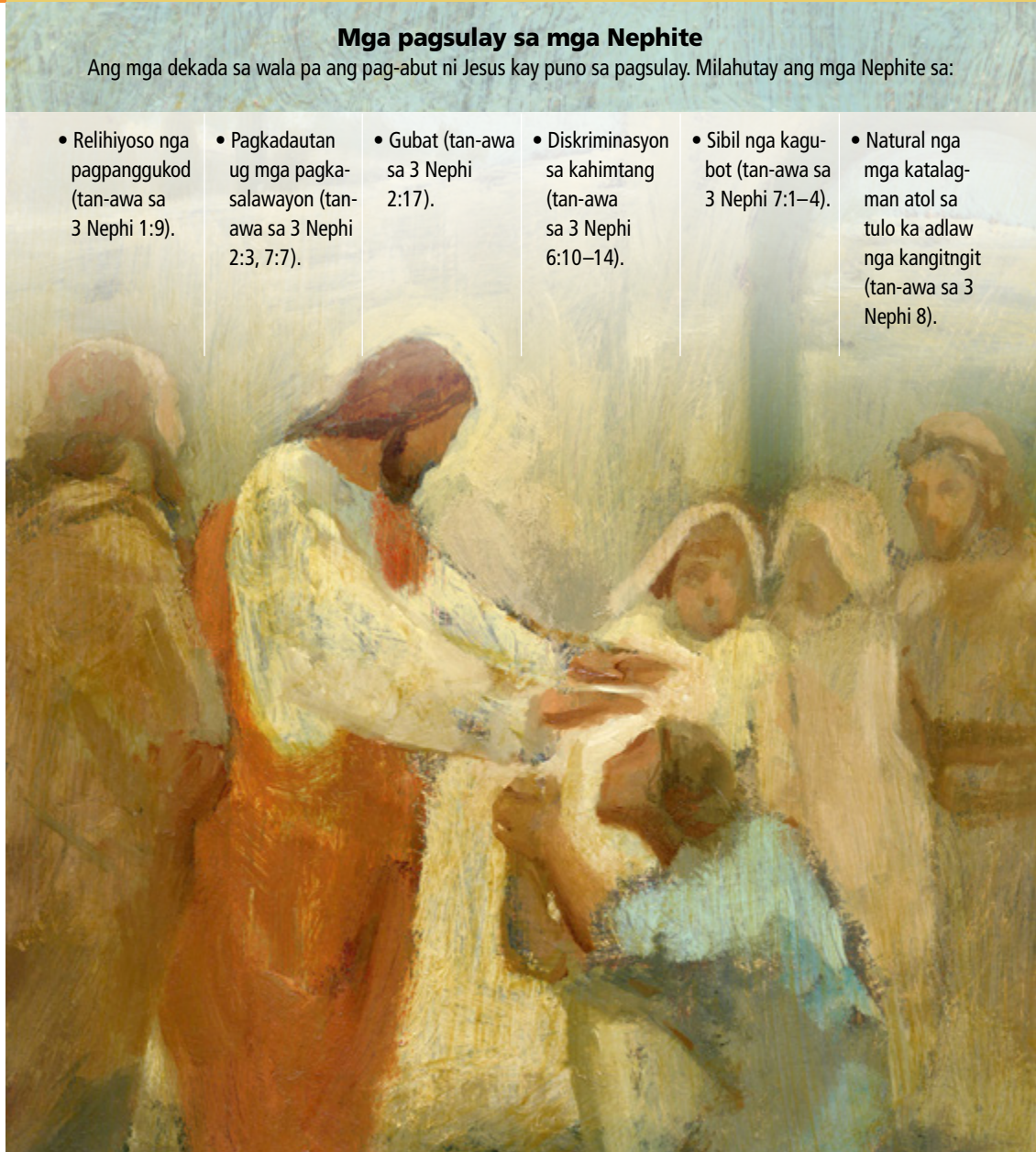
- Kon kamo kauban sa mga Nephite, unsa kaha ang inyong ihangyo sa Manluluwas nga ayuhon? Unsa man kaha ang inyong isulti ngadto Kaniya?
- Sa unsang paagi nga kamo, sama sa mga Nephite, moduol kang Kristo ug mosinati sa Iyang gugma ug sa makaayo nga gahum sa inyong kinabuhi?
- Kanus-a ninyo nabati ang gugma sa Manluluwas? Sa unsang paagi ninyo nabati kana nga gugma?

Unsaon nato nga makasinati sa makaayo nga gahum ni Kristo?

Mga pagsulay sa mga Nephite

Ang mga dekada sa wala pa ang pag-abut ni Jesus kay puno sa pagsulay. Milahutay ang mga Nephite sa:

- Relihiyoso nga pagpanggukod (tan-awa sa 3 Nephi 1:9).
- Pagkadautan ug mga pagkasalawayon (tan-awa sa 3 Nephi 2:3, 7:7).
- Gubat (tan-awa sa 3 Nephi 2:17).
- Diskriminasyon sa kahimtang (tan-awa sa 3 Nephi 6:10–14).
- Sibil nga kagubot (tan-awa sa 3 Nephi 7:1–4).
- Natural nga mga katalagman atol sa tulo ka adlaw nga kangitngit (tan-awa sa 3 Nephi 8).



Ang Pagpangalagad ni Kristo sa mga Nephite

Sa dihang ang Manluluwas mipakita ngadto sa mga Nephite, gidapit Niya ang tanan nga “gitakbuyan sa tanan nga mga matang sa sakit” (3 Nephi 17:7) sa pagduol ug mamaayo. Ang Iyang pagdapit milangkub lapas pa sa bag-ong mga pagsulay sa mga Nephite. Kini magamit sa mga samad nga pisikal ug emosyonal o mental nga gipas-an sa mga Nephite sa ilang tibuok kinabuhi. Si Jesukristo miayo sa “matag usa” (3 Nephi 17:9) ug nangalagad ngadto kanila “sa tinagsa” (3 Nephi 17:21).



3 Nephi 17–19

(SEPTYEMBRE 28–OKTUBRE 11)

Sa dihang si Kristo mibisita sa mga Nephite, nag-ampo Siya uban kanila mga 11 ka higayon. Pinaagi sa pulong ug ehemplo, Siya mitudlo kanila unsaon nila sa pag-ampo. Ang mga propeta sa ulahing mga adlaw, mga manalagna, ug mga tigpadayag nagpadayon sa pagtudlo kon unsay gitudlo sa Manluluwas mahitungod sa pag-ampo. Ania ang pipila ka mga ehemplo:

PANAGHISGUTAN

Unsa pa ang gitudlo sa Manluluwas ug sa mga propeta sa ulahing mga adlaw ug mga apostoles mahitungod sa pag-ampo? Sa unsang paagi kining mga pagtulunan makatabang sa inyong mga pag-ampo nga mahimong mas makahuluganon kaninyo?

MUBO NGA MGA SULAT

1. David A. Bednar, “Pag-ampo sa Kanunay,” *Liahona*, Nob. 2008, 43.
2. Thomas S. Monson, “Tulo ka mga Tumong nga Mogiya Kaninyo,” *Liahona*, Nob. 2007, 120.
3. *Mga Pagtulunan sa mga Presidente sa Simbahan: Howard W. Hunter* (2015), 261.
4. Dallin H. Oaks, “The Language of Prayer,” *Ensign*, Mayo 1993, 17.
5. Boyd K. Packer, “Pag-ampo ug mga Pag-aghat,” *Liahona*, Nob. 2009, 46.

Sa unsang paagi nga ako makaampo sumala sa gitudlo sa Manluluwas?



Unsa ang gitudlo sa Manluluwas

Mag-ampo alang sa uban (tan-awa sa 3 Nephi 17:14, 17, 21; tan-awa usab sa 3 Nephi 18:23)

“Magbantay ug mag-ampo kanunay” (3 Nephi 18:15)

“Pag-ampo uban sa inyong mga pamilya” (3 Nephi 18:21; tan-awa usab sa 3 Nephi 17:3)

Ayaw ibalik-balik sa daghan nga mga pulong (tan-awa sa 3 Nephi 19:24; tan-awa usab sa 3 Nephi 13:7)

“Padayon sa pag-ampo” (3 Nephi 19:26)



Unsa ang gitudlo sa mga propeta sa Ulahing mga Adlaw

“Ang pag-ampo alang sa uban sa tanang kusog sa atong mga kalag modugang sa atong kapasidad sa pagpaminaw ug sa pagsunod sa tingog sa Ginoo.”¹

“Pinaagi kini sa sinsero ug kinasingkasing nga pag-ampo nga atong madawat ang gikinahanglang mga panalangin ug suporta nga gikinahanglan sa atong pagpakabuhi niining usahay lisud ug mahagiton nga panaw diha sa atong gitawag ug mortalidad.”²

“Kon kamo . . . [moapil] sa inadlaw nga pag-ampo sa pamilya, . . . kamo makadawat sa gisaad nga mga panalangin sa Ginoo sa pagpalambo og usa ka matarung nga kaliwat.”³

“Ang atong mga pag-ampo kinahanglan nga yano, direkta ug kinasingkasing.”⁴

“Pag-ampo kanunay. Pag-ampo diha sa inyong hunahuna, sa inyong kasingkasing. Pag-ampo nga magluhod. “Ang pag-ampo mao ang inyong personal nga yawe ngadto sa langit. Ang kandado anaa sa inyong habig sa tabil.”⁵





3 Nephi 20–26

(OKTUBRE 12–18)

Sa unsang paagi kita makaapil diha sa “kahibulongan nga buhat” sa Ginoo?

Lakip sa daghang butang nga gitudlo sa Manluluwas ngadto sa mga Nephite, Siya mitudlo kanila mahitungod sa pagpundok sa Israel ug misugo kanila sa pagtuon sa mga kasulatan ug sa pagtipig og ilang kaugalingong mga rekord. Sa unsang paagi nga kita makasunod niining mga pagtulunan karon?



Pagsiksik sa mga Propeta

Ang Manluluwas misugo sa mga Nephite sa “pagsiksik sa mga propeta” (3 Nephi 23:5). Kita adunay oportunidad nga makadungog sa buhi nga propeta ug sa ubang mga lider sa Simbahan nga mamulong sa kinatibuk-ang komperensya.

- Unsay inyong mahimo aron makaangkon og dugang kaayohan gikan sa kinatibuk-ang komperensya?
- Sa unsang paagi ang “pagpasiksik sa mga propeta” makatabang kanato sa pagpundok sa Israel?

Apil sa Buhat

Si Jesukristo nanagna sa usa ka “kahibulongan nga buhat” sa ulahing mga adlaw (tan-awa sa 3 Nephi 21:9). Kana nga buhat mao ang pagpundok sa Israel. Si Presidente Russell M. Nelson mitawag niini nga “ang labing importanting butang nga nahitabo sa yuta karon” ug miingon, “Kon pilion ninyo, kon gustuhon ninyo, mamahimo kamong dakong bahin niini.”¹

- Sa unsang paagi nga kamo ug ang inyong pamilya makakat-on pa og dugang ug moapil sa pagpundok sa Israel?



Pagtipig og Record

Si Jesus misugo sa Iyang mga disipulo nga Nephite sa pagtipig og usa ka rekord sa Iyang mga pagtulunan ug sa mga panagna ni Samuel ang Lamanite (tan-awa sa 3 Nephi 23:4, 6–13). Sa samang paagi, kita mahimong morekord sa atong mga kasinatian sa kinabuhi aron makatabang kanato ug aron makatudlo sa uban.

- Aduna bay nangagi nga espirituhanong mga kasinatian nga wala ninyo marekord?
- Sa unsang paagi inyong marekord ang mga butang nga gitudlo sa Dios kaninyo?



MUBO NGA SULAT

1. Russell M. Nelson, “Paglaum sa Israel” (tibuok kalibutan nga debosyonal sa kabatan-onan, Hunyo 3, 2018), 8, HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.



3 Nephi 27–4 Nephi

(OKTUBRE 19–25)

Unsa may gipasabut sa tinuoray nga makabig?

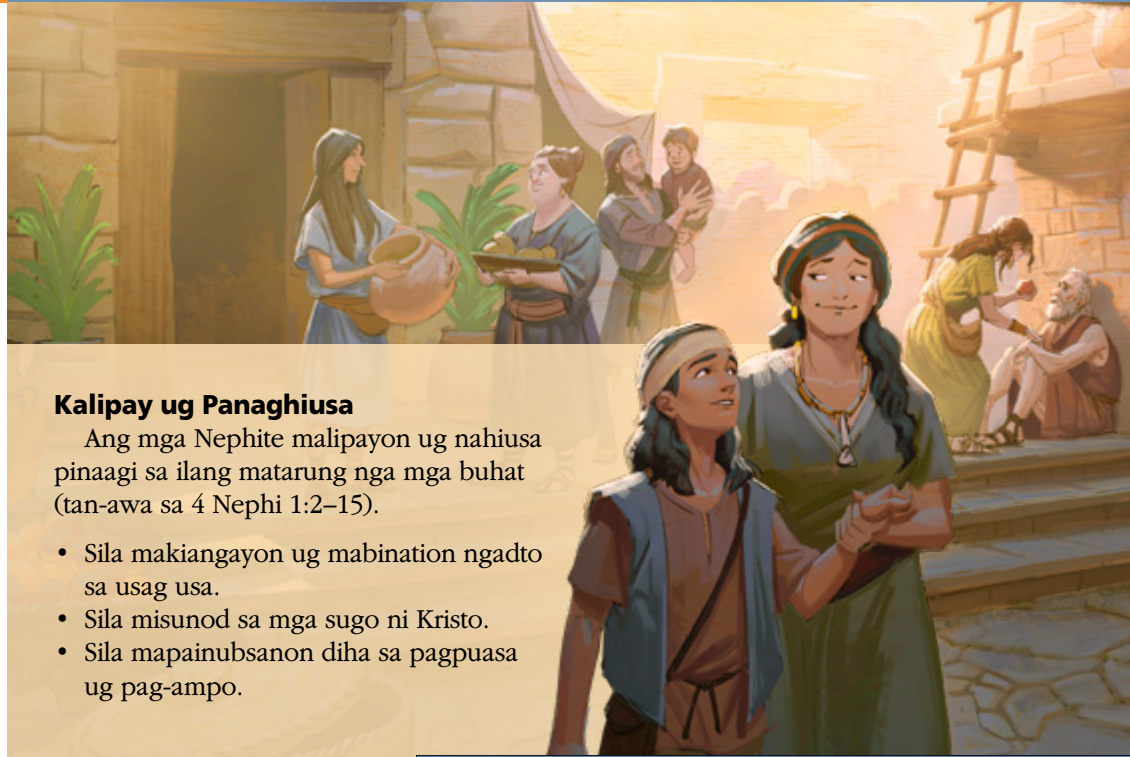
Human sa pagpakita sa Manluluwas ngadto sa mga Nephite, sila nakasinati og dul-an sa 200 ka tuig nga panaghiusa ug kalinaw tungod kay sila “tan-an nakabig ngadto sa Ginoo” (4 Nephi 1:2).

Unsa ang pipila sa ubang mga ehemplo sa matarung nga mga buhat sa mga Nephite? Kamo mahimong mobasa sa 4 Nephi 1:2–15 ug sula-tan ang mga blangko sa dugang nga mga ehemplo nga inyong makit-an:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PANAGHISGUTAN

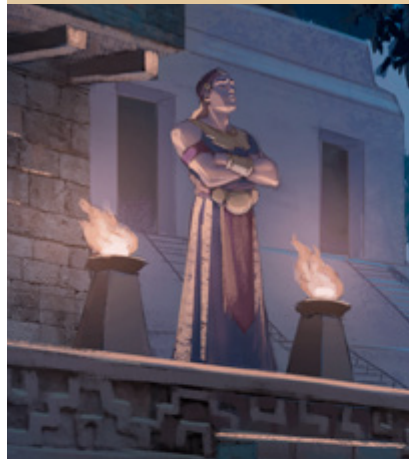
- Itandi ang kalipay sa matarung nga mga Nephite ngadto sa kasubo sa dihang sila dili matarung. Pamalandungi ang kalainan ug pangita og mga paagi nga kamo mahimong mas makabig ngadto sa Ginoo.
- Makapili ba kamo og usa ka butang nga inyong mapalambo diha sa inyong kinabuhi?
- Sa unsang paagi kini nga mga butang makapaduol kaninyo ngadto sa inyong mga higala, pamilya, ug sa Ginoo?



Kalipay ug Panaghiusa

Ang mga Nephite malipayon ug nahiusa pinaagi sa ilang matarung nga mga buhat (tan-awa sa 4 Nephi 1:2–15).

- Sila makiangayon ug mabination ngadto sa usag usa.
- Sila misunod sa mga sugo ni Kristo.
- Sila mapainubsanon diha sa pagpuusa ug pag-ampo.



Kagul-anan ug Pagkabahin-bahin

Subo lang, kadtong mga katuigan sa panaghiusa ug kalipay wala molungtad sa kahangturan. Sa katapusan, ang mga Nephite mihunong sa pag-sunod sa mga sugo sa Dios (tan-awa sa 4 Nephi 1:24–31). Sa pagbuhat sa ingon:

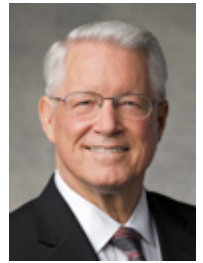
- Nahimo silang dalo ug mapahitas-on.
- Sila mitukod og ilang kaugalingong mga simbahan alang sa pinansyal nga ganansya.
- Sila milimud sa Simbahan ni Kristo.







Mga Meetinghouse— Mga Dapit sa Balaan nga Pagtahud ug Pagsimba



**Ni Bishop Dean
M. Davies**
Unang Magtatam-
bag sa Presiding
Bishopric

Ang Espiritu sa Ginoo anaa sa atong mga meetinghouse ug modasig kanato kon magpakita kita og balaan nga pagtahud sa Iyang atubangan.

Usa ka mapahinunguron nga kauban sa trabaho mipaambit kanako og usa niya ka kasinatian sa dihang nagtuman sa usa ka buluhaton sa paghipos sa mga lingkuranan ug pagpanghan-ay sa stake center human sa usa ka komperensya sa stake. Human sa 30 minutos nga pagpatuman niini nga mga katungdanan, nakaamgo siya nga siya nalang ang katapusan nga tawo nga nahabilin sa gambalay. Imbis mobati nga nag-inusara nga magdali sa pagbiya, hinuon, nakamatngon siya nga ang samang pagbati sa matam-is nga kalinaw nga iyang gibati atol sa komperensya mipabilin kaniya ug gani nagkadako pa.

Sa iyang paghuman sa buluhaton ug paggawas sa meetinghouse, nakahinagbo niya ang laing miyembro kinsa ingon og nagbantay og maayo niya. Nakaamgo sa unsay gibuhit sa akong higala, migunit siya sa kamot niya ug miingon, “Igsoon, ang Ginoo nakakita niining gagmay nga mga butang nga imong gibuhit alang Kaniya, ug Siya mipahiyum niini.”

Pipila ka tuig ang milabay isip usa ka bishop, kining samang higala nakamatikud nag-inusara na usab siya diha sa meetinghouse sa iyang ward. Human sa pagpamalong sa mga suga sa chapel, mipabilin siya og kadiyot samtang ang hayag sa bulan milapos sa mga bintana ngadto sa pulpito.

Ang pamilyar nga pagbati sa kalinaw mibalik na usab kaniya, ug siya milingkod duol sa atubangan sa chapel ug namalandong sa dili maihap nga mga sagra-dong higayon nga iyang nasinati niana nga kahimtang—sa daghang higayon nga siya nag-oberbar sa mga priest nga mipikas sa pan diha sa lamesa sa sakramento, sa mga okasyon sa dihang siya mibati sa Espiritu Santo nga nagauban kaniya samtang siya mihatag og pakigpulong alang sa komperensya sa ward, sa mga ser-bisyo sa bunyag nga iyang gipahigayon, sa matahom nga pagkanta sa choir nga iyang nadunggan, ug sa daghang mga pagpamatuod gikan sa mga miyembro sa ward nga nakatandog kaayo kaniya. Naglingkod nga nag-inusara niana nga ngit-ngit nga chapel, gibati niya nga sobrang nalipay sa hiniusa nga epekto niini nga



mga kasinatian sa iyang kinabuhi ug sa mga kinabuhi sa mga miyembro sa iyang ward, ug iyang giduko ang iyang ulo diha sa dakong pasalamat.

Ang akong higala dugay nang gitudloan sa maalamon ug eksakto nga paagi nga ang labing sagrado nga mga dapit sa kalibutan mao ang templo ug ang panimalay, apan pinaagi sa duha ka mga kasinatian nga gihisgutan, nasabtan usab niya ang sagradong kinaiyahan sa atong mga meetinghouse. Tungod kay kini gipahinungod pinaagi sa awtoridad sa pagkapari, kini nga mga pasilidad nahimong mga dapit diin ang Ginoo mobu-bu sa mga pagpadayag diha sa iyang katawhan ug diin ang “gahum sa pagkadiosnon gipakita” pinaagi sa mga ordinansa nga nahitabo diha niini (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 84: 20).

Ang meetinghouse lakip sa mga panimalay makahatag sa gisaad nga kalipay nga masinati sa mga matinud-anong mga Santos sa adlaw nga Igpapahulay. Kini mahimong usa ka dapit diin ang tiningub nga pagsimba sa mga

miyembro makapahimo sa ilang kasingkasing nga “[ma]bugkos diha sa pagkahiusa ug diha sa gugma sa usag-usa” (Mosiah 18:21) ug ngadto sa Manluluwas. Aron kita makahatag og tukma nga pagpasalamat ug pagtahud sa pagbu-bu sa espirituhanong mga panalangin nga moabut kanato pinaagi sa atong mga meetinghouse, kita kinahanglan nga mosulod niini nga mga dapit sa pagsimba uban sa lawom ug sinsero nga kinaiya sa balaan nga pagtahud.

Ang Kahulugan sa Balaan nga Pagtahud

Sa atong modernong kultura sa Simbahan, ang pulong nga *balaan nga pagtahud* nahimong susama og kahulugan sa pulong nga *hilum*. Samtang ang mga malumo nga tono tukma gayud alang sa atong mga chapel, kining limitado nga pagsabot sa balaang pagtahud wala makatugkad sa hingpit nga kahulugan sa pulong. Ang *Balaang Pagtahud* mahimong masubay gikan sa Latin nga verbo nga *revereri*, nga nagpasabot nga “mobarug nga magdayeg.”¹ Posible kaha nga makakita kita og termino nga mas klaro nga makahulagway sa mga pagbati sa atong kalag kon kita tinud-anay nga mamalandong sa unsay nabuhat sa Manluluwas alang sa matag usa kanato?

Nahinumdom ko sa maanindot nga mga pulong sa himno nga atong giawit diha sa atong mga chapel: “Ako nahingangha sa gugma nga gitanyag ni Jesus kanako.”² Kanang dakong pagbati sa pagpasalamat, pagdayeg, ug katingala mao ang diwa sa balaan nga pagtahud, ug kini ang mag-iway kanato aron makalikay sa bisan unsa nga matang

sa pinulongan o kinaiya nga mahimong mopakunhod nianang mga pagbati diha sa atong mga kaugalingon o sa uban.

Mga Meetinghouse ug ang Adlaw nga Igpapahulay

Gikan sa pagpadayag sa bag-ong panahon, kita nasayud nga usa ka sentro nga bahin sa atong pagsimba sa Igpapahulay mao ang “moadto sa balay alampoanan ug mohalad sa [atong] mga sakramento diha sa balaan nga adlaw sa Ginoo” (Doktrina ug mga Pakigsaad 59: 9). Ang “[mga] balay alampoanan” diin kita magpundok sa Igpapahulay mao ang atong sagrado nga mga meetinghouse.

Si Presidente Russell M. Nelson nakatabang kanato nga mas maka-sabut sa suod nga koneksyon tali sa atong balaang pagtahud alang sa Manluluwas ug sa atong mga pagbati ngadto sa adlaw nga Igpapahulay. Sa pagpaambit sa iyang kaugalingon nga kasinatian aron sa pagbalaan sa Igpapahulay, si Presidente Nelson misaysay, “akong nakat-unan gikan sa mga kasulatan nga ang akong binuhatan ug kinaiya sa Igpapahulay maoy usa ka *timailhan* tali kanako ug sa akong Amahan.”³

Sama nga ang atong gawi ug kinaiya panahon sa Igpapahulay mao ang usa ka *timailhan* sa atong debosyon ngadto sa Ginoo, ang atong pamatasan, ang atong kinaiya, ug gani ang atong panapot samtang anaa sa Iyang balay alampoanan magpakita usab sa kadak-on sa pagtahud nga atong gibati ngadto sa Manluluwas.

Mga Meetinghouse ug mga Ordinansa

Si Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha mipadako sa atong pagsabut niining konsepto, sa pagpamahayag:

“Agig dugang sa paggahin ug panahon alang sa mas nakasentro sa panimalay nga pagtudlo sa ebanghelyo, ang atong giusab nga serbisyo sa Domingo . . . naghatag og gibug-aton sa sakramento sa Panihapon sa Ginoo isip ang sagrado, giila nga maoy sentro sa atong sinemana nga kasinatian sa pagsimba. Kita kinahanglan mohinumdom sa



personal nga paagi kutob sa atong mahimo nga si Kristo namatay gikan sa usa ka kasing-kasing nga masulob-on tungod sa pagpas-an nga nag-inusara sa mga sala ug mga kasubo sa tibuok tawhanong pamilya.

“Sa ingon nga kita nakatampo niadtong makamatay nga palas-anon, ang samang higayon nagkinahanglan sa atong pagtahud.”⁴

Importante nga hinumduman nga ang gipili nga dapit alang niining labing taas nga gutlo sa pagtahud sa Manluluwas mao ang meetinghouse [balay tigumanan] sa chapel. Agig dugang sa balaang pagtahud nga atong mabati atol sa sinemana nga ordinansa sa sakramento, ang atong mga pagbati sa balaan nga pagtahud ug pagrespeto mapalambo kon atong hunahunaon ang ubang mga ordinansa sa pagkapari ug mga panalangin nga gihimo sulod sa mga meetinghouse, lakip sa paghatag og ngalan ug panalangin sa mga bata, mga bunyag ug mga kumpirmasyon, mga ordinasyon sa pagkapari, ug mga pag-set apart sa calling. Ang matag usa niini nga mga ordinansa ug mga panalangin moresulta sa pagbu-bu sa Espiritu Santo kon kadtong moapil ug kadtong motambong mohimo niini sa kinaiya nga magpakita og balaang pagtahud.



Mga Meetinghouse ug Pagsimba

Ang adlaw nga Igpapahulay makahatag nato og oportunidad sa pagsimba sa Ginoo atol sa atong pagtuon sa panimalay ug isip usa ka kongregasyon atol sa atong sakramento ug ubang mga panagtigum. Sukad sa kinau-nahan nga mga panahon sa Simbahan, ang mga Santos nakatagamtam sa pagpundok aron makigdait ug magkasuod sa pag-iniguonay. Ang atong mga meetinghouse gani gidesinyo nga dunay mga lugar sa paghimo sa ingon nga mga kalihokan atol sa semana. Kita kinahanglan dili gayud mobaliwala sa nag-unang katuyoan niining mga pasilidad, hinoon, nga mao ang paghatag og dapit sa pagsimba.

Ang pagsimba ug ang balaang pagtahud suod kaayo og kahulugan. “Kon kita magsimba sa Dios, moduol kita Kaniya inubanan sa matinahurong gugma, kamapainubsanon, ug pagdayeg. Kita moila ug modawat Kaniya isip atong pinakahalangdon nga Hari, ang Tiglalang sa uniberso, ang atong pinalangga ug walay kinutuban ang kamahigugmaon nga Amahan.”⁵

Kining pinakasentro nga katuyoan sa pagsimba kinahanglang moimpluwensya sa atong gawi diha sa mga meetinghouse bisan kon kita moapil diha sa sosyal o makalingaw nga mga kalihokan. Ang dakong pag-amping kinahanglan himoon aron maminusan ang kasamok, tipaka, o guba sa bisan unsang bahin sa pasilidad agig resulta sa mga kalihokan sa Simbahan, ug kinahanglan lihokon dayon ang paglimpyo ug pag-ayo kon mahitabo kana.

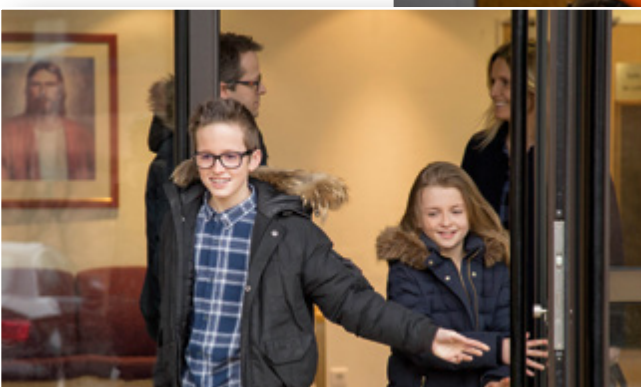
Ang kabataan ug kabatan-onan mahimong matudloan nga ang balaang pagtahud ug pag-atiman sa meetinghouse malugwayan pa lapas sa mga panagtigum sa Dominggo. Ang pag-apil sa mga miyembro sa pagpanglimpyo sa meetinghouse—ilabi na sa hiniusa nga pag-apil sa mga ginikanan ug mga anak—usa ka talagsaong paagi sa pagpalambo og usa ka pagbati sa balaan nga pagtahud alang sa atong sagrado nga mga pasilidad. Sumala sa nakita gikan sa kasinatian sa akong higala sa paghapsay sa iyang stake center human sa komperensya sa stake, ang mismong pag-atiman sa meetinghouse maoy usa ka paagi sa pagsimba ug makadapit sa Espiritu sa Ginoo.

Mga Meetinghouse ug ang Manluluwas

Ubos sa propetikanhong direksyon ni Presidente Nelson, dinagko nga mga paningkamot ang gihimo aron masiguro nga ang ngalan ni Jesukristo dili gayud mapadaplin kon kita maghisgut sa Iyang Simbahan. Sa samang paagi, dili gayud nato itugot nga ang Manluluwas



*Ang pag-atiman
alang sa atong mga
meetinghouse mao
ang usa ka paagi
sa pagsimba ug
pagdapit sa Espiritu
sa Ginoo.*



mapulihan gikan sa sentro sa atong pagsimba—lakip sa atong mga dapit sa pagsimba.

Ato nang naandan ang paghisgut sa templo isip ang balay sa Ginoo, nga mao ang tukma ug importante nga ngalan. Kita tingali mas may kalagmitan nga makalimot, hinuon, nga ang matag usa sa atong mga meetinghouse gipahinungod pinaagi sa awtoridad sa pagkapari isip usa ka dapit diin ang Espiritu sa Ginoo mahimong mopuyo ug diin ang anak sa Dios—maanaa man sa sulod ug gawas sa Simbahan—mahimong makaangkon “sa kahibalo sa ilang Manunubos” (Mosiah 18:30).

Ang bag-uhay lang gipahibalo nga inisyatibo sa pag-adorno sa atong mga meetinghouse sa mga artwork [buhat sa arte sama sa drowing ug diboho] nga sa matinahurong paagi naghulagway sa Manluluwas ug sa balaan nga mga panghitabo sa Iyang mortal nga kinabuhi ug sa kinabuhi nga human dinhi gituyo aron sa pagdani sa atong mga mata,

mga hunahuna, ug mga kasingkasing nga mas maduol ngadto Kaniya. Sa inyong pagsulod niining mga balay alampoanan alang sa mga panagtigum ug mga kalihokan, kami mahigugmaong modapit kaninyo sa paghunong, pag-oberbar, ug pagpamalandong niining sagrado nga mga painting, lantawon kini uban sa inyong mga anak, ug aron matugutan kini nga makapadugang sa inyong pagbati sa pagsimba ug balaang pagtahud ngadto sa Dios.

Ang propeta sa Daang Tugon nga si Habacuc namahayag, “Ang Ginoo ania sa iyang balaan nga templo: pahiluma sa atubangan niya ang tibook nga kalibutan” (Habacuc 2:20). Hinaut nga kita mahinumdom usab nga ang Espiritu sa Ginoo anaa sa atong mga meetinghouse ug motuhop sa atong matag kasingkasing ngadto sa punto nga kita modala sa atong mga kaugalingon diha sa balaan nga pagtahud sa Iyang atubangan. ■

MUBO NGA MGA SULAT

1. “Revereri,” Lexico Powered ni Oxford, lexico.com.
2. “I Stand All Amazed,” *Hymns*, nu. 193.
3. Russell M. Nelson, “Ang Igpapahulay Usa ka Kahimut-an,” *Liahona*, Mayo 2015, 130.
4. Jeffrey R. Holland, “Tan-awa ang Kordero sa Dios,” *Liahona*, Mayo 2019, 45.
5. Dean M. Davies, “Ang Mga Panalangin sa Pagsimba,” *Liahona*, Nob. 2016, 94.

Mga Young Adult

Niini nga Seksyon

44 **Ang Pagkaadik Sama Ba sa Pagrebelde?**

Ni Destiny Yarbro

48 **7 ka Sugyot aron sa Pagbuntog sa Paggamit og Pornograpiya**

Ni Richard Ostler

Sa Digital Lamang

Pagsuporta sa Akong Mama sa Iyang Panaw ngadto sa Kaligdong

Ni Onnastasia Cole

Pangitaa kini nga mga artikulo ug daghan pa:

- Diha sa **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- Diha sa **Sinemana nga YA** (ubos sa seksyon nga Mga Young Adult sa Gospel Library)

Ipaambit ang Inyong Istorya

Kamo aduna bay talagsaon nga istorya nga ikapaambit? O gusto ba kamo nga makakita og mga artikulo mahitungod sa pipila ka mga hilisgutan? Kon mao, gusto kaming makadungog gikan kaninyo! Mahimo ninyong isumiter ang inyong artikulo o ang inyong feedback diha sa **liahona.ChurchofJesusChrist.org**.

Makakita Kamo og Kagawasan

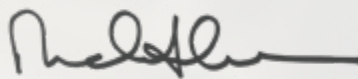
Ikaw ba o ang usa ka tawo nga imong gimahal natanggong sa pabalik-balik nga kasaypanan, sa paghinulsol, sa pagpasalig og usab, ug pagkasayop na usab? Daghang talagsaong mga young adult nga akong nakauban samtang nagserbisyo isip usa ka bishop sa young single adult nga ward ang nangatang-gong sa mao ra gihapon nga pabalik-balik nga sayop. **Apan daghan usab ang nakakaplag og kagawasan pinaagi sa Pag-ula ni Jesukristo.** Ang mga mensahe mahitungod sa pagkaadik nga seksyon niining bulana nagtanyag og mapuslanon nga mga pagtulun-an aron sa pagpangita og kagawasan—sa inyong kaugalingon ug sa uban.

Ang labing importanting butang nga kinahanglan natong hinumduman mao nga **kitang tanan nga pinalangga nga anak sa Langitnong Amahan.** Si Elder Dieter F. Uchtdorf mitudlo nga, “ang [Dios] wala maghulat nga higugmaon kamo hangtud nga inyong mabuntog ang inyong mga kahuyang ug bati nga mga batasan. Siya nahigugma ninyo karon uban sa hingpit nga pagsabot sa tanan ninyong panlimbasug. . . . Nasayud Siya sa inyong pagmahay sa panahon nga kamo nasayop o napakyas. **Ug Siya nahigugma gihapon kaninyo**” (“Pagsunod sa Ebanghelyo nga Malipayon,” *Liahona*, Nob. 2014, 123).

Sa laing bahin, si Satanas mosulay sa pagkumbinser kaninyo nga kamo dili na matabangan ug walay labot sa gugma sa Langitnong Amahan ug sa gahum sa Manluluwas sa pag-usab ug paglimpyo kaninyo. Si Satanas maning-kamot nga ipabilin kamo diha sa usa ka pagbati nga walay kalingkawasan sa kaulaw ug kalagot sa kaugalingon, apan ayaw og tuo sa iyang mga bakak.

Hinoo, balik ngadto sa Langitnong Amahan. **Ayaw kahadlok** sa pagtug-an ngadto sa inyong bishop o branch president ug sa uban kinsa nagmahal kaninyo. Samtang magbasa kamo sa mga istorya sa paglaum gikan sa uban nga mga young adult kinsa apektado sa pagkaadik, lihoka ang mga impres-yon nga inyong nadawat. **Pagmapailubon sa inyong kaugalingon, hinumdumi ang inyong balaanon nga kinaiyahan, hinay-hinay lang, ug tuo diha sa makaayo nga gahum ni Jesukristo.** Siya ug daghan pa nga mga kapanguhaan makatabang kanato nga molampos sa pagpangita sa kagawa-san nga atong gitinguha. Ayaw gayud paghunong.

Ang inyong higala,
Richard Ostler





Ang Pagkaadik Sama Ba sa Pagrebelde?

Ang usa ka mas maayong pagsabut sa pagkaadik makatabang kanato sa pagsalig nga, sa umaabut nga adlaw, ang Ginoo moluwas kanato gikan sa pagkaulipon.

Ni Destiny Yarbro

Sa atong napukan nga kalibutan, ang pagkaadik usa ka reyalidad nga makapasagmuyo ug makapausab sa kinabuhi alang sa pipila. Kon kita mogamit og sobra nga butang aron makalingkawas sa kinabuhi, sama sa pagkaon, giresita nga mga tambal, social media, pagpanglibak, pornograpiya, pagpamakak, pagsugal, o gani pag-ehersisyo, dali ra natong mabitik ang atong kaugalingon sa usa ka pabalik-balik nga pagkaadik.

Samtang ako nagtan-aw sa talagsaon, mahigugmaong mga tawo sa akong palibut nga nakigbisog sa pagkaadik—dili lang pagnunot sa sayop nga pagpili—ako nagtuon sa mga kasulatan ug sa bag-ong kaplag nga kahibalo mahitungod sa pagkaadik aron mas makasabut niining neurological nga mga pag-aghat [impulse] ug mga pwersa [compulsion].

Ang mga Sagbut sa Pagkaadik

Ang pagsugakod sa pagkaadik mahimong sama sa pag-atiman sa usa ka tanaman. Dili kita mangibut sa mga sagbut og kausa ug magdahum nga human na. Nasayud kita nga aduna pay motubo nga mga sagbut, busa mainampingon ug kanunay natong ibtun ang mga sagbut aron mapanalipdan ang mga tanom.

Kon kita nakigbisog sa pagkaadik, kita mahimong mawad-an og kadasig kon kita mosugmat pag-usab bisan human sa paghinulsol ug sa pagpangayo og tabang.

Tingali kita masurprisa ug masagmuyo nga kini nga mga tintasyon hilabihan ka kusog human sa malipayon kaayo o subo kaayo nga mga panahon sa atong kinabuhi. (Sama nga mas daghang sagbut ang lagmit motubo human sa usa ka makapapiskay nga ulan o grabe nga unos.)

Ang Pagkaadik batok sa Tinuyo nga Pagrebelde

Akong nakaplagan nga si Satanas mogamit sa pagkaadik isip “evidensya” nga kita kinaiyanhong magtinguha og dautan, nga kita nalaglag gikan pa sa sinugdanan, o nga ang Ginoo wala na nagpakabana kanato. Ang yawa mogamit sa kaulaw sa pagpasagmuyo kanato, nagtudlo nga bisan kapila pa kita maghinulsol, ang mga tintasyon magpadayon sa pag-abut.

Adunay daghang mga rason nganong ang mga tawo dali ra maadik, apan ang pagkaadik sa kasagaran magsugod sa usa ka pagsulay sa pagtagbaw sa “lawom ug wala matuman nga mga panginahanglan.”¹ Busa samtang ang pagrebelde *mahimong* mosangput sa pagkaadik ug ang mga pagkaadik *mahimong* hinungdan sa sala, kini kasagaran magsugod o mapadako diha sa kahuyang kay sa tinuyo nga pagrebelde.²

Salamat na lang, kita nasayud nga ang kahuyang makahatag kanato og oportunidad sa pagkat-on mahitungod sa grasya ug sa pagpalambo og hugot nga pagtuo sa makaa-yo nga gahum ni Jesukristo.³

Hangtud sa Kaluwasan gikan sa Pagkaulipon

Kita makakaplag og mga panabut sa pagsugakod ug paglingkawas sa lit-ag sa pagkaadik gikan sa duha ka grupo sa mga tawo diha sa Basahon ni Mormon: ang mga katawhan ni Limhi ug ang mga katawhan ni Alma.

Ang duha ka grupo naulipon sulod sa taas nga panahon. Ang duha nakaamgo nga “walay paagi nga sila maluwas sa ilang mga kaugalingon gikan” sa pagkabihag (Mosiah 21:5). Ang duha, sa paglabay sa panahon, midangup sa Ginoo alang sa tabang.

Ang mga katawhan ni Limhi naulipon tungod sa kalapasan. Wala nagtinguha sa panabang sa Ginoo, sila nakiggubat sa ilang mga tigdaug-daug “diha sa kasuko” sa tulo ka higayon. Napildi sila sa matag gubat. Sa dihang sila nagsugod sa pagpaubos sa ilang kaugalingon, “ang Ginoo dugay mitubag sa ilang pangamuyo . . . [apan Siya] mitubag sa ilang mga pangamuyo, ug misugod sa pagpahumok sa kasingkasing sa mga Lamanite nga sila misugod sa pagpaagan sa ilang mga alantuson” (Mosiah 21:15). Sila napanalanginan sa ilang nagkadako nga pagkamapainubsanon, apan “ang Ginoo wala makakita nga angay ang pagluwas kanila gikan sa pagkaulipon” hangtud sa ulahi na.

Ang mga katawhan ni Alma anaa sa pagkaulipon bisan pa sa ilang pagkamatarung, apan sila “mibu-bu sa ilang mga kasingkasing ngadto [sa Dios].” Bisin sa pagkasayud sa ilang matarung nga mga tinguha, ang Dios mitugot og panahon tali sa ilang pagkabihag ug sa ilang kaluwasan. Samtang nagpadayon sila sa pagsalig Kaniya, Siya misaad nga Siya “mopagaan sa mga alantuson diin anaa gitung-tong diha sa inyong mga abaga, gani kamo dili makabati kanila diha sa inyong mga buko-buko, bisin anaa [pa] kamo sa pagkaulipon.” Sa ingon, sila “mitugyan sa maayo nga buot ug uban sa pailub ngadto sa tanan nga kabubuton sa Ginoo” (Mosiah 24:12, 14, 15).

Ang duha ka grupo sa katapusan naluwas. Ug kita usab gisaaran nga kon kita modangup sa Ginoo sa atong pagkaulipon, kita “mobarug ingon nga mga saksi alang [Kaniya] human niini” ug “masayud sa pagkatinuod nga, ang Ginoong Dios, moduaw [gayud] sa [lyang] mga katawhan diha sa ilang kasakit” (Mosiah 24:14)—ug diha sa ilang pagkaadik!

Pagmadasigon

Kon kamo nakigbisog sa pagkaadik, hinumdumi nga uban sa tabang sa Ginoo, kini nga higayon pwede nga mahimong tambok nga yuta alang sa pag-ugmad og Kristohanong mga hiyas. Samtang kamo maglambo sa pagkamapainubsanon, makakat-on kamo og pailub, kalooy, pagkamainantuson, ug kaaghup.

Pakigkita sa inyong mga lider sa pagkapari ug kadtong makatanyag og suporta, ug gamita ang daghan nga mga himan nga gihatag sa Langitnong Amahan aron sa pagtabang kaninyo nga makakaplag og kagawasan. Salig sa Ginoo; samtang kamo makugihong mosunod Kaniya, Siya makausab niining makapawala og kadasig ug makapasagmuyo nga hagit ngadto sa usa ka gamhanan nga oportunidad alang sa espirituhanong pagpalunsay.⁴

Usa ka nag-unang Santos sa Ulahing Adlaw sa Australia, sa dihang nagtandi sa iyang nangagi sa iyang pagkakaroon, miingon: “Ang akong kinabuhi kaniadto [mao ang] usa ka kamingawan sa mga sagbut, nga hapit walay usa ka bulak nga Miturok taliwala niini. [Apan] karon ang mga sagbut nahanaw na, ug mga bulak ang Mitumaw puli sa ilang dapit.”⁵

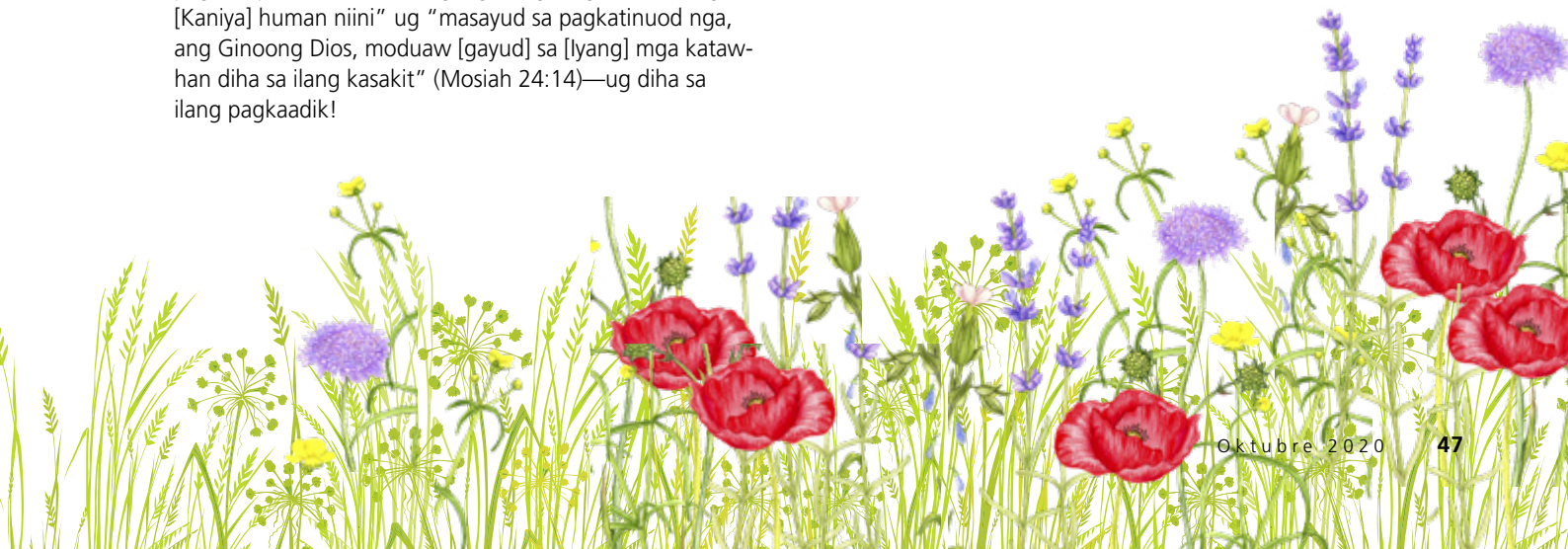
Samtang kamo ug ako kanunayng mangguna sa atong tanaman ug modangup sa Ginoo sa atong mga pagsulay, kita makadawat sa saad nga gihatag ngadto sa mga katawhan ni Alma: “Pagmadasigon, kay pagkaugma Ako moluwas kaninyo gikan sa pagkaulipon” (Mosiah 24:16).

Padayon sa pagpangibut og sagbut—bililhon kaayo ang ani niini! ■

Ang tagsulat nagpuyo sa Texas, USA.

MUBO NGA MGA SULAT

1. Spencer W. Kimball, “Jesus: The Perfect Leader,” *Ensign*, Ago. 1979, 5.
2. Tan-awa sa 1 Mga Taga-Corinto 15:42–44.
3. Tan-awa sa 2 Mga Taga-Corinto 12:9; Ether 12:27.
4. Tan-awa sa Isaias 51:3.
5. Martha Maria Humphreys, gikutlo sa Marjorie Newton, *Southern Cross Saints: The Mormons in Australia* (1991), 158.



7 ka Sugyot aron sa Pagbuntog sa Paggamit sa Pornograpiya

Sa pakigtrabaho uban sa mga young single adult nga naningkamot sa pagbuntog sa dili mapugngan nga paggamit sa pornograpiya, nakakaplag ko og mga sugyot nga mahimong makatabang usab kaninyo.



Ni Richard Ostler

Sa dihang gi-set apart ko isip bag-ong bishop sa usa ka young single adult ward, dihay linya sa mga young single adult sa gawas sa pultahan sa akong opisina nga naghulat aron makigkita kanako. Tag-ana kon unsay among gihisgutan nianang una nga interbyu?

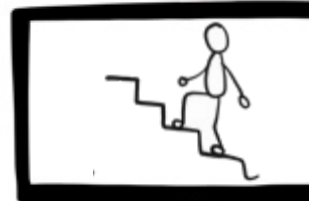
Pornograpiya.

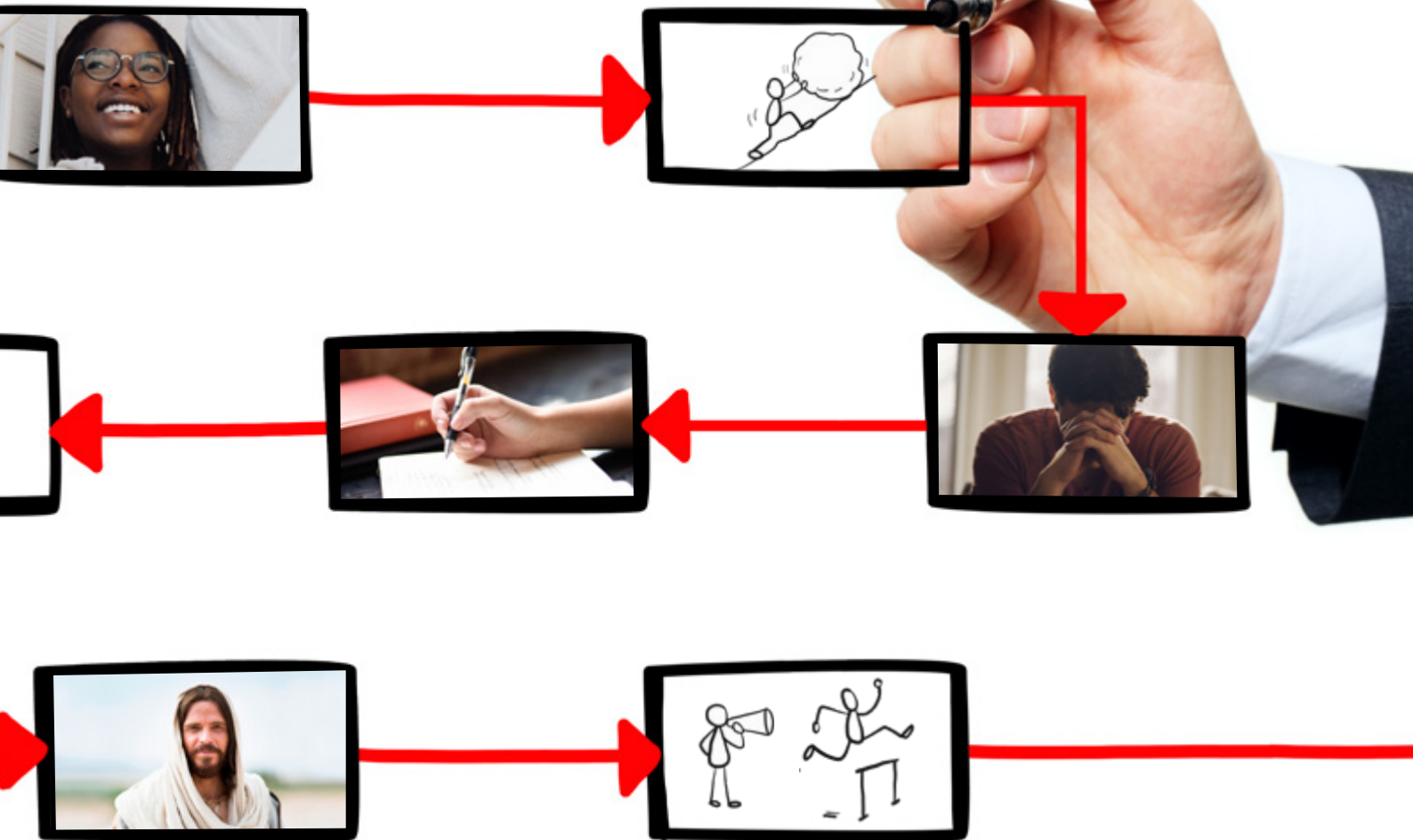
Ug sulod sa mosunod nga tulo ka tuig, ang pagpaningkamot sa pagtabang sa mga young adult nga makabuntog sa usa ka dili mapugngan nga kinaiya usa ka dako nga aspeto sa akong calling, mao nga nasayud ko nga kinahanglan nakong makat-on kutob sa akong mahimo. Nagpuasa ko, nag-ampo, mitambong sa templo, nakigtambag sa ubang mga lider, miribyu sa tanang anaa nga mga kapanguhaan, mitambong og mga klase kabahin sa pagkaayo gikan sa pagkaadik, ug nagkat-on gikan niadtong mga naningkamot nga makakaplag og pagkaayo. Gusto kong mopaambit og pipila ka hunahuna nga puno sa paglaum mahitunogod sa unsay akong nakat-unan.

1. Hibaloi Nga Kamo Anak sa Langitnong mga Ginikanan Kinsa Nahigugma Kaninyo

Kon kamo naningkamot sa pagbuntog sa dili mapugngan nga paggamit sa pornograpiya, tingali mobati kamo nga magpalayo sa Langitnong Amahan tungod kay naghunahuna kamo nga dili takus sa gugma o tabang hangtud nga masulbad ninyo kini. Mao gayud kini ang gusto ni Satan—nga ipalayo kamo gikan sa tanan nga naghigugma kaninyo uban sa ideya nga mabuntog ninyo ang pornograpiya sa inyong kaugalingon ug nga mao lamang kini ang higayon nga kamo mahimong takus nga higugmaon.

Tungod sa inyong balaanong kinaiya, kanunay kamong takus nga makadawat sa paglaum, inspirasyon, ug personal nga pagpadayag gikan sa Langitnong Amahan ug sa makaayo nga gahum ni Jesukristo sa pagbuntog sa pornograpiya.¹ Ayaw pagpalayo Kanila o sa mga tawo kinsa naghigugma kaninyo.





2. Tangtanga ang Kaulaw

Akong nakat-unan nga ang pagtangtang sa kaulaw importante sa pagbuntog sa pornograpiya. Ang kaulaw mao ang pagbati nga kamo ingon og naguba, nadaot, o usa ka dautan nga tawo. Ang pagtuo niining makadaot nga mga ideya mahitungod sa inyong kaugalingon sa pagkatinuod makalit-ag kaninyo sa balik-balik nga pagkaadik. Ang pagbati og pagmahay alang sa usa ka butang nga inyong nahimo usa ka bahin sa proseso sa paghinul-sol ug makatabang kaninyo sa pag-usab sa inyong kinaiya. Apan ang kaulaw makapahimo ninyo nga mobati nga ingon og ang inyong tibuok nga pagkatawo dautan ug nga kamo dili na mata-bangan sa Manluluwas.²

Gusto sa Langitnong Amahan nga kamo adunay hingpit nga paglaum kang Jesukristo ug sa mga panalangin sa Iyang Pag-ula. Ang kaulaw makapahimo kaninyo nga magsige og hunahuna sa nangagi nga magpabilin kaninyo diha sa usa ka lilo sa mga bakak ug pagbasol sa kaugalingon. Palihug palayo sa dalan sa kaulaw.

3. Ayaw Dayon og Gamit sa Pulong nga Gitawag og "Pagkaadik"

Daghang mga tawo ang motawag sa ilang kaugalingon nga "naadik" sa pornograpiya. Ako mopasidaan kaninyo nga dili mogamit niana nga tawag sa sayop nga paagi. Kadaghanan sa mga batan-on nga nakigbisog sa pornograpiya sa pagkatinuod

wala maadik.³ Ug ang sayop nga paggamit niini nga tawag tingali makapalisud sa pagtapos sa paggamit sa pornograpiya tungod sa kaulaw, sa mikunhod nga paglaum, ug sa pagbasol sa kaugali-ning nga nagauban niini.

4. Paghimo og usa ka Sinulat nga Personal nga Plano sa Pagpugong

Ang usa ka personal nga plano sa pagpugong usa ka dokumento nga adunay tulo ka bahin nga makatabang kaninyo sa pagbuntog sa pornograpiya.

Bahin 1: Ilista ang mga makatintal ninyo. Ang mobati nga natintal mao ang unang lakang sa pabalik-balik nga proseso [cycle] nga mosangput sa pagtan-aw og pornograpiya.

Adunay pipila ka matang sa mga makatintal:

- **Nahimutangan:** mga kahimtang nga makatintal tungod sa nangagi nga mga hunahuna o kinaiya (sama sa pagkaanaa sa samang kwarto o sa usa ka piho nga oras sa adlaw)
- **Stress/kabalaka/kamingaw/makalilisang nga mga panghitabo:** lisud nga mga emosyon o mga sitwasyon nga makatintal kaninyo sa pagtan-aw og pornograpiya isip usa ka paagi sa paglingkawas ug pag-atubang niini nga mga pagbati



- **Biswal:** inosenting pagkakita og usa ka butang nga dili pornograpiya apan makatintal pinaagi sa social media, mga sine, mga litrato, ug uban pa.

Bahin 2: Paghimo og plano kon unsaon sa pagpaminos sa mga makatintal.

Sama pananglit, kon kamo adunay makatintal nga sitwasyon sama sa pagbati nga mahuyang sa lawom nga gabii, ang pagpalong sa inyong phone 30 minutos sa dili pa ang tingkatulog o ang pagkatulog nga wala ang inyong phone sa inyong kwarto makatabang. Kon ang pornograpiya usa ka paagi nga kamo makasugakod sa malisud nga mga pagbati, pangita og mga paagi nga mas maayong makasagubang niini nga mga emosyon. Makatabang ba kaninyo ang pag-ehersisyo o ang tambal sa pagpaminos sa lebel sa inyong stress o kabalaka? Makapaminos ba sa kamingaw ang pagpakig-uban sa mga higala, o ang pag-enrol sa usa ka klase sa institute? Ikonsiderar kon unsay inyong panlimbasug ug kon unsa nga mga opsyon ang makatabang kaninyo.

Usab, **ayaw ibaliwala ang espiritwal nga mga himan.** Ang pag-ampo, pagtuon sa kasulatan, pagserbisyo, ug pagtambong sa simbahan ug sa templo gamhanan nga mga himan nga importante sa pagpaminos sa mga makatintal ug sa pagtabang kaninyo nga magpabiling lig-on.

Bahin 3: Pagplano unsay inyong buhaton kon kamo mobati nga natintal. Alang sa matag makatintal, isulat ang inyong plano nga dunay daghang lakang.

Sama pananglit, kon kamo mobati nga natintal, mahimong palungon ninyo diha-diha dayon ang inyong phone, mo-text o motawag sa usa ka tawo, maglakaw-lakaw o mag-ehersisyo, mobasa sa Basahon ni Mormon, o mobuhat sa bisan unsang butang nga tingali makatabang ninyo sa pag-usab sa inyong mga hunahuna.

Isulat ang mga lakang nga makatabang kaninyo! Usahay molabay ang mga makatintal nga wala nagkinahanglan sa pagbuhat sa inyong tanan nga

mga lakang sa plano sa pagpugong. Apan ang inyong mga lakang makatabang sa pagbitad kaninyo pagawas gikan sa pagtintal. Sa higayon nga ang makatintal mola-bay, i-update ang inyong plano sa pagpugong sa unsay misalir ug sa unsang paagi kini mahimong mausab aron mahimong mas epektibo sa sunod higayon. Ibutang kini sa dapit nga makit-an ninyo matag adlaw.

5. Sabta ang Sipyat [Lapse] batok sa Sugmat [Relapse]

Ang sipyat mao kanang kamo makahimo og sayop, apan kamo daling maulian ug magamit kini isip usa ka kasinatian sa pagkat-on sa pagpalambo sa inyong plano sa pagpugong. Ang sugmat mao kanang kamo magpa-pildi, magpatuyang, ug dili magpakabana.

Hibaloi nga ang pagkasipyat kabahin sa pagpalambo sa inyong plano sa pagpugong. Ayaw paghukom nga nawala ninyo ang inyong tanang pag-uswag o nga ang tanan nga paningkamot nga nabuhat ninyo walay bili—tungod kay kini aduna. Pagpaabut uban sa usa ka positibo nga kinaiya ug hibalo nga kamo nagkaduol og usa ka adlaw ngadto sa pagkaayo.

Kon kamo adunay sipyat, pangutan-a ang inyong kaugalingon:

- Unsay nahitabo?
- Ngano man nga kini nga pagtintal lahi?
- Na-stress ba kamo bag-ohay lang? Kumusta man ang inyong emosyonal nga pagbati?
- Ang wala pagtuon sa kasulatan sulod sa usa ka panahon nakapahuyang ba kaninyo?
- Wala ba kamo maka-ehersisyo bag-ohay lang?
- Adunay butang sa inyong plano sa pagpugong nga dili makatabang?
- Unsay lahi nga mabuhat ninyo sa sunod higayon?

Isulat ang unsay inyong nakat-unan ug padayon!

6. Tuo sa Makaayo nga Gahum sa Manluluwas

Si Jesukristo makatabang ninyo sa makapalambo nga proseso sa paghinulsol, ug Siya adunay gahum nga makahatag og kusog kaninyo samtang kamo



maningkamot sa pagbuntog sa pornograpiya. Nakasabut Siya unsay inyong gibati ug naghulat nga mokuha niana nga palas-anon gikan kaninyo. Ayaw hunahunaa nga ang pagduol ngadto Kaniya makadugang sa Iyang palas-anon. Miantus na Siya alang kaninyo. Hinoon, buhata ang inyong labing maayo, paduol sa Manluluwas, ug hangyoha Siya sa pagtabang kaninyo nga maayo, sa pag-usab sa inyong mga tinguha, ug sa paghatag kaninyo og dugang kusog nga makapadayon sa unahan.

Sama sa gitudlo ni Elder Ulisses Soares sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles: “Samtang kita mopadayon nga maningkamot sa pagbuntog sa atong mga hagit, ang Dios mopanalangin nato sa mga gasa sa hugot nga pagtuo nga mamaayo ug sa pagbuhat og mga milagro. Iyang buhaton alang kanato kon unsay dili nato mahimo sa atong kaugalingon.”⁴

7. Ayaw Buhata Kini nga Mag-inusara

Ang pagpakiglambigit ug ang pakighigala makahatag usab kaninyo og gahum ug tabang aron magmalampuson. Kinahanglan kamo adunay usa ka tawo nga makatabang ninyo sa pagpabilin sa inyong kaugalingon nga andam motubag sa kaakohan ug motabang ninyo sa inyong labing maayo ug labing bati nga mga adlaw. Sila kinahanglang mosuporta kaninyo nga dili maghusga kaninyo. Ug kamo usab makahatag sa sama nga suporta alang kanila. Pagtinguha og tambag gikan sa inyong mga lider sa Simbahan o sa mga sakop sa pamilya. Ug kon gikinahanglan, ang usa ka therapist o propesyonal nga magtatambag sa kahimsog sa pangisip makatabang usab ninyo sa pagdiskubre sa mga rason nga dili dayon kanunay makita kon nganong nanlimbasug kamo sa pornograpiya.

Hinumdami Nga Kamo ang mga Ginikanan ug mga Lider sa Umaabut

Kamo ang unang henerasyon nga nagsagubang og 24/7 nga access sa pornograpiya. Nagtuo ko nga kini nga hagit moabut sa kinatas-ang punto niini sa inyong henerasyon tungod kay kamo magkanaa og mas maa-yong mga himan ug kaalam sa paggiya sa uban palayo o pagawas niini nga lit-ag sa dihang kamo mao na ang mga ginikanan ug mga lider sa umaabut nga adlaw. “Ang atong Langitnong Amahan wala mobutang kanato dinhi sa yuta aron mapakyas apan aron molampus sa mahimayaong paagi.”⁵

Bisan tuod kini nga mga sugyot makatabang sa inyong mga paningkamot sa pagbuntog sa pornograpiya, ayaw kahadlok sa paggamit usab sa ubang mga kapanguhaan. Lahi-lahi ang panaw ngadto sa pagkaayo sa tanang tawo. Pangita og unsa ang makatabang kaninyo. Ayaw pagpapildi. Buhata kini usa ka lakang matag higayon. Mahimo ninyo kini. Kamo sa pagkatinuod makabuntog niini (tan-awa sa Mga Taga-Filipos 4:13). Ug kamo mamahimo kon kinsa gayud kamo nga gitumong nga mamahimo. ■

Ang tagsulat nagpuyo sa Utah, USA.

MUBO NGA MGA SULAT

1. Si Sister Joy D. Jones mipasabut sa kalainan tali sa bili ug sa katakus sa “Bili nga dili Masukod,” *Liahona*, Nob. 2017, 14.
2. Tan-awa sa Wendy Ulrich, “Dili Sala nga Mahimong Huyang,” *Liahona*, Abr. 2015, 23; “Shame versus Guilt: Help for Discerning God’s Voice from Satan’s Lies” (pang-digital lamang nga artikulo), *Ensign*, Ene. 2020.
3. Tan-awa sa Dallin H. Oaks, “Nagpaayo gikan sa Pagkalit-ag sa Pornograpiya,” *Liahona*, Okt. 2015, 52. Si Presidente Oaks naghulagway sa kalainan tali sa nagkalain-laing ang-ang sa kalambigitan sa pornograpiya: “(1) sulagmang nabantang, (2) panagsa nga mga paggamit, (3) naghinubra nga paggamit, ug (4) dili na kapugngan ang paggamit (pagkaadik).” Makatabang ang pag-ila nga dili tanan nga naggamit og pornograpiya “naadik.” Adunay paglaum sa pagbuntog sa pornograpiya, bisan kon unsa pa nga ang-ang sa kalambigitan nga anaa kamo.
4. Ulisses Soares, “Magpas-an sa Atong Krus,” *Liahona*, Nob. 2019, 114.
5. Richard G. Scott, “Learning to Recognize Answers to Prayer,” *Ensign*, Nob. 1989, 30.





Sa dihang ako na-set apart sa pagserbisyo

sa California San Bernardino Mission isip usa ka full-time nga misyonaryo, kauban nako ang akong pamilya. Kini litrato nako nga naggakos sa usa sa akong igsoong lalaki human ko na set apart. Layo na kining byahia para moabut niini nga punto, apan mapasalamaton kaayo ko sa mga kausaban nga akong nakita sa akong kaugalingon ug sa akong pamilya.

Sa akong katapusang duha ka tuig sa high school, grabe ang akong pagkaaksidente sa sakyanan. Sa wala pa kana wala lang gyud ko magbuhat sa mga butang nga angay nakong buhaton. Apan human sa disgrasya, ang akong panglantaw nausab gyud. Ang akong kinabuhi mahimong mawala na unta diha-diha dayon, ug dili ko gusto nga matapos kini sa ingon niana nga paagi. Ang akong bishop mitabang kanako nga makasubay sa husto nga dalan: pagbasa sa Basahon ni Mormon kada adlaw ug pag-andam sa pagserbisyo sa misyon.

Ang pagdagan mao ang akong sport, akong hilig. Human sa disgrasya, wala ko makaapil sa dula nianang panahona ug naghunahuna ko unsa nalang ang anaa kanako. Apan midangop ko sa Ginoo, ug sa akong paghimo niini, nindot kaayo ang akong duwa sa dagan sa misunod nga tuig. Anaa gihapon ang mga panglimbasug, apan unsay nausab mao nga imbis magbuhat ko niini alang sa akong kaugalingon, ako nagbuhat niini alang sa Ginoo.

Ang pagkakita lang kon unsa ka daghan ang mga panalangin nga mahimong moabut gikan sa kahingpitan sa ebanghelyo mao ang nakapausab kanako. Tungod kay nakadawat ko sa tanan nianang kamaya ug kalipay, gusto nako nga isabwag kini sa tibuok kalibutan. Nangandoy ko nga ang mga tawo makaangkon sa hingpit nga kalipay nga akong naangkon sa matag adlaw tungod sa ebanghelyo. Ug mao kana nganong nagserbisyo ko og misyon: aron motabang sa “pagpahinabo sa pagka-imaltal ug kinabuhing dayon sa tawo” (Moises 1:39).

Garret W., 18, North Carolina, USA

MGA SULOD



- 54 **Inadlaw-Adlaw nga Pagserbisyo ni Marta**
Ni Sam Lofgran
- 58 **Giunsa Nako sa Pagkaplag og Pagkaayo gikan sa Sekswal nga Pang-abuso**
Ngalan gipugngan
- 62 **Mga Pangutana ug mga Tubag: Unsaon sa pag-sagubang sa kamingaw? Makaserbisyo ba ako og usa ka misyon nga dunay mga hagit sa kahimsug sa pangisip?**
- 64 **Ang Katapusang Pulong: Atong Paglaum, Atong Kahayag, Atong Kalig-on**
Ni Elder Ronald A. Rasband
- 65 **Mga Tawo gikan sa Basahon ni Mormon: Igsoong lalaki ni Jared**

INADLAW-ADLAW NGA PA



GSERBISYO ni Marta

Kini nga inahan ug anak nga babaye naningkamot sa pagpuyo sa ebanghelyo nga magkauban. Ug si Marta nakatuman niini pinaagi sa pagserbisyo sa iyang inahan sa talagsaong mga paagi.



Ni Sam Lofgran

Mga Magasin sa Simbahan

Si Marta usa ka 11 anyos nga taga Portugal, ug sama sa daghang babaye nga kaedad niya, ganahan siya nga mogahin og panahon uban sa iyang mga higala, mokaon og pagkaon, ug magdula sa iyang mga munyeka. Malingaw usab siya sa paggahin og panahon uban sa iyang inahan. Apan ang pagpuyo uban sa iyang inahan nagpasabut nga si Marta magpuyo nga medyo lahi kay sa ubang mga bata.

Ang inahan ni Marta, si Sonia, natawo nga adunay pisikal nga kakulangan nga nakapalisud niya sa paglakaw. Dili siya hingpit nga paralisado, apan nagkinahanglan siya og walker aron makalakaw-lakaw. Dili siya makahimo sa pagsinina sa iyang kaugalingon, sa pagkaligo sa iyang kaugalingon, o sa pagpahimutang sa iyang kaugalingon sa higdaanan. Kini nakapahimong lisud alang kaniya nga magpuyo nga mag-inusara. Si Marta nakahimo sa pagserbisyo ni Sonia sa pipila na ka tuig pinaagi sa pagtabang kaniya sa mga butang nga dili niya mahimo sa iyang kaugalingon.

“Akong gipabiling limpyo ang mga dapit diin ako magdula o magtrabaho aron ang akong mama mas sayon nga makalakaw-lakaw,” miingon si Marta. “Ako usab mohunong-hunong gikan sa pagdula aron ako adunay panahon sa pagsusi sa akong mama ug motino kon siya nagkinahanglan og tabang. Kon ako nagdula ug siya motawag, moadto ko diha-diha dayon tungod kay kini tingali usa ka dinalian nga butang.”

Apan si Sonia naningkamot sa pagtugot ni Marta nga magpuyo



nga normal kutob sa iyang mahimo. Kon si Sonia wala magkinahanglan og bisan unsa nga tabang, iyang gisigurado nga si Marta adunay panahon sa pagdula uban sa iyang mga higala.

PAGPUYO SA ILANG HUGOT NGA PAGTUO

Si Marta adunay oportunidad sa pagpuyo sa ebanghelyo matag adlaw pinaagi sa pagserbisyo sa iyang inahan. Daghan siya og mga responsibilidad nga kasagaran wala sa ubang mga bata. Sama pananglit, momata siya og sayo aron tabangan ang iyang inahan nga mag-andam para sa trabaho sa dili pa moeskwela. Kon wala ang tabang ni Marta, si Sonia dili makalakaw-lakaw o makaadto sa trabaho kada adlaw.

Si Marta ug si Sonia kuyog usab nga mosimba. Si Sonia nabunyagan sa dihang otso anyos pa siya, mao nga si Marta nagtubo sa Simbahan. Si Sonia nagtudlo kang Marta mahitungod sa kaimportante sa ebanghelyo matag adlaw. Usa ka paagi nga iyang gihimo kini mao ang pagbutang og daghang litrato ni Jesukristo sa ilang panimalay.

“Nasayud ko nga ang Dios buhi ug nga tinuod si Jesukristo,” Si Sonia miingon. “Ug gusto ko nga ang tanan nga moanhi sa akong balay mahibalo nga ang hugot nga pagtuo importante kaayo para kanako. Importante usab alang kanako ang pagtudlo niini ngadto kang Marta aron modako siya uban niini nga kahibalo kabahin ni Jesukristo.”

Si Marta misunod sa unsay gitudlo kaniya sa iyang inahan ug nagpadayon sa pagkat-on og dugang mahitungod sa ebanghelyo sa iyang kaugalingon. Usa ka paagi nga ganahan siya nga makat-on mao ang pinaagi sa pagbasa sa mga kasulatan, nga nakatabang kaniya sa pag-establisar og mas lig-on nga relasyon sa Langitnong Amahan ug sa Manluluwas. “Samtang nagbasa ko sa mga kasulatan, gibati nako nga si Kristo anaa sa akong kiliran,” miingon siya.

PAGKAPLAG OG KAHUPAYAN

Samtang lisud nga adunay daghang kaayong responsibilidad, ang pagsimba matag semana nakatabang ni Marta nga makaplag og kahupayan nga iyang gikinahanglan aron sa pagpadayon og tabang sa iyang inahan. “Inig sulti nila sa mga pag-ampo sa pagsugod ug pagtapos sa miting sa sakramento, malinawon kini kaayo,” siya miingon. “Kon naa ko didto, usahay mobati ko nga ingon og ang Langitnong Amahan nagsulti kanako nga maayo ko nga tawo ug nga ako kinahanglan nga magpadayon nga





mahimong maayo nga tawo aron sa pagtabang sa akong mama.”

Matag higayon nga siya mobati niini, siya mapahinumduman kon unsa siya kamapasalamaton sa iyang inahan. Gibati niya nga ang Langitnong Amahan mipadala og mga anghel aron sa pag-suporta kaniya. “Nagtuwo ko nga Siya nagpalig-on kanako aron momata ug magmalipayon ug magmapasigarbuhon sa inahan nga aduna ako,” miingon si Marta.

Usa sa mga leksyon nga nakat-unan nilang duha ni Sonia ug ni Marta mao nga ang kinabuhi dili sayon o dili hingpit—alang ni bisan kinsa. Si Sonia miingon, “Walay usa sa akong mga kali-sud nga makapaguol kanako. Nasayud ko nga ang Dios miha-tag kanako niini nga unod ug dugo ug mga bukog sa ingon niini nga paagi tungod kay ako talagsaon, ug ang Dios misulti kanako nga makaya nako kini. Gibuhat nako ang akong labing maayo. Makahimo pa ako og dugang, apan karong adlaw OK ang akong gibati sa akong kaugalingon. Mapasigarbuhon ko sa akong gibuhay, sa unsay naa nako, ug sa unsay akong mabuhay sa umaabut.”

Si Marta usab nakaamgo nga ang mga butang mamaayo ra, bisan tuod ang kinabuhi mahimong lisud usahay samtang siya nag-atiman sa iyang inahan. Siya nakakita nga ang tanang tawo adunay lain-laing mga hagit. “Walay usa nga hingpit ang kinabuhi,” miingon siya. Apan bisan pa sa iyang kaugalingong personal nga mga hagit, si Marta nakakaplag gihapon og maayo nga mga butang sa matag sitwasyon—ang iyang relasyon sa iyang inahan mao ang usa ka ehemplo. “Ang akong inahan adunay pisikal nga limitasyon, apan sa mental ug emosyonal nga paagi siya maalamon kaayo. Maayo gayud kami nga managhigala.”

PAGLANTAW SA UNAHAN

Busa unsa man ang umaabut ni Marta ug Sonia? Si Marta miingon, “Gusto nako nga magpabiling duol sa akong mama, ug siyempre gusto ko nga maminyo, makabaton og mga anak, ug usa ka pamilya. Apan sa umaabut, kon mahimo nako, gusto nakong mopalit og balay alang sa akong pamilya ug sa akong mama tungod kay dili ko gusto nga malayo gikan kaniya bisan og usa ka adlaw!”

Si Sonia mibati nga malaumon usab mahitungod sa umaabut ug kanunay nga mapasalamaton alang sa pakig-uban ug gugma ni Marta. “Nindot gayud nga adunay usa ka matahum nga anak nga babaye. Nindot kaayo nga naa si Marta sa akong kinabuhi. Usa siya ka gasa gikan sa Dios. Iyang giandam si Marta nga mopu-yo dinhi uban kanako.” ■



Mipuyo ko sa usa ka makalilisang nga panghitabo. Apan sa wala madugay akong nasayran nga atol sa akong kinalisuran nga mga higayon, ako makasalig sa akong Manluluwas.

Giunsa Nako sa Pagkaplag og Pagkaayo gikan sa Sekswal nga Pang-abuso

Ngalan gipugngan

Ang akong makalilisang nga panghitabo nagsugod sa dihang siyete anyos pa ko ug ang akong inahan nagminyo og usab. Ganahan kaayo kami sa akong bag-ong ama-ama. Mabination siya ug maayong mihaum sa among pamilya. Ako mibati nga luwas gayud kuyog niya. Maayo kaayo ang tanan hangtud usa ka adlaw, sa dihang ang tanan dunay daghang gibuhat, iyaha kong giabuso sa sekswal nga paagi.

Wala ko nakasabut kon unsay iyang gibuhat kanako. Mibati ko nga nahadlok, naglibug, ug naulaw gayud. Apan ako hilabihan nga nahadlok sa pagsulti ni bisan kinsa. Naghunahuna ko nga kini moguba sa bag-ong nakaplagaan nga kalipay sa akong pamilya ug nga walay motuo gihapon kanako. Busa nakahukom ko nga magpabilin nga hilum.

Gipasakitan ko niya niadtong usa lang ka higayon, apan ang panumduman sa pag-abuso kanunay nga nakapabalaka sa akong hunahuna. Ako sa katapusan nahimong matahapon [paranoid] kaayo nga ang usa ka tawo makakita sa akong kasakit ug mabisto ang akong sekreto nga ako naningkamot sa pagtago sa kamatuoran pinaagi sa pagkahimong maayong higala sa akong ama-ama. Siya mabination kaayo kanako, ug ako sa pagkatinuod nagsugod nga maganahan kaniya pag-usab.

Apan dayon migrabe ang sitwasyon. Sa dihang si Mama nagsugod og trabaho sa gabii, ang akong ama-ama misugod sa pag-abuso kanunay nako. Mibati ko nga wala gayuy mahimo. Gusto kong mosulti, apan daghan ang ganahan sa akong ama-ama, ug naghunahuna ko nga ang tanan modapig kaniya. Mao nga sa gabii sa dihang nag-inusara ko, nangamuyo ko sa Dios sa pagtabang kanako sa pagtago sa akong sekreto.

PAGSULTI

Usa ka adlaw ang pag-abuso sa katapusan mihunong. Wala koy ideya kon ngano. Bisan og wala na siya nagpasakit kanako, kanunay kong mibati nga hugaw ug naulaw. Gikasilagan nako ang akong kaugalingon. Usahay gidebatihan gani nako kon ang kamatayon mahimong mas sayon kay sa akong reyalidad. Gusto pa gihapon ko nga mosulti, apan nahadlok ko kon unsay sangputanan sa kamatuoran.

Dayon usa ka Dominggo diha sa simbahan sa dihang 14 anyos ko, naminaw ko sa usa ka leksyon mahitungod sa paghimo og dagkong mga desisyon. Ang akong magtutudlo miawhag kanamo sa pagpuasa ug pag-ampo ug misaad nga ang Dios molig-on kanamo sa pagbuhat sa saktong butang. Human sa pagsimba, kanunay kong naghunahuna mahitungod sa unsay iyang gisulti. Naghunahuna ko kon mangutana ko, ang Dios ba gayud motabang kanako sa pagsulti?

Pagkasunod adlaw nagpuasa ko alang sa kaisug sa pagsulti ni Mama mahitungod sa pag-abuso. Dili ko makapokus atol sa pag-eskwela tungod ang tanan nakong gihunahuna kay mahitungod kon sa unsang paagi siya mo-react. Sa dihang naabot ko sa balay, lain kaayo

akong gibati. Nag-ampo ko pag-usab alang sa kalig-on, apan wala ko mobati nga andam sa pagsulti kaniya.

Nianang gabhiona, miduol ko ni Mama sa dihang nagluto siya og panihapon. Wala ko masayud unsay isulti, apan sa dihang mitan-aw ko sa iyang mga mata, ako nakakaplag og kaisug sa pagsugod lang og sulti. Sa dihang misugod ko, ang tanan nga akong gitago sulod sa katuigan migawas.

Si Mama ug ako naglingkod lang sa sopa ug kami nanghilak. Pagkahuman, gikontak namo ang among presidente sa branch ug gitawagan ang pulis. Ang akong ama-ama nanubag sa unsay iyang gibuhat kanako, ug ako gihatagan sa panalipod nga akong gikinahanglan—dili na gayud ako makakita kaniya pag-usab.

ANG DALAN PADULONG SA PAGKAAYO

Nianang panahona, lisud ang pagsaysay og usab sa akong kasinatian ngadto sa mga awtoridad ug ang pagpangutana sa akong mga higala kon asa ang akong ama-ama, apan uban sa suporta sa akong pamilya, wala na ako mag-inusara. Magkauban, kami nagkahiusa sa usa ka bagong tema sa pamilya: “Mahimo ko ang tanang butang pinaagi [ni Kristo] nga nagapalig-on kanako” (Mga Taga-Filipos 4:13). Ang among kababay mitanyag usab sa ilang gugma ug suporta ug, paglabay sa panahon, kami magkauban nga nagsugod sa pagkaayo.

Si Mama ug ako mitambong og propesyonal nga pagtambag, nga usa ka dako nga tabang! Ang akong magtatambag mao gayud ang akong gikinahanglan. Gitabangan ko niya nga makasabut sa tanang mga emosyon nga akong gibati ug gitabangan ko niya nga makasugakod sa akong dili maayo nga mga

panumduman. Wala gayud ako makaamgo kon unsa ka sakit ang akong gisinati hangtud nga ako misugod sa pagbati nga naayo pag-usab.

Wala ko maghunahuna nga ang kasakit mawala tungod lang kay misulti ko, apan wala usab ako makaamgo kon unsa ka taas sa panahon (ug pailub) ang gikinahanglan niini aron mamaayo. Sa dugay nga panahon, ako mibati nga walay bili. Gikinahanglan nakong kat-unan pag-usab ang paghigugma sa akong kaugalingon.

Nakaplagan nako ang tumang kalinaw samtang ako midangup sa akong Manluwas ug sa akong Langitnong Amahan. Ang pag-ila nga Sila nasayud **gayud** kon unsay akong gibati naghatag kanako og kusog ug paglaum. Ako misalig Kanila atol sa kinalisuran nga mga higayon. Paglabay sa panahon ang mga panumduman misugod sa pagkawala, ug gibati gayud nako ang kalinaw pinaagi sa gugma sa Manluwas.

Usa sa labing magantihon nga bahin sa proseso sa pagkaayo mao ang pag-ila nga ako **diy** adunay usa ka mahayag nga kaugmaon. Niadtong ako giabuso,

ako dili gani makahunahuna nga makabaton og usa ka normal nga kinabuhi. Ako mibati nga permanenteng nadaut. Apan pinaagi sa tabang ug pagkaayo, ako nakakaplag og mga butang nga akong gilauman nga mahitabo. Nagsugod ko sa pagsulti sa akong istorya ngadto sa ubang mga babaye nga nagsinati og kasakit, ug gani mihukom ko nga moserbisyo og misyon. Ang pagpaambit sa akong pagpamatuod ngadto sa uban nakapalig-on kanako.

Ang gibuhat sa akong ama-ama kanako wala nagdeterminar sa akong bili o kon si kinsa ako. Siya sa kahangturan nakapausab sa akong kinabuhi, apan akong gipili nga gamiton ang akong kasinatian sa pagtabang sa uban. Lisud gihapon ang ubang mga adlaw, apan sa tanang butang, ang Ginoo mipalig-on kanako, ug ako nasayud nga Siya mopadayon sa pagtabang kanako. Ako nausab gikan sa usa ka biktima ngadto sa usa ka nakalingkawas. ■



KON KAMO USA KA BIKTIMA SA PANG-ABUSO

Unsa Ang Pang-abuso?

Ang pag-abuso mao ang pagpasagad o pagmaltrato sa uban (sama sa usa ka bata, tigulang nga tawo, baldado nga tawo, o ni bisan kinsa) sa paagi nga makahatag og pisikal, emosyonal, o sekswal nga kadaut. Kini supak sa mga pagtulun-an sa Manluluwas.

“Ang baruganan sa Simbahan mao nga ang pang-abuso dili ibaliwala sa bisan unsa nga klase” (*General Handbook: Serving in The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints [Kinatibuk-an nga Tamdanan nga Basahon: Pagserbisyo diha sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw]* [2020], 38.6.2). Ang pang-abuso naglapas sa mga balaod sa Dios ug mahimo usab nga usa ka kalapasan sa mga balaod sa katilingban.

Lain-lain nga Matang sa Pang-abuso

Pisikal nga Pang-abuso: Gituyo nga agresibo o bayolente nga kinaiya sa usa ka tawo ngadto sa lain nga moresulta sa lawasong kadaut.

Sekswal nga Pang-abuso: Dili gusto nga sekswal nga kalihokan o kontak, nga ang mga nakasala mogamit og pagpamugos, maghimo og mga panghulga, o magpahimulos sa mga biktima nga dili makahimo sa paghatag og pagtugot. Ang tanang sekswal nga kalihokan tali sa usa ka hamtong ug sa usa ka bata kay pang-abuso bisan unsa pa ang pagtugot.

Berbal o Emosyonal nga Pang-abuso: Usa ka timailhan nga kinaiya diin ang usa ka tawo tinuyo ug balik-balik nga moataki sa usa ka tawo sa dili pisikal nga mga paagi, sama sa mapintas nga mga pulong, pagpanghadlok, manipulasyon, o pagpakaulaw. Kini makaingon sa magkaubos nga pagbati sa bili sa kaugalingon ug dignidad. Bisan og kini dili pisikal, kini nga matang sa pang-abuso makadaut sa kinatibuk-an nga mental ug emosyonal nga kaayohan sa usa ka tawo.

Unsaon sa Pagpangayo og Tabang

Ang Ginoo nagdahum kanato nga mobuhat kutob sa atong mahimo sa pagpugong sa pang-abuso ug sa pagpanalipod ug pagtabang niadtong kinsa nabiktima sa pang-abuso. Walay usa nga gidahuman nga molahutay sa abusadong kinaiya. Kon kini nahitabo karon o nahitabo dugay na nga panahon, makakita kamo og mga kapanguhaan sa pagtabang kaninyo sa abuse.ChurchofJesusChrist.org.

PANGAYO OG TABANG KARON DAYON

“Kon kamo kasamtangang giabuso-han o naabusohan kaniadto, pangita og kaisug sa pagpangayo og tabang. . . . Tinguha ang suporta sa usa ka tawo nga inyong kasaligan. Ang inyong bishop o presidente sa stake makahatag kaninyo og bililhong tambag ug makatabang kaninyo bahin sa sibil nga mga awtoridad. . . . Ayaw kahadlok— kay ang kahadlok mao ang usa ka himan nga gamiton ni Satanas aron ipabilin kamo nga mag-antus. Ang Ginoo motabang kaninyo, apan kamo kinahanglan gayud nga mangayo niana nga tabang.”

Elder Richard G. Scott (1928–2015) sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Aron Pag-alim sa Makadaot nga mga Resulta sa Pang-abuso,” *Liahona*, Mayo 2008, 42.

Unsaon nako nga mabuntog ang pagbati sa kamingaw?

"Ang kasakit sa kamingaw ingon nga kabahin sa mortal nga kasinatian. Apan ang Ginoo sa Iyang kalooy mihimo niini aron nga kita dili gayud kinahanglan nga mosagubang sa mga hagit sa mortalidad nga mag-inusara. . . . Kita gisaaran sa makanunayon nga pakig-uban sa ikatulo nga sakop sa Dios nga Kapangulohan ug mao nga dunay kahigayunan sa pagdawat og pagpa-dayag alang sa atong mga kinabuhi. Kita wala mag-inusara!"

Sheri L. Dew, kanhi magtatambag sa Kinatibuk-ang Kapangulohan sa Relief Society "We Are Not Alone," *Liahona*, Ene. 1999, 112.

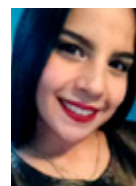


Palamboa ang Inyong Mga Talento

Nalagpasan nako ang akong mga pagbati sa kamingaw pinaagi sa pagpalambo sa akong mga talento, mahimo kini pinaagi sa mga instru-

mento sa musika, usa ka kalingawan, ug uban pa. Kini makatabang nimo sa pagkalamot sa imong pagbati sa kamingaw, ug kasagaran hingpit kining mawala. Mosangpot usab kini sa pagkaplag og ubang tawo kinsa parehas nimo og mga hilig.

Steven H., edad 12, New Mexico, USA



Tinguhaa ang Kahayag

Akong gitinguha ang supor-ta, pagdasig, ug gugma sa Langitnong Amahan ug sa Espiritu Santo aron mohatag kanako og kalinaw, paglaum, ug kalig-on kon mama-

landong, mag-ampo, ug magbasa sa mga kasulatan. Sama sa giingon sa 3 Nephi 11:11, si Jesukristo mao "ang kahayag ug kinabuhi sa kalibutan." Siya miabut aron sa pag-iway sa tanang kangitngit.

Andrea B., edad 18, Zulia, Venezuela

Motabang sa mga Higala ug Pamilya

Kon mobati ko nga nag-inusara, ganahan ko nga modalit og tabang sa akong mga higala ug pamilya, makapalipay gayud kini kaayo kanako. Motan-aw ko sa mga panalangin sa akong kinabuhi ug magpasalamat sa Langitnong Amahan kon unsa ka dako ang Iyang nahatag ngari kanako!

Talli N., edad 16, Oregon, USA



Hinumdami ang Plano sa Dios

Hibaloi nga pinaagi sa plano sa Dios, dili gayud kita kinahanglan nga mobati ug kamingaw. Ang Espiritu Santo kanunay nga nagau-

ban kanato, ug ang Dios nasayud kon unsay atong gipanglimbasugan. Ang Ginoo nakasinati sa matag pagsulay ug pakigbisog nga inyong giatubang. Usa sa labing importanting butang nga atong mabati dinhi sa mortalidad mao ang kalipay, apan dili kita makaangkon og kalipay kon walay kasub-anan (tan-awa sa 2 Nephi 2:11). Pag-ampo sa Dios ug pangayo og tabang; Siya dili mopakyas ni bisan kinsa kanato.

Brock S., edad 17, Utah, USA

Salig sa Ginoo

Ang pagbiya sa panimalay aron moanhi sa Brazil alang sa akong misyon lisud. Naglisud gani ko sa pagsulti sa pinulongan! Apan akong nakat-unan nga kon ang Espiritu sa Ginoo maga-uban kaninyo, kamo dili gayud mobati og kamingaw. Siya nakaila kaninyo, ug kanunay nga motabang ninyo. Salig Kaniya!

Elder Joseph Tolen, edad 20, Brazil Campinas Mission

Ang mga tubag tingali i-edit alang sa gitag-on o sa pagklaro. Ang gimantala nga mga tubag gituyo alang sa tabang ug panglantaw, dili isip opisyal nga mga pamahayag sa doktrina sa Simbahan.

Unsa May Imong Gihunahuna?

“Unsay akong buhaton kon ako naghinulsol na apan dili makahunong sa paghunahuna kon unsay akong nabuhat nga sayop?”

Isumiter ang inyong tubag ug, kon gusto, usa ka high-resolution nga litrato inig ka Nobyembre 15, 2020, sa liahona .ChurchofJesusChrist.org (i-klik ang “Submit an Article or Feedback”).



Kon ako adunay mga problema sa kahimsog sa pangisip kaniadto, makaserbisyo pa ba ko og misyon?

Oo. Tanan nga “adunay tinguha sa pag-alagad sa Dios . . . gitawag ngadto sa buhat” (Doktrina ug mga Pakigsaad 4:3). Asa kita nagserbisyo dili kaayo importante kay sa *giunsa* nato pagserbisyo. Ug si bisan kinsa nga naghunahuna sa pagserbisyo og misyon kay ikonsiderar ang ilang pisikal ug mental nga kahimsog.

Kon kamo adunay tinguha sa pagserbisyo og misyon, pakig-istorya sa inyong bishop. Makatabang siya kaninyo sa pagsugod sa proseso sa pag-apply. Kabahin niana nga proseso maglakip sa pagkonsulta sa mga doktor ug sa ubang mga propesyonal, ingon man usab sa mga lider sa Simbahan ug sa mga ginikanan. Kini nga mga pagkonsulta wala gihimo aron sa pagtimbang-timbang kon kamo “angayan” alang sa Ginoo apan aron sa pagtabang og tino sa labing maayong mga opsyon alang sa inyong pagserbisyo.

Ang usa ka *tawag* sa pagserbisyo mahimong moabut ni bisan kinsa nga adunay tinguha sa pagserbisyo. Ang *buluhaton* nga inyong madawat sa pagserbisyo sa usa ka piho nga dapit o sa usa ka piho nga paagi magdepende sa daghang hinungdan. Ang mga tawo nga adunay mga problema sa panglawas (lakip na ang kahimsog sa pangisip) usahay misulay sa pagtago niini nga impormasyon sa proseso sa pag-apply, naghunahuna nga kana makatabang kanila nga madawat sa buluhaton nga ilang gusto. Apan kon kamo hingpit nga matinuoron mahitungod sa inyong medikal nga kasaysayan (lakip na ang kahimsog sa pangisip), ang Ginoo mopanalangin kaninyo. Siya nagdahum nga buhaton ninyo ang tanan nga inyong mahimo aron mapalambo ang inyong panglawas. Ug daghan sa medikal nga suporta nga inyong madawat sa panimalay mahimong mapadayon sa misyon.

Alang sa dugang kabahin sa kahimsog sa pangisip, adto sa [mentalhealth.Church ofJesusChrist.org](http://mentalhealth.ChurchofJesusChrist.org).

Alang sa dugang kabahin sa mga misyon, lakip ang mga service mission, adto sa ChurchofJesusChrist.org/callings/missionary.

Atong Paglaum, Atong Kahayag, Atong Kalig-on

Ni Elder Ronald A. Rasband

Sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles

Sa dihang giordinahan ko nga usa ka Apostol, ang minahal nga si Presidente Thomas S. Monson (1927–2018) miingon nga kinahanglan akong mahimong linain nga saksi sa ngalan ni Jesukristo sa tibuok kalibutan. Wala nako gipakasayon kana nga responsibilidad. Gitun-an nako pag-ayo ang mga kasulatan, miila sa Ginoo pinaagi sa Iyang mga ngalan ug mga titulo. Kining tanan nga akong ipaambit kaninyo gikan sa mga bersikulo sa kasulatan nga nagpahinumdom kanato sa atong paglaum nga anaa Kaniya.

Siya mao ang Kalauman sa Israel (Jeremias 17:13), Masidlak nga Bitoon sa Kabuntagon (Pinadayag 22:16), Maayo nga Magbalantay (Doktrina ug mga Pakigsaad 50:44), Magtatambag (Isaias 9:6; 2 Nephi 19:6), Prinsipe sa Kalinaw (Isaias 9:6; 2 Nephi 19:6), Manluluwas (Mga Taga-Roma 11:26), Kahayag alang sa Kalibutan (Juan 8:12), ug Labawng Sacerdote sa mga maayong butang nga nanagpangabut (Mga Hebreohanon 9:11). Siya Gamhanan sa pagluwas (Alma 34:18; Doktrina ug mga Pakigsaad 133:47) ug ang Usa kinsa aduna sa tanan nga gahum (Doktrina ug mga Pakigsaad 61:1).

Ang impluwensya, tatak, ug tabang ni Kristo malukpanon. Anaa Siya kon kita manlimbasug ug maningkamot sa pagpadayon. Ug kon kita masayop, ang Iyang “kahayag nga nagdan-ag sa kangitngit” (Doktrina ug mga Pakigsaad 6:21) mas labaw nga nagdan-ag. Gimahal kita Niya sa atong labing nindot ug sa atong labing lisud nga panahon.

Ang pagkahimong disipulo ni Jesukristo dili pagtag-an-tag-an sa unsay gusto Niya nga atong buhaton. Ang Iyang dalan klarong gimarkahan sa Iyang mga lakang. Samtang mosunod kita Kaniya, makapalambo kita og gugma sa unsay Iyang gihigugma. Samtang atong bagohon ang atong mga pakigsaad Kaniya matag semana sa pag-ambit sa balaan nga sakramento, molambo ang atong pagsabut Kaniya isip ang Manunubos sa kalibutan (Doktrina ug mga Pakigsaad 93:9), ang Espiritu sa Kamatuoran (Doktrina ug mga Pakigsaad 93:9), ug ang Pulong (Doktrina ug mga Pakigsaad 93:8).

Minahal nga mga higala, mao kana ang Manluluwas nga akong nailhan, nga akong gimahal ug gitahud sa tibuok nakong kasingkasing. Gikan sa kinahiladman sa akong kalag mopamatuod ako Kaniya ug sa Iyang kaayo ug kalooy. Siya misaad, “Kamo akong mga higala, ug kamo adunay kabilin uban kanako” (Doktrina ug mga Pakigsaad 93:45).

Si Jesukristo mao kanunay ang tubag sa mga problema ug mga hagit nga kabahin niining mortal nga kasinatian. Sa pagsabut sa Iyang misyon ug sa Iyang ebanghelyo, ang atong gugma alang Kaniya ug ang atong pagtuo ug pagsalig diha Kaniya mohatag kanato og kalig-on. ■

Gikan sa usa ka Gabii uban sa usa ka General Authority nga sibya alang sa mga magtutudlo og relihiyon nga gipahigayon niadtong Peb. 8, 2019.

Igsoong lalaki ni Jared



Mihimo og mga kasko aron sa **pagtabok sa kadagatan.**



Mihangyo sa Ginoo sa paghikap sa 16 ka bato aron **mopahayag sa mga kasko.**



Nakig-istorya ni Jesukristo nga **nag-inatubangay** (tan-awa sa Ether 3:13–20).

Migiya sa iyang pamilya ug mga higala

gikan sa Tore sa Babel paingon ngadto sa gisaad nga yuta.



Nakakita og usa ka **milagroso nga panan-awon**, nga narekord sa gisilyo nga bahin sa mga palid (tan-awa sa Ether 4:4–5).

“Usa ka dako ug makagagahum nga tawo, ug usa ka tawo nga hilabihan ka pinalabi sa Ginoo” (Ether 1:34).



MGA YOUNG ADULT

Ikaw ba o ang usa ka tawo nga imong kaila nanglimbasug batok sa adiksiyon? Adunay paglaum alang sa kausaban.

44



KABATAAN UG
KABATAN-ONAN

**PAGPUGONG UG
PAGKAAYO GIKAN
SA PANG-ABUSO**

58, H12

KABATAN-ONAN

**KAHIMSOG SA
PANGISIP UG ANG
UMAABUT NGA MGA
MISYONARYO**

63

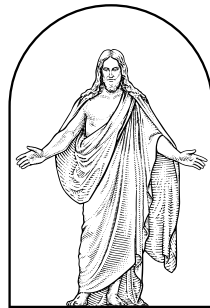
MGA GINIKANAN

**PAGTUDLO SA
IKAPULO**

H16, H18

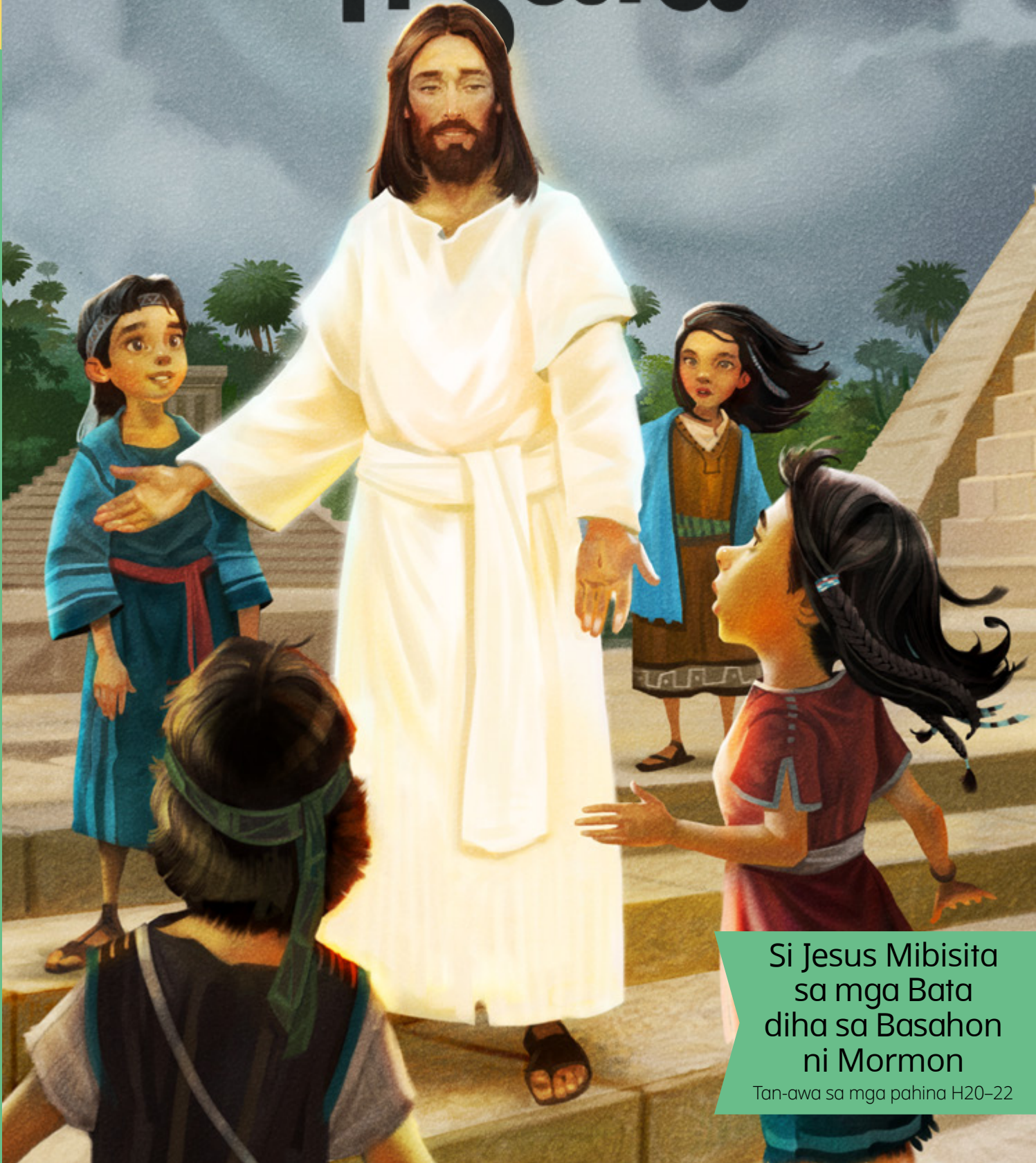
MOABUT SUNOD TUIG

Mga magasin sa Simbahan alang sa kabataan ug kabatan-onan!
Pag-subscribe na karon sa store.ChurchofJesusChrist.org o diha sa sentro sa pagpang-apud-apud.



ANG SIMBAHAN NI
JESUKRISTO
SA MGA SANTOS
SA ULAHING MGA ADLAW

Higala



Si Jesus Mibisita
sa mga Bata
diha sa Basahon
ni Mormon

Tan-awa sa mga pahina H20–22



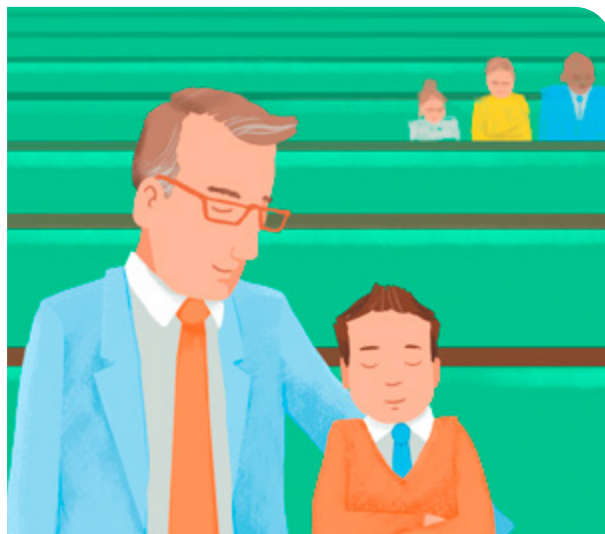
**Ni Presidente
Dallin H. Oaks**
Unang Magta-
tambag sa Unang
Kapangulohan

Ang Sakramento ug Ako

Ang sakramento mao ang labing importante nga bahin sa miting sa sakramento. Kon kita moambit sa sakramento, kita nagsaad nga sa kanunay mohinumdom sa Manluluwas. Aron mahimong espesyal ang sakramento, kita



Magsinina aron mopakita og pagtahud sa sakramento.



Hilom nga maglingkod sa dili pa magsugod ang mga miting.



Mokanta sa himno sa sakramento.



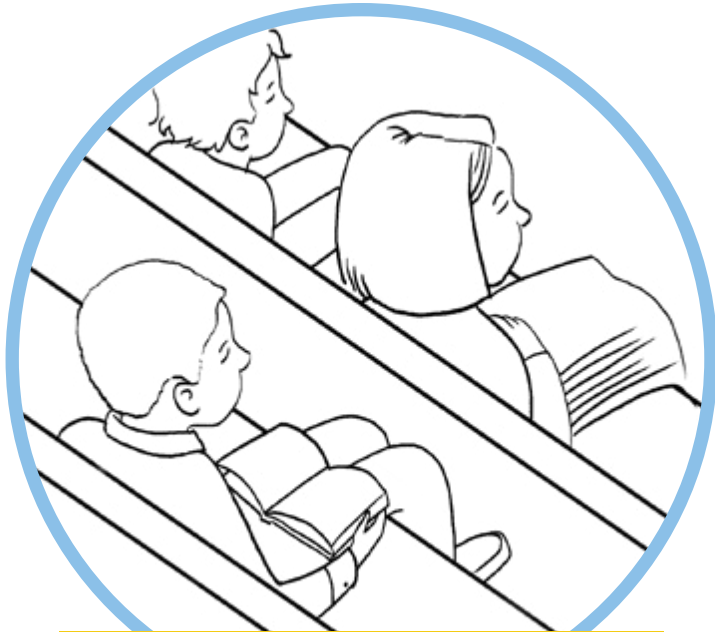
Maghunahuna mahitungod ni Jesus ug mosaad nga kanunay mohinumdom Kaniya.

Ang sakramento makatabang kanato nga mobati sa Espiritu Santo. Makatabang kini kanato nga magpabilin sa dalan balik sa atong langitnong panimalay. ●

Gipahuyon sa "Ang Miting sa Sakramento ug ang Sakramento," Liahona, Nob. 2008, 17–20.

Pagpakita og Gugma alang ni Jesus

Makapakita kita og gugma alang ni Jesus pinaagi
sa pagpakita og balaang pagtahud atol sa sakramento.
Unsay inyong buhaton atol sa sakramento?



Hilom nga maglingkod.



Maghunahuna sa akong paborito
nga himno sa sakramento.



Maghunahuna og usa ka istorya
mahitungod ni Jesus.



Mag-ampo sa Langitnong Amahan.

Si Kali gusto lang
og usa ka higala.

Nag-inusara sa Tingpaniudto

Ni Stacy Lynn Carroll

(Gibase sa usa ka tinuod nga istorya)

“Ato siyang Higala ug maghuhupay”

(Songbook sa mga Bata, 56).

Si Kali misulod sa lawak nga paniudtohanan Sug mitan-aw sa palibut. Ang tanang ubang mga bata nagdagan diretso paingon sa ilang mga higala ug nagpundok diha sa mga lamesa. Saba ang lawak uban sa mahinamon nga mga tingog ug malipayon nga mga katawa. Ikaduhang adlaw pa lang sa pag-eskwela, apan ingon og ang tanan adunay katupad gawas lang ni Kali.

Gikuptan niya pag-ayo ang gunitanan sa iyang balonan ug milakaw paingon ngadto sa usa sa mga lamesa. “Mahimo bang motupad nimo?” Nangutana si Kali.

Usa ka batang babaye nga adunay taas, tabonon nga sinapid nga buhok ang mihangad. Gisa-mokan siya ug milingo-lingo sa iyang ulo. “Dili. Adunay naglingkod na,” miingon siya.

“Sige.” Si Kali mibalhin ngadto sa laing bakante nga lingkuranan ug gibutang ang iyang balonan.

“Dili ka pwede molingkod dinhi! Gilain nako kana nga lingkuranan,” miingon ang usa ka batang lalaki nga nagsul-ob og berde nga striped nga sinina. Giduso niya ang balonan ni Kali ngadto sa salog. Nangatawa ang tanan niyang mga higala.

Miyuko si Kali ug gipunit ang iyang balonan pag-usab. Milakaw siya tabok sa lawak nga paniudtohanan ug milingkod sa usa ka bakante nga lamesa. Nakakita siya og usa ka tawo gikan sa iyang kasilinganan ug misulay sa pagwara-wara, apan siya milingiw. Si Kali nagmugot. Nganong wala may gustong makighigala niya?

Miduko si Kali nga nagtan-aw sa iyang pagkaon. Siya wala nay gana nga mokaon. Gipahiran niya ang iyang mga mata, gisirad-an ang iyang balonan, ug migawas.

Ang tanan nagdula na uban sa ilang mga higala. Nag-inusarang milingkod si Kali diha sa usa ka bangko [bench] ug mitan-aw sa ubang mga bata nga naglingaw-lingaw nga





wala siya. Dayon si Kali nakabantay og usa ka batang lalaki nga mga sama niya og edad nga nag-inusarang naglingkod diha sa sagbut. Nagsul-ob siya og dalag nga sinina nga namantsahan, ug ang iyang buhok mibarug sa luyo.

Milingiw si Kali. Nakakita siya og pundok sa mga batang babaye gikan sa iyang klase nga nagdula og foursquare. Nanghinaut siya nga sila modapit kaniya sa pagdula uban kanila.

Mitan-aw si Kali pag-usab sa batang lalaki. Nagduko siya, ug nangibut siya sa sagbut palibut sa iyang tiil. Nakahinumdom si Kali og usa ka butang nga gisulti usahay ni Mama: *Pangitaa ang mga bata nga nag-inusara.*

Si Kali nagmug-ot. *Siya* nag-inusara usab. Walay gusto nga mahimo *niyang* higala!

Apan dayon si Kali naghunahuna kabahin sa dihang nabunyagan siya sa miaging tuig. Misaad siya nga maminaw sa Espiritu Santo. Tingali ang Espiritu Santo nagtabang kaniya sa paghinumdom sa unsay gisulti ni Mama kaniya. Tingali ang Espiritu Santo nagsulay sa pagsulti kaniya nga makigdula sa batang lalaki nga adunay dalag nga sinina.

Nanghupaw si Kali ug mibarug. Usa ka mainit nga pagbati ang mikaylap sa iyang kasingkasing. Miduol siya ug milingkod tupad sa batang lalaki diha sa mga sagbut.

“Hi,” miingon siya.

“Hi,” siya [ang batang lalaki] dili klaro nga mitubag og balik.

“Unsa ang imong paborito nga kolor?”
 “Um . . . berde.”
 “Nindot na. Ganahan ko og pink,” miingon si Kali. “Ikaw ba adunay paborito nga hayop?”
 Ang batang lalaki mas mituy-od og gamay nga milingkod ug mitan-aw kaniya. “Oo. Ganahan kaayo ko og mga dinosaur.”
 “Oy, ako sab. Ang akong paborito mao ang triceratops.”

Mipahiyom ang batang lalaki.

Dayon mibagting ang bagtinganan. Mibarug si Kali ug nanamilit ngadto sa batang lalaki. Mipahiyom siya samtang naglakaw nga nag-inusara balik ngadto sa iyang lawak klasehanan. Wala tuod siyay labing suod nga higala, apan mibati siya nga malipayon nga nasayud nga iyang nahimong mas maaayo og gamay ang recess sa laing tawo. ●

Ang tagsulat nagpuyo sa Utah, USA.



Nagdali-dali gayud ko nga moadto sa eskwelahan. Apan ako dayon aduna niini nga pagbati nga kinaanglan nakong mokuha una og usa ka putos sa sitsiriya sa balay. Human sa paniudto, ang akong higala nga si Drew murag magul-anon. Gipangutana nako siya kon unsay problema. Miingon siya nga nakalimtan niya ang iyang paniudto. Nahinumduman nako ang akong sitsiriya, mao nga ako kining gihatag ngadto kaniya. Si Drew miingon, “Mao kana ang kinanindotan nga butang nga nahimo ni bisan kinsa alang kanako sa eskwelahan.”

Durham M., 11 anyos, Utah, USA

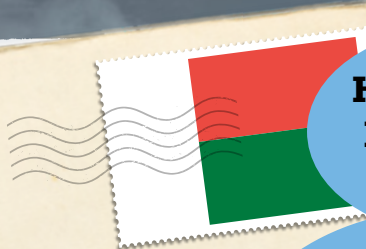


PAGHULAGWAY PINAAGI NI BARBARA BONGINI





Kumusta gikan sa Madagascar!



Hi, kami si Margo ug Paolo.

Nagbiyahe kami sa tibuok kalibutan aron makakat-on mahitungod sa mga anak sa Dios. Kuyugi mi samtang bisitahon namo ang Madagascar!



Ang **Madagascar** usa ka isla gikan sa silangan nga baybayon sa Africa. Kini adunay daghan nga mga tanom ug mga hayop nga dili makit-an bisan asa sa kalibutan—sama niining giring-giring og ikog [ring-tailed] nga lemur!



Kini nga mga batang lalaki nagtabang sa pagdala sa sudlanan ug tubig alang sa ilang pamilya. Sa unsang paagi kamo nagtabang sa inyong pamilya?



Gamay ang Simbahan sa Madagascar, apan nagkadako kini! Karon adunay 14 ka ward ug 26 ka branch didto.

Himamata ang pipila sa among mga higala gikan sa Madagascar!

Mas daghang matang sa mga chameleon ang nagpuyo sa Madagascar kay sa bisan asang dapit sa kalibutan!



Nasayud ko nga si Jesukristo mao ang atong Manluluwas.

Nathan, 7 anyos, Probinsya sa Antananarivo, Madagascar



Si Russell M. Nelson usa ka propeta sa Dios.

Nomena, 6 anyos, Probinsya sa Antananarivo, Madagascar



Daghang mga tawo sa Madagascar mokaon og kan-on kaduha o katulo sa usa ka adlaw, usahay adunay mga utanon, mga batong, o karne.

Taga-Madagascar ka ba? Sulati kami! Ganahan kaming makadungog gikan kaninyo.

Salamat sa pagsuroy sa Madagascar uban kanamo. Magkita kita sa sunod higayon!



Ang Malagasy nga pulong sa "higala" kay *namana*. Kon kamo makahimamat og bag-o nga higala sa Madagascar, unsay inyong isulti kanila?

Namana!





Faneva ang Misyonaryo

Ni Marissa Widdison

Mga Magasin sa Simbahan
(Gibase sa usa ka tinuod nga istorya)

Si Faneva mitambo sa bintana sa busy nga sdalan gawas sa iyang balay. Iyang makita ang mga tawo nga nagguyod og mga karamata sa mga utanon, bugas, panapton, ug ubang mga palaliton nga baligyaon. Madungog niya ang busina sa sakyanan ug mga iro nga nanag-usig. Dayon nakadungog siya og laing tingog.

“Mama, dunay tawo nga nanuktok!” Si Faneva mitawag. Giablihan ni mama ang pultahan. Duha ka batan-ong lalaki nga nagsul-ob og amerikana ug kurbata naa

sa bakanan sa pultahan. Si Faneva wala pa gayud makakita ni bisan kinsa nga nagsul-ob og ingon niana sa iyang kasilinganan sa Madagascar.

“Kami ang mga misyonaryo gikan sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw,” ang usa nila miingon. “Kami nagtudlo sa mga tawo mahitungod ni Jesus. Mahimo ba kami nga mopaambit og usa ka mensahe uban kaninyo?”

Nalipay kaayo si Faneva sa dihang gipadayon sila ni Mama. Ang tibuok pamilya

nagpundok aron maminaw mahitungod ni Jesukristo ug sa unsang paagi ang Iyang Simbahan nabalik dinhi sa yuta.

Human nianang adlaw, ang mga misyonaryo mibisita sa pamilya ni Faneva sa makadaghan nga higayon. Nagdala sila og libro nga gitawag og *Mga Sugilanon sa Ang Basahon ni Mormon*. Si Faneva ganahan nga mobasa niini uban sa iyang pamilya!

Ugma damlag ako mahimong usa ka misyonaryo ug mopaambit sa Basahon ni Mormon sa uban, miingon si Faneva sa iyang kaugalingon.

Laing higayon sa dihang miabut ang mga misyonaryo, ilang gitudloan ang pamilya ni Faneva unsaon sa pag-ampo. Nakat-unan ni Faneva nga siya mahimong makig-istorya sa Langitnong Amahan bisan kanus-a, bisan asa.

Ugma damlag ako mahimong usa ka misyonaryo ug motudlo sa mga tawo mahitungod sa pag-ampo, hunahuna ni Faneva.

Usa ka adlaw ang mga misyonaryo adunay usa ka importanting pangutana.

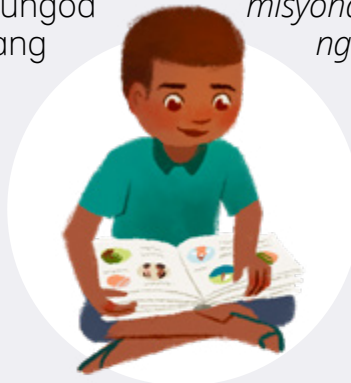
“Sundon ba ninyo ang ehemplo ni Jesukristo ug magpabunyag?” usa kanila nangutana.

Si Faneva mibati og kalipay sa iyang kasingkasing. “Oo!” miingon siya.

“Oo!” miingon ang iyang igsoong lalaki ug ang iyang Mama.

Si Papa miingon nga dili pa siya andam nga magpabunyag. Apan OK ra siya kon ang tanan sa pamilya mabunyagan. Ug busa nabunyagan sila! Si Faneva gibunyagan sa usa sa mga misyonaryo kinsa mitudlo kaniya mahitungod ni Jesus.

Ugma damlag ako mahimong usa ka



misyonaryo ug motabang sa mga tawo nga mabunyagan, naghunahuna si Faneva.

Usa sa labing maayo nga bahin sa pagka-miyembro sa Simbahan mao ang pag-adto sa Primary. Ganahan si Faneva sa mga kalihokan ug sa pagpakighimamat og bag-ong mga higala. Apan ang iyang paborito nga butang sa tanan mao ang pagkanta sa mga kanta sa Primary. Usa ka Dominggo sa Primary, nanganta sila og mga kanta nga mahitungod sa pagpaambit sa ebanghelyo.

“Gusto ko karon nga mamisyonaryo,” mikanta si Faneva. “Bisan kon gamay pa ako.”

Mahimo nakong sugdan karon ang misyonaryo nga buhat, naka-amgo si Faneva. Dili kinahanglang maghulat ko hangtud nianang panahona!

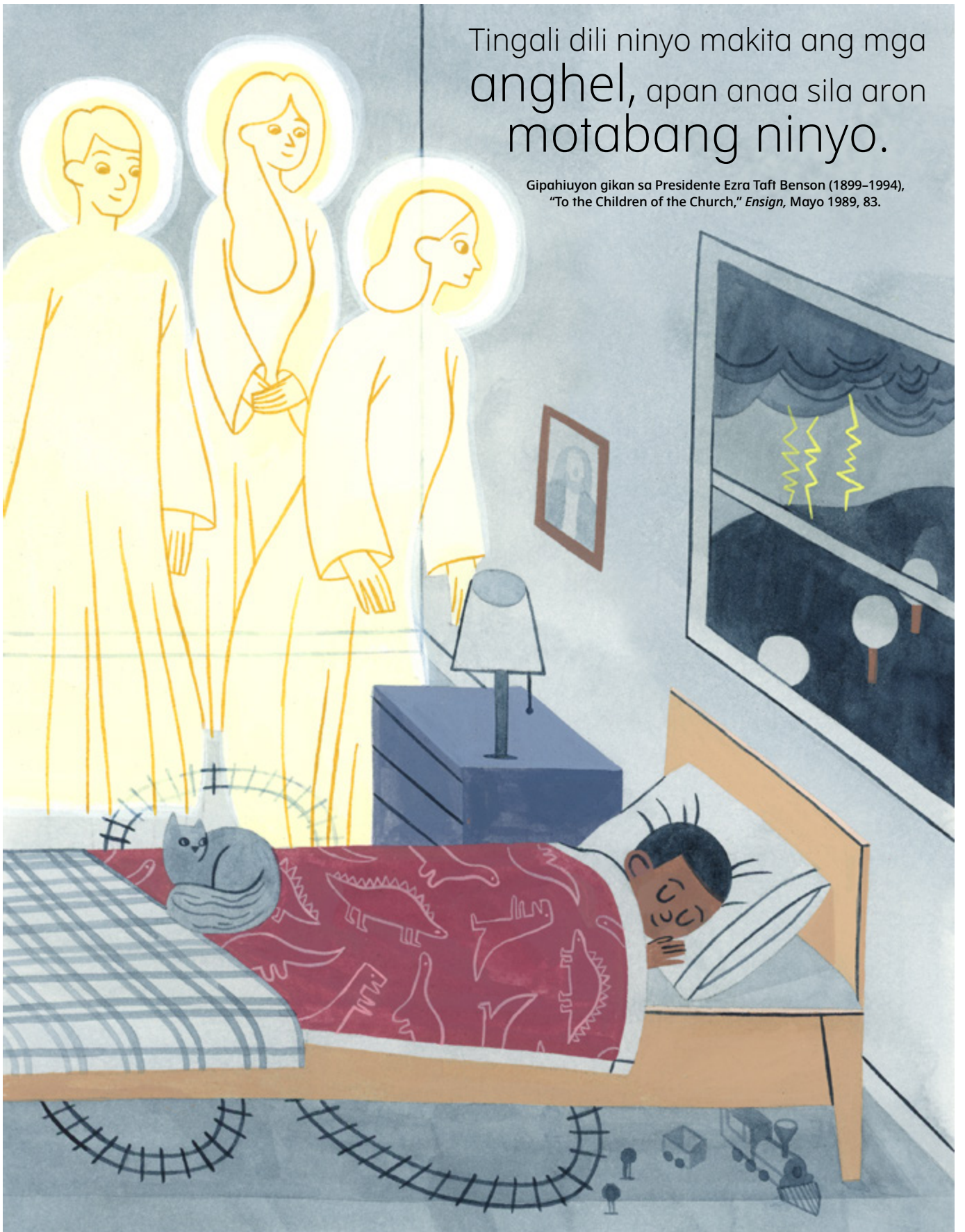
Sukad niana, si Faneva nangita og paagi nga siya makapaambit sa ebanghelyo. Nankingamot siya nga mahimong maayo nga ehemplo. Midapit siya sa mga tawo ngadto sa simbahan. Mitabang siya sa iyang mga siliingan. Human sa pipila ka tuig, igo na ang iyang pangidaron sa pagtabang sa mga misyonaryo nga motudlo sa mga tawo sa iyang siyudad. Sulod sa pipila pa ka tuig, miserbisyo siya mismo og misyon—nakighimamat og bag-ong mga tawo ug mipakigbahin sa ebanghelyo, sama sa mga misyonaryo nga mipaambit diha kaniya. ●



“Mas pilion nako nga mogahin og panahon uban sa mga misyonaryo kay sa mobuhat og bisan unsang butang,” miingon si Faneva. Siya gitawag sa pagserbisyo isip misyonaryo sa iyang nasud nga natawhan sa Madagascar.

Tingali dili ninyo makita ang mga anghel, apan anaa sila aron motabang ninyo.

Gipahiuyon gikan sa Presidente Ezra Taft Benson (1899–1994),
"To the Children of the Church," *Ensign*, Mayo 1989, 83.



Ipakita ug Isulti

Ang kinatibuk-ang komperensya karon nga bulan!
Ania ang unsay nalingawan sa pipila ka bata mahitungod sa komperensya.



**Isabella B., 5 anyos,
Guatemala, Guatemala**



**Ilse N., 5 anyos,
Nuevo León, Mexico**



**Gabriel F., 10 anyos,
Minas Gerais, Brazil**



Si Shelem, Josué, Mía, ug Ruth C., 5, 8 anyos, 6 ka bulan, ug 3 anyos, Durango, Mexico, nalingaw og tan-aw sa kinatibuk-ang komperensya diha sa panimalay. Usa kadto ka espesyal nga komperensya!



Sa dihang nagtan-aw ko sa kinatibuk-ang komperensya, akong nakat-unan kabahin kon giunsa paghubad ni Joseph Smith ang Basahon ni Mormon aron kita makabaton sa pulong sa Dios. Ang Basahon ni Mormon nagtudlo kanako kabahin ni Jesukristo.

Shalom A., 6 anyos, Rehiyon sa Dakar, Senegal



Ganahan ko sa musika sa Tabernacle Choir. Kanunay kong mobati og kalinaw.

**Jared B., 7 anyos,
Normandy, France**



Si Annelle, Ruth, Sarah, ug Samira K., 8, 2, 6, ug 6 anyos, Littoral, Benin, ganahan nga magtan-aw og dungan sa komperensya isip usa ka pamilya.

Pagsulti og Dili, Pagpaminaw

Ang Langitnong Amahan nahigugma kanato ug gusto nga kita mahimong luwas! Ang pagsulti og dili kon gikinahanglan nato ug ang pagtahud sa uban kon sila mosulti kanato og dili mao ang mga paagi nga ipabilin nato ang atong kaugalingon ug ang uban nga luwas.

Usahay kinahanglan ninyong mosulti og dili sa maayo nga paagi.



“Dili, salamat. Mahimo bang tubig lang ang akoa?”

Karon inyoha nang turno! Hunahunaa nga kamo kinahanglan nga mosulti og dili sa maayong paagi. Unsay mahimo ninyong isulti?

Usahay kinahanglan ninyong mosulti og dili sa mas maisugon nga paagi.



“Dili ko gustong motan-aw niana! Dili kita angay motan-aw niana.”

Karon inyoha nang turno! Hunahunaa ng kamo kinahanglan mosulti og dili sa mas maisugon nga paagi. Unsay mahimo ninyong isulti?

og Dili

Usahay ang mga tawo mosulti kanato og dili aron sa pagtabang kanato nga magpabiling luwas ug himsog.



"Pasensya, dili ka mahimong muadto. Dili kini luwas."

Usahay ang mga tawo mosulti kanato og dili kon sila mobati nga dili komportable.

Karon inyoha nang turno! Hunahunaa ang usa ka hamtong nga nagsulti kaninyo og dili ug kamo dili ganahan niini. Unsa ang kinahanglan ninyong buhaton?



"Undanga! Dili ko ganahan niini nga dula."

Karon inyoha nang turno! Hunahunaa ang usa ka tawo nga mihangyo kaninyo sa pagundang sa pagbuhat og usa ka butang. Unsa ang kinahanglan ninyong buhaton?

Unsa kaha kon ang mga tawo dili maminaw kon kamo moingon og dili? Unsa kaha kon sila mopasakit kaninyo o mobuhat og butang nga dili maayo?

- ★ **Palayo kon mahimo nimo.**
- ★ **Sultihi ang usa ka hamtong nga inyong gisaligan mahitungod sa unsay nahitabo.**
- ★ **Hinumdumi nga kini dili inyong sayop.**
- ★ **Bisan unsa pay mahitabo, hibalo nga ang inyong Langitnong Amahan ug si Jesukristo kanunayng naghigugma kaninyo!**

Tawaga si Papa

*Kon mosikad ko og maayo,
naghunahuna si Yu, makaabut ko
sa balay sa dili pa mabahaan
ang kadalanan.*

Ni Julie Cornelius-Huang

(Gibase sa usa ka tinuod nga istorya)
Ang tagsulat nagpuyo sa Utah, USA.

“Paglipay, kay ako mogiya kaninyo” (Doktrina ug mga Pakigsaad 78:18).

Si Yu migawas sa cram school [eskwelahan alang sa Spinalaktud nga pagtuon] ngadto sa busy nga kadalanan. Ang iyang ulo napuno sa mga kasayuran bahin sa math gikan sa iyang after-school nga klase [klase human sa regular nga klase sa eskwelahan]. Ang mga tawo nanagdali nga naggunit og mga payong. Dagkong lusok sa uwan paspas nga nangatagak, ug ang kadalanan nabasa.

Ang higala ni Yu, si Lin, migawas ug mitupad kaniya. “Kinahanglan motawag ka sa imong papa aron kuhaon ka,” miingon si Lin. “Miingon si Mr. Zhang nga nagbaha na sa uban nga bahin sa siyudad.”

“Maka-uli ra ko nga ako ra.”

“Apan tan-awa gud nang tubig!”

Miingon si Lin, nagtudlo ngadto sa tubig nga paspas kaayong miagus sa kanal.



Sa makadiyot, si Yu adunay lahi nga gibati. Husto ba si Lin? Tingali siya *kinahanglang* motawag ni Papa aron pasakyon siya pauli sa dili pa mabahaan ang kadalanan. Apan siya ug si Papa naglalis kagabii, ug si Yu nasuko pa gihapon. Dili siya gusto nga mohangyo ni Papa og tabang.

Gibadbad ni Yu ang kadena sa iyang bisikleta ug nanamilit kang Lin. *Kon mosikad ko pag-ayo*, naghunahuna siya, *makaabut ko sa balay sa dili pa mabahaan ang kadalanan*.

Misikad siya og maayo, apan wala madugay gitugnaw ang iyang mga kamot, ang iyang sinina nahumod, ug gikapoy na siya. Sa makausa pa, misantop sa hunahuna ang pagtawag ni Papa. Ang pagbati naggikan ba sa Espiritu Santo? Ang mga misyonaryo kinsa nagbunyang kaniya miingon nga ang Espiritu Santo mahimo niyang giya. Mipasiplat si Yu sa langit. Dag-om kaayo nga dili siya makakita sa mga tumoy sa mga gambalay. Apan nasuko gihapon siya ni Papa.

Gibaliwala ni Yu ang pagbati ug mipadayon sa pagsikad. Ang tubig misaka na og maayo nga ang mga tag-iya sa tindahan nanirado na. Gibalhin sa mga tawo ang ilang mga butang sa mas taas nga salog. Nakita ni Yu ang usa ka inahan nga nagtulod sa iyang duha ka mga anak nga gisakay og gamay nga plastik nga baruto diha sa baha.

Kay milapas na sa iyang kiting ang tubig, dili na makasikad si Yu sa iyang bisikleta. Mikanaog siya ug gitulod ang bisikleta. Tingali ulahi na para motawag ni Papa karon, ug ang ulan padayon pa gihapon. Milipak ang dugdog ug militi ang kilat ibabaw kaniya. Gibati si Yu og kahadlok. Ug gikapoy na kaayo siya! Mitan-aw siya sa unahan.

Ang balay layo pa kaayo.

Wala gyud unta siya

mobaliwala sa Espiritu Santo tungod lang sa walay pulos nga panaglalis.

Mihunong si Yu aron molitok og mubo nga pagampo. Dili siya makadungog sa iyang tingog tungod sa ulan ug panugdog, apan nasayud siya nga ang Langitnong Amahan makadungog kaniya.

“Langitnong Amahan,” nagampo si Yu. “Palihug tabangi ko nga makauli nga luwas.” Sa dihang nahuman na siya, mibati siya og igong kusog sa pagpadayon.

Sa katapusan, makakita na si Yu sa ilang balay diha sa bungtod. Gitugnaw, gikapoy, ug nawad-an og sapatos, mitungas si Yu sa bungtod. Iyang nakita si Papa nga naghulat kaniya sa gawas. Midali si Papa og kanaog sa bungtod aron mosugat kaniya, mituasik ang mga tubig sa iyang pagdagan.

Sa dihang miabut si Papa kaniya, iyang gigakos si Yu. “Nabalaka kaayo ko!” Miingon si Papa. “Mitawag unta ka nako!”

“Nagtuo ko nga nasuko ta sa usag usa,” miingon si Yu.

“Dili man ko masuko pag-ayo nga dili na lang ko motabang nimo,” miingon si Papa. Dayon iyang gikuha ang bisikleta ni Yu ug gitulod kini pasaka sa bungtod.

Bisan og naglanog-lanog ang dugdog taliwala sa mga gambalay ug nagbunok ang ulan, usa ka mainiton nga pagbati ang mipuno sa kasingkasing ni Yu. Mibati siya og kalinaw ug kahilwasan samtang misunod siya ni Papa paingon sa balay. ●



“Ang Atong Amahan sa Langit nasayud nga sa mortalidad magsagubang kita og mga hagit. . . . Aron mahatagan kita og mortal nga kusog ug balaanon nga giya, gihatagan kita Niya sa Balaang Espiritu.”

Elder Ronald A. Rasband sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Tuguti ang Balaang Espiritu nga mao ang Mogiya,” *Liahona*, Mayo 2017, 93.

Ikapulo nga Peso

Ni Alan Iván Ruiz Ontiveros

(Gibase sa usa ka tinuod nga istorya)



Si Sofía mimata og sayo. Karong adlaw a Espesyal kaayo. Maninda siya og lemonada adto sa garage sale sa iyang iyaan ug uyoan! Si Mamá naghimo og lemonada sa dakong pitsel alang kaniya.

Si Sofía naghimo og karatula. Misulat siya og

“Lemonada!” sa orange ug yellow nga mga letra. Iya kining gipapilit sa gamay nga lamesa. Dayon milingkod siya aron maghulat.

Sa wala madugay may usa ka tawo nga miagi. “Mahimo ba kong mopalit og usa ka baso?” nangutana siya. Mibutang siya og pipila ka piso diha sa iyang garapon.

“Sigurado!” Miingon si Sofía. Iya siyang giipisan og usa ka baso nga lemonada

Sa hinay-hinay, ang mga tawo nangabut aron motan-aw sa garage sale. Ug sa hinay-hinay namalit sila sa lamian nga lemonada. Ang buntag malipayong milabay. Sa wala madugay nahurot ang lemonada.

Giuyog ni Sofía ang iyang garapon. Mitagingting nga tagmamiso. Aduna na siya’y daghan kaayo!

“Pagkanindot!” Miingon si Papá.

Wala pa sukad si Sofia nakakwarta og ingon ka daghan. “Mopalit ko og usa ka yo-yo!”

Mipahiyom si Papá. “Nakahibalo ba ka kon unsay buhaton ni Mamá ug



nako kon duna mi kitaon nga kwarta?”

Milingo-lingo si Sofía.

“Mobayad mi sa ikapulo,” miingon si Papá. “Ang Langitnong Amahan mihatag kanato sa tanang butang. Siya nagsugo nga atong ihatag Kaniya og balik ang gamayng bahin. Kita mobayad sa ikapulo tungod kay kita naghigugma Kaniya.”

Mipahiyom si Sofía. Guswto siya nga mopakita sa Langitnong Amahan nga siya naghigugma usab Kaniya.

Mitabang si Papá ni Sofía sa pag-ihap sa iyang mga piso. Sa kada ihap niya og 10, magbutang siya og usa ka piso diha sa sobre. Mitabang si Papá niya og sulat sa mga numero sa gamayng puti nga papel. Gisulod nila ang papel sa sobre uban sa mga piso. Dayon ila kining gisirado. Si Sofía mohatag niini ngadto sa bishop ugma sa simbahan.

“Unsay imong gibati?” Nangutana si Papá kang Sofia.

“Nalipay kaayo! Ug duna pa gihapon koy kwarta para sa yo-yo.” Mibati siya nga ang Langitnong Amahan nalipay sa iyang pagpili. ●

Ang tagsulat nagpuyo sa Chihuahua, México.



Oras sa Pagbayad og Ikapulo

Ang Langitnong Amahan nagsugo kanato sa pagbayad og ikapulo. Kana nagpasabut sa paghatag sa ikanapulo sa kwarta nga atong makuha. Mahimo ninyong gamiton kini nga pahina sa pagpraktis!

Ipha ang mga sinsilyo. Sa matag 10 nga inyong maihap, kolori ang usa. Ang gikoloran nga mga sinsilyo maoy inyong ibayad isip ikapulo!



Andam na sa mas lisud og gamay? Isumada ang kwarta sa ubos. Dayon kolori kon pila ka sinsilyo ang inyong ibayad isip ikapulo. (Hinumdumi, nga sa matag 10, kamo mohatag og usa.) ●





Ni Elder Edward Dube
Sa Seventy

Pagpaambit sa Ebanghelyo

“Pagtuon kamo gikan kanako . . . ug makakaplag kamog pahulay alang sa inyong mga kalag”. (Mateo 11:29).

Usa ka tawo nga akong gitrabahoan mihatag nako ug kopya sa Basahon ni Mormon. Apan wala nako basaha kini sulod sa hapit duha ka tuig. Usa ka Dominggo, akong gipunit ang Basahon ni Mormon ug miadto sa usa ka linya sa riles gawas sa lungsod diin ako nagpuyo sa Zimbabwe. Milingkod ko ug misugod sa pagbasa.

Sa sinugdanan, lisud kadto masabtan. Apan gibalik-balik nako sa pagbasa ang pagpamatuod ni Joseph Smith. Ang iyang mga pulong mitandog sa akong kasingkasing.

Wala madugay, adunay tawo nga midapit nako sa pag-adto sa simbahan. Sa sinugdanan, dili ko komportable, mao nga milingkod ko sa katapusang nga laray. Apan sa dihang ang mga tawo misugod sa pagpaambit sa ilang mga pagpamatuod

mahitungod sa Manluluwas nga si Jesukristo ug sa Basahon ni Mormon, aduna koy nindot nga nabati sa kahiladman.

Wala magdugay human niini, ang mga misyonaryo miabut sa akong kasilinganan. Wala madugay nabun-yagan ko. Paglabay sa katuigan, nakabaton ko og kadungganan sa pagserbisyo og misyon ug sa pagpa-ambit sa ebanghelyo kauban sa kadaghanan.

Ang Simbahan mitubo og maayo sa Zimbabwe. Apan daghan pa gihapon ang atong mahimo aron mapaambit ang ebanghelyo, bisan asa kita nagpu-yo. Pinaagi sa pag-ampo, pagtuon sa kasulatan, ug gabii sa panimalay, kamo makapalambo sa inyong pagpamatuod ug makapaduol sa Langitnong Amahan. Ang inyong pagpamatuod makapanalangin sa kinabuhi sa daghang mga tawo sa tibuok kalibutan. ●

PAGHULAGWAY PINAAG NI TIM ZELTNER

Matinud-anon nga mga Tawo Misunod kang Jesus



Sa dihang si Jesus mibisita sa mga Nephite, Siya mitudlo kanila mahitungod sa bunyag ug unsaon sa pag-ambit sa sakramento. Siya mitukod sa Iyang Simbahan.

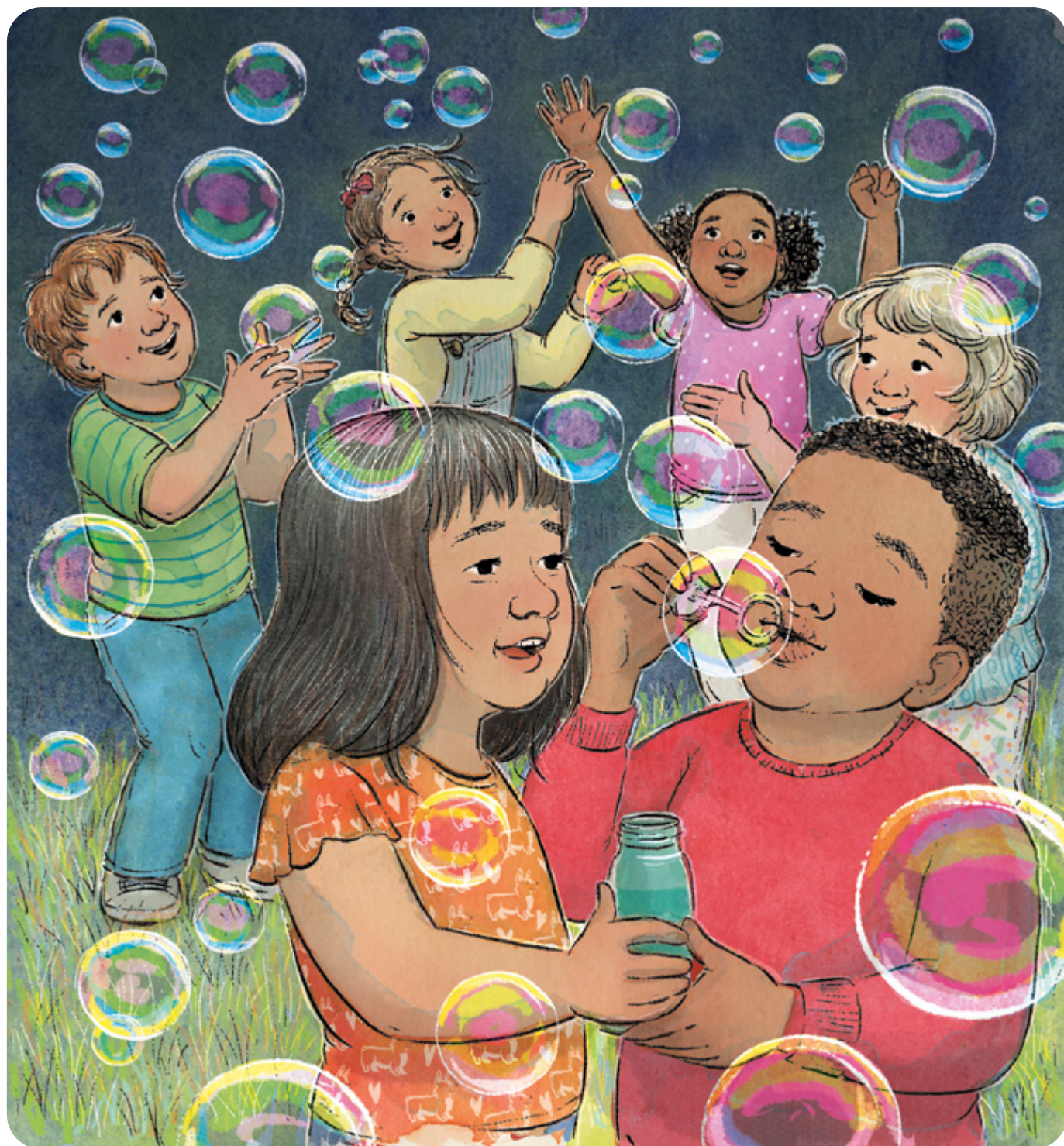


Si Jesus mipanalangin sa matag bata. Ang mga anghel miabut! Si Jesus miayo sa mga katawhan ug miampo alang kanila. Dayon mibalik Siya ngadto sa langit.

Human mibiya si Jesus, ang mga tawo mipadayon sa pagbuhat sa unsay Iyang gitudlo. Ang tanan nagtinabangay ug mipaambit sa unsay anaa kanila, mao nga walay tawo nga kabus. Ang mga lider sa Simbahan mipanalangin niadtong kinsa mga masakiton.



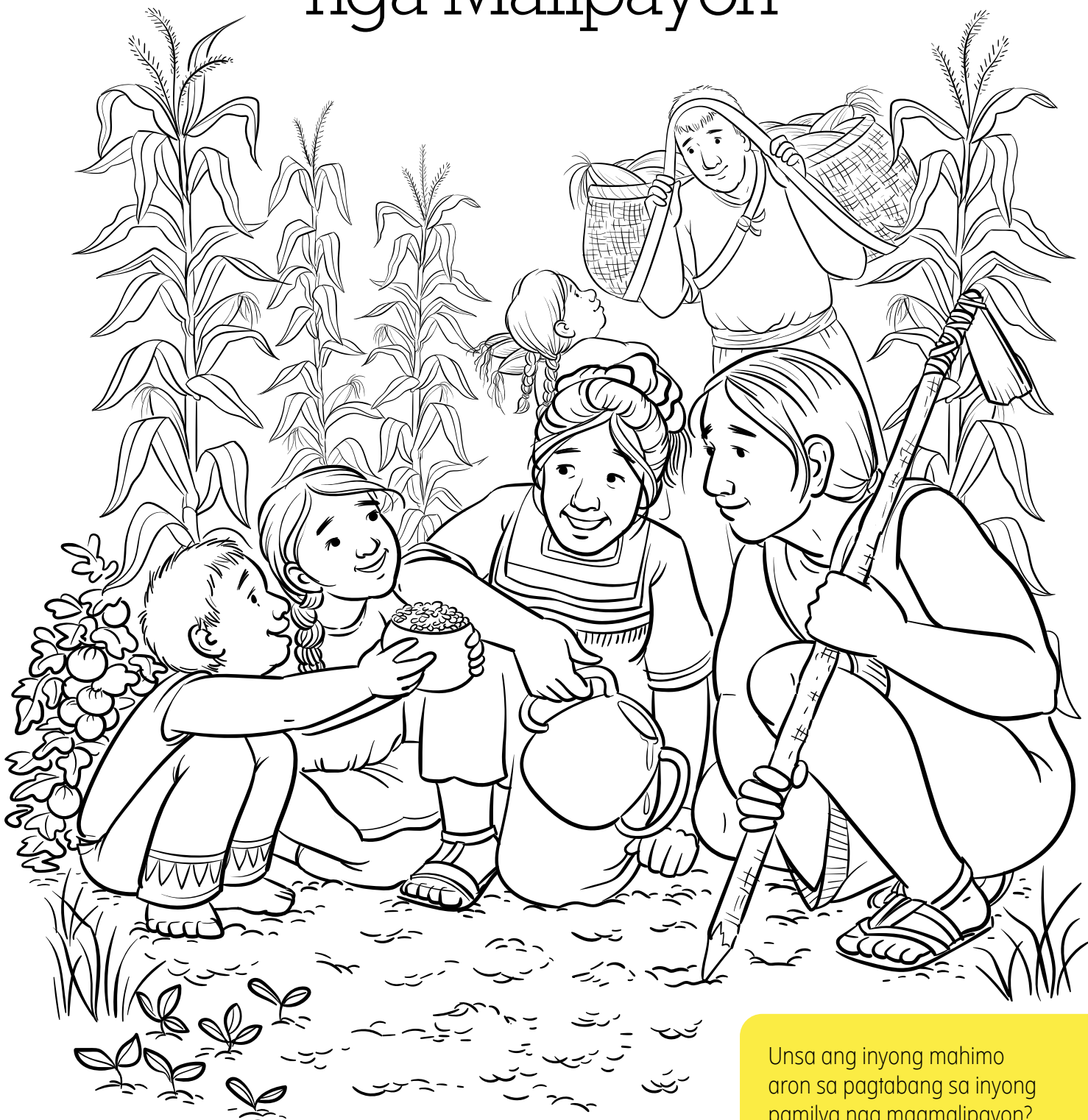
Imbis nga mag-away, ang mga tao mipili nga magsinabtanay. Ang tanan misunod sa mga sugo sa Dios. Ug sila nagmalipayon sa dugay nga panahon!



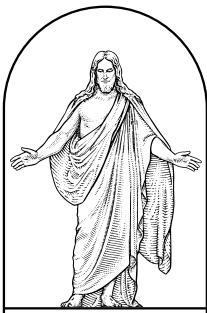
Ang akong kinabuhi mas magmalipayon kon ako mosunod sa mga sugo sa Dios. Ipaambit nako unsay ania nako ngadto sa uban. Ako makatabang sa mga tawo nga magkasinabantay. ●

*Pagbasa mahitungod niini diha sa
3 Nephi 17 hangtud sa 4 Nephi 1.*

Mga Tawo Nagpuyo nga Malipayon



Unsa ang inyong mahimo aron sa pagtabang sa inyong pamilya nga magmalipayon?



ANG SIMBAHAN NI
JESUKRISTO
SA MGA SANTOS
SA ULAHING MGA ADLAW

Minahal nga mga Ginikanan,

Ang matag bata kinahanglang panalipdan ug atimanon. Si Jesus mipakita og ehemplo niini diha sa Basahon ni Mormon, nanalangin ug nag-ampo alang sa matag bata (tan-awa sa mga pahina H20–23). Unsaon nato sa pagpanalangin ug pagpanalipod sa mga bata nga atong kaila? Ania ang pipila ka mga ideya:

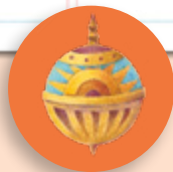
- Kita mahimong makapanalipod kanila sa pisikal nga paagi ug motudlo kanila sa pagtahud sa lawas sa ubang mga tawo (mga pahina H12–13).
- Kita makatabang sa pagpanalipod kanila sa espirituhanong paagi pinaagi sa pag-awhag kanila sa pag-ambit sa sakramento (mga pahina H2–3).
- Makatudlo kita nila sa pagpangayo og tabang kon sila nagkinahanglan niini (mga pahina H14–15).

Makapili ka sa usa niining mga mensahe aron magbasa og dungan isip pamilya. Siguroa nga ang inyong mga anak masayud kon unsa sila ka pinangga!

Kami nahigugma kaninyo,
Ang Higala

IPADALA ANG ARTWORK O KASINATIAN SA INYONG ANAK NGADTO SA LIAHONA

Adto sa liahona.ChurchofJesusChrist.org ug i-klik ang “Mosumiter og usa ka Artikulo o Feedback.” O i-email kini kanamo sa liahona@ChurchofJesusChrist.org uban sa ngalan sa imong anak, edad, siyudad, ug kini nga pamahayag sa pagtugot: “Ako, [isukip ang imong ngalan], mohatag og pagtugot sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa paggamit sa gisumiter sa akong anak diha sa mga magasin sa Simbahan, sa mga website ug mga platform sa social media sa Simbahan, ug posible sa ubang mga materyal sa Simbahan.” Naghinam-hinam kami nga makadungog gikan kaninyo!



Pangitaa ang Liahona nga gitago sa sulod!

MGA SULOD

- H2** Gikan sa Unang Kapangulohan: Ang Sakramento ug Ako
- H4** Nag-inusara sa Tingpaniudto
- H6** Kumusta gikan sa Madagascar!
- H8** Faneva ang Misyonaryo
- H10** Maayo nga Ideya
- H11** Ipakita ug Isulti
- H12** Pagsulti og Dili, Pagpaminaw og Dili
- H14** Tawaga si Papa
- H16** Ikapulo nga Peso
- H18** Makalingaw nga Buhaton: Oras sa Pagbayad og Ikapulo
- H19** Higala sa Higala: Pagpaambit sa Ebanghelyo
- H20** Mga Istorya sa Kasulatan: Ang Matinud-anon nga mga Tawo Misunod kang Jesus
- H23** Koloranan nga Pahina: Mga Tawo Nagpuyo nga Malipayon

ANAA SA HIGALA NGA HAPIN
Paghulagway pinaagi ni Jim Madsen

