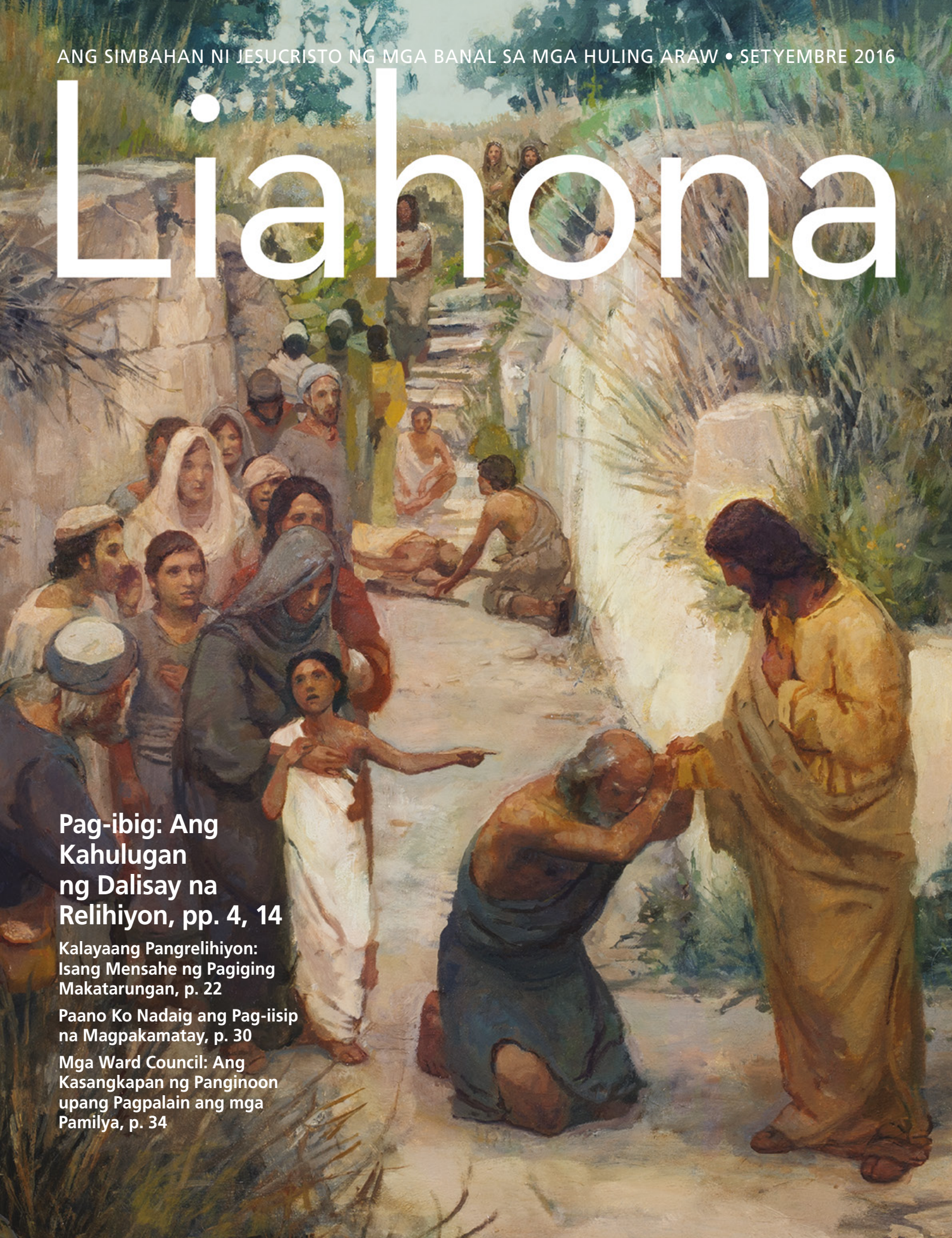
ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO NG MGA BANAL SA MGA HULING ARAW • SETYEMBRE 2016

Liahona



Pag-ibig: Ang Kahulugan ng Dalisay na Relihiyon, pp. 4, 14

Kalayaang Pangrelihiyon: Isang Mensahe ng Pagiging Makatarungan, p. 22

Paano Ko Nadaig ang Pag-iisip na Magpakamatay, p. 30

Mga Ward Council: Ang Kasangkapan ng Panginoon upang Pagpalain ang mga Pamilya, p. 34

"Kaya nga, kinakailangan kayong magpatuloy sa paglakad nang may katatagan kay Cristo, na may ganap na kaliwanagan ng pag-asa, at pag-ibig sa Diyos at sa lahat ng tao. Samakatwid, kung kayo ay magpapatuloy, nagpapakabusog sa salita ni Cristo, at magtitiis hanggang wakas, masdan, ganito ang wika ng Ama: Kayo ay magkakaroon ng buhay na walang hanggan."

2 Nephi 31:20

Liahona, Setyembre 2016

MGA MENSAHE

4 **Mensahe ng Unang Panguluhan: Matapos Magmahal, Ano na ang Kasunod?**
Ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf

7 **Mensahe sa Visiting Teaching: Ang Pagiging Magulang ay Isang Sagradong Tungkulin**

TAMPOK NA MGA ARTIKULO

14 **Ipamuhay ang Dalisay na Relihiyon**
Ni Elder Don R. Clarke
Matutong mahalin ang Tagapagligtas sa pamamagitan ng pamumuhay ng dalisay na relihiyon.

20 **Ikapu, Tiyempo, at Transportasyon**
Ni Atilio Coitiño Guzmán
Wala kaming perang maipamasahe sa pagpunta sa simbahan, maliban kung gagamitin namin ang aming pera sa ikapu.

22 **Pananampalataya, Katarungan, at Kalayaang Pangrelihiyon**
Ni Elder Ronald A. Rasband
Sa pagtulong sa iba nang may katarungan, madarama mo na nag-iibayo ang pagmamahal ng Tagapagligtas para sa iyo at sa iba.

30 **Piliing Mabuhay: Daigin ang Pag-iisip na Magpakamatay**
Hindi ibinigay ang pangalan
Ang Ilaw ng Sanlibutan ay nakatulong sa akin na matiis ang pinakamahihirap na panahon ng aking depresyon.

34 **"Nagkakatipon sa Aking Pangalan"**
Ni Jakob R. Jones
Tingnan ang mga bunga ng mga pagsisikap ng isang ward council na magtamo ng paghahayag at kumilos nang may pagmamahal.

22

MGA BAHAGI

8 **Notebook ng Kumperensya ng Abril 2016**

10 **Mga Pagninilay: Si Sister Mabel, Kumakanta**
Ni R. Val Johnson

11 **Paglilingkod sa Simbahan: Pinagpala sa Aking Paglilingkod**
Ni John A. Grinceri

12 **Ating Tahanan, Ating Pamilya: Nagbuntis ng Kambal, Nagkaroon ng mga Himala**
Ni Cheryl Lapating-La Torre

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

80 **Hanggang sa Muli Nating Pagkikita: Ang Malaking Hadlang sa Sion**
Ni Pangulong Ezra Taft Benson

SA PABALAT
Harap: Detalye mula sa *Pinagaling Niya ang Marami,* ni J. Kirk Richards. Panloob na pabalat sa harap: Larawang kuha ni Philipp Klinger © Getty Images. Panloob na pabalat sa likod: Les Nilsson.

MGA YOUNG ADULT

44 **Walang Neutral Ground: Paano Tayo Naiimpluwensyahan ng Media**
Ni Aysia Tan
Naiimpluwensyahan tayo ng media sa kahit anong paraan—positibo man o negatibo.

48 **Mga Young Adult Profile: Pagtatayo ng Kaharian sa Australia**
Ni Ben Robinson
Ang pagkawala ng kanyang pandinig ay hindi nakahadlang kay Callan Brooks na tumulong sa pagpapabilis ng gawain ng Panginoon sa Australia.

Tingnan kung makikita mo ang nakatagong Liahona sa isyung ito. Hint: Paano ka magiging missionary?

MGA KABATAAN

50 **Mula sa Misyon: Puntahan Ninyo si Rebecca**
Ni Mindy Raye Friedman

52 **Poster: Tumingin sa Liwanag**

53 **Tuwirang Sagot**
Mahirap maging tapat? Pinagdududahan ang isang propeta?

54 **Mga Klase sa Pananahi at Ikalawang Pagkakataon**
Ni Belen Chaparro
Nang palagpasin ko ang pagkakataong ibahagi ang ebanghelyo sa piano teacher ko, nabatid ko na hindi ko na maaaring palagpasin ang isa pang pagkakataon.

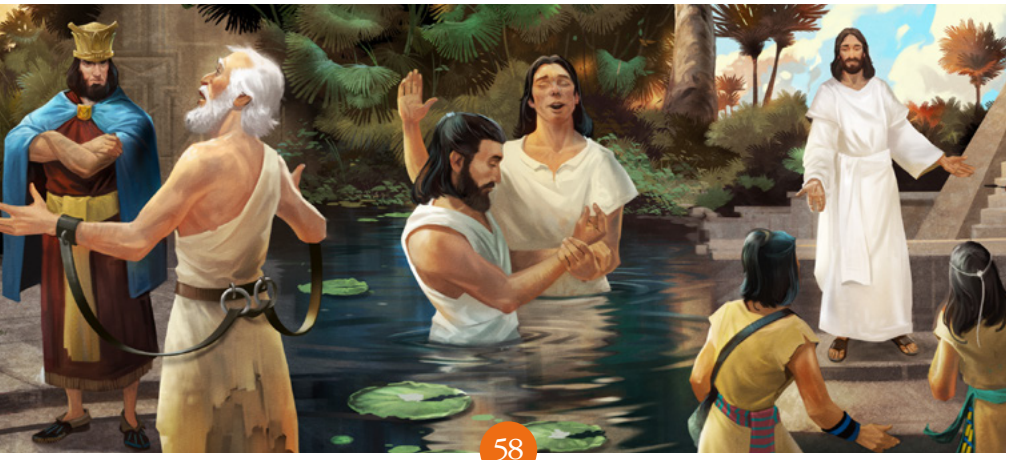
56 **Mga Kautusan = Pagmamahal**
Ni Charlotte Larcabal
Ano ang kinalaman ng mga kautusan sa pagmamahal?

58 **Paano Ko Nalaman: *Bakit* Natin Kailangan ang Aklat ni Mormon?**
Ni Elvin Jerome Laceda

60 **Pinalakas ng Salita ng Diyos**
Ni Elder Yoon Hwan Choi
Ang pag-aaral ng mga banal na kasulatan at pagsunod sa propeta ay nakatulong sa paggawa ko ng malalaking desisyon sa buhay ko.

63 **Mga Sagot mula sa mga Lider ng Simbahan: Paano Magpakita ng Pasasalamat**
Ni Elder Robert D. Hales

64 **Ang Bahaging para sa Atin**



MGA BATA

65 **Aling Landas ang Pipiliin?**
Ni Abbey F.
Kahit noong inaasar ako, pagsunod kay Jesus ang pinakamainam na landas.

66 **Dinirinig ng Ama sa Langit ang Inyong mga Dalangin**
Ni Neill F. Marriott

68 **Mga Batang Naninindigan: Pagiging Missionary**
Ni Jenna Koford
Ibinahagi ni Jesse ang ebanghelyo nang piliin niyang gawin ang isang report sa paaralan tungkol sa Utah.

70 **Pag-aalaga kay Elise**
Ni Merillee Booren
Tingnan kung paano nawala ang inis ni Daniel sa kanyang kapatid na babae at ipinakita ang kanyang pagmamahal dito.

72 **Mga Sagot mula sa Isang Apostol: Bakit mahalaga ang Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas?**
Ni Elder Dallin H. Oaks

73 **Ang Ating Pahina**

74 **Mahal ni Jesus ang Lahat ng Tao**

75 **Kaya Kong Basahin ang Aklat ni Mormon**

76 **Mga Kuwento sa Aklat ni Mormon: Dinalaw ni Jesus ang mga Nephita**

79 **Pahinang Kukulayan: Matutulungan Ko ang Aking Pamilya**

SETYEMBRE 2016 TOMO 19 BLG. 9
LIAHONA 13289 893

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

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

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

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

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

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

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

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

Direktor sa Paglilimbag: Craig K. Sedgwick
Direktor sa Pamamahagi: Stephen R. Christiansen

Pagsasalin: Maria Paz San Juan

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

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

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

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

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

For Readers in the United States and Canada: September 2016 Vol. 19 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Tagalog (ISSN 1096-5165) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address *must* be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone or at store.lds.org. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

Mga Ideya para sa Family Home Evening

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

"Mga Kautusan = Pagmamahal," pahina 56: Isiping tanungin ang iyong mga anak tungkol sa mga sitwasyon na natukso silang suwayin ka. Maaaring ibilang sa mga halimbawa ang paglalaro sa isang kalsadang maraming dumaraang sasakyan o pagtulog sa isang partikular na oras. Tanungin sila kung ano kaya sa palagay nila ang dahilan kung bakit mo ibinigay sa kanila ang mga tagubiling iyon (dahil mahal mo sila). Pagkatapos ay magagamit mo ang artikulo para iangkop ang alituntuning ito sa mga utos ng Ama sa Langit. Ipaliwanag na binibigyan tayo ng Ama sa Langit ng mga kautusan dahil mahal Niya tayo at alam Niya na mapoprotektahan tayo ng mga kautusan. Ipinapakita natin ang ating pagmamahal sa Kanya sa pagsunod sa mga kautusang iyon.

"Pag-aalaga kay Elise," pahina 70: Ang artikulo ay nagkukuwento tungkol sa batang si Daniel na may kapatid na babaeng may kapansanan na kung minsan ay kinaiinisan niya kahit mahal niya ito. Isiping basahin ang artikulo sa iyong mga anak. Maaari mo silang tanungin kung paano nagpakita ng pagmamahal si Daniel sa kanyang kapatid at saka kayo magpalitan ng ideya ng mga kapamilya mo kung paano kayo makapagpapakita ng pagmamahal sa isa't isa, na tinutularan ang halimbawa ni Daniel.

MARAMING IBA PA ONLINE

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

MGA PAKSA SA ISYUNG ITO

Ang mga numero ay kumakatawan sa unang pahina ng artikulo.

Aklat ni Mormon, *54, 58, 74, 75, 76*
Buhay Bago Isilang sa Mundo, *53*
Calling, Tungkulin, mga, *11, 34*
Council, mga, *34*
Depresyon, Kalungkutan, *30*
Espiritu Santo, *41*
Gawaing misyonero, *42, 43, 48, 54, 68*
Ikapu, *20*
Ilaw, Liwanag, *30, 52*
Jesucristo, *4, 22, 30, 65, 72, 74*
Kalayaang pangrelihiyon, *22*
Kapalaluan, Pagmamalaki, *80*
Katapatan, Debosyon, *10*
Kautusan, mga, *4, 56*
Media, *44*
Pag-aaral ng banal na kasulatan, *60*
Pag-asa, *52*
Pagbabayad-sala, *72*
Pag-ibig, Pagmamahal, *4, 56, 66, 70, 74*
Pagiging magulang, *7*
Paglilingkod, *11, 41, 79*
Pagsubok, mga, *12, 40, 64*
Pagsunod, *4, 53, 56, 60*
Pagsunod sa Propeta, *53, 60*
Pag-unlad, *40*
Pamilya, Mag-anak, *7, 12, 79*
Panalangin, *66*
Pananakot, Pang-aasar, *65*
Pananampalataya, *11, 22, 48*
Pasasalamat, Utang na loob, *63*
Patotoo, *58*
Seminary, *60*
Teknolohiya, *44*

Ni Pangulong Dieter F. Uchtdorf
Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan

MATAPOS MAGMAHAL, ANO NA ANG KASUNOD?

Itinuro ng ating pinakamamahal na propetang si Pangulong Thomas S. Monson, na "pag-ibig ang pinakadiwa ng ebanghelyo."[1]

Ang pagmamahal ay napakahalaga kaya ito tinawag ni Jesus na "ang dakila at pangunang utos" at sinabi na ang bawat bahagi ng batas at mga salita ng mga propeta ay nakasalalay rito.[2]

Pag-ibig ang pangunahing motibo sa lahat ng ginagawa natin sa Simbahan. Bawat programa, bawat pulong, bawat kilos na kabahagi tayo bilang mga disipulo ni Jesucristo ay dapat magmula sa katangiang ito—sapagkat kung walang pag-ibig sa kapwa, "ang dalisay na pag-ibig ni Cristo," wala tayong kabuluhan.[3]

Kapag naunawaan na natin ito sa ating puso't isipan, kapag ipinahayag na natin ang ating pagmamahal sa Diyos at sa ating kapwa—ano na ang kasunod?

Sapat na ba ang pagkahabag at pagmamahal sa iba? Natutugunan ba ng pagpapahayag ng pagmamahal natin sa Diyos at sa ating kapwa ang obligasyon natin sa Diyos?

Ang Talinghaga tungkol sa Dalawang Anak na Lalaki

Sa templo sa Jerusalem, lumapit ang mga punong saserdote at elder ng mga Judio kay Jesus upang hulihin Siya sa Kanyang mga sinasabi. Gayunman, binaligtad ng Tagapagligtas ang sitwasyon sa pagkukuwento sa kanila.

"[May] isang taong may dalawang anak," pagsisimula Niya. Nagpunta ang ama sa una at pinagtrabaho ito sa ubasan. Pero ayaw ng anak. Kalaunan "nagsisi [ito], pagkatapos ay naparoon."

Pagkatapos ay nagpunta ang ama sa kanyang pangalawang anak at pinagtrabaho ito sa ubasan. Tiniyak sa kanya ng pangalawang anak na pupunta ito, ngunit hindi ito nagpunta kailanman.

Pagkatapos ay bumaling ang Tagapagligtas sa mga saserdote at elder at nagtanong, "Alin baga sa dalawa ang gumanap ng kalooban ng kaniyang ama?"

Kinailangan nilang aminin na iyon ay ang unang anak—ang nagsabing hindi siya pupunta ngunit kalaunan ay nagsisi at nagtrabaho sa ubasan.[4]

Ginamit ng Tagapagligtas ang kuwentong ito upang bigyang-diin ang isang mahalagang alituntunin—sila yaong mga sumusunod sa mga kautusan ang tunay na nagmamahal sa Diyos.

Marahil ito ang dahilan kaya sinabihan ni Jesus ang mga tao na pakinggan at sundin ang mga salita ng mga Fariseo at eskriba ngunit huwag tularan ang kanilang halimbawa.[5] Iba ang ginagawa ng mga gurong ito ng relihiyon kaysa sinasabi nila. Gustung-gusto nilang pag-usapan ang relihiyon, ngunit nakalulungkot na nakaligtaan nila ang pinakadiwa nito.

Mga Kilos at ang Ating Kaligtasan

Sa isa sa mga huling turo ng Tagapagligtas sa Kanyang mga disipulo, binanggit Niya sa kanila ang huling Paghuhukom. Ang masasama at ang mabubuti ay ihihiwalay. Ang mabubuti ay magmamana ng buhay na walang hanggan; ang masasama ay dadalhin sa walang-hanggang kaparusahan.

Ano ang kaibhan ng dalawang grupong ito?

Yaong mga nagpakita ng pagmamahal sa kanilang kilos ay naligtas. Yaong mga hindi ay isinumpa.[6] Ang tunay na pagbabalik-loob sa ebanghelyo ni Jesucristo at sa mga pinahahalagahan at alituntunin nito ay makikita sa ating mga kilos sa ating pang-araw-araw na buhay.

Sa huli, ang pagsasabi lang na mahal natin ang Diyos at ang ating kapwa ay hindi magpapamarapat sa atin na matamo ang kadakilaan. Dahil, itinuro ni Jesus, "hindi ang bawa't nagsasabi sa akin, Panginoon, Panginoon, ay papasok sa kaharian ng langit; kundi ang gumaganap

DETALYE MULA SA *MARAMI SIYANG PINAGALING*, NI J. KIRK RICHARDS, SA KAGANDAHANG-LOOB NG ILLUME GALLERY

ng kalooban ng aking Ama na nasa langit."[7]

Ano ang Kasunod ng Pagmamahal?

Ang sagot sa tanong na "Matapos magmahal, ano na ang kasunod?" ay maaaring maging simple at tuwiran. Kung talagang mahal natin ang Tagapagligtas, itutuon natin ang ating puso sa Kanya at pagkatapos ay lalakad tayo sa landas ng pagkadisipulo. Kapag mahal natin ang Diyos, sisikapin nating sundin ang Kanyang mga utos.[8]

Kung talagang mahal natin ang ating kapwa, gagawin natin ang lahat para matulungan "ang mga maralita at ang mga nangangailangan, ang maysakit at ang naghihirap."[9] Dahil sila na gumagawa ng mga dimakasariling pagpapakita ng habag at paglilingkod na ito,[10] sila rin ay mga disipulo ni Jesucristo.

Ito ang kasunod ng pagmamahal.

Ito ang diwa ng ebanghelyo ni Jesucristo. ■

MGA TALA

1. Thomas S. Monson, "Pag-ibig—ang Pinakadiwa ng Ebanghelyo," *Liahona,* Mayo 2014, 91.
2. Tingnan sa Mateo 22:36–40.
3. Tingnan sa Moroni 7:46–47.
4. Tingnan sa Mateo 21:28–32.
5. Tingnan sa Mateo 23:3.
6. Tingnan sa Mateo 25:31–46.
7. Mateo 7:21.
8. Tingnan sa Juan 14:15.
9. Doktrina at mga Tipan 52:40.
10. Tingnan sa Mosias 18:8–9.

PAGTUTURO MULA SA MENSAHENG ITO

Ipinaliwanag ni Pangulong Uchtdorf na ang tunay na mga disipulo ni Jesucristo ay ang mga taong nagpapakita ng kanilang pagmamahal sa Kanya at sa iba sa kanilang mga kilos. Itinuro Niya sa atin na "kung talagang mahal natin ang Tagapagligtas, itutuon natin ang ating puso sa Kanya at pagkatapos ay lalakad tayo sa landas ng pagkadisipulo." Maaari mong tanungin ang mga tinuturuan ninyo kung paano sila nahikayat ng pagmamahal na lumakad sa landas ng pagkadisipulo. Maibabahagi mo rin ang iyong mga karanasan sa kanila. Maaari mo silang anyayahang manalangin para maragdagan ang kanilang pag-ibig sa kapwa at lakas na kumilos dahil sa pagmamahal.

Pagsunod sa mga Kautusan at Pagmamahal sa Iba

Kapag iniisip natin ang pagmamahal, ang mga unang bagay na madalas pumasok sa isipan ay mga romantikong pelikula, tsokolate, at bulaklak. Ngunit ang pagmamahal—*tunay* na pagmamahal—ay mas malalim at mas di-makasarili kaysa riyan. Si Jesucristo ay nabuhay para sa atin at namatay para sa atin dahil sa pagmamahal Niya sa atin. Katunayan, ang dalawang dakilang utos ay ibigin ang Diyos at mahalin ang lahat ng iba pa (tingnan sa Mateo 22:36–40). Ngunit paano natin *maipapakita* sa iba na mahal natin sila?

Ibinahagi ni Pangulong Uchtdorf ang talinghaga ni Cristo tungkol sa dalawang anak na lalaki, na ang isa ay nagtrabaho para sa kanyang ama at isa ay hindi. Binigyang-diin ng Tagapagligtas na tanging ang anak na sumunod sa kanyang ama ang tunay na nagmahal sa kanya. Gayundin, kapag sinusunod natin ang mga utos ng Diyos, ipinapakita natin na mahal natin Siya at nais nating makabalik sa Kanya.

Ngunit paano natin ipinapakita na mahal natin ang ating kapwa? Ipinaliwanag din iyan ni Pangulong Uchtdorf: "Kung talagang mahal natin ang ating kapwa, gagawin natin ang lahat para matulungan 'ang mga maralita at ang mga nangangailangan, ang maysakit at ang naghihirap.' Dahil sila na gumagawa ng mga di-makasariling pagpapakita ng habag at paglilingkod, sila rin ay mga disipulo ni Jesucristo."

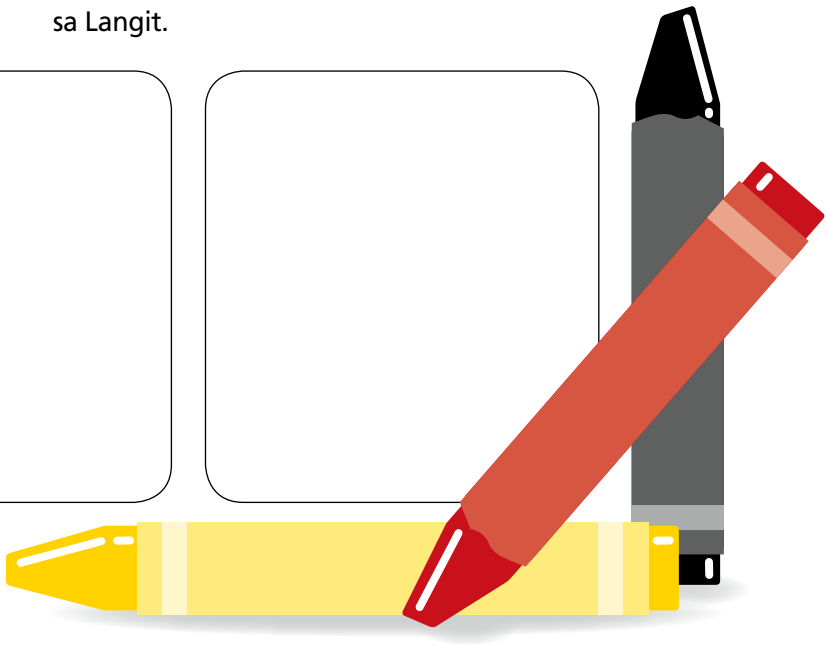
Kaya sa susunod na makita mo ang iyong magulang, kapatid, o kaibigan, isiping paglingkuran sila para ipakita na mahal mo sila. Hindi lamang ito magpapasaya sa kanila at sa iyo, kundi magpapasaya rin ito sa inyong Ama sa Langit.

MGA BATA

Pagpapakita ng Pagmamahal

Nagkuwento si Jesus tungkol sa isang ama at sa kanyang dalawang anak na lalaki. Nagtrabaho ang ama sa isang ubasan at pinatulong ang dalawang anak niyang lalaki. Tumanggi ang unang anak noong una ngunit kalaunan ay nagpunta upang tumulong sa ubasan. Sinabi ng pangalawang anak na tutulong siya, ngunit hindi naman niya ito ginawa. Itinuro ni Jesus na ang unang anak ang nagpakita ng higit na pagmamahal sa kanyang ama sa pagiging masunurin.

Isadula ang kuwentong ito! Pagkatapos ay isulat o idrowing ang tatlong bagay na magagawa ninyo upang ipakita ang inyong pagmamahal sa Ama sa Langit.



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

Ang Pagiging Magulang ay Isang Sagradong Tungkulin

Itinatag ng ating Ama sa Langit ang mga pamilya para tulungan tayong magturo ng mga wastong alituntunin sa isang kapaligirang puno ng pagmamahal. Sabi ni Pangulong Thomas S. Monson: "Purihin ang inyong anak at yakapin siya; sabihing, 'Mahal kita' nang mas madalas; laging magpasalamat. Huwag hayaang maging mas mahalaga ang problemang lulutasin kaysa sa taong kailangang mahalin."[1]

Itinuro ni Susan W. Tanner, dating Young Women general president, "Ang halimbawa ng Ating Ama sa Langit ang mga huwarang dapat nating sundin. Mahal Niya tayo, tinuturuan tayo, matiisin sa atin, at ipinagkatiwala sa atin ang ating kalayaang pumili . . . Kung minsan napagkakamalan ang disiplina, na ibig sabihi'y 'magturo,' na pamimintas. Mas bumubuti sa pagmamahal at panghihikayat ang pag-uugali ng mga bata—at ng lahat ng tao kahit anong edad—kaysa sa pambabatikos."[2]

Isipin Ito

Bakit pinakamainam ituro ang ebanghelyo sa wika at halimbawa ng pagmamahal?

"Kung tayo ay tapat na magdaraos ng panalangin ng pamilya, pag-aaral ng mga banal na kasulatan, ng family home evening, mga basbas ng priesthood, at igagalang natin ang araw ng Sabbath," sabi ni Elder Quentin L. Cook ng Korum ng Labindalawang Apostol, "[Ang] ating mga anak [ay] . . . magiging handa . . . para sa isang walang-hanggang tahanan sa langit, anuman ang mangyari sa kanila sa mundong ito na puno ng pagsubok."[3]

Karagdagang mga Banal na Kasulatan

1 Nephi 8:37; 3 Nephi 22:13; Doktrina at mga Tipan 93:40; 121:41

MGA TALA

1. Thomas S. Monson, "Pagmamahalan sa Tahanan—Payo mula sa Ating Propeta," *Liahona,* Ago. 2011, 4.
2. Susan W. Tanner, "Nasabi Ko ba sa Iyo . . . ?" *Liahona,* Mayo 2003, 74.
3. Quentin L. Cook, "Tanglaw Ko ang Diyos," *Liahona,* Mayo 2015, 64.
4. Robert D. Hales, "Ang Ating Tungkulin sa Diyos: Ang Misyon ng mga Magulang at Lider para sa Bagong Henerasyon," *Liahona,* Mayo 2010, 95.

Pananampalataya, Pamilya, Kapanatagan

Mga Kuwento ng Buhay

"Nagbabasa ako ng pahayagan nang umupo sa tabi ko ang isa sa mga apo kong lalaki," sabi ni Elder Robert D. Hales ng Korum ng Labindalawang Apostol. "Habang nagbabasa ako, natutuwa akong pakinggan ang malambing niyang tinig na salita nang salita. Para na ninyong nakita ang pagkabigla ko, nang ilang sandali pa ay pumagitna siya sa akin at sa binabasa ko. Hinawakan niya ang mukha ko at idinikit ang ilong niya sa ilong ko sabay tanong, 'Lolo! Nandiyan po ba kayo?'

". . . Ang ibig sabihin ng *nariyan* ay nauunawaan ang nasa puso ng ating mga kabataan at nakikipag-ugnayan sa kanila. At ang pakikipag-ugnayan sa kanila ay hindi lang pakikipag-usap sa kanila kundi paggawa din na kasama nila. . . .

"Kailangang planuhin at samantalahin natin ang mga sandaling maturuan sila. . . .

Habang nagkakaedad ako, lalo kong natatanto na ang mga sandali na naturuan ako, lalo ng aking mga magulang noong bata pa ako, ang humubog sa aking buhay at pagkatao."[4]

NOTEBOOK NG KUMPERENSYA NG ABRIL 2016

"Kung ano ang sinabi ko, ang Panginoon, ay sinabi ko; . . . maging sa pamamagitan ng sarili kong tinig o sa tinig man ng aking mga tagapaglingkod, ito ay iisa" (D at T 1:38).

Habang nirerebyu ninyo ang pangkalahatang kumperensya ng Abril 2016, magagamit ninyo ang mga pahinang ito (at ang mga Notebook ng Kumperensya sa darating na mga isyu) upang tulungan kayong pag-aralan at ipamuhay ang mga itinuro kamakailan ng mga buhay na propeta at apostol at ng iba pang mga pinuno ng Simbahan.

TAMPOK NA DOKTRINA

Pagbabayad-sala ni Jesucristo

"Masasabi ko nang may diin na dahil sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo, sa huli, taglay ang walang-hanggang pang-unawa sa mga bagay-bagay, ay hindi magkakaroon ng di-pagkakapantay-pantay. 'Lahat ng di makatarungan sa buhay ay naiwawasto' [*Mangaral ng Aking Ebanghelyo,* 57]. Ang katayuan natin sa ngayon ay maaaring hindi magbago, ngunit sa pamamagitan ng awa, kabaitan, at pagmamahal ng Diyos, tatanggapin natin ang higit pa sa marapat nating tanggapin, higit pa sa maaari nating [matamo], at higit pa sa maaari nating asahan. May pangako sa atin na 'papahirin [ng Diyos] ang bawa't luha sa [ating] mga mata; at hindi na magkakaroon ng kamatayan, hindi na magkakaroon pa ng dalamhati, o ng pananambitan man, o ng hirap pa man, ang mga bagay nang una ay naparam na' [Apocalipsis 21:4]."

Elder Dale G. Renlund ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Upang Mahikayat ko ang Lahat ng Tao sa Akin," *Liahona,* Mayo 2016, 42.

Mga Sagot para sa Iyo

Bawat kumperensya, ang mga propeta at apostol ay nagbibigay ng inspiradong mga sagot sa mga tanong ng mga miyembro ng Simbahan. Maaari ninyong gamitin ang inyong isyu ng Mayo 2016 o bisitahin ang conference.lds.org para makita ang mga sagot sa mga tanong na ito:

- Ano ang apat na uri ng family council at bakit mahalaga ang mga ito? —Tingnan sa M. Russell Ballard, "Mga Family Council," 63.
- Paano tayo makapaghahanda para sa templo? —Tingnan sa Quentin L. Cook, "Tingnan ang Inyong Sarili sa Templo," 97.
- Ano ang mga susi ng priesthood? —Tingnan sa Gary E. Stevenson, "Nasaan ang mga Susi at Awtoridad ng Priesthood?" 29.

"Piliing manampalataya kaysa magduda."

Bonnie L. Oscarson, Young Women general president, "Naniniwala ba Ako?" *Liahona,* Mayo 2016, 89.

Para mabasa, mapanood, o mapakinggan ang mga mensahe sa pangkalahatang kumperensya, bumisita sa **conference.lds.org.**

KALIWA: *SI JESUCRISTO SA GETSEMANI,* NI HARRY ANDERSON; KANAN: *ANG MABUTING PASTOL,* NI DEL PARSON

PANGAKO NG PROPETA

Magligtas

"Dito sa lupa . . . ang karumihan at kasamaan ng makamundong daigdig ay dinurungisan ang ating kaluluwa, kaya nahihirapan tayong makilala at maalala ang ating tunay na pinagmulan at layunin.

"Ngunit hindi mababago ng lahat ng ito ang ating tunay na pagkatao. Ang kabanalan ng ating likas na pagkatao ay nananatili. . . .

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

"Sasagipin Niya kayo.

"Bubuhatin at papasanin Niya kayo sa Kanyang balikat.

"Iuuwi Niya kayo."

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

PAGHAHANAP NG MGA PAGKAKATULAD

Mga Tungkulin sa Hinaharap

Kadalaasan ay hindi lang iisang tagapagsalita ang nagbibigay ng mensahe tungkol sa iisang paksa. Narito ang sinabi ng tatlong tagapagsalita tungkol sa paghahanda para sa mga tungkulin sa hinaharap:

- "Mga kabataang lalaki, . . . mamuhay sa paraan na bilang isang lalaki ay makapaghatid kayo ng kadalisayan sa pagsasama ninyong mag-asawa at sa inyong mga anak." —D. Todd Christofferson, "Mga Ama," 96.
- "Mapanalanging ipasiya kung ano ang magagawa ninyo—ayon sa sarili ninyong oras at sitwasyon—para mapaglingkuran ang mga refugee na nakatira sa inyong lugar at komunidad." — Linda K. Burton, "Ako'y Taga Ibang Bayan," 14.
- "Sa plano ng kaligayahan ng Diyos, hindi tayo naghahanap ng isang taong perpekto kundi ng isang taong makakatuwang natin, habambuhay, sa mga pagsisikap na bumuo ng mapagmahal, tumatagal, at mas perpektong relasyon." —Dieter F. Uchtdorf, "Bilang Papuri sa mga Taong Nagliligtas," 78.

Magagandang Kuwento mula sa Kumperensya

Ano ang mas umaagaw ng ating pansin kaysa sa isang kuwento? Ang sumusunod na mga kuwento ay kasama sa maraming ibinahagi sa kumperensya:

- Anong doktrina ang nakapanatag sa isang mag-asawa sa South America na nasabik na maibuklod sa kanila ang kanilang anak na lalaki? —Tingnan sa W. Christopher Waddell, "Isang Huwaran para sa Kapayapaan," 90.
- Ano ang natanto ng isang ina nang sumakay sila ng helikopter ng kanyang musmos na anak na malubha ang kalagayan papunta sa Primary Children's Hospital? —Tingnan sa Bonnie L. Oscarson, "Naniniwala ba Ako?" 87.
- Paano napabalik ng isang priests quorum leader ang isa sa kanyang mga priest sa simbahan? —Tingnan sa Mervyn B. Arnold, "Magligtas: Kaya Nating Gawin Ito," 53.

SI SISTER MABEL, KUMAKANTA

Ni R. Val Johnson
Mga Magasin ng Simbahan

Mahirap pigilan ang hilig ni Sister Mabel na kumanta.

Siniko ng matalik kong kaibigan ang tagiliran ko para pigilan akong tumawa. Dahil nasa sacrament meeting kami, at kinakanta namin ang himno sa sacrament.

Ngunit mahirap pigilan ang pagtawa, at hindi rin napigilan ni Pat ang pagtawa tulad ko.

Edad 15 kami noon, at alam namin ang lahat ng bagay. Alam namin na dapat maging perpekto ang lahat ng miyembro sa ward namin—pero hindi. Alam namin na dapat nagbibigay-inspirasyon ang mga mensahe sa sacrament meeting—pero halos lahat ay nakaiinip. At alam namin na ang pinakapangit kumanta sa mundo ay kasama namin, at sinisira ang mga himnong dapat sana'y maghatid sa amin ng mga espirituwal na kaisipan—ngunit karaniwan ay iba ang inihahatid nito.

Nagtakip na lang kami ng mga tainga at ngumiwi. Mukhang nakatulong ang panaka-nakang pagtawa.

Hindi namin sigurado kung alam ni Sister Mabel (unang pangalan niya, at ang tanging pangalang naaalala ko na tawag sa kanya) na masakit sa tainga ang boses niya at wala siyang pakialam o hindi niya alintana ang epekto ng pagkanta niya sa iba. Posible na walang kumausap sa kanya tungkol dito. Kahit matanda na, mahirap siyang kataluhin. Hindi sa laki, kundi sa lakas. Lahat ng ginawa niya ay masigla at malakas. Lalo na ang kanyang pagkanta.

Naipapakita niya ang hilig niyang kumanta hindi lamang sa pag-awit sa aming kongregasyon kundi maging sa ward choir namin. Hindi mapigilan ang kasigasigan niya roon. Bagama't hindi ko matandaan kung may pumigil sa pagkanta niya sa kongregasyon kahit kailan, malaya siyang nakakakanta sa koro, kahit sa pinakamataas na nota na palagay ko'y hindi kayang abutin ng isang diva. O gustong maabot.

Ah, napakatagal na niyon. Sa mga nakalipas na taon mula noon, pumanaw na si Sister Mabel. Nagkahiwalay na kami ng landas ni Pat. At natuklasan ko, kahit paano, na hindi gayon karami ang alam ko noong edad 15 ako na tulad ng inakala ko. Naniniwala ako na may nalaman akong ilang bagay tungkol sa buhay—at sa pagkanta—sa nakalipas na 50 taon.

PAGLALARAWAN NI PAUL MANN

Nalaman ko na kailangan tayong mabuhay nang may kasigasigan at sigla. Bawat minuto ay mahalaga, at sa sandaling lumipas ito, hindi na ito maibabalik kailanman, at babahagya na lamang itong naaalaala. Nalaman ko na kung maglilingkod ka sa iba o sasamba sa Panginoon, pinakamasaya at pinaka-epektibo ka kapag ginawa mo ito nang buong kagalakan at lakas.

Nalaman ko na walang sinuman sa buhay na ito ang perpekto. Ang tanging hinihingi sa atin ng Panginoon ay ang ating puso, kakayahan, isipan, at lakas—hangga't kaya nating ibigay ang mga ito. Tinatanggap Niya ang ating di-mapigil na mga alay, hamak man ang mga ito, bilang sukatan ng ating katapatan.

Kabalintunaan, palagay ko, na natuklasan ko rin na hindi ako mas magaling kumanta kaysa kay Sister Mabel. Sana'y mas mahalin ako ng aking kapwa mga miyembro sa ward kaysa ipinakita ko sa kanya. Kung narito lang siya, aanyayahan ko siyang kumanta para sa akin. Nangungulila ako sa boses niyang parang anghel. ■

PINAGPALA SA AKING PAGLILINGKOD

Ni John A. Grinceri

Nalulugod ang Panginoon na pagpalain tayo, at nalaman ko na gaano man ang gawin kong paglilingkod, may pagkakautang pa rin ako sa Kanya.

Nang ipakilala ako bilang tagapagsalita kamakailan, magalang na binanggit ng taong nangangasiwa ang ilan sa nakaraang mas matataas kong katungkulan sa Simbahan, tulad ng bishop, mission president, at miyembro ng stake presidency. Maginoo ang lalaking ito, pero naisip ko, bakit hindi niya ako ipakilala bilang ward mission leader (ang kasalukuyan kong tungkulin) o sa ilang di-gaanong kapansinpansing mga tungkulin ko?

Tapat kong masasabi na iisa ang nadama kong paggabay ng Espiritu sa bawat tungkuling iyon, at bawat isa ay naging kasiya-siya. Lagi kong hinahangad ang patnubay ng Panginoon sa aking mga tungkulin, at hindi Niya ako binigo kailanman. Naisip ko na nalulugod ang Panginoon na pagpalain tayo—saanman tayo naglilingkod.

Naniniwala ako na tatanggap tayo ng "putong ng kawalang-kamatayan, at buhay na walang hanggan" (D at T 81:6) hindi dahil sa matataas na tungkulin kundi dahil mapagpakumbaba tayong naglingkod sa anumang tungkuling natanggap natin. Sinabi ng Tagapagligtas:

"Huwag sabihin ng ulo sa mga paa na hindi nito kailangan ang mga paa; sapagkat kung wala ang mga paa ay paano makatatayo ang katawan?

"Gayon din ang katawan ay kailangan ang bawat bahagi, upang ang lahat ay mapabanal na magkakasama, upang ang katawan ay mapanatiling ganap" (D at T 84:109–10).

Kinatakutan ko ang ilang tungkulin sa Simbahan sa buhay ko. Tuwing maiisip ko noon ang isang potensyal na tungkulin, tiyak na di-magtatagal at agad akong tatawagin sa tungkuling iyon. Ang pagtanggap sa gayong mga tungkulin ay nangangailangan ng pananampalataya at pananalig sa mga pangakong matatagpuan sa mga banal na kasulatan.

Sabi ni Nephi, "Hahayo ako at gagawin ang mga bagay na ipinag-uutos ng Panginoon, sapagkat nalalaman ko na ang Panginoon ay hindi magbibigay ng mga kautusan sa mga anak ng tao, maliban sa siya ay maghahanda ng paraan para sa kanila upang kanilang maisagawa ang bagay na kanyang ipinag-uutos sa kanila" (1 Nephi 3:7). Sabi ni Pablo, "Sapagka't hindi tayo binigyan ng Dios ng espiritu ng katakutan; kundi ng kapangyarihan at ng pagibig at ng kahusayan" (II Kay Timoteo 1:7).

PAGLALARAWAN NI SOFIA BONATI

Paminsan-minsan maaari nating madama na karapatan nating tanggihan ang isang tungkulin kung natatakot tayo rito. Ngunit kailangan nating alalahanin na ipinagdarasal ng mga lider ng Simbahan ang mga tungkulin at mga taong pagbibigyan nito.

Kapag tinanggihan natin ang isang tungkulin, ibibigay sa iba ang tungkuling iyon, na siyang magkakaroon ng pagkakataong lumago at mapagpala sa paglilingkod (tingnan sa D at T 58:32).

Nalulugod ang Panginoon na pagpalain tayo, at nalaman ko na gaano man ang gawin kong paglilingkod, may pagkakautang pa rin ako sa Kanya. Tunay ngang pinagpala Niya kami ng aking pamilya nang higit pa sa pinapangarap ko dahil sa aming paglilingkod sa Kanyang kaharian. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Western Australia.

NAGBUNTIS NG KAMBAL, NAGKAROON NG MGA HIMALA

Ni Cheryl Lapating-La Torre

Inakala namin na lahat ng bagay sa aming buhay ay magiging maayos, ngunit hindi nagtagal ay naging kumplikado ang mga bagay-bagay at natakot ako sa iba pang maaaring mangyaring mali.

Isang gabi habang nanonood ako ng balita, may napansin ako. Nakita ko na kaklase ko sa kolehiyo ang reporter. Nakamit niya ang pangarap niyang maging newscaster!

"Paano naman ako?" tanong ko sa sarili. "Ano na ang nagawa ko?" Tiningnan ko ang sanggol na natutulog sa aking mga bisig at naisip ko ang mga pangyayari ng nakaraang tatlong taon.

Balak ko noon pa man na magkaroon ng isang career, pero nang ipanganak ko ang panganay namin na si Chevy ng asawa kong si Charles, nagbago ang mga prayoridad ko. Nagbitiw ako sa trabaho para alagaan siya. Sumampalataya kami kay Jesucristo na basta't nagbabayad kami ng ikapu at sinusunod namin ang mga kautusan, magiging maayos ang lahat.

Maayos ang takbo ng mga bagay-bagay hanggang sa, isang araw, natanggal sa trabaho si Charles. Sumampalataya kami na magiging maayos ang lahat, pero alam namin na kailangan naming kumilos. Nagpasiya kami na dapat din akong magtrabaho, kaya nagsimula kaming maghanap ng trabaho ni Charles. Pagkaraan ng ilang linggo, natanggap ako sa isang call center. Ayaw kong iwan ang aking siyam-na-buwang anak sa isang babysitter araw-araw, pero iyon ang pinakamaganda naming solusyon.

Isang buwan pa lang ako sa trabaho, nalaman kong buntis ako. Mabuti na lang, hindi nagtagal ay nakakita ng trabaho si Charles. Mababa ang suweldo, pero makakatulong na iyon. Sandali kaming nakahinga nang maluwag.

Naging napakahirap ng pagbubuntis ko, at kinailangan kong magbitiw sa trabaho. Sa buwanang pagpapatingin ko, nagulat kaming matuklasan na kambal ang ipinagbubuntis ko. Natakot kami ni Charles, pero nagtiwala kami sa Ama sa Langit.

Mga tatlo't kalahating buwan ng pagbubuntis ko, nagising ako na

PAGTANGGING GUMALING, NI BRIAN KERSHISNIK

dinurugo ako. Akala ko makukunan ako, kaya nagpunta ako sa ospital. OK naman ang mga sanggol, pero pinagpahinga ako ng doktor sa anumang gawain sa natitirang mga buwan ng pagbubuntis ko.

Naging masyadong kumplikado ang mga bagay-bagay. Ubos ang pera namin sa bangko dahil sa mga bayarin sa ospital, at hindi sapat ang napakaliit na suweldo ni Charles para tustusan ang aming mga pangangailangan. Nadama kong parang nawalan ako ng silbi. Hindi ako makatulong na kumita o alagaan si Chevy. Nalilimutan ko kung minsan na dalawang espesyal na espiritung anak ang dinadala ko. Nagsumamo ako bawat araw at gabi sa aking Ama sa Langit na paginhawahin ako. Natakot ako sa iba pang maaaring mangyaring masama. Pero may isang ideyang palaging bumabalik sa aking isipan: Ang Ama sa Langit ay buhay at alam Niya ang aming mga pangangailangan.

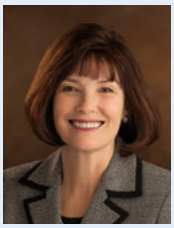
Nahihirapan din si Charles, pero nanatili siyang matatag. Tinulungan niya ako at inalagaan niya si Chevy bukod pa sa kanyang trabaho. Napanatag ako sa kanyang mga pagbabasbas ng priesthood, at napalakas ako ng kanyang pagmamahal. Takot kami, pero magkasama naming hinarap ang bagong pagsubok na ito.

Ginawa ko ang lahat para tanggapin ang sitwasyon. Sa halip na magmukmok, nagbasa ako ng mga banal na kasulatan, mga magasin ng Simbahan, at magagandang aklat. Kumanta rin ako ng mga himno—ang "Saligang Kaytibay" (*Mga Himno,* blg. 47) ang nakagawa ng malaking kaibhan. Mas napalapit ako sa aking Tagapagligtas. Nalaman ko kung gaano karami pa ang dapat kong ipagpasalamat sa kabila ng aming sitwasyon.

Sa paglipas ng mga araw, nadama namin ang tulong ng Diyos sa aming buhay. Nangyari ang malalaki at maliliit na himala sa lahat ng dako. Binayaran ng aming mga pamilya at kaibigan ang ilan sa aming mga gastusin. Nadama ko ang kanilang pagmamahal at malasakit sa aming pamilya. Inatasan ng Relief Society presidency ang isa o dalawang sister na bisitahin ako araw-araw. Nagdala sila ng mga groseri, nagluto sila at naglinis, inalagaan nila si Chevy, nagbahagi sila ng mga espirituwal na kaisipan, at pinasaya nila ako. Ipinagdasal nila na lumakas na ako at patuloy na maging ligtas ang kambal. Hindi kami nagutom kahit kailan. Hindi alam ng mga sister na ito kung gaano nila ako natulungang dalhin ang aking pasanin sa kanilang paglilingkod. Nang dumating ang oras, pinadali nang husto ng Ama sa Langit ang panganganak ko, at malulusog ang dalawang sanggol na babae.

Maraming taon na ang nakalipas mula nang dumating ang malaking hamong iyon sa aming buhay, ngunit walang araw na hindi namin nadama ang pagmamahal ng Diyos. Mas maluwag na ang kabuhayan namin ngayon, at lumalaki ang aming mga anak na matatalino at mahuhusay. Mas matatag at mas handa kami para sa darating na mga hamon dahil alam namin na pinagpapala ng Ama sa Langit ang Kanyang mga anak sa Kanyang sariling panahon at hinding-hindi sila iiwang kaawa-awa o hindi panatag. Ang buhay ay hindi isang madaling paglalakbay, ngunit lagi tayong sasamahan at gagabayan ng Diyos. ■

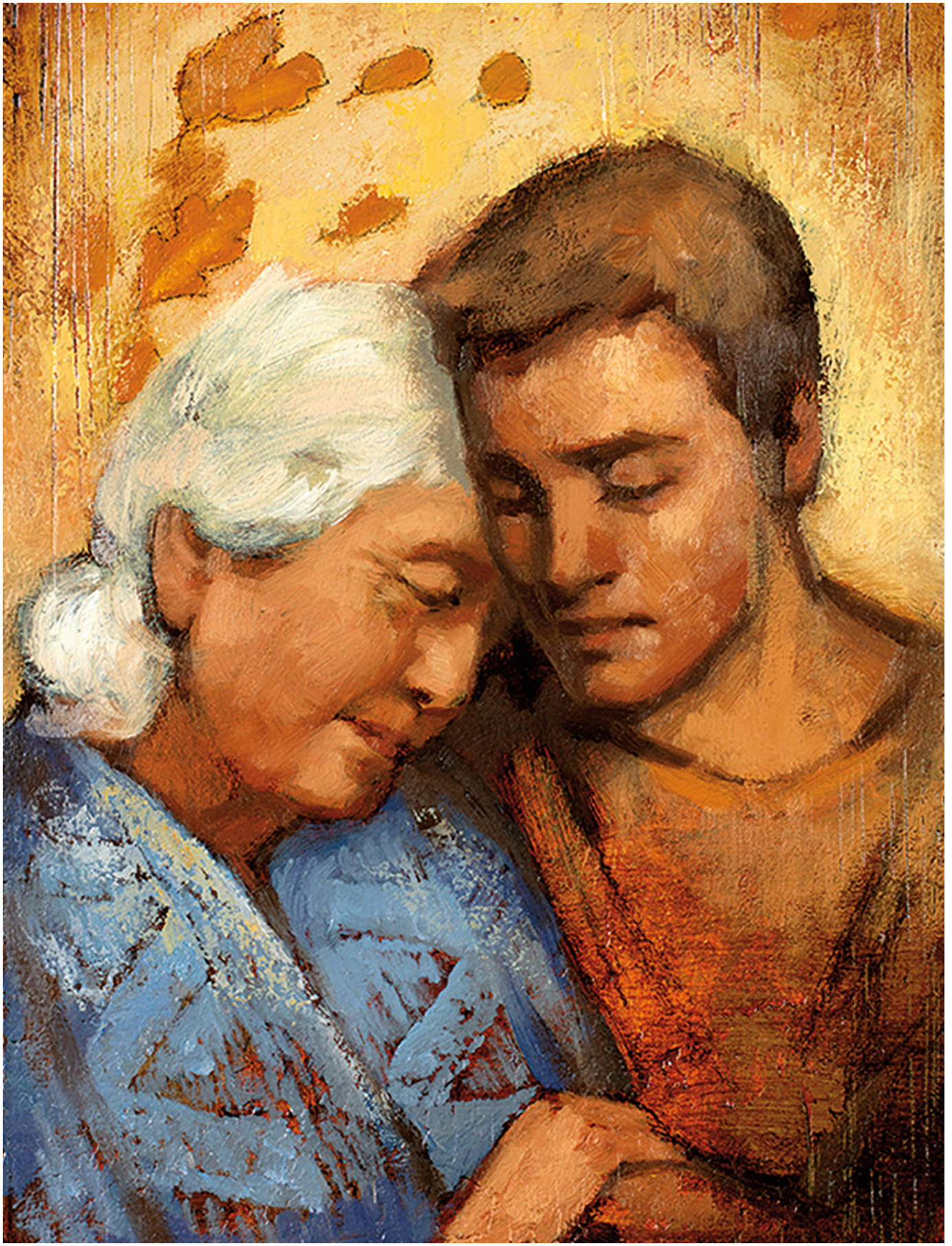
Ang awtor ay naninirahan sa Pilipinas.



MGA HAMON NA MAY LAYUNIN

"Hindi ko alam kung bakit marami tayong pagsubok, ngunit para sa akin ang gantimpala ay napakalaki, walang hanggan at walang katapusan, sobrang masaya at higit pa sa ating pang-unawa, kaya sa araw na iyon ng gantimpala, maaari nating sabihin sa ating maawain at mapagmahal na Ama na, 'Iyon lang po ba ang lahat ng kailangan naming gawin?' . . . Malaking bagay ba, mga kapatid, kung magdusa man tayo rito, kung sa bandang huli ay ang mga pagsubok na iyon ang mismong kailangan natin para maging karapat-dapat tayo sa buhay na walang hanggan?"

Linda S. Reeves, pangalawang tagapayo sa Relief Society general presidency, "Karapat-dapat sa mga Pagpapalang Ipinangako sa Atin," *Liahona,* Nob. 2015, 11.



Ni Elder Don R. Clarke
Naglingkod bilang General Authority Seventy mula 2006 hanggang 2015

IPAMUHAY ANG Dalisay na Relihiyon

Kung nais ninyo na maging masaya, madama ang Espiritu Santo, at lalong mapalapit sa Tagapagligtas, kung gayon ipamuhay ang dalisay na relihiyon.

Ilang taon na ang nakararaan, isang binatang tatawagin kong John ang nagpunta sa opisina ko nang makauwi na siya mula sa kanyang misyon.

"Elder Clarke, kailangan ko po ng tulong," sabi niya sa akin na alalang-alala. "Minahal ko ang aking misyon. Binago ako nito. Gayunman, nawawala na ang ilan sa mga sagrado at espesyal na damdaming nadama ko sa misyon. Ano ang magagawa ko para madama ang nadama ko sa misyon?"

Maraming beses ko na itong nakita. Ang itinatanong niya ay, "Ano ang magagawa ko para maging masaya, madama ang Espiritu Santo, at maging malapit sa Tagapagligtas?" Dapat ay ito ang itanong nating lahat araw-araw.

Noong hapong iyon sa opisina ko, binuklat namin ang Santiago 1:27 at binasa ito, "Ang dalisay na relihion at walang dungis sa harapan ng ating Dios at Ama ay ito, [D]alawin ang mga ulila at mga babaing balo sa kanilang kapighatian, at pagingatang walang dungis ang kaniyang sarili sa sanglibutan."

Pagkatapos ay binasa namin ang Alma 34:28: "Kung inyong tatalikuran ang mga nangangailangan, at ang hubad, at hindi ninyo dinadalaw ang may karamdaman at naghihirap, at ibahagi ang inyong kabuhayan, kung kayo ay mayroon, sa mga yaong nangangailangan—sinasabi ko sa inyo, kung hindi ninyo gagawin ang alinman sa mga bagay na ito, masdan, ang inyong mga panalangin ay walang kabuluhan, at wala kayong pakikinabangan, at kayo ay kagaya ng mga mapagkunwari na itinatatwa ang relihiyon."

DALISAY NA RELIHIYON, NI ANNIE HENRIE

Pagkatapos ay nirebyu namin ang kuwento sa Ebanghelyo ni Juan kung saan nangisda si Pedro at ang iba pang mga disipulo at walang nahuli ngunit pagkatapos ay sinabihan ng Tagapagligtas na ilipat ang kanilang lambat sa kabilang panig ng bangka at nakahuli sila ng 153 isda. Matapos silang makakain, nag-usap si Pedro at ang Tagapagligtas. Alam ng Tagapagligtas na tinuturuan Niya ang malapit-nang-maging propeta at pangulo ng Simbahan sa isa sa mga huling pagkakataon.

"Iniibig mo baga ako?" tanong ng Tagapagligtas.

Sagot ni Pedro sa kanya, "Oo, Panginoon; nalalaman mo na kita'y iniibig."

Pagkatapos ay sinabi ng Tagapagligtas, "Pakanin mo ang aking mga kordero."

Dalawang beses pang itinanong iyon ng Tagapagligtas at saka Siya nagbilin: "Pakanin mo ang aking mga tupa" (tingnan sa Juan 21:3–17).

Talagang pinagbilinan noon si Pedro na ipamuhay ang dalisay na relihiyon, o pangalagaan ang mga tao. Ang propeta ng Diyos ngayon ay pinangangalagaan at minamahal din ang mga tao. Si Pangulong Thomas S. Monson ay isang magandang halimbawa ng isang taong ipinamumuhay ang dalisay na relihiyon. Nagugol niya ang kanyang buong buhay sa pagmamahal at pangangalaga sa mga tao.

Marami na akong nakitang returned missionary na katulad ng kaibigan kong si John. Kung tatanungin ninyo sila kung bakit mahal na mahal nila ang kanilang misyon, halos palagi nilang sasabihin na dahil mahal nila ang mga tao. Sa araw na simulan ng mga missionary na higit na pangalagaan ang iba kaysa sarili nila, nagiging masaya sila. Ganyan ang mangyayari sa ating lahat. Ang ating buhay ay laging magiging mas masaya kung pangangalagaan at mamahalin natin ang iba.

Ang kabaligtaran ng pangangalaga sa iba ay pag-iisip tungkol sa sarili: kotse ko, pag-aaral ko, trabaho ko, mga problema ko. Kapag lagi nating iisipin ang ating sarili, hindi magiging kasing tatag ng maaaring mangyari ang ating kaugnayan sa langit.

Sinabi ko kay John na kung ipamumuhay niya ang dalisay na relihiyon, magiging masaya siya at madarama niya ang nadama niya sa misyon. Gayundin, kung nais *ninyo* na maging masaya, madama ang Espiritu Santo, at lalong mapalapit sa Tagapagligtas, ipamuhay ang dalisay na relihiyon. Mula sa mga talata sa banal na kasulatan sa itaas nalaman natin ang apat na mahahalagang gawain na maaaring ilarawan bilang dalisay na relihiyon.

1. Pagbisita at Pagmamalasakit sa mga Balo

Bumalik si John sa kolehiyo at isinagawa ang natalakay namin. Kalaunan pinadalhan niya ako ng email kung saan ibinahagi niya ang kanyang karanasan sa pagbabasa ng nakaaantig na mga kuwento mula sa mga

magasin ng Simbahan sa matatanda sa isang bahay-kalinga.

"Nadama ng marami ang lubos na pagmamahal at suporta mula sa Tagapagligtas nang patotohanan ng Espiritu ang mga simpleng katotohanan at patotoo," pagsulat niya. "Noon ko lang nalaman na madarama ko pala ang gayong pagmamahal mula sa at para sa mga estranghero na wala akong gaanong kaugnayan. At nadama ko ang pagmamahal ng Tagapagligtas para sa kanila, para sa mababait na kaluluwang iyon. Malinaw sa akin na malamang magkikita kami ng mga taong ito—na ngayo'y may dementia at mga sakit sa katawan—sa kabilang buhay. Nakikinita ko ang kanilang asawa, na nakatunghay sa kanila mula sa kabilang panig ng tabing. Damang-dama ko ang presensya ng lolo ko—na hindi ko nakilala kahit kailan—habang nakaupo ako sa tabi ng lola ko, at pinalakas ako ng kanyang espiritu at sinuportahan ako. Alam kong nagpapasalamat siya sa simpleng pagbisita ko."

Pagpapatuloy niya: "Sino ang nakakaalam na masusumpungan ko ang gayon kagiliw na awa? Tila walang kabuluhang umuwi pagkaraang mangyari ang gayong bagay at basta manood ng TV o magrelaks sa ibang paraan. Nagbago ako nang matanto ko na may ganitong magigiliw na karanasan sa lahat ng sandali habang sinisikap natin, bilang mga Banal, na pagtuunan at tulungan ang iba sa anumang paraan."

Magagawa rin ninyo ito, at pagpapalain kayo ng Panginoon tulad ng pagpapala Niya kay John.

2. Tulungan ang mga Ulila

Maraming ulila sa buong mundo. Hindi ba maganda kung makaugnayan o masulatan natin nang regular ang isa sa kanila?

Nang umuwi ang aming anak na si Nate mula sa kanyang misyon, magkapareho ang damdamin nila ng kaibigan kong si John. Nagpasiya si Nate na magboluntaryo para maging tagapagturo sa isang programang itinutugma ang matatanda sa mga batang nangangailangan ng sumusuportang personal na pakikipag-ugnayan. Binago ng paglilingkod na iyon ang karanasan niya sa kolehiyo. Ngayong may asawa na si Nate, sila ng kanyang asawang si Carla ay muling "nag-ampon" sa pamamagitan ng programa. Naging malaking pagpapala para sa kanila sa kanilang pagsasama na ibahagi kung ano ang mayroon sila sa mga nangangailangan.

Nang maglingkod kami ng asawa kong si Mary Anne sa Bolivia Santa Cruz Mission, nagkaroon kami ng isang missionary na ulila. Wala siyang pamilya. Inatasan siya ng Panginoon na maging trainer ni Elder Hawkins. Palagay ko hindi siya ang pinakamagaling na trainer, pero si Elder Hawkins ang pinakamagaling na kompanyon para sa isang ulila na naging isa sa mga missionary ng Panginoon.

Sumulat ang mga magulang ni Elder Hawkins sa missionary na ito noong nasa misyon pa ito at patuloy siyang sinulatan sa nakalipas na 15 taon. Dahil kay Elder Hawkins at sa kanyang pamilya, ang ulilang ito ay minahal at pinangalagaan at ngayo'y maligaya na sa piling ng kanyang asawa, may trabaho, at aktibo sa ebanghelyo ni

Tiwala ba ang Panginoon na magiging sagot tayo sa panalangin ng iba? Makakaasa ba Siya na susundin natin ang mga pahiwatig ng Espiritu Santo?

Jesucristo. Makatutulong tayong lahat na baguhin ang mga batang ulila.

3. Pangalagaan ang mga Maralita at Nangangailangan

Laging ipinapaalala sa atin ng mga banal na kasulatan ang kahalagahan ng pagtulong sa mga maralita at nangangailangan. Responsibilidad nating lahat ito.[1] Ang isang paraan para mapag-ibayo natin ang pagtulong sa mga maralita at nangangailangan ay sa pagbabayad ng malaking fast offering. Sinabi ni Pangulong Brigham Young (1801–77):

"Sa unang taon ng pagpasok ko sa lambak na ito walang sapat na harina ang pamilya ko para makaraos hanggang sa pag-aani . . . , at nagpupunta sa bahay ko ang mga tao araw-araw para humingi ng tinapay. Ikinalungkot ko [ito] isang araw; bumaba ako sa lumang silungan at pagbalik ko sa bahay ay masigla na ako. Sabi ko sa asawa ko, 'Huwag mong hayaang magpunta rito ang isang tao para sa pagkain at umalis nang walang dala, dahil kung gagawin mo iyan mahihirapan tayo bago ang pag-aani; ngunit kung bibigyan mo ang bawat taong dumarating magkakaroon tayo ng sapat para makaraos. . . .

"Layon kong patuloy na gawin ito, para magtagal ang pagkain ko, dahil kung hindi ay kakapusin ako.

"Naniniwala ka ba sa alituntuning iyan? Alam kong totoo iyan, dahil maraming beses ko nang napatunayan ito."[2]

Ang sumusunod na karanasan ay nai-post sa isang Christian website ng isang doktor sa Colorado, USA, na huminto sa isang gasolinahan matapos pumugak-pugak at tuluyang mamatay ang makina ng kanyang sasakyan. Nang tatawag na siya ng tow truck, nakita niyang nadulas at bumagsak ang isang babae, na ang lumang kotse ay nakaparada sa tabi ng isang gas pump.

"Lumabas ako upang tingnan kung okey siya. Pagdating ko roon, mukhang mas nahirapan siya sa kaiiyak kaysa sa pagbagsak niya; bata pa siya na mukha talagang pagod at nangingitim ang ilalim ng kanyang mga mata. May nahulog sa kanya nang tulungan ko siyang tumayo, at kinuha ko iyon para ibigay sa kanya. Singko sentimos iyon.

"Sa sandaling iyon, naging malinaw sa akin ang lahat: ang umiiyak na babae, ang lumang [kotse] na puno ng mga bagay-bagay kasama ang tatlong bata sa likod (nakaupo ang isa sa car seat), at ang gas pump ay nasa [U.S.] $4.95. Tinanong ko siya kung okey siya at kung kailangan niya ng tulong, at panay lang ang sabi niya ng, 'Ayaw kong makita ng mga anak ko na umiiyak ako.'"

Nang maunawaan ang kalagayan niya, kinuha ng doktor ang kanyang credit card, pinuno ng gasolina ang kotse niya, at saka bumili sa isang fast-food restaurant sa tabi ng gasolinahan ng dalawang malalaking supot ng pagkain at ilang gift certificate para sa kanya at kanyang mga anak.

"Sinabi niya sa akin ang pangalan niya, at na nakatira siya sa Kansas City [Missouri, USA]," sabi niya. "Iniwan siya ng nobyo niya dalawang buwan na ang nakararaan, at hindi niya matugunan ang mga pangangailangan nila. . . . Sa pagkadesperado tinawagan [niya] sa huli ang mga magulang niya, na mga limang taon na niyang hindi nakakausap. Sa California nakatira ang mga magulang niya at sinabi nila na maaari siyang tumira sa kanila at sikaping mapabuti roon ang kanyang sitwasyon para matustusan ang kanyang mga anak. Kaya inempake niya ang lahat ng gamit niya sa kotse."

Niyakap siya ng doktor at inalayan siya ng panalangin para maging ligtas siya sa daan. Habang naglalakad papunta sa kanyang kotse, itinanong ng babae, "Anghel ka ba o ano?"

Sumagot ang doktor, "Kung minsan gumagamit ang Diyos ng mga karaniwang tao."

Pagkatapos ay sinabi ng doktor: "Kamangha-manghang maging bahagi ng himala sa buhay ng ibang tao. At siyempre, . . . nang sumakay ako sa kotse ko umandar ito kaagad at nakauwi ako nang walang problema. Dadalhin ko ito sa talyer bukas para patingnan, pero palagay ko walang makikitang sira ang mekaniko."[3]

Mapagkakatiwalaan ba tayo ng Panginoon na magiging sagot tayo sa panalangin ng iba? Makakaasa ba Siya na

susundin natin ang mga pahiwatig ng Espiritu Santo? Kapag mas sinunod natin ang mga pahiwatig ng Espiritu, mas maraming pagkakataong ibibigay ang Panginoon sa atin na maging sagot sa panalangin ng iba.

4. Pakainin ang Kanyang mga Kordero at Tupa

Nang makausap ni Jesus si Pedro, ang unang payo Niya ay, "Pakanin mo ang aking mga kordero." Alam ng Tagapagligtas na kung pakakainin natin ang mga kordero, hindi tayo kailangang maghanap ng nawawalang tupa. Ang ilan sa atin ay may nakababatang mga kapatid, pamangkin, o iba pang mga taong kilala natin na nangangailangan ng tulong. Maaari tayong maging magandang halimbawa sa kanila, at nawa'y mahanap natin ang mga korderong nangangailangan ng ating tulong.

Hahanapin at tutulungan ba ninyo ang isang kordero? Mapagkakatiwalaan ba kayo nang sapat, bilang pastol, na pangalagaan ang mga kordero at tupa, tulad ng ipinagagawa sa atin ng Tagapagligtas?

Ang itinanong ng Tagapagligtas kay Pedro ay maaaring itanong sa bawat isa sa atin: "Iniibig mo baga ako?" Kapag ipinamuhay natin ang dalisay na relihiyon sa pagbisita at pangangalaga sa mga balo, pagtulong sa mga ulila, pangangalaga sa mga maralita at nangangailangan, at pagpapakain sa Kanyang mga kordero at tupa, maipapakita natin sa Tagapagligtas na mahal natin Siya! Kapag ginawa natin ito, magiging masaya tayo, madarama natin ang Espiritu Santo, at lalo tayong mapapalapit sa Kanya. ■

Mula sa isang mensahe sa debosyonal, "Pure Religion," na ibinigay sa Brigham Young University–Idaho noong Enero 13, 2015. Para sa buong teksto sa Ingles, bumisita sa speeches.byu.edu.

MGA TALA

1. Elder Jeffrey R. Holland, "Hindi Ba't Tayong Lahat ay mga Pulubi?" *Liahona,* Nob. 2014, 40–42.
2. Brigham Young, "Remarks," *Deseret News,* Hunyo 18, 1856, 116.
3. "Friends Are God's Way of Taking Care of Us," lisburn.com/stories/friends_are_gods_way.html.

TAYO MAN AY KAILANGANG MAGBIGAY

"Kahit hindi ako ang tagabantay sa aking kapatid, responsibilidad ko pa rin ang aking kapatid, at "dahil biyaya sa akin ay kayrami, sa aking kapwa'y dapat lang magbahagi."

Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Hindi Ba't Tayong Lahat ay mga Pulubi?" *Liahona,* Nob. 2014, 42.

Ikapu, TIYEMPO, AT TRANSPORTASYON

Ni Atilio Coitiño Guzmán

Isang araw ng Sabado nalaman naming mag-asawa na wala kaming sapat na pera para sa pamasahe namin sa pampublikong sasakyan para makapagsimba kinabukasan, at walang paraan para makapag-withdraw kami sa bangko. Nasa loob na ng isang sobre ng donasyon ang ikapu namin at handa nang maibigay sa bishop. Sinimulan naming pag-usapan kung paano kami magbibiyahe papuntang simbahan. Kung gagamitin namin ang pera ng ikapu para ipamasahe, nadama namin na mauunawaan iyon ng Panginoon; gayunman, nagdesisyon kami na hindi iyon tama.

Ang isa pang posibilidad ay huwag nang magsimba, at muli naming naisip na mauunawaan iyon ng Panginoon dahil kahit kailan hindi pa kami lumiban. Gayunman, kung mangyari iyon, hindi namin maibibigay ang aming ikapu sa bishop, kaya hindi na rin namin inisip na gawin iyon.

Sa pagsisikap na maging matapat, nagpasiya kaming umalis nang mas maaga kaysa rati at maglakad na lang papunta sa simbahan. Umalis kami na maaliwalas ang araw ng Sabbath para magpunta sa chapel, na mga tatlong milya (4.8 km) mula sa aming tahanan. Para sa aming apat na anak (ang panganay ay anim na taon), parang party iyon, at natuwa silang tumakbo at maglaro sa daan.

Pagdating namin sa isang lugar sa isang malawak at mapanganib na kalsada, narinig kong sinabi sa akin ng Espiritu na, "Tumawid na kayo ngayon." Sinabi ko iyon sa asawa ko, at sinabi niya na mapanganib iyon dahil nagsimulang kumurbada ang bahagi ng lansangang iyon, kaya hindi namin makita ang paparating na mga kotse. Sumagot ako na nadama ko na dapat na kaming tumawid doon, kaya mabilis kaming tumawid, na bawat isa sa amin ay may kasamang dalawang anak. Paghakbang namin sa bangketa, tumigil ang isang kotse sa gilid na iyon, at

PAGLALARAWAN NI DOUG FAKKEL

Wala kaming pera para maka-pagsimba, kaya nagsimula kaming maglakad.

nagtanong ang tsuper, "Papunta ba kayo sa simbahan?"

Ang tsuper ay isang miyembrong lalaking hindi namin ka-ward, ngunit nakilala ko na siya dati dahil nakabisita na ako sa ward nila. Tumango kami, at nag-alok siyang ihatid kami roon. Nang makasakay na kami sa kotse, ipinaliwanag ng miyembrong ito na hindi siya talaga dumadaan doon at napadaan lang siya dahil nawala ang mga susi sa opisina ng kasosyo niya sa negosyo kaya dadalhin niya ang mga susi sa kanya.

Naisip ko sa sarili ko na hindi lang iyon nagkataon. Batid ng Panginoon na kailangan namin ng masasakyan para magsimba. Nasa bulsa ko ang aming ikapu, at binigyan kami nito ng pagkakataong turuan ang aming mga anak tungkol sa mga pagpapalang nagmumula sa pagbabayad ng ikapu. Dumating kami sa chapel nang mas maaga kaysa rati ngunit masaya at nagpapasalamat. Nakibahagi kami sa lahat ng miting at hindi namin sinabi kaninuman ang nangyari.

Ang mga tag-araw sa São Paulo ay napakainit, lalo na sa tanghali, kapag tapos na ang mga miting namin sa Simbahan. Naghahanda na kaming umuwi nang lumapit sa amin ang isang tao at tinanong kami ng, "May maghahatid ba sa inyo pauwi?" Sumagot kami na wala, at sinabi niya sa amin, "Gusto ba ninyong ihatid ko kayo?" Tinanggap namin ang kanyang alok, at nagtinginan kaming mag-asawa nang may emosyonal na ngiti sa aming mga labi.

Hindi lang minsan kami napagpala nang malaki ng Panginoon dahil sa aming pagsunod. ■

Ang awtor ay naninirahan sa São Paulo, Brazil.

ANG PAGSUNOD AY NAGHAHATID NG KALIGAYAHAN

"Kapag sinusunod natin ang mga kautusan, ang buhay natin ay magiging mas masaya, mas ganap, at hindi gaanong kumplikado. Ang mga hamon at problema natin ay mas madaling kayanin, at matatanggap natin ang mga ipinangako Niyang pagpapala. Ngunit sa pagbibigay Niya sa atin ng mga batas at kautusan, pinapayagan Niya rin tayong pumili kung tatanggapin o tatanggihan natin ang mga ito. Ang mga desisyon natin tungkol dito ang magpapasiya ng ating tadhana. . . .

"Nawa'y maunawaan natin na ang ganap na kaligayahan sa buhay na ito ay darating habang sumusunod tayo sa mga utos ng Diyos at sa Kanyang mga batas!"

Pangulong Thomas S. Monson, "Ang mga Utos sa Tuwina'y Sundin," *Liahona,* Nob. 2015, 83, 84.

Ni Elder Ronald A. Rasband
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

Pananampalataya, Katarungan, AT Kalayaang Pangrelihiyon

Kapag sinunod ninyo ang paanyayang tulungan ang iba nang may katarungan, madarama ninyo na nag-iibayo ang pagmamahal ng Tagapagligtas sa inyo at sa lahat ng anak ng Ama sa Langit.

May palagay ako na para sa ilan sa inyo ang katagang "kalayaang pangrelihiyon" ay mas parang "kalayaang magkaroon ng diskriminasyon." Gusto kong kausapin kayo tungkol sa pananaw na ito at ipaunawa sa inyo ang ibig sabihin ng Simbahan kapag binabanggit nito ang kalayaang pangrelihiyon at kung bakit napakahalaga nito para sa kinabukasan ninyo at ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Plano ko ring magsalita tungkol sa ilang isyu at di-pagkakaunawaan ng ilan sa inyo pagdating sa kalayaang pangrelihiyon.

Ang ilan sa inyo ay maaaring mahirapang maunawaan ang papel ng relihiyon sa lipunan, pulitika, at sa mga isyu sa komunidad. Ang ilan sa inyo ay maaaring magtaka unang-una kung bakit sumasali ang mga simbahan sa pulitika, at madalas ay maaaring nag-aalinlangan kayo sa mga motibo ng mga taong relihiyoso kapag sumasali sila. Nitong mga nakaraang taon lumakas ang sama-samang tinig ng mga grupong nag-aakala na hindi dapat makihalo ang relihiyon sa talakayang pampulitika.

Ang pagkakataong makihalo sa prosesong pampulitika ay isang pribilehiyong ibinigay sa mga tao sa halos lahat ng bansa. Ang mga batas at pagpapasa ng mga batas ay may mahalagang papel sa paghuhubog ng kultura ng lipunan at moralidad. Kailangan natin ang bawat tao sa lipunan na aktibong makibahagi sa usapang pampubliko na tumutulong sa pagbubuo at pagpapasa ng mga batas na makatarungan para sa lahat.

MGA PAGLALARAWAN NI DAVID STOKER, BATAY SA THINKSTOCK MGA RETRATONG MULA SA DIGITALVISION, ISTOCK, MONKEY BUSINESS, PHOTOS.COM, STOCKBYTE, AT RETRATO NG GRUPO SA ITAAS

Kalayaan para sa Lahat

Ano ang tinutukoy natin kapag binabanggit natin ang kalayaang pangrelihiyon? Isasalaysay ko sa inyo ang mga kuwento ng dalawang tao. Habang nagkukuwento ako, gusto kong isipin ninyo kung ano ang magiging pakiramdam ninyo kung isa kayo sa kanila.

Ang unang kuwento ay tungkol sa isang taong tatawagin kong Ethan. Kamakailan ay nagsimula siyang magtrabaho sa isang propesyon na matagal na niyang inaasam, at gusto niyang magpakitang-gilas. Maaga siyang pumapasok sa trabaho at nagpapahuli sa pag-uwi. Tumanggap siya ng iba pang mga proyekto at mahusay ang trabaho niya. Gustung-gusto siya ng marami sa kanyang mga kasamahan at masaya siya sa trabaho niya. Isang araw habang nanananghali sila ng ilang kasamahan niya sa trabaho, nakampante siyang sabihin sa kanila na bakla siya. Nakakailang ang sumunod na katahimikan dahil walang may alam kung paano tutugon. Nanlumo si Ethan sa malamig na tugon ng kanyang mga kasamahan, at nasaktan siya at nadama niya na hindi siya tanggap.

Matapos silang mananghali, naging mas asiwa si Ethan sa trabaho. Naging maramdamin siya at nadama niya na nabawasan ang pagpapahalaga sa kanya. Hindi na siya isinali sa malalaking proyekto at aktibidad pagkatapos ng trabaho, at naapektuhan ang kanyang pagtatrabaho dahil nadama niya na hindi siya kabilang at ayaw sa kanya ng grupo. Makalipas ang ilang buwan tinanggal siya sa trabaho dahil nadama ng boss niya na hindi niya magampanan ang kanyang trabaho. Sa kabila ng pagsasabi na hindi totoo iyon, alam ni Ethan na tinanggal siya sa trabaho dahil bakla siya.

Ngayon gusto kong ikuwento sa inyo si Samantha. Kasisimula pa lang magtrabaho ni Samantha sa administrative offices ng isang lokal na unibersidad. Tuwang-tuwa siyang magtrabaho sa isang kapaligirang puno ng iba't ibang kaisipan, ideya, at karanasan. Isang araw sa trabaho nilapitan si Samantha ng isang katrabaho, at sinabi nito na narinig niya na si Samantha ay isang Mormon, at tinanong siya kung totoo iyon. Masayang sumagot si Samantha na totoo nga iyon, ngunit nagulat siya sa sumunod na tanong.

"Bakit galit kayo sa mga bakla?" tanong ng katrabaho niya. Nagulat si Samantha sa tanong ngunit sinikap niyang ipaliwanag ang kanyang paniniwala sa Diyos at sa plano ng Diyos para sa Kanyang mga anak, na ayon sa kanya ay kinabibilangan ng mga panuntunan sa moralidad at seksuwal na pag-uugali. Nakipagtalo sa kanya ang kanyang katrabaho sa pagsasabi na iba na ang paniniwala ng ibang mga tao sa lipunan. "At bukod pa rito," sabi niya, "ang kasaysayan ay puno ng mga taong gumagamit ng mga turo ng simbahan upang makipagdigmaan at ituring na hamak o balewala ang mahihinang grupo."

Muling sinabi ni Samantha ang kanyang matitibay na paniniwala at pagkaunawa sa pagmamahal ng Diyos para sa lahat ng tao at saka niya hiniling sa kanyang katrabaho na igalang ang karapatan niyang maniwala. Naisipan ng katrabahong ito na ikuwento sa iba pang mga empleyado ang kanilang napagusapan, at nang sumunod na ilang linggo, lalong nailang si Samantha nang dumami nang dumami ang mga katrabaho niyang nagtatanong.

Binalaan ng boss niya si Samantha, nang makita nitong dumalas ang mga usapang pangrelihiyon sa opisina, na baka matanggal siya sa trabaho dahil sa pangangaral niya ng ebanghelyo sa kanilang opisina. Naapektuhan ang kanyang trabaho, kagaya ni Ethan. Kaysa matanggal sa trabaho, minabuti ni Samantha na maghanap na ng ibang trabaho.

Ngayon, gawa-gawa lang ang mga kuwentong ito, at hindi pa ito nangyayari. Maraming kapareho ang sitwasyon nina Samantha at Ethan. Paano man natin piliing mamuhay at anuman ang piliin nating gawin, iisa ang ating pagkatao at pagnanais sa katarungan at kabaitan. Hindi sana natanggal sa trabaho si Ethan kung hindi siya bakla, at hindi sana natakot si Samantha sa pagiging relihiyosa. Pareho silang pinintasan, hinatulan, at ginantihan sa maling paraan.

ANG KAHALAGAHAN NG KALAYAANG PANGRELIHIYON

"Ang tapat na paggamit ng ating kalayaan ay batay sa pagkakaroon natin ng kalayaan sa relihiyon. Alam na natin na hindi gusto ni Satanas na mapasaatin ang kalayaang ito. Tinangka niyang sirain ang moral na kalayaang pumili sa langit, at ngayon sa mundo, siya ay matinding naninira, sumasalungat, at nagpapalaganap ng kalituhan tungkol sa kalayaan sa relihiyon—kung ano ito at kung bakit ito mahalaga sa ating espirituwal na buhay at kaligtasan."

Elder Robert D. Hales ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Pangangalaga sa Kalayaan, Pagprotekta sa Kalayaang Pangrelihiyon," *Liahona,* Mayo 2015, 112.

Sa lipunan ngayon, tama ayon sa pananaw ng pulitika na maawa ang mga tao sa sitwasyon ni Ethan ngunit hindi gaano sa sitwasyon ni Samantha. Maaaring ituring ng isang advocacy group ang sitwasyon ni Ethan na isa pang halimbawa ng diskriminasyon sa mga bakla. At, talaga namang nararapat siyang protektahan.

Pero paano na si Samantha? Sino ang magtatanggol sa karapatan niyang maniwala sa kanyang relihiyon? Paano na ang karapatan niyang totoong mabuhay bilang isang taong may pananampalataya, tapat sa pagmamahal at paglilingkod sa lahat ng tao ngunit may karapatan ding piliin ang tama at mali at mamuhay ayon dito?

Katarungan para sa Lahat

Ang ating lipunan ay lubha nang nakatuon sa hangarin nitong ituwid ang maling diskriminasyon laban sa isang grupo ng mga tao kaya nanganganib na ito ngayong lumikha ng isa pang klase ng biktima: mga taong nananampalataya, na kagaya natin.

Mayroon nang ilang paaralan na pag-aari ng mga simbahan na pinagdududahan dahil pinasusunod nito ang mga estudyante at guro sa isang honor code na humihiling ng katapatan at kalinisang-puri. Nababalewala o napipilitan ang mga CEO ng malalaking kumpanya na magbitiw sa trabaho dahil hindi na katanggap-tanggap sa mga tao ang personal na pananaw nila tungkol sa relihiyon. At napilitang magsara ang ilang negosyo dahil sinabi ng mga may-ari nito ang kanilang mga paniniwala.

Anuman ang narinig o nabasa ninyo sa pagdaan ng mga taon, patuloy na naninindigan Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw sa kalayaang pumili at pagiging tapat sa inyong paniniwala. Maraming taon na ang nakararaan isinulat ni Propetang Joseph Smith (1805–44), "Pinaniniwalaan namin [na] . . . lahat ng tao ay nilikhang pantay-pantay, at na lahat ay may pribilehiyong mag-isip para sa kanilang sarili tungkol sa lahat ng bagay na may kinalaman sa budhi."[1]

Kalaunan ay sinabi niya: "Kung . . . handa akong mamatay para sa isang 'Mormon,' . . . handa rin akong mamatay sa pagtatanggol sa mga karapatan ng isang Presbyterian, Baptist, o isang mabuting tao ng ibang relihiyon; sapagkat ang mga alituntuning yuyurak

Isinulat ni Propetang Joseph Smith, "Pinaniniwalaan namin [na] . . . lahat ng tao ay nilikhang pantay-pantay, at na lahat ay may pribilehiyong mag-isip para sa kanilang sarili tungkol sa lahat ng bagay na may kinalaman sa budhi."

Hindi inalintana ni Jesucristo ang lahi, antas, at sitwasyon ng mga tao para maturuan sila ng simpleng katotohanan.

sa mga karapatan ng mga Banal sa mga Huling Araw ay yuyurak sa mga karapatan ng . . . iba pang relihiyon na maaaring hindi popular at napakahina para ipagtanggol ang kanilang sarili."[2]

Kaya ano ang paniniwala ng Simbahan tungkol sa kalayaang pangrelihiyon? Tinitiyak ko sa inyo na napag-aralan na nang husto ng mga apostol at propeta, sa ilalim ng inspirasyon ng langit, ang isyung ito. Naniniwala tayo sa pagsunod sa mga utos ng Diyos, na nilayon upang masiguro ang ating walang-hanggang kaligayahan. Gayunman, "hindi pipilitin ng Diyos ang sinuman na magpunta sa langit."[3] Naniniwala kami sa pagbibigay-puwang sa lahat na mamuhay ayon sa kanilang budhi nang hindi nanghihimasok sa karapatan at kaligtasan ng iba. Kapag nagbanggaan ang mga karapatan ng isang grupo sa mga karapatan ng iba, kailangan nating sundin ang alituntunin ng pagiging makatarungan at sensitibo sa maraming tao hangga't maaari. Pinaniniwalaan at itinuturo ng Simbahan ang "katarungan para sa lahat."[4]

Ang pagprotekta sa budhi ay tungkol sa pangangalaga sa iniisip at nadarama ng isang tao at pangangalaga sa mga karapatan ng taong iyon na kumilos ayon sa mga paniniwalang iyon. Ang tinutukoy ko ay ang taong nagsasabi sa inyo na ang mga kaisipan, damdamin, at paniniwala ninyo ay hindi pinahihintulutan, pinahahalagahan, o katanggap-tanggap dahil hindi popular ang inyong mga pananaw. Nagkaroon ng digmaan sa langit para sa kalayaan, at malaking paglabag sa kalayaang iyon ang pilitin kayong suwayin ang sinasabi ng inyong budhi dahil hindi popular sa mga tao ang inyong pananaw.

Unawain sana ninyo. Nang sabihin ko na maging totoo, hindi ko ibig sabihin na binibigyan tayo ng Panginoon ng kalayaang mamuhay sa anumang paraang gusto natin nang walang kahihinatnan. Mananagot pa rin tayo sa Kanya sa ating mga pagpili. Sabi niya, "Kayo nga'y mangagpakasakdal, na gaya ng inyong Ama sa kalangitan na sakdal" (Mateo 5:48). Ang utos na hangaring maging sakdal ay nagpapahiwatig na magsimula tayo kung saan tayo naroroon at humingi ng tulong sa Panginoon na iangat tayo sa lugar na nais Niyang patunguhan natin. Ang pagiging tapat sa ating totoong sarili ay

nangangailangan ng patuloy na pagsisikap na dagdagan ang ating liwanag, kaalaman, at pang-unawa.

Ang nakababatang henerasyon ang pinaka-"konektado sa teknolohiya" sa kasaysayan. Lagi silang konektado sa teknolohiya. At alam ninyo na lahat ng nasa Internet ay laging 100 porsiyentong tama, di ba? Siyempre hindi. Kaya huwag maniwala sa lahat ng nakikita ninyo sa Internet tungkol sa Simbahan at sa paniniwala nito tungkol sa mga karapatan ng mga homoseksuwal.

Kamakailan ay isang halimbawa ng "katarungan para sa lahat" ng Simbahan ang nangyari noong Enero 2015, nang magdaos ng press conference ang Simbahan na naroon ang tatlong Apostol at isang miyembro ng Young Women general presidency upang ipaalala sa ating mga miyembro, sa komunidad, at sa Utah state legislature na pabor ang Simbahan sa balanseng paraan na sumisiguro sa mga karapatan ng lahat ng tao.

Ipinahayag ni Elder Dallin H. Oaks ng Korum ng Labindalawang Apostol ang sumusunod sa press conference na iyon: "Nananawagan kami sa pamahalaang lokal, estado, at pederal na paglingkuran ang lahat ng tao nila sa pamamagitan ng pagpapasa ng batas na nagpoprotekta sa mahalagang kalayaang pangrelihiyon para sa mga tao, pamilya, simbahan at iba pang relihiyon samantalang pinoprotektahan din ang mga karapatan ng mga mamamayan nating LGBT [lesbian gay, bisexual at transgender] sa mga lugar na tulad ng tirahan, trabaho at pampublikong matutuluyan sa mga hotel, restawran at transportasyon—mga proteksyong hindi makukuha sa maraming bahagi ng bansa."[5]

Nang maipasa ang mga batas tungkol sa proteksyon kapwa para sa LGBT at sa mga taong relihiyoso pagkaraan ng anim na linggo, binati ng mga pinuno ng Simbahan at ng iba pa ang LGBT community. Nakasisiglang makita na protektado sila laban sa pagpapalayas, diskriminasyon sa tirahan, o pagtatanggal sa trabaho dahil sa seksuwalidad o kasarian. Binati rin namin ang mga kaibigan natin sa ibang mga sekta ng relihiyon, na tinitiyak na protektado rin sila sa kanilang trabaho at sa publiko.

Ang Utah—at ang Simbahan—ay naibalita sa buong bansa at pinuri para sa makasaysayang pagkakasunduang iyon. Ngayon, tandaan na walang mga alituntunin ng doktrina o relihiyon na isinakripisyo. Walang mga pagbabagong ginawa sa batas ng Diyos tungkol sa moralidad o sa ating paniniwala na ang mga seksuwal na relasyon ay dapat lamang gawin sa loob ng kasal sa pagitan ng isang lalaki at isang babae. Ang resulta ay makatarungan para sa lahat at makikita sa di-nagbabagong mga pamantayan at turo tungkol sa moralidad at ng paggalang sa kapwa.

Isang Mensahe Tungkol sa Pagiging Makatarungan

Ilan lang sa atin ang gaganap ng mahalagang tungkulin sa pamahalaan at sa pagpapasa ng mga batas, kaya maaaring iniisip ninyo kung ano ang kinalaman ng paksang ito sa inyong pang-araw-araw na buhay. Gusto kong magsalita tungkol sa tatlong bagay na magagawa ninyo para suportahan at itaguyod ang isang mensahe tungkol sa pagiging makatarungan.

Una, sikaping tingnan ang iba nang may katarungan. Para magawa ito kailangan muna ninyong kilalanin na pantay-pantay ang pagmamahal ng Ama sa Langit sa lahat ng Kanyang anak. Sabi niya, "Kayo'y mangagibigan sa isa't isa; na kung paanong iniibig ko kayo" (Juan 13:34). Walang pasiya, kasalanan, o pagkakamali kayong magagawa o ang sinuman na magpapabago sa Kanyang pagmamahal sa inyo o sa kanila. Hindi iyan nangangahulugan na pinatatawad o pinalalampas Niya ang makasalanang pag-uugali; ni hindi natin ginagawa iyon—sa ating sarili o sa iba. Kundi nangangahulugan iyan na tumutulong tayo nang may pagmamahal na manghikayat, tumulong, at magligtas.

Kapag nadama ninyo na kayo ay lubos na minamahal, mas madaling mahalin ang iba at tingnan sila ayon sa pagtingin ng Tagapagligtas. Bumaling sana tayo sa ating Tagapagligtas sa panalangin at hilinging matanggap natin ang Kanyang dalisay na pagmamahal para sa inyong sarili at para sa iba. Nangako siya na madarama ninyo ang Kanyang pagmamahal kung mananalangin kayo nang may pananampalataya (tingnan sa Moroni 7:48).

Ang mapuspos ng dalisay na pagmamahal na ito ay gagabay sa inyong mga iniisip at ikinikilos, lalo na sa pulitika na kung minsan ay maraming pagtatalo. Maaaring madaling uminit ang ating ulo kapag tinalakay natin ang pulitika, lalo na kapag tinalakay natin ang kalayaang pangrelihiyon. Kung tutulutan nating uminit ang ating ulo sa mga sandaling ito, lalabas na hindi tayo Kristiyano sa ating pamilya, mga kaibigan, mga kapitbahay, at mga kakilala.

Alalahanin kung paano nilutas ng Tagapagligtas ang mahihirap na tanong at nakadududang mga ideya. Nanatili Siyang mahinahon, nagpakita Siya ng paggalang, at itinuro Niya ang katotohanan, ngunit hindi Niya pinilit ang sinuman kailanman na ipamuhay ang Kanyang itinuro.

Ikalawa, hayaang gabayan kayo ng katarungan sa pagtrato ninyo sa iba. Hindi inalintana ni Jesucristo ang lahi, antas, at sitwasyon ng mga tao para maturuan sila ng simpleng katotohanan. Alalahanin ang Samaritana sa may tabi ng balon (tingnan sa Juan 4:5–30), ang Romanong senturion (tingnan sa Mateo 8:5–13; Lucas 7:1–10), at ang di-kilalang publikano (tingnan sa Lucas 18:9–14). Inutusan

tayo ng Panginoon na tularan ang Kanyang halimbawa, sa pagsasabing, "Sumunod sa akin, at gawin ang mga bagay na nakita ninyong ginawa ko" (2 Nephi 31:12). Huwag husgahan o pakitunguhan ang mga tao nang hindi makatarungan dahil iba ang kasalanan nila kaysa inyo, o sa atin.

Marahil ang pinakamalaking hamon sa makatarungang pagtrato sa iba ay nasa pagkakapantay-pantay na kailangan sa pagsuporta sa kalayaang pangrelihiyon kapag may mga kaibigan o kapamilya kayo na naaakit sa katulad niya ang kasarian o matatag na sumusuporta sa mga karapatan ng LGBT. Nag-aalala ang ilan sa inyo na baka sabihin ng iba na hindi kayo mapagparaya o sumusuporta kung naghahangad kayo ng proteksyon na manampalataya nang hayagan at malaya.

Muli, pag-aralan ang buhay ng ating Tagapagligtas at hangarin ang Kanyang patnubay. Lubos na ipinakita ng Tagapagligtas kung paano tumulong nang may pagmamahal at panghihikayat habang matatag na naninindigan sa alam nating totoo. Tandaan na nang mahuling nangangalunya ang babae, hiniling ng Panginoon na lumapit ang sinumang walang kasalanan at siya ang unang humatol dito. Nang walang lumapit, sinabi ng ating Tagapagligtas, na walang ginawang kasalanan, "Ako man ay hindi rin hahatol sa iyo: humayo ka ng iyong lakad; mula ngayo'y huwag ka nang magkasala" (Juan 8:11). Ang pagpapatawad at kabaitang ipinakita Niya sa babae ay hindi salungat sa Kanyang mga turo na ang seksuwal na pakikipagtalik ay para lamang sa lalaki at babaeng ikinasal nang legal at naaayon sa batas. Maaari din kayong magmatigas sa pagiging tama at makatotohanan subalit tumulong pa rin nang may kabaitan.

Nang wakasan ng mga kaibigan at alagad ni Cristo ang kaugnayan nila sa Kanya, nalungkot Siya at nasaktan. Gayunman, nang magwakas ang isang kaugnayan, iyon ay dahil hindi panatag ang iba sa Kanyang mga turo, hindi dahil sa hindi Siya panatag sa iba.

Kapag hinangad nating pakitunguhan ang iba nang may katarungan, kailangan nating tandaan ang alituntunin ng kalayaan. Kailangan nating laging igalang ang kakayahan ng iba na magpasiya at hilingin na igalang din nila tayo sa gayong paraan. Sa pakikipag-usap sa iba tungkol sa kalayaang pangrelihiyon, lagi nating tandaan na maaari tayong hindi sumang-ayon nang hindi nakikipagtalo. Huwag sana kayong umiwas sa pakikipag-usap tungkol sa mahahalagang bagay na ito dahil lamang sa nag-alala kayo na baka kayo mahirapan o hindi mapanatag. Maaari tayong humingi ng tulong sa panalangin, at maaasahan natin na tutulungan tayo ng Tagapagligtas na magsalita at kumilos sa paraang nakalulugod sa Kanya.

SUPORTAHAN AT ITAGUYOD ANG KATARUNGAN SA PAMAMAGITAN NG:

1. Pagtingin sa iba nang may katarungan.
2. Pagiging makatarungan sa pakikitungo ninyo sa iba.
3. Pagtatanggol sa katarungan kung makita ninyo na nahahadlangan ang mga karapatan ng iba.

Ikatlo, ipagtanggol ang katarungan kung makita ninyo na nahahadlangan ang mga karapatan ng iba. Si Elder L. Tom Perry (1922–2015) ng Korum ng Labindalawang Apostol ay isang magandang halimbawa ng isang taong matibay ang paniniwala sa pagpapakasal ng isang lalaki at isang babae, at magkagayunma'y handa siyang ipagtanggol ang mga karapatan ng iba. Nag-iwan siya ng halimbawa ng pagtiyak na protektado ang mga karapatan ng iba nang masaksihan niya na hindi makatarungan o hindi pantay-pantay ang pagtrato ng batas sa lahat.

Mula noong panahon ni Joseph Smith hanggang sa ating panahon, ang ating pamana ay nasa pagtulong na paghilumin ang damdaming nasaktan nang hindi ikinokompromiso ang doktrina na hindi natin dapat baguhin.

Aktibong Makibahagi

Iyan ang huling punto ko, at kailangang aktibong makibahagi ang inyong henerasyon sa isyung ito. Kaisa ako ng mga pinuno ng Simbahan ng ating Panginoon nang sabihin ko na kailangan namin ang likas na pang-unawa ng inyong henerasyon sa pagkahabag, paggalang, at katarungan. Kailangan namin ang inyong positibong pananaw at determinasyong lutasin ang mga kumplikadong isyung ito sa lipunan.

Nananalig kami na babaling kayo sa Tagapagligtas upang maunawaan kung paano mamuhay na katulad ni Cristo habang nagpapakita rin kayo ng katarungan at pagmamahal sa iba na hindi nakikiisa sa inyong mga paniniwala. Alam namin na nais ninyong maging bahagi ng isang

bagay na makabuluhan, at alam namin na kayo ay matatag at nakikipagtulungan.

Ang pinakamahalaga, kailangan namin kayong makibahagi sa pag-uusap tungkol sa mga kaguluhan ng isyung ito at makahanap ng solusyon kung paano higit na magiging makatarungan sa lahat, pati na sa mga taong may pananampalataya. Ang mga pag-uusap na ito ay kailangang mangyari sa ating mga paaralan, tahanan, at pakikipag-ugnayan sa mga kaibigan at katrabaho.

Kapag nagkaroon kayo ng ganitong mga pag-uusap, tandaan sana ang mga alituntuning ito: tingnan ang iba nang may katarungan, pakitunguhan sila nang may paggalang at kabaitan, at asahang pakitunguhan kayo sa gayon ding paraan.

Dagdag na Pagmamahal

Sa huli, gusto kong ibahagi sa inyo ang aking patotoo at pagsaksi na kapag sinunod ninyo ang paanyayang tulungan ang iba nang may katarungan, madarama ninyo na nag-iibayo ang pagmamahal ng Tagapagligtas sa inyo at sa lahat ng anak ng Ama sa Langit. Ang inyong halimbawa ng paggalang at pagiging makatarungan ay magbibigay ng mga pagkakataon at magbubuo ng mga makabuluhang pagkakaibigan na itatangi ninyo habambuhay.

Pinatototohanan ko sa inyo na ang ating Ama sa Langit ay buhay, na kilala Niya kayo, at na mahal Niya kayo mismo. Handa Siyang tulungan kayo. Inihayag niya sa atin ang Kanyang plano hindi lamang para makabalik tayo at makapiling natin Siya magpakailanman kundi upang mapagpala at maging masaya tayo sa buhay na ito. Kapag sinunod ninyo ang Kanyang mga turo at kapag tumulong kayo nang may pagmamahal at pagsasaalang-alang sa iba, higit ninyong madarama ang Kanyang kapangyarihan at pagmamahal. ■

Mula sa isang mensahe sa debosyonal, "Religious Freedom and Fairness for All," na ibinigay sa Brigham Young University noong Setyembre 15, 2015. Para sa buong teksto sa Ingles, magpunta sa speeches.byu.edu.

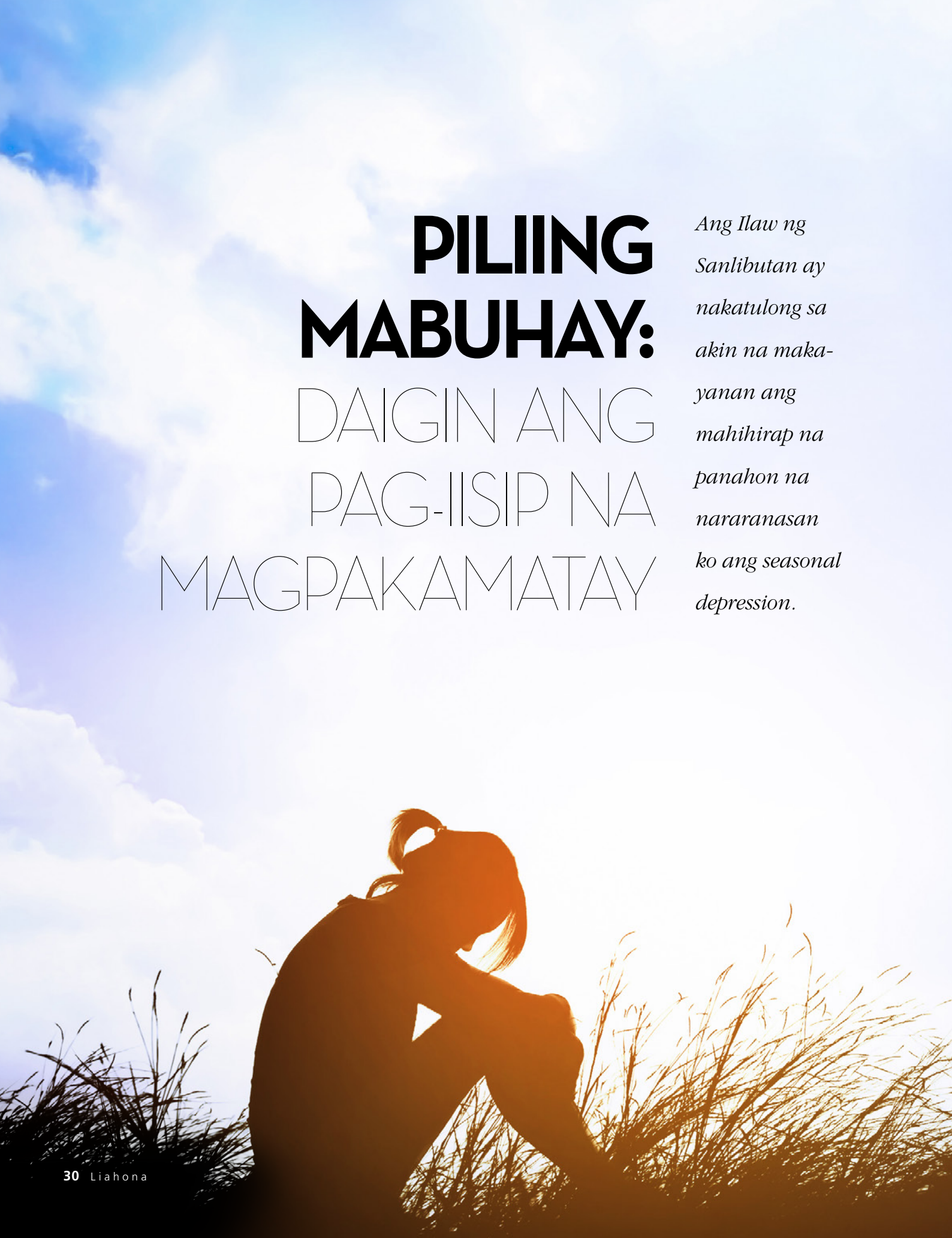
MGA TALA

1. *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Joseph Smith* (2007), 403–4.
2. *Mga Turo: Joseph Smith,* 404.
3. "Know This, That Every Soul Is Free," *Hymns,* blg. 240.
4. "Transcript of News Conference on Religious Freedom and Nondiscrimination," Ene. 27, 2015, mormonnewsroom.org.
5. Dallin H. Oaks, sa "Transcript of News Conference on Religious Freedom and Nondiscrimination."

Lubos na ipinakita ng Tagapagligtas kung paano tumulong nang may pagmamahal at panghihikayat habang matatag na naninindigan sa alam nating totoo.

PILIING MABUHAY: DAIGIN ANG PAG-IISIP NA MAGPAKAMATAY

Ang Ilaw ng Sanlibutan ay nakatulong sa akin na maka-yanan ang mahihirap na panahon na nararanasan ko ang seasonal depression.



Hindi ibinigay ang pangalan

Ang pakikipaglaban ko sa pag-iisip na magpakamatay ay nagsimula matapos kaming lumipat sa isang malamig na lungsod sa Iceland, kung saan ang kakulangan sa sikat ng araw ay nagdulot ng matinding seasonal affective disorder (SAD). Kapag tumitindi ang sakit na di ko na makayanan, iniisip ko ang pagpapakamatay.

Sa unang taon nito, hindi ko matanggap na may depresyon ako. Takot akong magsabi kahit kanino, kahit sa asawa ko, tungkol sa iniisip ko. Walang sinuman sa aking pamilya o sa simbahan ang nakaaalam na dumaranas ako ng isang nakamamatay na sakit; at ang alam nila isa akong aktibong miyembro ng Simbahan na may taimtim na patotoo at walang nararanasang mga malalaking hamon sa buhay. Madalas akong nagdarasal, na humihingi ng kaginhawahan, at pinalakas ako ng Ama sa Langit. Naging mas maingat ako sa aking pagkain, nag-ehersisyo nang madalas, nagtuon sa pag-aaral ng mga banal na kasulatan, naglingkod sa iba, at sinunod ang mga kautusan. Pero hindi pa rin ito sapat.

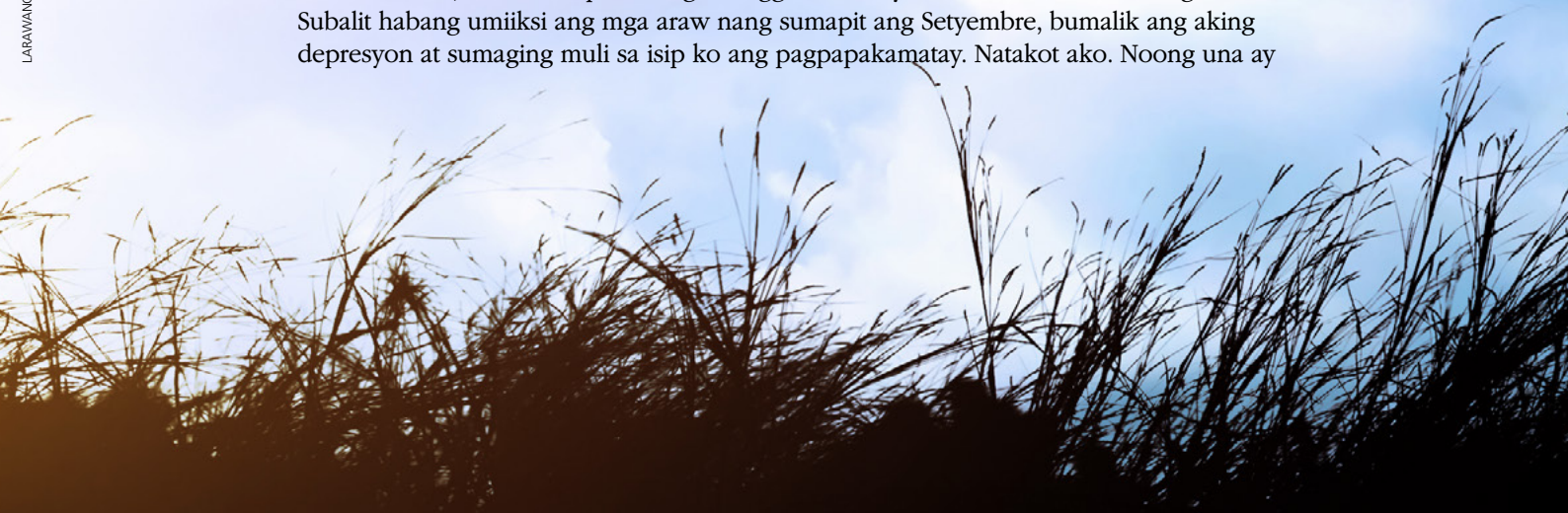
Nilamon ako ng depresyon na parang isang higanteng alon. Kaya mas nagtrabaho ako, naging mas taimtim pa ang pagdarasal ko, pero hindi ko pa rin maiwasan ang nararamdaman kong matinding pagkalungkot. Nilabanan ko ito, nanalangin na mapagtagumpayan ko ito hanggang sa makauwi ang mga anak ko galing sa eskwela o kahit hanggang tanghalian. May mga araw na nakikipaglaban ako minu-minuto, gamit ang matinding lakas ng isip para madaig ang mga iniisip at mga pagtatangka ko.

Naaalala ko na nakadama ako ng matinding sakit sa isipan noong unang beses na muntik na akong magpakamatay. Hindi ko ito plinano o inisip—pansamantalang nawalan ako ng kakayahang mag-isip nang tama. Pagkatapos ay natanto ko kung gaano kalapit ko nang kitilin ang sarili kong buhay. Inisip ko kung ano ang problema ko. Sinabi ko sa sarili ko na hindi ko dapat naiisip magpakamatay, kaya nagkunwari akong hindi ito nangyayari sa akin. Kinumbinsi ko ang sarili ko na hindi ko na iisiping muli ang mga ito.

Pero patuloy pa ring sumasagi sa isip ko ang pagpapakamatay sa panahong hindi ko inaasahan. Malakas ang tukso na tapusin ko na ang napakatinding sakit. Subalit gusto kong gumaling. Bagaman hindi ko naunawaan noon na dumaranas ako ng malalang sakit (isang sakit na matindi at biglaan), alam ko na maaari akong gumaling. Kaya humingi ako ng basbas ng priesthood.

Ang asawa ko, na hindi alam ang mga paghihirap ko, ay nagbigkas ng mga pagpapala na sinabing alam ng Ama sa Langit ang nangyayari sa akin. Nangako siya na kaya kong harapin ang mga hamon sa akin. Ang agarang paggaling ay hindi solusyon pero alam ko na tutulungan ako ng Ama sa Langit para malampasan ang mga paghihirap ko.

Sumapit ang tag-init, at puno ito ng liwanag at mahahabang araw. Kahit kailan ay hindi dumilim, kahit sumapit na ang hatinggabi. Sumaya ako at bumalik sa dating ako. Subalit habang umiiksi ang mga araw nang sumapit ang Setyembre, bumalik ang aking depresyon at sumaging muli sa isip ko ang pagpapakamatay. Natakot ako. Noong una ay



LARAWANG KUHA NG ISTOCK/THINKSTOCK

sinikap kong gawin ang ginawa ko noong nakaraang taon: lalong nagdasal, lalong nag-ehersisyo, at lalong ginalingan ang lahat ng bagay. Ngunit ang tuksong magpakamatay ay lalong lumakas at tumindi. Nahirapan ako sa loob ng dalawang buwan at sa huli ay naging maliwanag sa akin na hindi ko kakayanin ang isa pang taglamig nang mag-isa. Napag-isip-isip ko na biniyayaan tayo ng Ama sa Langit ng mga makabagong lunas at mga doktor. Para gumaling, kinailangan kong maging handang makipag-usap sa ibang tao tungkol sa aking depresyon at magpatingin sa doktor.

Ang humingi ng tulong ang pinakamahirap na bagay na ginawa ko. Halos hindi ako makapagsalita sa kaiiyak nang sabihin ko sa asawa ko ang tungkol sa aking depresyon at na kailangan ko ng tulong. Hindi ko masabi ang salitang *pagpapakamatay* nang malakas. Nakipag-appointment ang asawa ko sa isang psychiatrist para sa akin.

Niresetahan ako ng doktor ng gamot na nakatulong sa akin na makayanan ang taglamig. Tulad ng maraming tao, nahirapan akong mahanap ang tamang dosis at harapin ang mga epekto nito. Naghatid ito ng karagdagang stress sa aming mag-asawa at pamilya, ngunit sinuportahan ako ng aking asawa at mga anak.

Nang sumapit ang tagsibol, nawala ang depresyon ko, at hindi ko na kinailangan ang gamot. Lumipat kami sa isang maaraw na lunsod. Akala ko ay maayos na ang lahat at na mawawala na ang sakit ko sa pag-iisip. Pero hindi ako tuluyang gumaling. Nakonsensya ako sa mga iniisip, nararamdaman at pagtatangka ko noon. Hindi ko nagustuhan na natanto ng mga tinedyer kong anak na may ugali akong magtangkang magpakamatay. Naramdaman ko na para bang sinayang ko ang mahigit isang taon ng buhay ko.

At saka, natatakot ako—lalo na nang dumating na naman ang maiikling araw ng Setyembre. Naranasan ko araw-araw ang maalala ang mga dati kong nararamdaman at natakot ako na baka dumanas akong muli ng matinding depresyon. Ngunit nakita ko ang tulong na ginawa ng Panginoon sa buhay ko nang makilala ko ang isang kahanga-hangang doktor ko at sinimulan ko ang therapy. Nalaman ko na dumaranas rin ako ng post-graduate stress disorder (PTSD). Sa patnubay ng doktor, hinarap ko ang PTSD.

At pagkatapos ay naranasan ko ang isang himala. Matapos akong taimtim na manalangin at hangarin ang biyaya ng Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas sa buhay ko, mabilis at kapansin-pansin na inalis ng Panginoon ang mga nadarama kong pagkabagabag. Ipinaliwanag ng kanyang tinig na hindi ko kailangang mabagabag dahil ang depresyon ay hindi ko kasalanan. Pasan na ni Jesucristo ang bigat nito para sa akin sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Kanyang Pagbabayad-sala. Napuno ako ng liwanag at nadama na may pag-asa pa akong muli.

Hindi ko alam ang lahat ng dahilan kung bakit kailangan kong danasin ang hirap ng nakamamatay na sakit. Bagama't dala ko pa rin ang lahat ng alaala, ang sakit sa isip at katawan ay naglaho na. Araw-araw nagpapasalamat ako sa aking pamilya, sa aking doktor, at sa oras ko rito sa lupa. Dahil sa sakit ko, nagkaroon ako ng pag-unawa at pagmamahal sa iba. Umunlad ako sa emosyonal at espirituwal na aspeto at nagkaroon ng kaalaman na hindi ko matatamo kung hindi nangyari ang mga ito. Naranasan ko ang mahahalagang espirituwal na sandali kasama ang aking Ama sa Langit at ang aking Tagapagligtas. Ang mga karanasan ko ay naghikayat sa akin na mahalin ang buhay. ■

PAANO GUMAWA NG PLANO NA MAPIGILAN ANG PAGPAPAKAMATAY

Ni Doug Thomas
Lisensiyadong clinical social worker

Maaari kang gumawa ng plano at kung sakaling may balak kang saktan ang iyong sarili, maaari kang magsimula sa step 1 at magpatuloy sa mga sumusunod na hakbang hanggang sa maramdaman mong ligtas ka na. Ang pinakamagandang panahon para gawin ang plano mo ay bago ka pa magkaroon ng krisis. Isulat ang plano mo kung saan madali mo itong makita, tulad sa iyong cellphone. May mga website at apps na makatutulong na may mga template na maaari mong sulatan, o maaari kang gumawa ng plano sa tulong ng isang eksperto (tingnan sa step 6 sa ibaba) o kaya naman ay gumawa ka ng sarili mong plano gamit ang mga mungkahing ito:

1. **Kilalanin ang mga palatandaan.**
   Anong uri ng mga ideya, damdamin, at pag-uugali ang nagsasabi sa iyo na nagsisimula mo nang maisip na magpakamatay Isulat ang mga ito sa sarili mong salita. Halimbawa: "Kapag itinigil ko ang mga gawain ko at gusto ko lang matulog." "Kapag iniisip kong pabigat lang ako." "Kapag balisa ako, at gusto kong may gawin kaagad para mawala ang sakit na nararamdaman ko." Ang pagpansin sa mga babalang ito ay makatutulong sa iyo na malaman na kailangan mo nang isagawa ang iyong plano.
2. **Subukang maging mahinahon at panatagin ang iyong sarili.**
   Gumawa ng listahan ng mga gawaing nakaka-relax na maari mong gawin kapag naiisip mo o gusto mong saktan ang iyong sarili. Maaaring kabilang dito ang paglalakad, paliligo ng maligamgam na tubig, pag-eehersisyo, pagdarasal, o pagsusulat sa journal.
3. **Isipin ang iyong mga dahilan kung bakit ka nabubuhay.**
   Kung minsan, maaaring madaig ng sakit ang mga positibong nararamdaman natin. Gumawa ng listahan na magpapaalala sa iyo ng mga taong mahal mo, mga bagay na gustung-gusto mong gawin, at mga pagpapala na ipinagpapasalamat mo.
4. **Tulungan ang iba at humingi ng tulong.**
   Maglista ng ilang tao (kasama ang numero ng telepono) na maaari mong kausapin at handang tumulong sa iyo na maisagawa ang plano mo sa oras na naiisip mong magpakamatay. Ang mga taong ito ay maaaring mga kaibigan, miyembro ng ward, at kapamilya.
5. **Tiyakin na ikaw ay nasa ligtas na lugar.**
   Kasali rito ang paghingi ng tulong sa isang tao na alisin ang mga bagay na maaari mong gamitin para saktan mo ang iyong sarili, o para samahan ka sa ibang lugar hanggang sa bumuti ang iyong pakiramdam. Gumawa ng listahan ng mataong lugar—tulad ng mga parke, gym, sinehan at iba pa—na ligtas at nakalilibang.
6. Kung nararamdaman mong gusto mo pa ring saktan ang iyong sarili, **kontakin ang isang propesyonal.**
   Ilista ang pangalan, numero at lokasyon ng mga doktor, emergency room, at mga crisis hotline. Ang Suicide.org/international-suicide-hotlines.html ay may listahan ng numero ng mga hotline sa napakaraming bansa. Halimbawa, ang numero sa Estados Unidos ay 1-800-273-TALK.
7. Matapos gawin ang lahat ng ito, kung sa palagay mo ay hindi ka pa rin ligtas, **tumawag sa emergency service o magpunta sa pinakamalapit na ospital** at humingi ng tulong.

Paunawa ng patnugot: Ang isang artikulo sa magasin sa susunod na buwan ay magbibigay ng karagdagang tulong para sa mga may problema sa pag-iisip na magpakamatay. Ang artikulong "Suicide" na nasa topics.lds.org ay mayroon ding mga makatutulong na link, mensahe, at impormasyon.

TAYO AY KANYANG MAPAPAGALING

"Walang sakit ng katawan, walang espiritual na sugat, walang paghihirap ng kaluluwa o sakit ng kalooban, walang karamdaman o kahinaan na nararanasan natin sa buhay na ito na hindi muna naranasan ng Tagapagligtas. Maaabot, maaantig, matutulungan, mapapagaling, at mapapalakas Niya tayo nang higit kaysa makakaya natin at matutulungan Niya tayong gawin ang hinding-hindi natin makakayang gawing mag-isa."

Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Mabata Nila ang Kanilang mga Pasanin nang May Kagaanan," *Liahona,* Mayo 2014, 90.

"NAGKAKATIPON sa Aking Pangalan"

Inilaan ng Panginoon ang mga ward at branch council upang tulungan tayong maglingkod nang may pagmamahal at pagkakaisa.

Ni Jakob R. Jones

Hindi pa katagalan dumalo ako sa family home evening ng isang pamilyang mahal na mahal ko: isang bata pang mag-asawa at kanilang maliit na anak na babae. Bilang bishop nila naroon ako sa kanilang tahanan dahil nainspirasyunan ako ng Espiritu at dahil din nainspirasyunan ang mapagmalasakit na ina at kapatid na babae ng bata pang ama na ito, na naroroon din. Tinutulungan ng Panginoon ang pamilyang ito na makagawa ng malalaking pagbabago sa kanilang buhay at maibalik sa kanila ang mga pagpapala ng ebanghelyo at Simbahan. Ngunit may nangyari noong araw na iyon.

Maraming buwan nang nababahala ang bata pang amang ito kung paano niya bubuhayin ang kanyang pamilya. Matatapos na ang termino niya sa trabaho, at siya at ang kanyang asawa ay nasa gitna ng pagdedesisyong lumipat sa ibang estado. Nangangahulugan iyon na magkakaroon ng malalaking pagbabago sa pamilya. Maaga noong araw na iyon nalaman ng amang ito na ang labis niyang inaasahang pinansyal na tulong ay hindi na darating; nakapanlulumo itong balita.

Pagdating ko sa apartment nila, nakita ko ang matinding panghihina ng loob sa kanyang mukha. Ang responsibilidad na maglaan para sa pamilya at ang masamang balita ay nakaragdag sa problema ng bata pang amang ito.

Nakapili ang kanyang asawa ng isang kabanata sa mga banal na kasulatan para sa lesson upang makatulong sa nadarama nilang panghihina ng loob. Binasa ng ama ang buong kabanata. Maaalala ninyo ang mga salitang ito mula sa Isaias 55:

"Lahat na nangauuhaw, magsiparito kayo sa tubig at siyang walang salapi; magsiparito kayo, kayo'y magsibili, at magsikain; oo, kayo'y magsiparito, kayo'y magsibili . . . ng walang salapi at walang bayad. . . .

"Sapagka't ang aking mga pagiisip ay hindi ninyo mga pagiisip, o ang inyo mang mga lakad ay aking mga lakad, sabi ng Panginoon" (mga talata 1, 8).

MGA PAGLALARAWAN NI JULIE ROGERS

"Kung saan may dalawa o tatlong nagkakatipon sa aking pangalan, . . . masdan, ako ay naroroon sa gitna nila" (D at T 6:32).

At pagkatapos ay tinalakay ng pamilya kung ano ang ibig sabhin ng mga talatang iyon para sa kanila. Napuspos ng Espiritu ng Panginoon ang maliit na apartment na iyon at ang family home evening ay nauwi sa family council. Ibinahagi ng bata pang ama ang kanyang takot at mga alalahanin at hangarin, at lahat ay nagbahagi ng kanilang pagmamahal at pagmamalasakit sa isa't isa. Pinag-usapan nila kung ano ang gagawin, ang mga opsiyon na mayroon sila, at kung anong mga hakbang ang susundin.

Pag-uusap iyon na makapagsasalita o makapagbibigay ng opinyon ang lahat. Mayroong ilang mga di pagkakasundo. Nainspirasyunan akong makinig lamang at magmasid. Sa huli, sa pagkakaisa ng mag-asawa, nagpasiya sila na gumawa ng desisyon kasama ang Panginoon sa pamamagitan ng panalangin. Pagkatapos ay nagbigay ako ng mga salita ng pagsuporta at paghihikayat.

Ang Huwaran ng Paghahayag ng Panginoon

Naaalala ko na ilang beses kong nadama ang Espiritu ng Panginoon nang mas matindi pa kaysa sa nadama ko doon sa maliit na apartment nang gabing iyon kasama ang mapagkumbaba at nahihirapang pamilyang iyon. Isang katuparan iyon ng pangako ng Panginoon na ibinigay sa Kanyang mga disipulo noon: "Kung saan may dalawa o tatlong nagkakatipon sa aking pangalan, ukol sa isang bagay, masdan, ako ay naroroon sa gitna nila—maging ako ay nasa gitna ninyo" (D at T 6:32).

Ang mga salitang iyon ng Tagapagligtas ay hindi lamang mabuting payo o simpleng salita ng kapanatagan. Para sa batang propetang si Joseph Smith at Oliver Cowdery, ang mga salitang iyon ng Tagapagligtas ang nagtakda ng doktrina at huwaran sa pagtamo ng paghahayag at patnubay at sa paggawa ng mga desisyon sa kaharian ng Diyos.

Ang Panginoon ay nasa gitna ng family council nang gabing iyon. Inanyayahan nila ang Kanyang Espiritu sa pamamagitan ng panalangin at pag-aaral ng mga banal na kasulatan. Nagkakaisa sila sa layunin. Sila ay napuspos ng pagmamahal sa isa't isa. Dinala nila ang kanilang pinakamainam na mga ideya at karanasan at inihayag sa harapan ng bawat isa at sa harapan ng Panginoon at hiningi ang Kanyang patnubay. Gumawa sila ng desisyon na nagkakaisa at pagkatapos ay kumilos.

Ang Simbahan ay Pinamamahalaan sa pamamagitan ng mga Council

Itinuro sa hanbuk ng Simbahan ang doktrina ng council:

"Ang Simbahan ng Panginoon ay pinangangasiwaan sa pamamagitan ng mga council sa general, area, stake at ward level. Ang mga council na ito ay mahalaga sa kaayusan ng Simbahan.

"Sa ilalim ng mga susi ng pamunuan ng priesthood sa bawat antas, ang mga lider ay nag-uusap-usap para sa kapakanan ng indibiduwal at mga pamilya."[1]

Sa lahat ng antas ng Simbahang ito, sinisikap nating mangasiwa ayon sa ganoon ding mga alituntuning itinuro ng Tagapagligtas sa Kanyang mga disipulo at kina Oliver at Joseph—na magkakasama sa pagkakaisa at kapulungan.

Ang bawat ward ay may ward council na "kinabibilangan ng bishopric, ward clerk, ward executive secretary, high priests group leader, elders quorum president, ward mission leader, at mga pangulo ng Relief Society, Young Men, Young Women, Primary, at Sunday School."[2]

Lahat ng ginagawa ng grupong ito ng mga lider ng ward ay nakatuon sa pagtulong sa "mga indibiduwal na palakasin ang kanilang patotoo, tumanggap ng nakapagliligtas na ordenansa, sundin ang mga tipan, at maging inilaang mga disipulo ni Jesucristo."[3]

Maaaring narinig na ninyo ang pahayag na ito "May kaligtasan sa pagsasanggunian."[4] Bakit? Isa sa mga dahilan ay ang simpleng katotohanan na wala ni isa sa atin ang kasingtalino ng marami na sama-sama. Bawat isa sa atin ay may kakaibang pananaw at mga karanasan at ideya.

Itinuro rin sa hanbuk ng Simbahan kung paano nagiging mas epektibo ang ward council sa pagkilala sa iba't ibang pananaw ng bawat miyembro ng council: "Habang

nagpupulong, ipinapaliwanag ng bishop ang bawat bagay na pag-uusapan, ngunit karaniwang hindi siya nagpapasiya kung paano ito lulutasin hangga't hindi niya naririnig ang talakayan tungkol dito. Naghihikayat siya ng talakayan nang hindi ito pinangungunahan. Nagtatanong siya at maaaring humingi ng mungkahi sa mga miyembro ng council. Nakikinig siya nang mabuti bago magdesisyon. Ang talakayang ito ay dapat naghihikayat ng diwa ng inspirasyon."[5]

Sa madaling salita, ibinabahagi natin ang ating mga kakaibang talento at kakayahan at pananaw. Nakikiusap tayo sa Panginoon na samahan tayo, gabayan tayo ng Kanyang Espiritu, punan ang ating mga pagkukulang, at tulungan tayong malaman ang mga pangangailangan ng mga miyembrong pinaglilingkuran natin. Tinatalakay natin ang pangangailangan ng mga pamilya at indibiduwal at sinisikap na magkaroon ng iisang desisyon. Pagkatapos ay gumagawa tayo at hiniling sa Panginoon na pagpalain ang mga miyembro ng ward.

Sama-Samang Magsanggunian sa Ward Council

Walong buwan bago ako dumalo sa home evening ng pamilyang iyon, nagtipon ang ward council sa umaga ng Linggo. Sinimulan namin ito sa panalangin at nanood ng video tungkol sa pagtulong sa mga indibiduwal at pamilya na matanggap ang mga biyaya at mga ordenansa ng ebanghelyo. Tinanong ko ang mga miyembro ng council kung may naisip silang miyembro habang pinanonood ang video. Humantong iyon sa isang talakayan tungkol sa pamilyang ito. Ipinahayag namin ang aming pagmamahal sa kanila. Tinalakay namin ang mga tungkuling maaaring ibigay sa kanila, paano namin matutulungan ang amang pagsikapang matanggap ang Melchizedek Priesthood, at paano namin matutulungan ang magasawa na pagsikapang matanggap ang mga ordenansa sa templo.

Bilang bishop nagbigay ako ng ilang assignment. Malapit nang matapos ang talakayan, ngunit may isang bagay akong nadama na parang hindi tama. Ang Young Women president ang sa huli ay nagsabi, "palagay ko, napakabilis ng pagpapasya natin. Sa palagay ko parang kailangan nating magtuon muna sa mga pangunahing alituntunin tulad ng family home evening at pagbabasa ng mga banal na kasulatan at panalangin." Pagkatapos ay nadama kong ito ang tamang gawin. Nagsalita siya, hindi para sa organisasyon ng Young Women, kundi dahil sa pagmamahal niya sa pamilyang ito, at sa sandaling iyon ang Espiritu ay nagpatotoo sa amin ng katotohanan ng kanyang mungkahi.

Nagpatuloy ang talakayan dahil sa sinabi ng sister na ito. Pinag-usapan namin kung paano tutulungan ang pamilya na ugaliin ang pag-aaral ng banal na kasulatan, pagdarasal, at pagpa-family home evening. Naglilingkod bilang isa sa aming mga ward missionary ang kapatid na babae ng amang ito, kaya nakipagtulungan ang ward mission leader at mga home teacher sa kanya na masimulan ang regular na family home evening. Inihatid naming mag-asawa ang isang kopya ng *Family Home Evening* resource guidebook at himnaryo sa kanilang tahanan.

Ang patuloy na suporta at lakas ay nagmula sa ina at kapatid na babae ng bata pang amang ito sa pamamagitan ng kanilang palaging pagdalo sa family home evening kasama ang pamilya, na sa huli ay humantong sa mahalagang gabing iyon ng pamilya na ikinarangal kong madaluhan.

"Kung kayo ay nasa paglilingkod ng inyong kapwa-tao, kayo ay nasa paglilingkod lamang ng inyong Diyos" (Mosias 2:17).

Sinabi sa hanbuk: "Dapat madama ng kalalakihan at kababaihan na ang kanilang mga mungkahi ay pinahahalagahan bilang lubos na kabahagi ng council. . . . Kung minsan, ang opinyon ng kababaihan ay naiiba sa kalalakihan, at ito ay nakadaragdag ng mahalagang pananaw sa pag-unawa at pagtugon sa mga pangangailangan ng mga miyembro."[6] Bilang bata pang bishop, naupo ako sa council kasama ang mga pangulo ng Primary, Young Women at Relief Society na may higit na karunungan at karanasan at kabatiran sa buhay kaysa sa akin. Sila kadalasan ang mga tagapagturo ko sa mga katangian ni Cristo at maging sa pagiging mabuting ama at priesthood holder.

Nagpapasalamat ako sa mga kababaihan ng Simbahang ito. Umaasa ako na hindi kailanman madarama ng ating kababaihan na hindi sila napapakinggan o nababalewala sila sa mga miting ng council. Ang mga miyembro ng ward council ay naglilingkod na magkakapantay. Ang mga susi ng pangunguhan na ibinigay sa bishop ay para sa kaayusan, organisasyon, at pag-aatas ng responsibilidad at hindi kailanman ibinigay upang makapangibabaw o maging mataas sa espirituwal.

Pagkakaisa

Inilarawan ng hanbuk ang kahalagahan ng pagkakaisa: "Pagkatapos ng malayang talakayan, maaari nang gumawa ng desisyon ang bishop, o maaari ding talakayin pa nila ng kanyang mga counselor ang bagay na ito. Pagkatapos niyang gumawa ng desisyon, ang mga miyembro ng council ay dapat suportahan ito nang may pagkakaisa at pagkakasundo.

"Kapag hindi komportable ang nadarama ng mga miyembro ng council tungkol sa isang mahalagang desisyon, maaaring magkaroon ng isa pang council meeting ang bishop upang isaalang-alang ang desisyon at humingi ng espirituwal na pagpapatibay at pagkakaisa."[7]

Ang pagkakaisa ay isa pang dahilan kaya may kaligtasan sa council. Kung minsan bilang mga indibiduwal iniisip natin na alam natin kung ano ang mga hakbang na gagawin, at madalas sabik tayong malaman kaagad ang resulta nito. Nalilimutan natin na ang pangunahing layunin ng Panginoon ay hindi ang kung paano bumuo ng planong gagawin. Iyon ay ang makilala Siya ng bawat anak Niya. Naaalala ninyo kung paano manalangin ang Panginoon para sa Kanyang mga disipulo:

"Ito ang buhay na walang hanggan, na ikaw ay makilala nila na iisang Dios na tunay, at siyang iyong sinugo, sa makatuwid baga'y si Jesucristo. . . .

"Idinadalangin ko sila: hindi ang sanglibutan ang idinadalangin ko, kundi yaong mga sa akin ay ibinigay mo; sapagka't sila'y iyo. . . .

". . . Amang Banal, ingatan mo sila sa iyong pangalan yaong mga ibinigay mo sa akin, upang sila'y maging isa, na gaya naman natin. . . .

"Ako'y sa kanila, at ikaw ay sa akin, upang sila'y malubos sa pagkakaisa" (Juan 17:3, 9, 11, 23).

Ang layunin ng Panginoon ay na tayo ay maging sa Kanya—na tayo ay maging isa sa Kanya, sa ating Ama sa Langit, at sa isa't isa. Ang proseso ay kasinghalaga ng resulta nito. Ang mga council ay bahagi ng mga paraan na inilaan ng Diyos kung saan ang pagkakaisa ay natatamo at kung saan tayo ay nagiging kay Cristo. Ipinahayag ng Panginoon, "Maging isa; at kung hindi kayo isa kayo ay hindi sa akin" (D at T 38:27).

Ang utos na iyon ay maaari ring gamitin bilang isang batayan. Halimbawa, maaaring ganito rin ang sabihin ng Panginoon, "Sa ganito'y malalaman ninyo na kayo ay sa akin, kung kayo ay isa at isa sa akin."

Ang ama ng pamilya ay maaaring tumanggap ng paghahayag na ang paglipat ng pamilya ay magdudulot ng pagpapala at pagkakaisa. Ngunit kung wala ang pagkakaisa ng

kanyang asawa at mga anak, ang kanyang plano ay hindi magdadala ng inaasahang mga resulta.

Ang bishop ay maaaring tumanggap ng paghahayag para sa ward mission plan, ngunit maliban kung ang ward council ay nagkakaisa sa paghahayag na iyan, hindi darating ang mga pagpapala, at ang bishop ay maiiwang nag-iisip kung ano ang naging mali.

Ganito inilarawan ni Pangulong Russell M. Nelson, Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, ang pagkilos ng Kapulungan ng Unang Panguluhan at Korum ng Labindalawang Apostol:

"Ang pagtawag sa 15 kalalakihan sa banal na pagkaapostol ay naglalaan ng malaking proteksyon para sa atin bilang mga miyembro ng Simbahan. Bakit? Dahil kailangan ay nagkakaisa ang mga desisyon ng mga pinunong ito. Naiisip ba ninyo kung gaano kailangang bigyang-inspirasyon ng Espiritu ang 15 lalaki para magkaisa sila? Ang 15 lalaking ito ay may iba't ibang pinag-aralan at propesyon, magkakaiba ang opinyon tungkol sa maraming bagay. Maniwala kayo! Alam ng 15 lalaking ito—mga propeta, tagakita, at tagapaghayag—ang kalooban ng Panginoon kapag nagkaisa sila!"[8]

Pinatototohanan ko na ang Panginoon ay interesado sa mga detalye ng buhay ng bawat isa sa atin. Lagi akong namamangha sa kung gaano kahanda ang Tagapagligtas na humayo, o magpadala ng isa sa Kanyang mga lingkod, upang sagipin ang isa sa Kanyang mga anak. Nagpapasalamat ako para sa mga council na itinalaga na kaakibat ang responsibilidad na pangalagaan ang mga anak ng Ama sa Langit. ■

Ang awtor ay naninirahan sa California, USA.

Para malaman pa ang tungkol sa mga family council, tingnan sa mensahe ni Elder M. Russell Ballard sa pangkalahatang kumperensya ng Abril 2016 na, "Mga Family Council."

MGA TALA

1. *Handbook 2: Administering the Church* (2010), 4.1.
2. *Handbook 2,* 4.4.
3. *Handbook 2,* 4.4.
4. Tingnan sa Henry B. Eyring, "Listen Together" (Brigham Young University devotional, Set. 4, 1988), 2, speeches.byu.edu.
5. *Handbook 2,* 4.6.1.
6. *Handbook 2,* 4.6.1.
7. *Handbook 2,* 4.6.1.
8. Elder Russell M. Nelson, "Pagsang-ayon sa mga Propeta," *Liahona,* Nob. 2014, 75.

KUNG KAYO AY HINDI NAGLILINGKOD SA WARD COUNCIL

- Bilang visiting teacher o home teacher, maaari kayong manalangin para sa mga binibisita ninyo. Pagmalasakitan ninyo sila. Kapag magrereport kayo sa inyong mga lider kung ano ang kalagayan ng pamilyang inyong binibisita, ipanalangin ninyo na ang mga impormasyong ibinahagi ninyo ay makarating sa ward council at na ang mga miyembro ng council ay magabayan ng Espiritu upang matugunan ang mga pangangailangan ng mga pamilyang iyon.
- Maaari may asawa kayo na regular na dumadalo sa ward council meeting. Maaaring matukso kayong magreklamo sa kanyang pagkawala, lalo na kung kayo ay naiiwang mag-isa para ihanda ang inyong mga anak sa pagsisimba. Maaari kayong magdasal na ang inyong asawa ay magabayan ng Espiritu, na ang kanyang paglilingkod ay magdala ng ilan sa mga anak ng ating Ama sa Langit kay Cristo, at na ang inyong pamilya ay pagpalain.
- Kapag nakatanggap kayo ng tungkulin o ng imbitasyong magsalita sa sacrament meeting, malalaman ninyo na ang pagkakataong maglingkod ay nagmula sa Panginoon sa pamamagitan ng Kanyang mga lingkod sa pamamagitan ng council.

MAGPATULOY SA PAGLAKAD SA MGA TALAMPAS

Ang mga aktibidad sa labas gaya ng hiking, skiing, at pagbibisikleta ay malaking bahagi ng buhay ko. Kamakailan, nadama ko kung paano katulad ng ating panahon sa mundo ang panahon na inilalaan ko sa mga aktibidad na nagpapalakas ng katawan. Kadalasan akong nakatuon sa pagpapalakas ng aking katawan at sa mga kasanayan sa isang aktibidad sa loob ng ilang panahon. At pagkatapos, dahil sa aking sariling pagpili, pagkakataon, o paanyaya, mag-iiba ako ng aktibidad. Kahit alam ko na malakas at matibay na ang aking katawan para sa isang uri ng aktibidad, kapag nagsimula ko nang gawin ang bagong aktibidad, napapansin kong mabilis akong mapagod, hindi ko naaabot ang mga mithiin ko at nararamdaman kong nananakit ang mga kalamnan ko na "hindi ko napapansin noon." Pagkatapos ay nasasanay na rin ako sa bagong aktibidad sa pagpapalakas at nagkakaroon ng mga kinakailangang tibay at kasanayan.

Gayundin, sa buhay natin kung minsan ay nagtutuon tayo sa ilang gawi. Nagiging komportable tayo sa mga ito. At pagkatapos, dahil sa ating pagpili, pagkakataon, o paanyaya, ang panahong ito ng pagiging komportable ay nagiging panahon ng pagsubok at pagkakataong umunlad.

Ang pagharap sa mga hamon ng buhay ay maaaring nakakatakot. Hinikayat tayo ni Nephi, na nagsasabing, "Magpatuloy sa paglakad nang may katatagan kay Cristo, na may ganap na kaliwanagan ng pag-asa, at pag-ibig sa Diyos at sa lahat ng tao. Samakatwid, kung kayo ay magpapatuloy, nagpapakabusog sa salita ni Cristo, at magtitiis hanggang wakas, masdan, ganito ang wika ng Ama: Kayo ay magkakaroon ng buhay na walang hanggan" (2 Nephi 31:20).

Paminsan-minsan, naiisip ko kung ano kaya kung nanatili na lang tayo sa buhay bago tayo isinilang, at nakikinig sa Ama sa Langit na *sinasabi* sa atin ang tungkol sa Kanyang dakilang plano ng kaligayahan. Gayunman, ang ating pag-unlad ay nangangailangan ng "silid-aralan"—ang mundo—kung saan maaari nating maranasan ang mortalidad para sa ating sarili.

Sa paglipas ng mga taon kapag nagpapatotoo ako tungkol sa katotohanan at kahalagahan ng plano ng Ama sa Langit, may mga bagong oportunidad at minsan masakit na karanasan na matinding nagtuturo sa buhay ko. Tila paunti-unti nating natututuhan ang mga katotohanan ng ebanghelyo, kaya kailangan pagaralan nating muli ang mga paksa ring ito. Kung minsan ay naitatanong ko sa aking sarili, "Ano pa ang dapat nating matutuhan?" O, tulad ng aktibidad na nagpapalakas ng katawan, "Ilang grupo pa ba ng mga kalamnan ang kailangan ko pang palakasin?"

Gayunpaman, kapag nagbago ang mga panahon sa buhay at nag-iba-iba ang mga hamon, alam ko na ang Panginoon ay magbibigay sa akin ng mga karanasang kailangan ko. At habang ako ay patuloy sa paglakad, matututuhan kong maging katulad Niya at makababalik sa Kanyang piling. ■

Christopher Drake, California, USA

Kahit alam ko na malakas at matibay na ang aking katawan para sa isang uri ng aktibidad, kapag nagsimula ko nang gawin ang bagong aktibidad, napapansin kong mabilis akong mapagod, hindi ko naaabot ang mga mithiin ko at nararamdaman kong nananakit ang mga kalamnan ko na "hindi ko napapansin noon."

PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS

KUMILOS NA AKO SA PAGKAKATAONG ITO

Inilagay ko ang aking anak na babae sa luma nang car seat. Wala kaming masyadong pera, kaya nagpapasalamat ako sa binigay na luma nang gamit na ito. Nagsilbi itong booster seat dahil hindi na kasya ang anak kong babae sa dati niyang car seat. Nasabik akong gawin ang mga lakarin ko sa magandang araw na iyon.

Huminto kami sa una naming pupuntahan, ang library. Habang kinukuha ang anak ko mula sa car seat, napansin ko ang isang bata pang babaeng Latino na nakaparada sa tabi namin. Isang sanggol, na hindi pa kayang ituwid ang kanyang sarili, ang nakabaluktot na nakaupo sa likod ng sasakyan. Nahirapan ang ina na higpitan ang seat belt para maiupo ang sanggol nang maayos dahil sa maliit niyang katawan. Dalawang bagay ang pumasok sa isipan ko.

"Wala siyang car seat para sa kanyang anak. Pwede kong ibigay iyong sa akin."

At pagkatapos ay sinabi ko sa sarili ko na huwag na itong gawin.

"Siguro hindi naman siya nagsasalita ng Ingles. Baka masaktan ko pa ang damdamin niya. Lumang-luma na ang car seat ko, baka hindi niya ito magustuhan. Kung gusto man niya ito, paano ko ito papalitan?"

Kaya wala na lang akong ginawa.

Umupo siya sa driver's seat at umalis na.

Bago ako nakarating sa pintuan ng library, labis akong nabagabag. Alam ko na mali ang naging desisyon ko, at walang paraan para itama ang pagkakamaling iyon.

Hinatak ko ang mga pintuan pero hindi ito gumalaw. Sarado pa ang library. Itinuloy ko ang iba ko pang lakad at patuloy ko ring binabalik-balikan sa isip ko ang pangyayari, nakokonsensya dahil wala akong ginawa.

Matapos ang huli kong lakad, nagpasiya akong bumalik sa library. Pumarada ako sa dating pinaradahan ko. Nagulat ako nang makita ko ang parehong ina at anak na sanggol na lalaki na nakaparada sa tabi ko. Napakalaking ginhawa ang naramdaman ko sa puso ko.

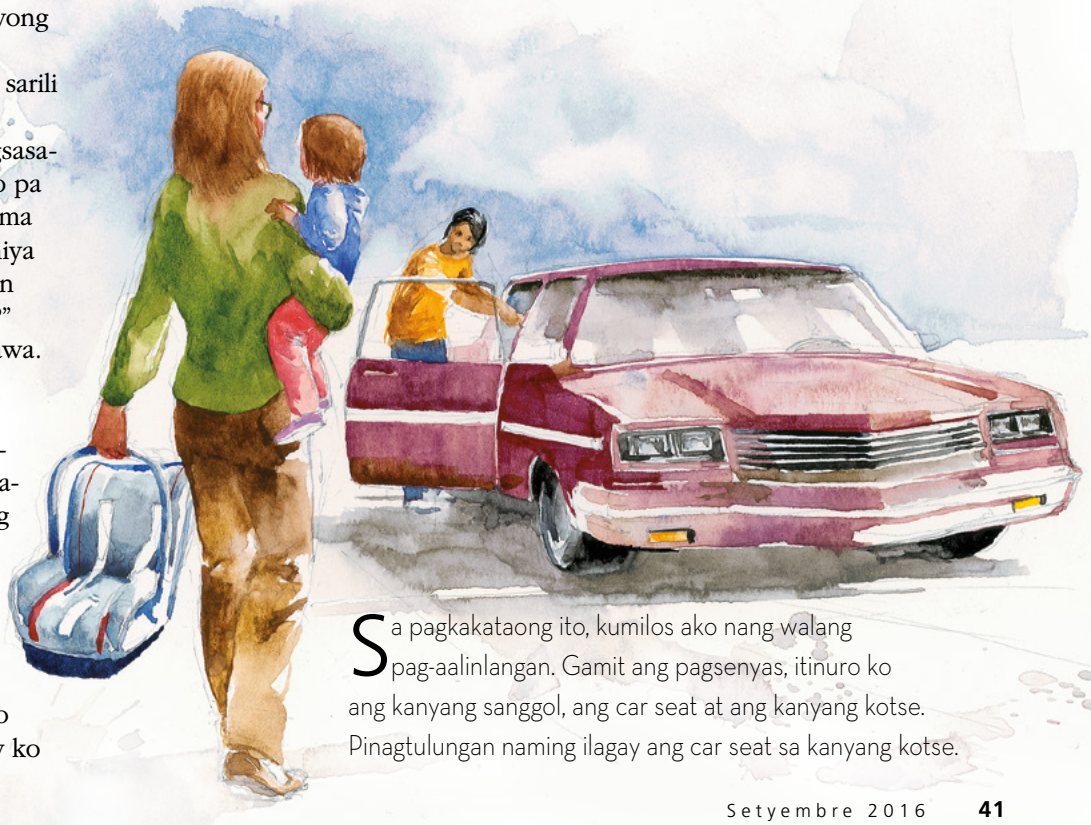
Sa pagkakataong ito, kumilos ako nang walang pag-aalinlangan. Kinuha ko ang car seat at lumapit sa bata pang ina. Hindi siya marunong mag-Ingles. Gamit ang pagsenyas, itinuro ko ang kanyang sanggol, ang car seat at ang kanyang kotse. Pinagtulungan naming ilagay ang car seat sa kanyang kotse. Habang ipinapakita ko sa kanya kung paano ito gamitin, alam ko na ang tanging salitang Espanyol na kailangan kong malaman: "gracias."

Umapaw sa pasasalamat ang puso ko sa isang maawaing Ama sa Langit dahil binigyan Niya ako ng pangalawang pagkakataon na tulungan ang isang kapatid na nangangailangan.

Dinagdagan ko ng huling gagawin ang listahan ko—pagpunta sa malapit na thrift store. Inilagay ko ang aking anak sa upuan at maingat na nagmaneho papunta sa tindahan. Sa likuran ng tindahan, nakalagay sa sahig ang isang car seat—na kaparehong-kapareho ng kabibigay ko pa lang at parehong luma na. Binili ko ito, at hindi ako makapaniwala at napakumbaba sa pagkakasunud-sunod ng mga pangyayari ng umagang iyon.

Sa pamamagitan ng magiliw ngunit mabisang turo ng Tagapagligtas, ang aral na iyon ay malalim na tumanim sa puso ko: sundin ang mga pahiwatig ng Espiritu Santo—sa unang pagkakataon. ■

Teresa Weaver, Texas, USA



Sa pagkakataong ito, kumilos ako nang walang pag-aalinlangan. Gamit ang pagsenyas, itinuro ko ang kanyang sanggol, ang car seat at ang kanyang kotse. Pinagtulungan naming ilagay ang car seat sa kanyang kotse.

PAGLALARAWAN NI STAN FELLOWS

ANG AKING DI-NAMAMALAYANG INVESTIGATOR

Nabiyayaan ako ng mabait na mga magulang. Ang aking ina ay miyembro ng Simbahan, at bagama't ang aking ama ay hindi miyembro, sinusuportahan niya kami sa mga aktibidad ng Simbahan. Habang lumalaki, araw-araw akong nagdarasal na sana ay sumapi na ang aking ama sa Simbahan.

Nang matanggap ko ang aking patriarchal blessing sa edad na 16, nangako ako na magiging mabuting impluwensya ako sa pagtulong sa aking ama na sumapi sa Simbahan. Kinausap ko siya tungkol sa mga bagay na natutuhan ko sa seminary. Sinabi ko sa kanya ang tungkol sa mga banal na kasulatan na nagsasabing kailangang mabinyagan at makumpirma para makapasok sa kaharian ng Diyos (tingnan sa Juan 3:5). Umiiyak, sinabi ko sa kanya ang tungkol sa mga pagpapala ng templo na maaari kaming magkasama-sama magpakailanman.

Nag-aaral ako noon sa isang maliit na paaralan sa Arizona, USA. Mayroon akong mababait na kaibigan sa hayskul kahit ako lang ang miyembro ng Simbahan sa klase ko. Noong panahong iyon, si Pangulong David O. McKay (1873–1970) ang propeta. Kadalasan ay naririnig natin ang payo niya na "bawat miyembro [ay maging] misyonero" (tingnan sa *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: David O. McKay* [2015], kabanata 6). Isang taginit, inanyayahan namin ng kapatid kong si Marilyn ang ilang kaibigan na magpaturo sa mga missionary. Tinuruan sila ng dalawang beses at pagkatapos hindi na sila naging interesado. Nalungkot kami, pero hindi nawala ang pagkakaibigan namin.

Nagkolehiyo na ako pagkatapos ng tag-init na iyon. Noong semestre sa tagsibol, nakatanggap ako ng sulat mula sa tatay ko. Isinulat niya: "Isang napakalaking karangalan na maging ama ng tahanang may mga kahanga-hangang babae. Dahil sa matatag ninyong patotoo sa ebanghelyo at sa mga pagmimiting at pagiging interesado sa iba pang kabataan noong nakaraang tag-init, nagsimula akong maging interesado sa Simbahan. Habang nagpipintura ako sa labas ng bahay at ikaw at ang mga bata ay nagmimiting sa loob, natiyak ko na sa sarili ko na sapat na ang aking pagmamasid. Maraming beses ko nang pinasalamatan ang Ama sa Langit para sa iyong ina at sa katotohanang lumaki siya sa Simbahan at sa paraan kung paano niya kayo pinalaki."

Hindi nagtagal nabinyagan ang aking ama, at isang taon kalaunan nabuklod ang aming pamilya sa kawalang-hanggan sa Mesa Arizona Temple.

Kahit wala ni isa sa aming mga kaibigan ang sumapi sa Simbahan, ang pinakamahalagang tao sa aming buhay ay sumapi. Hindi natin alam kung paano tayo pagpapalain kapag sinunod natin ang payo ng propeta. ■

Diane Mitchell Call, Arizona, USA

Habang nagpipintura ako sa labas ng bahay at ikaw at ang mga bata ay nagmimiting sa loob, natiyak ko na sa sarili ko na sapat na ang aking pagmamasid.

PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS

PAGHAHANAP KAY ETIENE

Ilang linggo bago ako umalis para magmisyon, bumisita ako sa tahanan ng isang dating kaibigan na hindi miyembro ng Simbahan. Balak kong sumaglit lang, pero dahil sa malakas na ulan, napatagal ako kaysa inaasahan. Kaya naupo na lang kami ng kaibigan ko at ng nanay niya at nagsimulang pag-usapan ang tungkol sa Simbahan at pagmimisyon ko.

Ipinaliwanag ko na baka ma-assign ako sa mga lungsod tulad ng Rio de Janeiro, Belo Horizonte, o Brasília.

Sa kung anong dahilan, ibinigay ng nanay ng kaibigan ko ang address ng kanyang kapatid na babae na nakatira sa isang bayan malapit sa Rio de Janeiro. Sinabi niya na puntahan ko raw ito at bisitahin ito sakaling ma-assign ako roon.

Umalis ako para sa aking misyon noong Hulyo 7, 1982. Naglingkod ako sa maraming iba't ibang lungsod, kabilang na ang isang lugar kung saan malapit ang tirahan ng tiyahin ng kaibigan ko. Naisip kong bisitahin siya, pero hindi sakop ng area ko ang tirahan niya. Hindi ko sinabi sa mga missionary na naka-assign doon ang tungkol sa kanya dahil gusto kong ako mismo ang pupunta roon.

Noong panahong iyon, naglilingkod ang mga missionary nang 18 buwan. Lumipas ang panahon nang hindi ko nabisita ang tiyahin at pamilya ng kaibigan ko.

Ilang taon kalaunan, habang nasa isang ward social, nagkita kami ng kaibigan kong hindi miyembro. Nalaman ko na naimbitahan siya ng isa sa kanyang mga kamag-anak, isang tiyahin na nagngangalang Etiene na kabibinyag pa lang sa Simbahan. Pagkatapos ay nalaman ko na si Tiya Etiene ay kalilipat lang sa aming ward mula sa estado ng Rio de Janeiro. Mabilis kaming nagkalapit ng kanyang Tiya Etiene, at masaya naming pinag-usapan ang mga alaala sa Rio de Janeiro. Nahiya ako nang malaman ko na siya pala ang babaeng gusto kong bisitahin sa misyon ko. Kabibinyag pa lang sa kanya, matapos ang di-inaasahang pagkamatay ng kanyang asawa.

Mabuti na lang, pinatawad niya ako sa hindi ko paghikayat sa ibang missonary na bisitahin siya. Gayunpaman, nalungkot siya sa mga nasayang na panahon na dapat sana ay natamasa na niya ang mga pagpapala ng ebanghelyo.

Ang mga panghihinayang na tulad nito ay hindi lang nararamdaman ng mga missionary kundi ng lahat sa atin kapag kinakaligtaan nating sundin ang pahiwatig ng Espiritu, maging iyon man ay pag-imbita sa mga kaibigan na dumalo sa isang aktibidad sa Simbahan o pagbibigay ng mga referral sa mga missionary. Dumulog tayo sa Panginoon at humingi ng inspirasyon. Mangungusap Siya sa atin sa pamamagitan ng marahan at banayad na tinig ng Espiritu. Ibibigay Niya sa atin ang kailangan nating tulong para gawin ang gawaing misyonero nang may dedikasyon at pagmamahal. ■

Elson Carlos Ferreira Paraná, Brazil

Walang Neutral Ground

PAANO TAYO NAIIMPLUWENSIYAHAN NG MEDIA

Ni Aysia Tan

Sa ating makabago at puno ng teknolohiyang mundo, tayo ay nalalantad sa mga opsiyon: panoorin ito, basahin iyan, pakinggan ito. Ang ating lipunan ay puno ng media at libangan at ang impluwensya nila sa ating mga paniniwala, pag-iisip, at kilos ay dahan-dahan at paunti-unit ngunit napakatindi. Ang mga bagay na tinutulutan nating pumuno sa ating isipan ay siyang humuhubog ng ating pagkatao—tayo ay nagiging kung ano ang iniisip natin. Dinala ako ng aking graduate studies sa pagsasaliksik tungkol sa impluwensya ng media, at ang hindi maikakailang konklusyon na natuklasan ko ay na ang media na pinipili nating gamitin ay tiyak na may epekto sa atin, positibo man o negatibo.

Ipinaliwanag ni Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Ang teknolohiya mismo ay hindi likas na mabuti ni hindi masama. Sa halip, ang mga layunin na naisasagawa ng at sa pamamagitan ng teknolohiya ay ang mga pangunahing sukatan ng kabutihan o kasamaan."[1] Ang responsibilidad natin ay hindi upang tanggihan ang teknolohiya kundi ang gamitin ito sa paraan na magpapaunlad sa ating buhay.

Magagamit natin ang kapangyarihan ng media sa ating kapakinabangan, para mapabuti ang ating mga kaisipan at pag-uugali sa pamamagitan ng:

(1) Pagkilala na tayo ay naiimpluwensyahan ng media at kung paano ito nakakaimpluwensiya sa atin.

(2) Pagtukoy at pagpili ng mabuting media.

Paano Tayo Naaapektuhan ng Media?

Walang sinuman ang hindi naiimpluwensyahan ng media. Hindi maaaring magpakasawa tayo sa media na nilayong impluwensyahan ang ating isipan at damdamin at pagkatapos ay hindi mananatili sa ating isipan ang impluwensiya nito matapos mapanood ang pelikula, maisara ang aklat, o matapos ang awitin. Ang mga taong naniniwala na hindi sila naaapektuhan ng media ay madalas yaong mga taong labis na naaapektuhan nito dahil ikinakaila nila ang impluwensya nito kaya wala silang proteksyon laban dito. Tulad ng tubig na patuloy na papasok sa butas ng isang bangka, alamin man natin o hindi, patuloy na maiimpluwensyahan ng media ang ating isipan gumawa man tayo o hindi ng paraan para malutas ang epekto nito.

Ang nakalilibang na media ay makaiimpluwensya sa ating isipan kapag bumaling tayo dito para makaramdam ng ginhawa mula sa pagod at mga alalahanin sa ating araw-araw na buhay. Madalas gusto nating maglibang para maaliw sandali mula sa ating mga problema sa araw-araw, ito man ay sa pamamagitan ng mga pelikula, aklat, telebisyon, magasin, o musika. Bagama't bumabaling tayo sa nakalilibang na media para maaliw, hindi natin dapat ibaba ang mga pamantayan natin. Ito ang mismong oras na kailangan tayong maging maingat sa mga tinutulutan nating pumasok sa ating isipan.

Upang lubos na masiyahan sa paglilibang, tinatanggap ng ilang tao ang anumang mensaheng ibinibigay ng media, at dahil dito naiimpluwesyahan ang kanilang pananaw. Inilarawan ng mga kritiko sa pelikula ang paggamit ng konseptong ito sa pelikula:

"Ang katotohanan ay itinatatag nang maaga at nang lubos sa nakahihikayat na pagkakaroon ng naiiba o napakagandang kapaligiran, na ginawa sa ibang panahon, o may mga di-karaniwang tauhan, kaya tayo ay naaakit sa kabuuang diwa, sitwasyon, at pangyayaring nakapaloob sa pelikula. Kung ang tagagawa ng pelikula ay magaling sa paglikha ng ganitong pagkakahawig sa katotohanan, *kusa tayong sumasang-ayon na isantabi ang pagiging hindi natin mapaniwalain,* at balewalain ang realidad at ang pag-iisip nang makatwiran sa pagpasok natin sa di-makatotohanang daigdig ng pelikula."[2]

Ang ating responsibilidad ay hindi upang lubusang iwasan ang media o tanggihan lamang ang mga negatibong media kundi ang piliin ang mabubuti at nakasisiglang media.

Kung isasantabi natin ang pagaalinlangan, malamang na maging mas bukas tayo sa mga pinahahalagahan, inaasahan at paniniwalang ipinapakita sa media. Dahil dito, maaaring paunti-unting maimpluwensyahan ng media ang ating isipan. At sa impluwensyang ito ay ang panganib na matanggap ang mga pananaw na maaaring hindi naaayon sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

Pinansin ni Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol ang layunin ng entertainment media nang sabihin niya, "Alam ba ninyo na ang orihinal na kahulugan sa salitang Latin ng salitang *libangan* ay 'pang-aaliw ng isipan na nilayong manlinlang'?"[3] Paminsan-minsan, hinahangad nating malibang o maaliw. Bumabaling tayo sa media para malibang tayo mula sa mga tunay na problema natin sa mundo, at umaasa tayo na mapaniwalaan ang anumang ibinibigay nito. Kapag mas kapanipaniwala ang medium, tama man o mali, mas nakasisiya ito sa atin.

Sinabi ng social psychologist na si Karen E. Dill: "Kapag natuon ang ating isipan sa daigdig ng mga kathang-isip, ang ating mga paguugali at paniniwala ay nagbabago para maging mas tugma sa mga ideya at paniniwala na nangyayari sa loob ng kuwento. Inaalis natin ang pagiging hindi natin mapaniwalain at sa paggawa nito, hinahayaan natin ang

ating sarili na tanggapin ang sistema ng paniniwala na isinasadula sa dimakatotohanang mundo at kumikilos ayon sa mga paniniwala at ideyang iyon. Kadalasan ang nakikita natin sa screen o pelikula ay nagbubunsod ng isang pagbabago o pagtugon nang hindi natin namamalayan. Ganito hinuhubog ng pantasiyang mundo ng media ang ating tunay na buhay."[4]

Sa pagpapahintulot sa media na isakatuparan ang layunin nito na *libangin* tayo, maaaring mapalitan ang ating makatwirang pag-iisip ng mga kaisipan na iminungkahi ng media, na sa huli ay hahantong sa pagbabago ng ating mga paniniwala at pag-uugali. Sinabi ni Elder David B. Haight (1906–2004) ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Tulad ng isipan na naghihikayat sa atin na kumilos, ang pagkalantad ay maaaring humantong sa pagsasagawa ng nabubuo sa isipan."[5]

Upang palaging makontrol ang impluwensya ng media sa ating buhay, mahalagang piliin natin ang nagbibigay-inspirasyong media at alamin kung madali tayong maimpluwensya nito. Nakakaapekto ang media sa ating isipan kaya, maiimpluwensyahan nito ang ating mga ikinikilos. Ang payo ni Haring Benjamin ay angkop sa atin ngayon: "[Bantayan] ang inyong sarili, at ang inyong mga isipan, at ang inyong mga salita, at ang inyong mga gawa" (Mosias 4:30).

Paano Natin Pinipili ang Mabubuting Opsiyon sa Media?

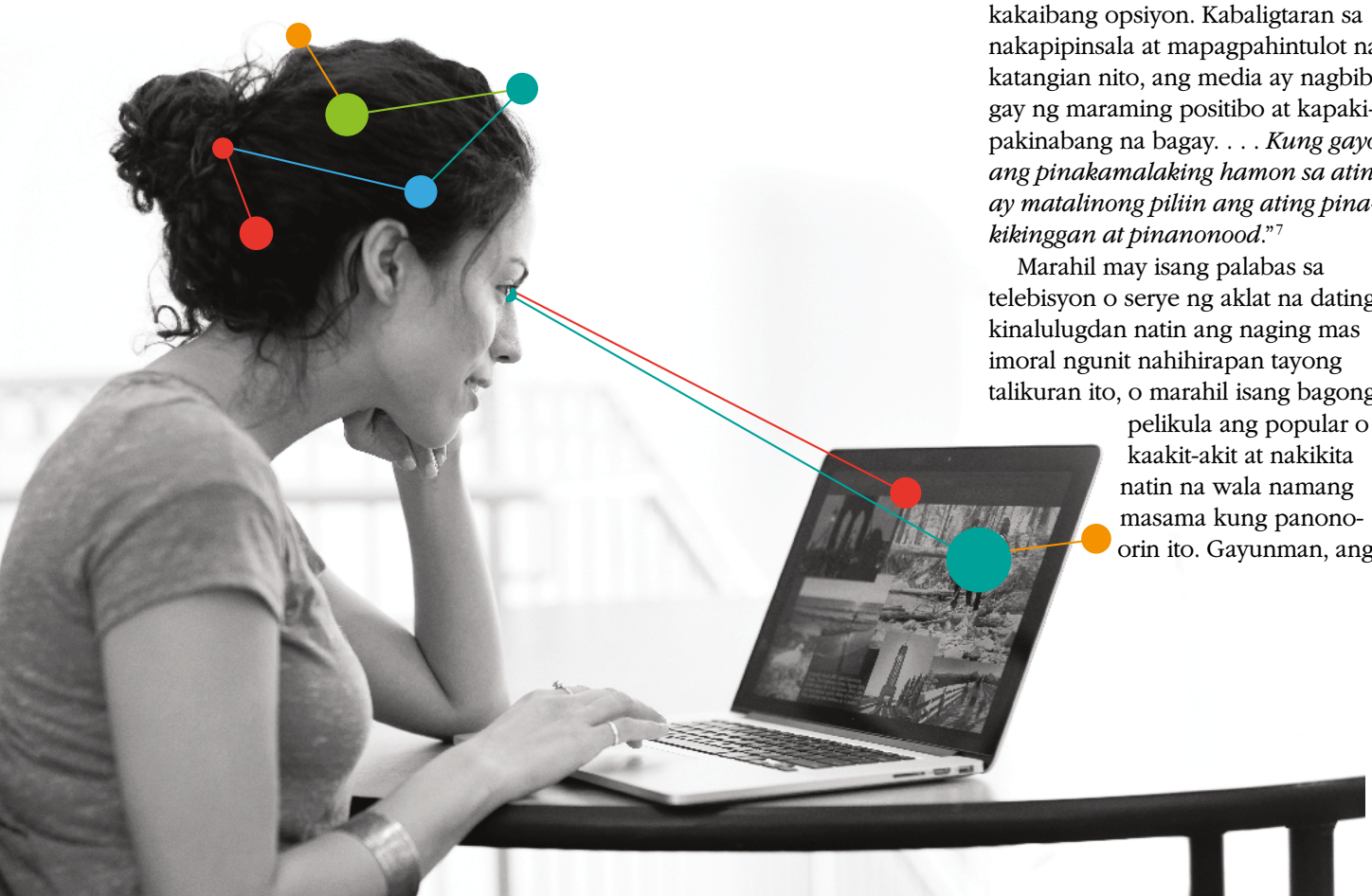
Kapag naunawaan natin ang impluwensya ng media sa ating buhay, malalaman natin ang gagawin sa mga opsiyon na nasa ating harapan. Ang ating mga pagpili ay makagagawa ng malaking kaibhan sa pag-alam sa pagiging sensitibo natin sa Espiritu at sa kabutihang nakapaligid sa atin. Bawat desisyong ginagawa natin ay naglalapit o naglalayo sa atin sa ating Ama sa Langit.

Isinulat ng Kristiyanong awtor na si C. S. Lewis: "Ang ating paglilibang, maging ang ating paglalaro, ay isang napakaseryosong bagay. Walang neutral ground sa sansinukob: bawat kuwadrado pulgada, bawat iglap, ay inaangkin ng Diyos o inaagaw ni Satanas."[6]

Ang ating responsibilidad ay hindi upang lubusang iwasan ang media o tanggihan lamang ang mga negatibong media kundi ang masigasig na paligiran ang ating sarili ng mabubuti at nakasasiglang media. Mabuti na lamang, sa napakaraming pagpipilian sa media, maraming magaganda at mabubuti, kung saan itinataguyod at iginagalang ang mga nakaugali-ang kagandahang-asal. May mga dimabilang na aklat, pelikula, awitin, at iba pa na may mga mensahe ng pagasa at kaligayahan, pagmamahal at kabaitan, kagalakan at pagpapatawad.

Sinabi ni Elder M. Russell Ballard ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Dahil sa malawak na impluwensya nito, ang media ngayon ay nagpapakita ng malawak at malinaw na magkakaibang opsiyon. Kabaligtaran sa nakapipinsala at mapagpahintulot na katangian nito, ang media ay nagbibigay ng maraming positibo at kapakipakinabang na bagay. . . . *Kung gayon ang pinakamalaking hamon sa atin ay matalinong piliin ang ating pinakikinggan at pinanonood*."[7]

Marahil may isang palabas sa telebisyon o serye ng aklat na dating kinalulugdan natin ang naging mas imoral ngunit nahihirapan tayong talikuran ito, o marahil isang bagong pelikula ang popular o kaakit-akit at nakikita natin na wala namang masama kung panonoorin ito. Gayunman, ang



kaunting pagbibigay-daan para dito ay humahantong sa lalo pang pagpapaubaya hanggang sa malulong tayo rito at mahirapan tayong ibalik ang ating sarili. Ngunit sa pagtatakda ng pamantayan para sa ating sarili na pahintulutan lamang ang mabubuting media sa ating buhay, tinutulutan natin ang ating sarili na mas madaling madama ang Espiritu.

Maaari nating sundin ang payo ni Susanna Wesley noong 1725 sa kanyang anak na si John, ang nagtatag ng Methodism: "Hahatulan mo ba ang pagiging matwid o di-pagiging matwid ng kasiyahan, [ang kawalang-muwang sa kasamaang ginawa? Sundin ang tuntuning ito.] Anuman ang nagpapahina ng inyong pangangatwiran ay nagpapamanhid sa inyong konsiyensya, nag-aalis ng takot sa Diyos, o kaya'y pumapawi sa pagkalugod ninyo sa mga espirituwal na bagay; sa madaling salita, anuman ang nagpapaibayo ng lakas at kapangyarihan ng inyong katawan na dumadaig sa inyong isipan; ang bagay na iyan ay kasalanan sa inyo, gaano man kawalang-muwang ito."[8]

Ang Kapangyarihang Pumili

Sa pagpili na makibahagi sa nagbibigay-inspirasyong media, inaanyayahan natin ang Espiritu at hinahayaan natin Siyang mapalakas tayo. Itinuturo sa atin ng ebanghelyo ni Jesucristo na tayo ay binibigyan ng kapangyarihan na kumilos para sa ating sarili (tingnan sa 2 Nephi 2:26). Ang paghahanap sa mga yaong bagay na "marangal, kaaya-aya, o magandang balita o maipagkakapuri" (Saligan ng Pananampalataya 1:13) ay nagbubukas sa ating puso't isipan sa pagsunod sa mga kaisipan at kaugalian na aakay sa atin sa pagkakaroon ng mabubuting pag-uugali. Sa mga pagsisikap na ito, poproteksyunan tayo laban sa impluwensya ng kaaway (tingnan sa Helaman 5:12).

Ang malalaking pag-unlad sa teknolohiya ng media na ipinagkaloob sa atin ng Panginoon ay may kaakibat na responsibilidad na piliin natin ang paraan kung paano gamitin ang mga teknolohiyang ito. Sa pamamagitan ng pag-aaral at karanasan, nakita ko ang epekto ng media sa atin, aminin man natin ito o hindi. Nasa harapan natin ang mga opsiyon na piliin yaong nakabababa ng moralidad o ang mabubuti at nakasisigla. Mayroon tayong pagpipilian—ngunit ang mas mahalaga, mayroon tayong kapangyarihang pumili. ■

Ang buklet na *Para sa Lakas ng mga Kabataan* ay para rin sa lakas ng mga young adult. Ang bahaging "Libangan at Media" ay may ilang magagandang patnubay para sa ating pipiliing media.

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

MGA TALA

1. David A. Bednar, "To Sweep the Earth as with a Flood" (Brigham Young University Education Week devotional, Aug. 19, 2014), speeches.byu.edu.
2. Joe Boggs at Dennis Petrie, *The Art of Watching Films* (2004), 43; idinagdag ang pagbibigay-diin.
3. Jeffrey R. Holland, "Sanctify Yourselves," *Liahona,* Ene. 2001, 48.
4. Karen Dill, *How Fantasy Becomes Reality: Seeing Through Media Influence* (2009), 224.
5. David B. Haight, "Personal Morality," *Ensign,* Nob. 1984, 70.
6. C. S. Lewis, *Christian Reflections,* ed. Walter Hooper (1967), 33.
7. M. Russell Ballard, "Let Our Voices Be Heard," *Liahona,* Nob. 2003, 16; idinagdag ang pagbibigay-diin.
8. *Susanna Wesley: The Complete Writings* (1997), 109.

Pagtatayo ng Kaharian sa Australia

Hindi mapipigil ng mga problema at kawalan ng pandinig ang young adult na ito sa pagtulong na mapabilis ang gawa-in ng Panginoon sa Australia.

Ni Ben Robinson

Sa pagsikat ng araw sa Bundok ng Baw Baw, ginagawa ni Callan Brooks ang gustung-gusto niya: ang pagtatayo. Napangiti siya habang iniaakma ang isa pang dos-por-cuatro sa kalalagyan nito, nadarama ang ligaya para sa trabahong nagawa nang maayos.

Habang pinagmamasdan ang pag-gawa ni Callan, hindi mo maiisip na may kapansanan siya sa tainga. Subalit hindi ito nakapagpabagal sa gawain niya. Para kay Callan, tila isinilang siya para sa gawaing ito. At marahil ay gayon nga—limang henerasyon nang tagapagtayo ang kanyang pamilya.

"Noong 15 anyos ako, tumigil ako sa pag-aaral para simulan ang aking apprenticeship," sabi niya. "Kung matagpuan mo ang isang apprenticeship na gusto mo, karaniwan na sa mga Australian na tumigil na sa pag-aaral at gawin iyon nang full time." Nagtatayo na si Callan simula noon. Nagtatayo man siya ng mga bahay, nagpapalakas ng sariling patotoo, o tumutupad sa calling o tungkulin, si Callan ay palaging abala sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos.

Tulad ng kanyang pandinig na hindi nakahadlang sa kanyang trabaho sa konstruksyon, hindi rin ito nakahadlang sa kanyang hangaring matuto at ipangaral ang ebanghelyo.

"Habang lumalaki ako, hindi ko halos maunawaan ang 10 porsiyento ng sinasabi mula sa pulpito," sabi ni Callan. Gusto niyang magmisyon nang full-time ngunit hindi angkop dahil sa kanyang pandinig. Gayunman, nanalangin siya at nagtiwala na ang kalooban ng Panginoon ang mangyayari. Pagkatapos ay may nangyaring hindi inaasahan: lumubha ang kapansanan sa pandinig ni Callan.

"Noong 18 anyos ako, talagang wala na akong marinig sa loob ng anim na mahahabang buwan. Nagsimba ako para sa mga bagay na mararamdaman ko, dahil iyan lang ang aking natatamo," paliwanag niya.

Sa panahong ito, pinatatag ni Callan ang kanyang patotoo at umasa sa Espiritu. Pero parang ang tila mas malaking pagsubok noong una ay naging sagot sa kanyang mga dalangin. Dahil sa biglaang paghina ng kakayahan niyang makarinig, naging kwalipikado siya sa isang cochlear implant na nagpabuti sa kanyang pandinig at naging kwalipikado siya para magmisyon. Kalaunan ay umalis si Callan para maglingkod sa Perth, Australia.

Ngayong nakauwi na siya at naninirahan na sa Moe, Victoria, naglilingkod si Callan sa kanyang ward Young Men presidency, kung saan tinutulungan niya ang 10 kabataang lalaki na manatiling matatag sa ebanghelyo sa isang lugar na mahirap itong gawin. Para magawa ito, binigyang-diin niya ang ginagampanan ng Espiritu sa pagkakaroon ng tunay na pagbabagong-loob.

"Sinisikap naming akayin ang mga kabataang lalaki na maranasan ang kanilang sariling pagbabagong-loob sa pamamagitan ng pagbabasa ng Aklat ni Mormon at ng mga programa ng Simbahan," sabi niya.

Ang epekto ng ginawa ng ikalimang henerasyong tagapagtayong ito ay kitang-kita, sa kanyang ginawang mga gusali, sa kanyang patotoo sa ebanghelyo, at sa kanyang pagtuturo sa mga kabataang lalaki sa kanyang ward. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

MGA LARAWANG KUHA SA KAGANDAHANG-LOOB NI CALLAN BROOKS

IBA PANG IMPORMASYON TUNGKOL KAY CALLAN

Anong uri ng mga aktibidad ang gagawin para sa mga young single adult?

Sa Australia ay may malalaking kombensyon taun-taon kung saan imbitado ang lahat ng YSA upang magkasama-sama. Dahil lubhang magkakalayo ang mga young adult sa Australia, nakatutulong ito na magkaroon ng pagkakataon ang lahat na magkita-kita. Malaking sakripisyo ito para sa mga miyembro, dahil maglalakbay sila ng libu-libong milya para dumalo.

Ano ang gusto mong gawin kapag may libreng oras ka?

Mahilig akong maglaro, lalo na ng basketball. May isang malaking paligsahan sa basketball sa Easter na pinangangasiwaan ng mga miyembro bawat dalawang taon. Kabilang dito ang women's division, isang three-point competition, at isang dunk competition.

ANG SIMBAHAN SA AUSTRALIA

143,891 Banal sa mga Huling Araw
303 kongregasyon
145 family history center
6 na mission
5 templo

IMPORMASYON TUNGKOL SA AUSTRALIA

Kabisera: Canberra
Opisyal na wika: English

AYON SA BILANG

Mahigit 23 milyong tao
Mahigit 500 pambansang parke
Ang Highway 1 ang pinakamahabang national highway, na may 9,000 milya (14,500 km) na kalsada na nakapalibot sa bansa

PUNTAHAN NINYO SI REBECCA

Ni Mindy Raye Friedman

Ilang buwan na ako noon sa aking misyon sa Illinois Chicago South Mission at nag-lilingkod pa rin sa aking unang area. Ang area ng mga sister na katabi namin ay isinara kamakailan, kaya responsibilidad namin ang lahat ng mga investigator na Espanyol ang salita sa lugar na iyon. Isa sa kanila ang isang babaeng nagngangalang Rebecca.

Sa unang pagkakataon na nakilala namin si Rebecca, humanga kami sa kanyang pananampalataya. Nakatira siya sa silong ng isang bahay, kaya kinailangan naming katukin ang kanyang bintana para buksan niya ang pinto para sa amin. Naturuan na siya ng mga naunang missionary matapos siyang humiling ng *Finding Faith in Christ* video. Kung hindi siya tumawag para sa isang video, hindi siya matatagpuan ng mga missionary kailanman.

Masasabi ko na batay sa mga sinabi niya sa amin na si Rebecca ay hirap sa buhay. Dati ay masayang-masaya siya, ngunit ngayon siya ay hiwalay sa kanyang anak na lalaki at iba pang kapamilya. Bagama't siya ay nasa abang kalagayan, nadama ko ang pagmamahal ng Panginoon para sa kanya.

Habang tinuturuan namin siya, masasabi kong nadarama niya ang Espiritu. Labis na gumagaan ang kanyang kalooban sa aming mga pagbisita. Sa kasamaang-palad, malayo ang kanyang tirahan, at mahirap siyang mabisita nang madalas gaya ng gusto namin.

Isang araw ng Biyernes nagkaroon kami ng zone conference. Nagplano kami pagkatapos na pumunta sa bahaging iyon ng aming area dahil nangangalahati na ang layo namin doon. Tinanong namin si Rebecca kung nasa bahay siya, ngunit sinabi niyang mag-tatrabaho siya. Nagpasiya kaming bisitahin pa rin ang iba pang mga investigator namin sa lugar na iyon.

Natapos kami nang may natitira pang oras, at hindi namin tiyak kung ano ang gagawin. Pagkatapos ay sinabi ng kasama ko, "Palagay ko dapat nating puntahan si Rebecca at tingnan kung nasa bahay na siya." Walang saysay ang mungkahing ito sa akin dahil sinabi sa amin ni Rebecca na wala siya sa bahay. Noon din ay may narinig akong tinig na nagsasabi sa akin, "Bumalik kayo at puntahan siya." Nadama kong parang literal na hinihila ang aking katawan patungo sa direksyon ng bahay ni Rebecca. Iyon ang pinakamatinding impresyon na nadama ko.

Sinabi ko sa kompanyon ko na ibalik ang sasakyan, at nagpunta kami sa bahay ni Rebecca. Kumatok kami sa mga bintana nang dalawang beses, at walang sinumang sumagot. Nadismaya ako dahil alam kong may isang dahilan kaya ipinadala kami ng Panginoon. Iminungkahi ko na kumatok kami muli. Naghintay kami, at nang papaalis na kami ay binuksan ni Rebecca ang pinto.

Nasa bahay siya dahil natanggal siya sa trabaho at kailangan niyang may makausap. Ipinagdarasal niya na dumating kami. Sinabi niya sa amin na kami ay kanyang mga anghel. Nag-usap kami at napagaan namin ang kanyang pakiramdam sa pagtuturo pa sa kanya tungkol sa ebanghelyo.

Napakasaya ko na nagmamalasakit ang Ama sa Langit sa bawat isa sa Kanyang mga anak at pinakinggan ang panalangin ni Rebecca, at natutuwa ako na sinunod namin ang pahiwatig na bisitahin siya, upang kami ang maging sagot sa panalangin niya. Alam ng ating Ama sa Langit ang lahat ng bagay na nangyayari sa bawat isa sa ating buhay, at kapag tayo ay umaasa sa Kanya at humihiling nang may pananampalataya, tutulungan Niya tayo sa mga bagay na kailangan natin. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

Walang lumapit sa pinto nang kumatok kami, pero alam naming kami ang ipinadala roon para tulungan ang isang anak ng Diyos.

PAGLALARAWAN NI CHRISTOPHER THORNOCK

PAGLALARAWAN NI MARK DAVIS

TUMINGIN SA LIWANAG

"Ngunit kahit maaaring dama nating naguguluhan tayo sa kasalukuyan nating kalagayan, nangangako ang Diyos na may pag-asa sa Kanyang liwanag."

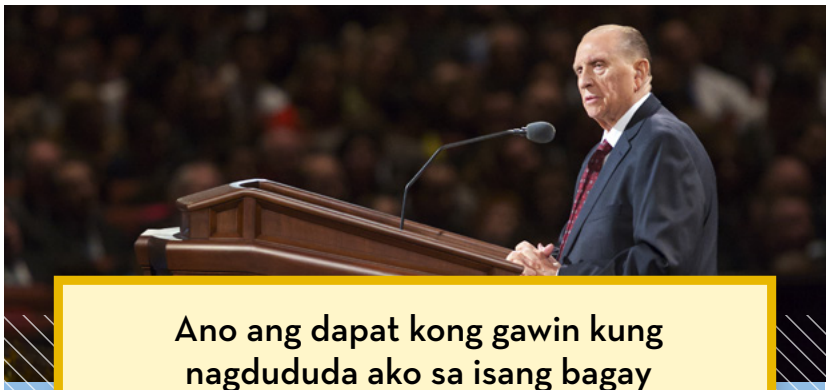
Pangulong Dieter F. Uchtdorf, Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "Ang Pag-asang Dulot ng Liwanag ng Diyos," *Liahona*, Mayo 2013, 70.

TUWIRANG SAGOT

Kung tapat ako sa buhay bago tayo isinilang, bakit napakahirap na maging ganoon ako ngayon?

Lahat ng tao na naparito sa mundo ay pinili sa buhay bago tayo isinilang na sundin ang plano ng Ama sa Langit at tanggapin si Jesucristo bilang Tagapagligtas. Ngunit hindi iyan nangangahulugan na ang pagsunod at pagiging mabuti sa buhay na ito ay magiging madali. Dahil nilayon ng plano ng Ama sa Langit na subukan tayo sa buhay na ito kung paano natin gagamitin ang ating kalayaan sa pagpili, at inalis ang ating mga alaala tungkol sa buhay bago tayo isinilang. Gayon din, bilang bahagi ng Kanyang plano, tumanggap tayo ng pisikal na katawan, na lantad sa katakawan, pagnanasa, at tukso na hindi natin naramdaman bilang mga espiritu. Ginagawa tayo nitong mas madaling maakit sa mga bagay na "makamundo, mahalay, at maladiyablo" (Moises 5:13), na siyang dahilan kung bakit "ang likas na tao ay kaaway ng Diyos" (Mosias 3:19).

Makakayanan lamang ng isang tao ang mga hamong ito kung "binibigyang-daan [niya] ang panghihikayat ng Espiritu Santo, at hinuhubad ang likas na tao at maging banal sa pamamagitan ng pagbabayad-sala ni Cristo ang Panginoon" (Mosias 3:19). Hindi ito madali, ngunit palalakasin kayo ni Jesucristo at babaguhin kayo kapag nakikinig kayo sa Espiritu, gumagawa ng mabubuting pasiya, at lumalapit sa Kanya. ■



Ano ang dapat kong gawin kung nagdududa ako sa isang bagay na itinuro ng propeta?

Nang itatag ang ipinanumbalik na Simbahan, tumanggap si Joseph Smith ng paghahayag na nagsasabi sa mga naunang Banal, "Ang kanyang salita [ng propeta] ay inyong tatanggapin, na parang mula sa sarili kong bibig, nang buong pagtitiis at pananampalataya" (D at T 21:5).

Sinabi rin ni Joseph Smith na "ang propeta [ay] isang propeta lamang kapag kumikilos nang naaayon dito."[1] Nangangahulugan ito na "ang isang pahayag ng isang lider sa isang pagkakataon ay kadalasang kumakatawan sa personal na opinyon, bagama't pinag-isipang mabuti, at hindi nilayong maging opisyal o maybisa sa buong Simbahan."[2] Ito ay karaniwang kitang-kita kapag ang propeta ay "kumikilos nang naaayon dito," tulad ng pagtugon sa mga miyembro ng Simbahan sa opisyal na katungkulan.

Pribiliheyo nating humiling sa Ama sa Langit ng sarili nating patotoo "tungkol sa anumang naipahayag ng Kanyang propeta."[3] Kung wala tayong natatanggap na patotoo, dapat nating pag-aralan ang sinabi ng iba pang mga propeta tungkol sa bagay na iyon at piliin ang gagawing hakbang. Ang pinakamainam na gawin ay sundin ang pinagsama-sama at di-nagbabagong payo ng mga propeta "nang buong pagtitiis at pananampalataya." Kapag ginawa natin ito, pagpapalain tayo (tingnan sa 1 Nephi 2:11, 16, 19). ■

MGA TALA

1. Joseph Smith, sa *History of the Church,* 5:265.
2. D. Todd Christofferson, "Ang Doktrina ni Cristo," *Liahona,* Mayo 2012, 88).
3. Russell M. Nelson, "Pagiging mga Tunay na Isinilang sa Milenyong Ito" (pandaigdigang debosyonal para sa mga young adult, Ene. 10, 2016), lds.org/broadcasts.

MGA KLASE SA PANANAHI AT IKALAWANG PAGKAKATAON

Hindi ko nagawang ibahagi ang ebanghelyo sa piano teacher ko. Magagawa ko kaya ito sa susunod na pagkakataon?

Ni Belen Chaparro

Noong 18 anyos ako, lumipat ang pamilya ko sa hilagang Argentina mula sa timog ng Argentina, kung saan ang aking ama ay naglilingkod bilang mission president. Nahirapan kaming mag-adjust ng pamilya ko sa unang ilang buwan. Wala pa kaming mga kaibigan, kaya naghanap kami ng mga aktibidad na pagkakaabalahan. Nagpasiya akong kumuha ng piano lesson.

Ang aking piano teacher, si Mabel, ang pinakamahusay na naging guro ko. Napakasaya ko sa mga klase namin, at mabilis akong natutong tumugtog. Gayunman, si Mabel ay maysakit na kanser at nahihirapan. Nag-ukol siya ng maraming oras sa paglalakbay upang bisitahin ang mga nanggagamot, doktor, at pari sa iba't ibang lugar. Kinailangan siyang maospital nang ilang beses, ngunit gumagaling siya at bumabalik sa pagtuturo nang may gayon ding kasiglahan at dedikasyon.

Pagkatapos ng bawat araw, bawat klase, gusto kong ibahagi sa kanya ang pag-asa sa plano ng Diyos, ang pag-asa na si Jesucristo ay nagpapala taglay ang Kanyang kapangyarihan, ngunit hindi ko alam kung paano.

Nang magsimula ang klase matapos ang bakasyon sa tag-init, nagkasakit muli si Mabel. Pagkaraan ng ilang araw na wala akong balita sa kanya, tumawag ako at nag-iwan ng mensahe na kinukumusta siya. Kinabukasan sinabi sa akin ng kanyang anak na babae na si Mabel ay pumanaw na. Nabalot ako ng matinding kalungkutan. Alam ko na dapat ay naibahagi ko ang ebanghelyo sa kanya ngunit ipinagpaliban ko ang sandaling iyon nang napakatagal kaya nawalan na ako ng pagkakataon.

Sinimulan kong dumalo sa mga klase sa pananahi, at nagkaroon ako ng isa pang kahanga-hangang guro. Siya ay naniniwala sa Diyos ngunit kasapi siya ng ibang relihiyon. Sa isa sa mga klase, napag-usapan ang ebanghelyo, at nang itanong niya kung ano ang relihiyon ko, sumagot ako na ako ay miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Medyo naguluhan siya sa pangalan, at nilinaw ko, "Kilala rin kami ng mga tao bilang mga Mormon." Kaagad siyang natuwa at sinabing, "Gustung-gusto ko ang mga Mormon!" na may ngiti sa mukha.

Nagpatuloy siya, "Masasabi ko na isa kang Mormon," at sinimulan niyang sabihin ang mga dahilan kung bakit. Masaya ako na napansin niya na sinisikap kong ipamuhay ang ebanghelyo. Tinanong niya ako nang kaunti tungkol sa binyag sa Simbahan. Habang nagpapaliwanag ako, kaagad niyang sinabi, "Hindi ako pwedeng mabinyagan sa inyong simbahan dahil kinalakihan ko na ang ibang relihiyon." Sa pakikinig sa sinasabi niya tungkol sa kanyang mga pinaniniwalaan, marami akong natutuhan tungkol sa kung ano ang maaari kong ibahagi sa kanya. Nakadama ako ng payapa ngunit malakas na pahiwatig na bigyan siya ng Aklat ni Mormon, at alam kong ang Espiritu ang nangungusap sa akin.

Kumuha ako ng isang Aklat ni Mormon, isang kapirasong papel, at isinulat ang isang maikli ngunit taos-pusong mensahe kasama ang numero ng aking telepono sa kabila, sakaling may mga tanong siya. Isiningit ko ang papel sa aklat, binalot ito, at nilagyan ng laso. Ibinigay ko ito sa kanya nang sumunod na klase. Tuwang-tuwa siya nang matanggap ito at pinasalamatan ako.

Buong linggo kong inisip kung ano ang reaksyon niya sa pagbubukas ng regalo—kung gusto niya ito o hindi. Sa sumunod na klase medyo nahuli ako ng dating at nagulat sa kanyang reaksyon nang pumasok ako sa silid. Niyakap niya ako at mariing sinabi,

PAGLALARAWAN NI DAVID CURTIS

"Gustung-gusto ko ito, gustung-gusto ko, gustung-gusto ko! Ang aklat na ibinigay mo sa akin ay napakaganda, simula sa pambungad na sinasabi ang tungkol sa mga lamina. Totoong totoo! Mayroon itong magagandang banal na kasulatan. Sinimulan kong magbasa, at nangangalahati na ako. Hindi ako makatigil sa pagbabasa nito!"

Nang marinig ang sobrang katuwaan, ang buong klase ay napalingon para tingnan kung ano ang nangyayari. Isa sa mga kaklase ko, na kinukwentuhan ko tungkol sa Aklat ni Mormon, ay nagtanong kung ang aklat na ito ay nagdudulot ng kapayapaan. Sumagot ang titser ko, "Pinaiiyak ako nito, hindi sa kalungkutan kundi dahil ako ay pinagpapala." Hindi niya mapigil ang pagngiti at pagyakap sa akin.

Napakasaya ko. Sa sandaling iyon, natanto ko na hindi natin mahuhusgahan kung sino ang handang tumanggap ng salita ng Diyos. Hindi natin alam kung gaano nakabukas ang puso ng isang tao. Kung binibigyan tayo ng inspirasyon ng Diyos na magbahagi, kailangan nating kumilos dahil alam Niya ang lahat kaysa sa atin. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Salta, Argentina.

MGA KAUTUSAN = PAGMAMAHAL

Ano ang kinalaman ng pagmamahal sa mga kautusan?

ISANG PAGPAPAKITA NG PAGMAMAHAL

"Ang mga kautusan ng Diyos ay pagpapakita ng pagmamahal Niya sa atin, at ang pagsunod sa Kanyang mga kautusan ay pagpapakita ng pagmamahal natin sa Kanya."

Carole M. Stephens, unang tagapayo sa Relief Society general presidency, "Kung Ako'y Inyong Iniibig, ay Tutuparin Ninyo ang Aking mga Utos," *Liahona*, Nob. 2015, 120.

Ni Charlotte Larcabal
Mga Magasin ng Simbahan

Kapag iniisip ninyo ang mga kautusan, maaari ninyong isipin ang mga tapyas na bato, pata-karan, hangganan, mga hinihingi o ipinagagawa. Siguro hindi mo kaagad maiisip ang tungkol sa pagmamahal. Ano ang kinalaman ng pagmamahal sa mga kautusan?

Siyempre, lahat-lahat.

Dahil Mahal Niya Tayo

Naaalala ba ninyo nang kayo ay maliliit pa at hindi kayo pinayagan ng inyong mga magulang na maglaro sa kalsada na maraming sasakyan at taong dumaraan? o nang pinakaka-in kayo ng mas maraming gulay o pinatutulog nang mas maaga kaysa gusto ninyo?

Siguro hindi ninyo naunawaan kung bakit napakaraming patakaran. At sigu-ro ay hindi rin kayo palaging masaya dahil doon. Subalit ngayong lumaki na kayo, nakikita ba ninyo kung bakit binigyan kayo ng mga magulang ninyo ng gayong mga patakaran?

Iyon ay dahil mahal nila kayo at nais nila ang pinakamabuti para sa inyo.

Bilang pinakaperpektong magu-lang, nagbibigay sa atin ang Ama sa Langit ng mga patakaran o kautusan sa ganyan ding dahilan: mahal Niya tayo at hangad ang pinakamabuti para sa atin. Higit pa riyan, nais Niyang maging katulad tayo Niya at tanggapin ang lahat ng mayroon Siya.

Ipinaliwanag ito ni Elder Dallin H. Oaks ng Korum ng Labindalawang Apostol sa pamamagitan ng talingha-gang ito:

"Alam ng isang mayamang ama na kung ipagkakaloob niya ang kanyang kayamanan sa isang batang hindi pa nagkakaroon ng kailangang karunungan at pangangatawan, ang pamana ay malamang na masayang lamang. Sinabi ng ama sa kanyang anak:

"'Lahat ng mayroon ako ay nais kong ibigay sa iyo—hindi lamang ang yaman ko, pero gayon din ang aking kalagayan at katayuan sa mata ng tao. Yaong *meron* ako ay madali kong maibibigay sa iyo, pero yaong kung sino *ako* ay dapat makamtan mo sa iyong sarili. Ikaw ay magiging karapat-dapat sa iyong mana sa pamamagitan ng pagkatuto ng natutuhan ko at sa pamumuhay tulad ng ginawa ko. Bibigyan ko ikaw ng mga batas at alituntunin kung saan nakuha ko ang aking karunungan at pangangatawan. Sundin ang halimbawa ko, nagpapakadalubhasa gaya ng pagpapakadalubhasa ko, at ikaw ay magiging tulad ko, at lahat ng mayroon ako ay mapapasaiyo.'"[1]

Gaya ng ama sa kuwento ni Elder Oaks, nais ng Ama sa Langit na magkaroon tayo ng lahat ng mayroon Siya at maging lubos na katulad Niya. Ang Kanyang mga utos ay tulad ng mga batong tuntungan upang tulungan tayong matuto at umunlad at maging katulad Niya.

"Ibinibigay ko sa inyo ang isang bagong kautusan, . . . o, sa madaling salita, ibinibigay ko sa inyo ang mga tagubilin kung paano kayo kikilos sa harapan ko, upang ito ay bumalik para sa inyong kaligtasan" (D at T 82:8–9).

Tulad ng isang paslit na hindi nauunawaan kung bakit hindi siya pinapayagang maglaro sa gitna ng abala at mapanganib na kalsada, hindi natin laging nauunawaan ang dahilan ukol sa ilang kautusan o pamantayan. Ngunit kapag naunawaan natin na binibigyan tayo ng Diyos ng mga kautusan dahil mahal Niya tayo at nais na gabayan tayo upang maging katulad Niya, nagiging mas madaling sundin Siya.

Dahil Mahal Natin Siya

Pwede ninyong isipin na bawat kautusan ay isang malaking karatula na "Mahal kita!" mula sa Diyos. At kapag pinili nating sundin ang Kanyang mga utos, parang sinasabi rin nating "Mahal kita!" pabalik sa Kanya.

Si Pangulong Dieter F. Uchtdorf, Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, ay ganito ang sinabi nang sagutin niya ang tanong na "Bakit tayo mag-aabala sa mga utos ng Diyos?"

"Sinusunod natin ang mga utos ng Diyos—dahil sa ating pagmamahal sa Kanya! . . .

". . . Ang ating pagsunod sa mga utos ng Diyos ay nagiging likas na bunga ng ating walang-hanggang pagmamahal at pasasalamat sa kabutihan ng Diyos."[2]

Ibinigay sa atin ng Ama sa langit ang lahat ng mayroon tayo—mula sa kakayahang kumilos hanggang sa mismong hangin na ating hinihinga—at ang tanging hiling Niya ay sundin ang Kanyang mga kautusan (tingnan sa Mosias 2:21–22). Iyan ang pinakamainam na paraan na maipapakita natin ang ating pagmamahal at pasasalamat sa Kanya.

Sinabi ito ni Jesucristo mismo (tingnan sa Juan 14:15).

Bakit tayo binibigyan ng Ama sa Langit ng mga kautusan? Dahil mahal Niya tayo.

Bakit natin sinusunod ang Kanyang mga kautusan? Dahil mahal natin Siya.

Ang mga kautusan ay katumbas ng pagmamahal.

Ganyan iyan kasimple. ■

MGA TALA

1. Dallin H. Oaks, "The Challenge to Become," *Liahona,* Ene. 2001, 40.
2. Dieter F. Uchtdorf, "Ang Kaloob na Biyaya," *Liahona,* Mayo 2015, 109.

SUMALI SA USAPAN

MGA BAGAY NA PAG-IISIPAN PARA SA LINGGO

- Paano ako matutulungan ng mga kautusan na mas maging katulad ng Ama sa Langit?
- Paano makatutulong sa akin ang pagkaalam na mahal ako ng Diyos para matulungan akong sundin ang mga kautusan?

MGA BAGAY NA MAAARI MONG GAWIN

- Habang pinag-aaralan mo ang mga kautusan, hanapin at pansinin ang mga ipinangakong pagpapala.
- Kailan nakatulong sa iyo ang pagsunod sa mga kautusan para mapalapit sa Ama sa Langit? Ibahagi ang iyong damdamin sa iyong pamilya at mga kaibigan o sa social media.

Bakit Natin Kailangan ang Aklat ni Mormon?

Palagi akong umaasa sa iba para sa patotoo sa Aklat ni Mormon, pero nagpasiya akong panahon na para magkaroon ako nito sa aking sarili.

Ni Elvin Jerome Laceda

Bakit natin kailangan ang Aklat ni Mormon samantalang mayroon na tayong Biblia? Pinag-isipan ko nang husto ang tanong na ito. Noong tinedyer ako, gusto kong malaman ang tungkol sa Aklat ni Mormon, pero hindi ako nahikayat na basahin ito. Una, wala namang humikayat sa akin na basahin ito sa bahay dahil ako lang ang miyembro ng Simbahan sa pamilya ko, maliban sa lolo ko na sumakabilang-buhay na.

Isang araw ng Linggo sa isang testimony meeting, maraming miyembro ang nagpatotoo tungkol sa katotohanan ng Aklat ni Mormon, na kailan lamang ay sinimulan kong pag-alinlanganan. Hinamon nila ang mga hindi pa nakakabasa nito na magkaroon ng sariling patotoo na ang Aklat ni Mormon ay totoo, na si Joseph Smith ay isang propeta ng Diyos, at Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw ang kaharian ng Diyos sa lupa.

Inisip ko kung ang aking patotoo tungkol sa Simbahan at kay Joseph Smith ay matatag na para mapaglabanan ang tukso at pang-aakit ni Satanas. Natanto ko na hindi. Ang aking patotoo ay mahina dahil umaasa lamang ako sa mga patotoo ng mga lider at miyembro. Nangako ako sa aking sarili na simula sa araw na iyon, ako ay maghahangad ng sarili kong patotoo.

Nagpasiya akong basahin ang Aklat ni Mormon. Sa pambungad ay nabasa ko, "Inaanyayahan namin ang lahat ng tao sa lahat ng dako na basahin ang Aklat ni Mormon, pagbulay-bulayin sa kanilang mga puso ang mensaheng nilalaman nito, at itanong sa Diyos, ang Amang Walang

PAGLALARAWAN NI JIM MADSEN

Hanggan, sa pangalan ni Cristo kung ang aklat ay totoo. Yaong mga magpapatuloy sa paraang ito at magtatanong nang may pananampalataya ay magtatamo ng patotoo ng katotohanan at kabanalan nito sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo. (Tingnan sa Moroni 10:3–5.)" Alam ko na ako mismo ay inaanyayahang basahin ang Aklat ni Mormon. Habang patuloy akong nagbabasa, nadama ko ang payapang damdamin mula sa Espiritu Santo na nagpapatotoo sa kabanalan at katotohanan ng aklat.

Nalaman ko na ang Aklat ni Mormon ay nagpapatotoo tungkol kay Cristo, at nahihiya ako sa pag-aalinlangan sa katotohanan nito. Sa paaralan ay nalaman ko kung paano pinag-aaralang mabuti ng mga hukom ang katibayan ng kaso bago sila maghusga. Kabaligtaran ang ginawa ko sa Aklat ni Mormon: hinatulan ko ito bago basahin.

Natapos ko ang pagbabasa nang may mapagpakumbabang puso at tapang na ipagtanggol ang aking pinaniniwalaan. Gayundin, masaya ako dahil mayroon akong kasama habang binabasa kong muli ang Aklat ni Mormon. Nabinyagan ang lola ko bago ko natapos basahin ang Aklat ni Mormon sa unang pagkakataon.

May matibay akong patotoo na si Jesucristo ang aking Tagapagligtas, na si Joseph Smith ay isang propeta ng Diyos, at na Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw ang tunay at buhay na Simbahan ng Diyos dito sa lupa. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Pilipinas.

ANG AKLAT NI MORMON AY MAKADARAGDAG SA INYONG PANANAMPALATAYA

"Ang Biblia at ang Aklat ni Mormon ay kapwa nagbibigay sa atin ng matamis na katiyakan na si Jesus ang Cristo, ang Anak ng Diyos. . . . Ang ilang bahagi o ang buong Aklat ni Mormon ay naisalin na sa 110 wika sa buong mundo. Nagbibigay ito ng espirituwal at pisikal na patunay sa katotohanan ng Pagpapanumbalik. Kailan ninyo huling binasa ang Aklat ni Mormon mula simula hanggang wakas? Basahin itong muli. Palalakasin nito ang inyong pananampalataya.

Elder Neil L. Andersen ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Ang Pananampalataya ay Hindi Matatamo Kung Wala Munang Pagpiling Gagawin," *Liahona*, Nob. 2015, 66.

Ni Elder Yoon Hwan Choi
Ng Pitumpu

PINALAKAS
ng Salita ng Diyos

Nang malaman ko kung paano ipinamumuhay ang mga salita ng mga propeta, binago ko ang aking buhay mula sa kung ano ang gusto kong marating tungo sa nais ng Panginoon na marating ko.

Habang lumalaki ako sa Korea, pinayagan kami ni Itay na magsimba kung saan namin gusto, ngunit kadalasan sa hapunan ay hindi kami nagkakasundo tungkol sa magkakaiba naming paniniwala sa relihiyon. Dahil sa pagtatalu-talong ito, ginusto ng tatay ko na magkaisa ang aming pamilya sa mga paniniwala sa relihiyon. Dahil dumadalo ang naka-babatang kapatid ko sa mga pulong ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw kasama ng tito ko, nagsimula ang tatay ko na magsimba kasama nila para matuto pa tungkol sa Simbahan. Dumalo rin ako at humanga sa masasayang aktibidad sa Mutual at kung paano espirituwal na pinalalakas ng seminary program ang mga kabataan.

Noong 16 anyos ako, ako at ang aking mga magulang ay nabinyagan, at ang natitira sa 23 miyembro ng aming pamilya at mga kamag-anak ay sumapi sa Simbahan sa loob ng pitong buwan.

Nang sumapi kami sa Simbahan, nangako kaming magiging ganap na aktibo at patuloy na aalamin ang mga doktrina ng ebanghelyo. Ginawa namin ito sa pamamagitan ng matapat na pag-aaral ng mga banal na kasulatan araw-araw, at kasabay nito ay binasa namin ang marami pang mga aklat at manwal ng Simbahan. Sa sumunod na ilang taon, natutuhan ko ang dalawang mahahalagang alituntunin tungkol sa pananatiling matatag sa Simbahan:

1. Pag-aralan ang mga banal na kasulatan sa seminary, simbahan, at tahanan.
2. Pakinggan at sundin ang payo ng propeta.

LAKAS SA MGA BANAL NA KASULATAN

Bukod pa sa pag-aaral ng mga banal na kasulatan sa tahanan, kami ng kapatid kong lalaki ay matapat ding dumalo sa seminary at Mutual. Noong mga panahong iyon, sa umaga ang Sunday School, at sa hapon naman ang sacrament meeting. Dahil sa malayo kami sa aming meetinghouse, nanatili kami sa gusali ng simbahan, dumalo sa klase sa seminary, at nasiyahan sa pakikipag-usap at pakikihalubilo sa iba pang mga miyembro ng Simbahan hanggang sa matapos ang sacrament meeting. Maraming kabataan ang sumasapi sa Simbahan sa Korea noong panahong iyon, at habang sama-sama kaming natututo at nasisiyahan sa mga aktibidad, naging malapit kami sa bawat isa.

Ako ay tinawag na maglingkod sa aming korum sa Aaronic Priesthood at nakipagtulungang mabuti sa mga kabataang babae na naglilingkod sa kanilang klase. Natutuhan namin kung paano magmalasakit at manalangin para sa mga taong pinamumunuan namin at kung paano sama-samang magplano ng mga aktibidad at gamitin nang matalino ang aming oras.

Sa buong linggo, pinag-aralan ko ang mga banal na kasulatan para sa seminary bago ko gawin ang aking mga gawain sa paaralan. Kapag pagod na pagod na ako para gawin ang mga takdang-aralin ko o may mga hamon sa paaralan, binubuksan ko ang aking manwal sa seminary, pinag-aaralan ito, at nananalangin. Natuklasan ko na kapag ginagawa ko iyon, nagiging maaliwalas ang isipan ko at mas nakapagtutuon ako sa aking mga takdang-aralin. Ginagawa ko pa rin ito sa buhay ko. Ngayon, sa tuwing nahihirapan ako, binabasa ko pa rin ang aking banal na kasulatan o mga mensahe sa pangkalahatang kumperensya para mapasigla ang aking isipan.

Maraming mga estudyante sa hayskul sa Korea ang gumugugol ng maraming oras sa pagpasok sa paaralan at pag-aaral hanggang sa gabi. Nalaman namin na kapag nag-uukol kami ng panahon para sa seminary at mga aktibidad sa Mutual, sumisigla ang aming pakiramdam at pinagpapala kami na mas mainam na maisagawa ang aming mga gawain sa paaralan. Ang mga aral na natutuhan ko roon ay nakatulong din sa akin sa iba pang mga sitwasyon noong nag-aaral pa ako.

Isang araw sa paaralan, isa sa mga titser ko ang nagturo ng tungkol sa Utah, USA, sa aming geography class at may sinabing ilang bagay tungkol sa Simbahan na mali. Naisip ko, "Dapat ko ba siyang itama sa harap ng lahat, o dapat ko ba siyang kausapin nang sarilinan pagkatapos ng klase?" Sa sandaling iyon, pumasok sa isipan ko ang mga salita ng aking guro sa seminary. Sabi niya, "Huwag makipagtalo o saktan ang damdamin ng sinuman kapag may sinabing mali ang isang tao tungkol sa Simbahan."

Nadama ko na dapat manatili akong tahimik at magalang sa klase. Nang kausapin ko siya kalaunan, sinabi ko sa kanya na ako ay miyembro ng Simbahan, at itinama ko ang mga maling bagay na itinuro niya sa klase. Sabi niya, "Hindi ko alam na ikaw ay Mormon. Salamat at sinabi mo sa akin." Pagkatapos ay itinama niya ang kanyang lektyur para magbigay ng tumpak na impormasyon, at may respeto pa rin siya sa akin. Ipinagpasalamat ko ang payo na itinuro sa akin sa pamamagitan ng aking guro sa seminary.

MILITARY O MISYON?

Noong bata pa ako, gusto kong maging isang heneral sa army. Nagplano akong mag-apply sa military academy para ipagpatuloy ang mithiin ko. Ang ibig sabihin ng desisyong iyon ay hindi ako umaasang makapagmimisyon ako dahil alam ko na ang programa sa academy para sa mga opisyal ng militar ay hindi papayagan ang sinuman para sa anumang gawaing ukol sa relihiyon.

Pagkatapos ay nagkaroon ako ng pagkakataong magpunta sa isang regional conference sa Seoul, Korea—isang karanasang nagpabago sa direksyon ng buhay ko. Sa kumperensya, narinig ko ang payo ni Pangulong Spencer W. Kimball (1895–1985) sa mga kabataan na:

a) dumalo sa seminary,
b) maglingkod nang marangal sa misyon,
c) magpakasal sa templo, at
d) sikaping makamit ang kadakilaan.

Alam kong tama ang kanyang payo, at naalala ko ang talata na nagsasabing, "Ang aking salita ay hindi lilipas, kundi matutupad na lahat, maging sa pamamagitan ng sarili kong tinig o sa tinig man ng aking mga tagapaglingkod, ito ay iisa" (D at T 1:38).

Nang marinig kong magsalita ang propeta tungkol sa kahalagahan ng pagmimisyon bilang isang priyoridad sa buhay, nadama ko na dapat akong magtiwala sa Panginoon, maglingkod sa misyon, at talikuran ang aking mithiin na maging heneral, inaalaala na "hanapin muna ninyo ang kaniyang kaharian, at ang kaniyang katuwiran; at ang lahat ng mga bagay na ito ay pawang idaragdag sa inyo" (Mateo 6:33).

Kahit wala na akong balak na dumalo sa military academy, ang paglilingkod ng tatlong taon bilang sundalo ay kailangan pa ring gawin ng lahat ng kabataang lalaki. Ako ay naglilingkod na ng isang taon sa Korea Busan Mission nang matanggap ko ang kautusan mula sa pamahalaan ng Korea na mag-report para gampanan ko ang aking tungkulin sa militar. Naglingkod ako ng tatlong taon sa army, at pagkatapos nito, gusto kong tapusin ang misyon ko. Ako ay tinawag na maglingkod sa Korea Seoul Mission at naglingkod ako doon ng isa pang taon.

"NABABALIW KA NA BA?"

Pagbalik ko mula sa aking misyon, muli akong pinagpala ng pagsunod sa payo ng mga propeta. Halimbawa, nang matapos ko ang aking misyon, nagpasiya akong magpakasal, kahit hindi pa ako tapos mag-aral. Sa Korea, ang tradisyon ay dapat matatag na ang iyong trabaho at kabuhayan at tapos ka na sa pag-aaral bago ka magpakasal at magsimula ng pamilya. Ngunit alam ko na dapat kong sundin ang payo ng propeta at kaagad na maghanda para sa pagpapakasal. Nagkakilala kaming mag-asawa sa youth program ng Simbahan at naging matalik na magkaibigan bago pa ako magmisyon, kaya kilalang-kilala na namin ang isa't isa. Ikinasal kami kaagad pagkatapos kong makauwi, kahit na ang mga kaibigan niya ay nagsabing, "Nababaliw ka na ba? Wala ka pang pera."

Hindi namin sinunod ang tradisyon ng aming kultura dahil alam namin na kailangan naming sundin ang payo ng Panginoon. Napagpala ang aming buhay sa pagsunod sa payo ng propeta, at nagkaroon kami ng mga karanasan na hindi namin matatamo kung hindi kami sumunod.

Ang payo ng Panginoon na gawin ang lahat ng bagay sa karunungan at kaayusan (tingnan sa Mosias 4:27) ay iba kung minsan sa kung ano ang itinuturo ng lipunan, ngunit kapag sinusunod natin ang plano ng Panginoon, makikita natin ang mas mabuting pagbabago sa ating buhay. Nagpapasalamat ako sa buhay na propeta, na siyang gumagabay sa atin sa paraan ng Panginoon. Alam ko na "kapag tayo ay nagtatamo ng anumang mga pagpapala mula sa Diyos, ito ay dahil sa pagsunod sa batas kung saan ito ay nakasalalay" (D at T 130:21). ■

ANG PAYO KO SA INYO

Kapag sinunod ninyo ang payo ng mga propeta at apostol, pagpapalain kayo.

1. Pag-aralan ang mga banal na kasulatan, dumalo sa seminary, makibahagi sa mga lesson sa *Come, Follow Me*, at gamitin ang *Mangaral ng Aking Ebanghelyo* upang ikaw ay maging isang mahusay na missionary ngayon, at sa mga naglilingkod, maging magaling na full-time missionary.
2. Pakinggan at sundin ang payo ng propeta.
3. Gawin ang lahat ng bagay sa karunungan at kaayusan.

Ni Elder Robert D. Hales
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

PAANO MAGPAKITA NG PASASALAMAT

Lubos kong pinasasalamatan ang nagbabayad-salang sakripisyo ng ating Panginoon at Tagapagligtas na si Jesucristo. Ang Pagbabayad-sala ang pundasyong pinagsasaligan ng lahat ng katotohanan ng ebanghelyo. . . .

Ang pasasalamat ay pagpapakita ng pagpapahalaga, na tumutulong sa atin na magpakumbaba, dahil kinikilala natin ang pagpapakita ng kabaitan, paglilingkod, o pagmamalasakit ng iba na nagpapasigla at nagpapalakas sa atin.

Ang kawalan ng pasasalamat ay ang hindi pagkakaroon ng kamalayan o hindi pagkilala sa tulong na ibinibigay ng iba sa atin, o ang mas malala pa, kapag alam natin na natulungan tayo ngunit hindi tayo nagpapahayag ng pasasalamat.

Sa tahimik na paraan, ang pagpapahayag at damdamin ng pasasalamat ay nakalilinis at nakagagaling. Ang pasasalamat ay naghahatid ng sigla kapwa sa mga nagbibigay at tumatanggap nito.

Ang pasasalamat sa ating Ama sa Langit na ipinahahayag sa panalangin ay nakapagdadala ng kapayapaan—kapayapaang poprotekta sa ating kaluluwa mula sa pagkasira na sanhi ng mga bagay na wala tayo. Ang pasasalamat ay naghahatid ng kapayapaan na tumutulong sa atin na madaig ang sakit ng paghihirap at kabiguan. Ang araw-araw na pasasalamat ay pagpapakita ng **pagpapahalaga** sa kung anong mayroon tayo ngayon, anuman ang mayroon tayo noon o anuman ang nais nating makamtan sa hinaharap. Ang pagkilala at pagpapahalaga sa mga kaloob at talentong ibinigay sa atin ay tinutulutan din tayong **kilalanin na kailangan din natin ng tulong** mula sa mga kakayahan at talento ng ibang tao.

Ang pasasalamat ay isang banal na alituntunin:

"Pasalamatan ninyo ang Panginoon ninyong Diyos sa lahat ng bagay" (D at T 59:7).

Ang ibig sabihin ng banal na kasulatang ito ay dapat tayong **magpasalamat** sa mga nangyayari sa atin, hindi lamang para sa mabubuting bagay sa buhay kundi maging sa mga oposisyon at pagsubok na nagdaragdag sa ating karanasan at pananampalataya. **Inilalagay natin ang ating buhay sa Kanyang mga kamay, na nauunawaan na ang lahat ng mangyayari ay para sa ating karanasan.**

Kapag sinasabi natin ang "Inyong kalooban ang masusunod" sa ating panalangin, ipinapahayag natin ang ating pananampalataya at pasasalamat at **tinatanggap natin ang anumang mangyayari sa ating buhay.**

Nawa'y makadama tayo ng tunay na pasasalamat sa kabaitan ng Diyos at sa lahat ng mga pagpapalang ipinagkaloob Niya sa atin at nawa'y ipahayag natin ang pasasalamat na ito sa ating Ama sa Langit sa pamamagitan ng panalangin. ■

Mula sa isang mensahe sa pangkalahatang kumperensya noong Abril 1992.

PAANO MO ITO NAIPAMUHAY?

Alam ko na mas masaya ako sa tuwing nagpapasalamat ako sa aking Ama sa Langit. Gustung-gusto kong paglingkuran ang iba at ipakita ang aking pasasalamat sa aking Ama sa Langit. Sa pamamagitan nito, mas nauunawaan ko ang dahilan kung bakit ako ipinadala rito at kung ano ang misyon ko dito sa mundo. Ang pagkakaroon ng mapagpasalamat na puso ay nagdadala sa atin ng kapayapaan.

Callie M., edad 15

ANG BAHAGING PARA SA ATIN

ANG PABORITO KONG BANAL NA KASULATAN

Ni Kwamena Koomson, Ghana

Helaman 5:12

Tinulungan ako ng banal na kasulatang ito na maintindihan na madaraig lamang natin ang kaaway sa pamamagitan ng pagtutuon natin ng ating buhay kay Jesucristo. Kahit na dumating ang mga pagsubok sa atin, lahat ng bagay ay posible kung tayo ay nakatayo sa bato na si Jesucristo.

Natulungan ako ng banal na kasulatang ito na manatiling matatag sa gitna ng mga pagsubok.

Alam kong buhay ang Diyos at na ipinadala Niya ang Kanyang Bugtong na Anak sa mundo upang magbayad-sala para sa mga kasalanan ng sangkatuhan. ■

NAKITA NG DIYOS ANG AKING KALUNGKUTAN

Ni Danelys W. Rodriguéz, Dominican Republic

Isang araw ng Linggo sa simbahan, napagtanto ko na malapit nang matapos ang panahon ko sa Young Women program at magiging bahagi na ako ng young single adults. Nalungkot ako dahil magbabago na ang lahat. Pagkatapos ng Sunday School, sinikap kong maging masaya, ngunit hindi ko ito magawa. Sinikap kong sabihin sa aking sarili na ayaw ng Ama sa Langit na malungkot ako, at gusto Niya akong maging masaya (tingnan sa 2 Nephi 2:25).

Muntik na akong umiyak sa balikat ng aking kaibigan sa may pasilyo nang lumapit sa akin ang ward clerk at nagsabing, "Sister Danelys, may sulat ka!" Iniabot niya sa akin ang puting sobreng nakapangalan sa akin. Interesado akong malaman kung ano iyon, kaya tinanong ko ang clerk kung kanino iyon galing. Habang paalis siya, sinabi niya sa akin na mula iyon sa patriarch at iyon ay isang kopya ng aking patriarchal blessing. Lumuha ako, ngunit ito ay mga luha ng kagalakan dahil alam kong nakita ng Diyos ang aking kalungkutan at naglaan Siya ng paraan upang magkaroon ako ng kagalakan sa aking mga kalungkutan. Sa wakas ay dumating na rin ang kopya ng aking patriarchal blessing sa mismong sandaling kailangan ko ito.

Nang makauwi ako at binasa ito, naiyak ulit ako at nanalangin at nagpasalamat sa Diyos para dito at sa pagtulong Niya sa akin na maalala kung gaano ako kapalad na maging anak Niya, at magkaroon ng liwanag ng walang-hanggang ebanghelyo sa buhay ko.

Kapag dumating ang malulungkot na panahon, at kahit hindi ko pa maunawaan ang mga ito, alam kong matutulungan ako ng Diyos na makahanap ng kaligayahan. Nalaman ko ito sa pamamagitan ng pagmamahal na ipinagkakaloob ng Diyos sa aking buhay. Ipinagkakaloob Niya sa lahat ang pagmamahal na ito, at nasa sa atin na kung tatanggapin natin ang kahanga-hangang damdaming ito. Madaraig natin ang mga pagsubok sa patnubay ng Diyos. Maaari tayong ngumiti at maging masaya. ■

PAGLALARAWAN NI BEN SIMONSEN

Aling Landas ang Pipiliin?

Ni Abbey F., edad 11, Virginia, USA

Iyon ang unang araw ng klase sa bago kong paaralan. Gustung-gusto ko ang makipag-kaibigan at magaling ako rito. Pumasok ako sa aking silid-aralan at nakita ko ang lahat ng tao. Naisip ko na magiging magandang taon ito para sa akin. Nang mananghalian kami ng mga bago kong kaibigan, umupo kaming lahat sa tabi ng isang batang babae mula sa ibang klase. Ang pangalan niya ay Hannah. Nang umupo na ako, sabi ni Hannah, "Wow, ang baho naman ng sapatos mo. Iniisip ko nga kung ang basurahan ang nangangamoy o iyang suot mo."

Nagulat talaga ako nang sinabi niya iyon, at nagulat din ang iba. Kaya tumayo ako at lumipat sa ibang mesa at tumabi sa isa pang bagong kaibigan.

Sa oras ng recess nang sumunod na araw, may masama na namang sinabi si Hannah. Nagpatuloy ito araw-araw, ngunit hindi ako nagsasalita ng masama sa kanya, dahil sinabi ng aking guro sa Sunday School na si Brother Lawson, na dapat nating pakitunguhan ang iba sa paraan na gusto nating pakitunguhan tayo. Nang maisip ko iyon, magalang kong hiniling kay Hannah na itigil na niya ito o sabihin sa akin kung bakit ganito ang pakikitungo niya sa akin.

Pagkatapos ay umuwi ako at sinabi ko kay Inay ang lahat ng bagay na sinabi ni Hannah. Naiinis talaga ako! Sabi ni Inay, "Abbey, sikapin mong huwag maging masungit sa kanya. Kung minsan, ang ikinikilos ng mga tao ay sanhi ng mga problema nila sa bahay."

Kaya nang pumunta ako sa paaralan, pinag-isipan ko ang mga sinabi ni Inay at ni Brother Lawson. Nang araw na iyon sa paaralan, sa wakas ay sinabi na rin sa akin ni Hannah na may mga problema siya sa kanilang bahay at nagsasalita siya ng masasama dahil galit siya. Pinatawad ko siya, at sa taong ito ay magkasama kami sa iisang klase at naging matalik kaming magkaibigan!

Nalaman ko na ang pagsunod kay Jesus ay ang pinakamagandang landas. ■

Araw-araw ay may masamang sinasabi si Hannah.

PAGLALARAWAN NI JUAN CAMINADOR

Ni Neill F. Marriott
Pangalawang Tagapayo sa Young Women General Presidency

Dinirinig ng Ama sa Langit ang INYONG MGA DALANGIN

Minsan noong bata pa ako, kinailangan kong malaman kung kilala ako ng Ama sa Langit at kung nauunawaan Niya ang mga problema na nararanasan ko. Hiniling ko sa Kanya na ipaalam sa akin ang isang banal na kasulatan na magpapagaan sa aking pakiramdam. Binuklat ko ang mga banal na kasulatan at nabasa ko, "Nangagagalak

tayo sa ating mga kapighatian na nalalamang ang kapighatian ay gumagawa ng katiyagaan, at ang katiyagaan, ng pagpapatunay; at ang pagpapatunay, ng pagasa: at ang pagasa ay hindi humihiya; sapagka't ang pagibig ng Dios ay nabubuhos sa ating mga puso" (Mga Taga Roma 5:3–5). Itinuro sa akin ng banal na kasulatang ito na ang mga mahihirap kong karanasan ay makatutulong sa akin na magkaroon ng pagtitiyaga, karanasan, at pag-asa, at madama ang pagmamahal ng Diyos para sa akin. Alam ko na dinirinig ng Ama sa Langit ang panalangin ko at sinasagot ako sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan. May pananampalataya ako na magiging maayos ang lahat.

Nalaman din ng aking apo na si Stuart na pinakikinggan ng Ama sa Langit ang ating mga panalangin. Kailangan niya ng isang kaibigan sa paaralan. Nagpasiya sila ng kanyang ina na manalangin upang matulungan siyang makakita ng isang kaibigan. Tuwing tumutunog ang recess bell araw-araw, alam ni Stuart na ipinagdarasal siya ng kanyang ina. Hindi nagtagal ay nagkaroon siya ng isang bagong kaibigan! Nalaman ni Stuart na may malasakit ang Ama sa Langit sa kanyang mga pangamba. Nalaman niya na sasagutin ng Ama sa Langit ang kanyang mga panalangin.

Noong 10 taong gulang ang apo kong si Jack, sumali siya sa isang soccer team. Kinausap ni Jack ang kanyang mga magulang at nagdesisyon na igagalang niya ang araw ng Sabbath at hindi siya maglalaro sa araw ng Linggo. Nagalala siya na hindi siya humuhusay dahil hindi siya nakakasali sa mga laro sa araw ng Linggo. Alam ng nakababatang kapatid ni Jack na si Charles na nag-alala siya. Isang araw si Charles ang nanguna sa panalangin ng kanilang pamilya. Hiniling niya sa Ama sa Langit na

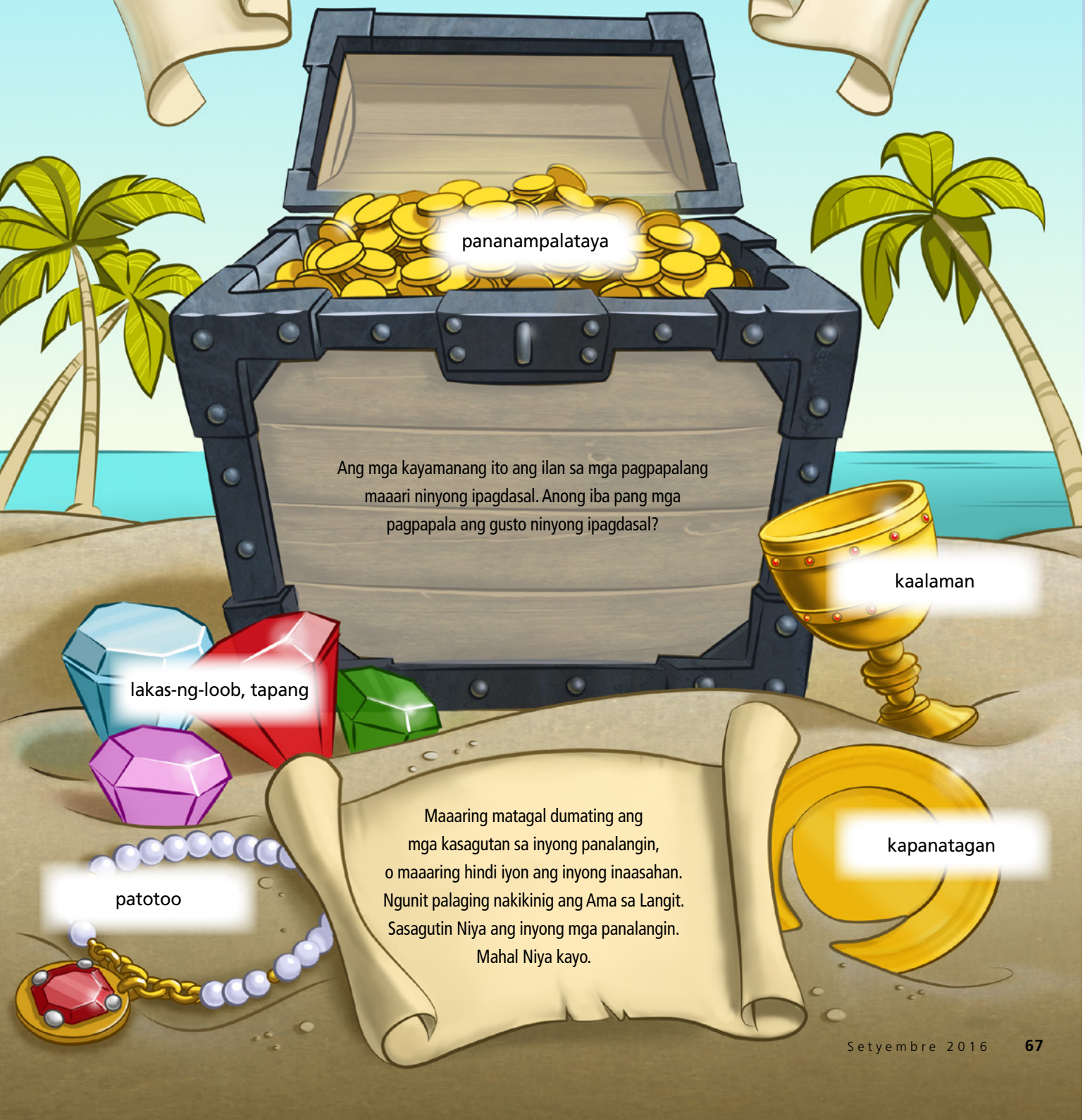
tulungan si Jack na huwag magalala tungkol sa soccer. Alam ni Charles na ang isang mabisang paraan upang matulungan niya ang kanyang kapatid ay ang ipagdasal ito. May pananampalataya siya na makatutulong kay Jack ang kanyang panalangin.

Kailangan natin ng tulong sa buhay na ito, at nais ng Ama sa Langit na bigyan tayo ng tulong na iyon. Mahal Niya tayo. Makikinig Siya kapag tayo ay nanalangin! ■

KALIWA: PAGLALARAWAN NI ADAM KOFORD; KANAN: PAGLALARAWAN NI LAEL HENDERSON

MGA PAGPAPALA AT PANALANGIN

Maraming pagpapala ang nais ibigay sa atin ng Ama sa Langit. Isipin ang isang malaking baul na puno ng mga pagpapalang para sa inyo. Mabubuksan ng inyong matatapat na panalangin ang "baul" ng mga pagpapala. Kailangan nating manalangin sa pangalan ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo, at hilingin sa ating Ama sa Langit na pagpalain tayo.



Ang mga kayamanang ito ang ilan sa mga pagpapalang maaari ninyong ipagdasal. Anong iba pang mga pagpapala ang gusto ninyong ipagdasal?

Maaaring matagal dumating ang mga kasagutan sa inyong panalangin, o maaaring hindi iyon ang inyong inaasahan. Ngunit palaging nakikinig ang Ama sa Langit. Sasagutin Niya ang inyong mga panalangin. Mahal Niya kayo.

PAGIGING Missionary

Hi, Ako si Jesse!

Mula sa interbyu ni Jenna Koford, Utah, USA

Bawat miyembro ay maaaring maging missionary. Ang aking stake president sa California ay nagbigay sa amin ng hamon na ibahagi ang ebanghelyo. Nang kinailangan kong magbigay ng report sa paaralan tungkol sa isang estado sa Estados Unidos, alam kong ito na ang pagkakataon ko!

ANG HAMON

Pinapili kami ng aming guro ng isang estado sa U.S. na gagawan namin ng diorama, o isang miniature scene. Sinabi ko sa aming guro na gusto kong magreport tungkol sa Utah. Ilang beses na akong nakapunta sa Utah para magbakasyon kasama ng aming pamilya. Gusto kong madagdagan pa ang kaalaman ko tungkol sa "Beehive State." At naisip ko na makatutulong ito sa akin na gawin ang gawaing misyonero!

MGA LARAWAN SA KAGANDAHANG-LOOB NG PAMILYA NI JESSE; PAGLALARAWAN NI BRAD TEARE

NAKATUTUWANG KATOTOHANAN

Nalaman ko na sa Utah ikinabit ang ginintuang pako [spike] na nag-uugnay sa Unang Transcontinental Railroad. Naglagay ako ng larawan ng Salt Lake Temple sa aking proyekto. Naglagay din ako ng impormasyon tungkol kay Pangulong David O. McKay (1873–1970) dahil siya ang paboritong propeta ng lolo ko.

Ipinakikita ko ang aking kahon sa ilang mga kaibigan at missionary.

ANG BEEHIVE

Gusto kong ipakita sa klase ang magagandang nilikha ng ating Tagapagligtas sa pamamagitan ng aking diorama. Dinikitan ko ng mga bubuyog ang isang kahon at ginawa ko itong parang beehive. Ipinaalala sa atin ng mga beehive na maging masipag na tulad ng mga bubuyog sa pagpapalaganap ng ebanghelyo.

MASAYA ANG MAGING MISSIONARY

Dinala ko ang aking proyekto sa open house. Nagustuhan ng lahat ang aking kahon na parang beehive! A+ ang markang ibinigay sa akin ng aming guro! Umaasa ako na makikita ng mga tao kung gaano kaganda ang Utah. Baka magtanong pa sila tungkol sa Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Hindi na ako makapaghintay na umabot sa tamang edad para makapagmisyon at ibahagi ang ebanghelyo!

MGA TIP NI JESSE TUNGKOL SA PANININDIGAN

- Makinig sa panghihikayat ng Espiritu.
- Huwag magmura o banggitin ang pangalan ng Panginoon sa walang kabuluhan.
- Kung may hindi magandang nangyayari, lumayo o maghanap ng iba pang mga aktibidad na magpapasaya sa inyo.
- Humanap ng pagkakataong tulungan ang iba.

PANININDIGAN

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

Pag-aalaga kay Elise

Ni Merillee Booren
Batay sa tunay na buhay

"Palaging sasamahan ka, Ipapakitang mahal ka" (Aklat ng mga Awit Pambata, 78).

Dumungaw si Daniel sa bintana. Nakita niya ang kanyang mga kaibigan na papunta sa parke at dala-dala ang kanilang mga basketball. Gusto niyang sumama sa kanila.

"Hindi kita masasamahan ngayon, Daniel," sabi ni Inay. "Malala ang sipon ng kapatid mo ngayon. At wala ka pa sa hustong edad para umalis nang mag-isa. Pasensya na."

Sumimangot si Daniel sa kanyang kapatid na si Elise. Nakaupo siya sa kanyang wheelchair at nasa kandungan niya ang kanyang mga laruan. Limang taong gulang na siya, pero hindi pa rin siya nakakalakad o nakakapagsalita.

Umubo nang malakas si Elise. Palagi siyang nagkakasakit, at hindi siya pwedeng lumabas kapag masyadong mainit o masyadong malamig. At kinailangan niyang kumain sa pamamagitan ng isang tubo na nakakabit sa kanyang tiyan.

Mahal ni Daniel ang kanyang kapatid, ngunit kung minsan ay nagagalit din siya. Mahirap na palaging gawin ang pinakamainam para kay Elise. Gusto lamang niya na makipaglaro sa ibang mga bata. Inis na inis siya.

"Hindi ito patas!" sabi niya kay Inay. "Puro na lang si Elise!" Tumakbo siya papunta sa kanyang kuwarto.

Makalipas ang dalawang araw, lumala pa ang ubo ni Elise, at kinailangan siyang dalhin sa ospital. Sinamahan si Daniel ng kanyang lolo't lola. Halos buong linggong kasama nina Inay at Itay si Elise sa ospital.

Masasamahan na si Daniel ng kanyang lolo't lola na makipaglaro sa ibang mga bata. Pero nag-aalala na ngayon si Daniel kay Elise. Ikinalungkot niya ang mga sinabi niya kay Inay noong nakaraang araw. Hindi niya gusto na kung minsan ay hindi siya makapaglaro dahil kay Elise. Pero gustung-gusto ni Daniel na nakikitang nakangiti si Elise kapag kausap niya ito, at masaya siya kapag magkasama sila.

Dumungaw si Daniel sa bintana, umaasang makita sina Inay at Itay na umuuwing kasama si Elise.

Biglang nakita ni Daniel ang kotse ni Inay na papasok sa garahe. Tumakbo siya para salubungin si Inay.

"Inay, paumanhin po sa mga nasabi ko tungkol kay Elise noong araw na nagalit ako," sabi niya, at mahigpit na niyakap si Inay.

"OK lang iyon," sabi ni Inay, habang niyayakap din siya. "Alam kong mahal mo siya. Mukhang hindi nga patas na hindi natin palaging magagawa ang mga bagay na gusto mong gawin. Minsan mahirap ito para sa ating lahat. Pero alam ko na mapalad tayo na naging bahagi ng ating pamilya si Elise."

Sabi ni Daniel, "Namimiss ko na siya."

"Ako rin," sabi ni Inay. "Sabi ng doktor malamang ay makakauwi na siya bukas."

Pagkalipas ng dalawang linggo, magkasama sina Daniel at Elise sa Primary.

KAPAG HINDI PATAS ANG BUHAY

Maaaring ikaw ay malungkot o magalala kapag parang hindi patas ang buhay. Narito ang ilang mabubuting paraan para madaig ang damdaming iyon.

- Isulat o i-drowing ang iyong nadarama.
- Gawin ang isang bagay na gustung-gusto mo, tulad ng paglalaro sa labas o pakikinig ng musika.
- Gumawa ng listahan ng mga magagandang pangyayari.
- Manalagin at sabihin sa Ama sa Langit kung ano ang nadarama mo. Hilingin ang Kanyang tulong para bumuti ang pakiramdam mo.
- Ibahagi sa isang tao ang iyong nadarama.

"Humanap kayo ng inyong kapareha at bumuo kayo ng bilog!" sabi ng Primary president.

Nagmamadaling pumunta sa harapan si Daniel at hinawakan ang wheelchair ng kanyang kapatid.

"Si Elise ang kapareha ko," sinabi niya sa kanyang guro. Itinulak niya ang wheelchair nito papunta sa harapan para makasama sa bilog na binuo ng mga bata.

Tiningnan niya si Elise. Nginitian siya nito, at ngumiti rin siya.

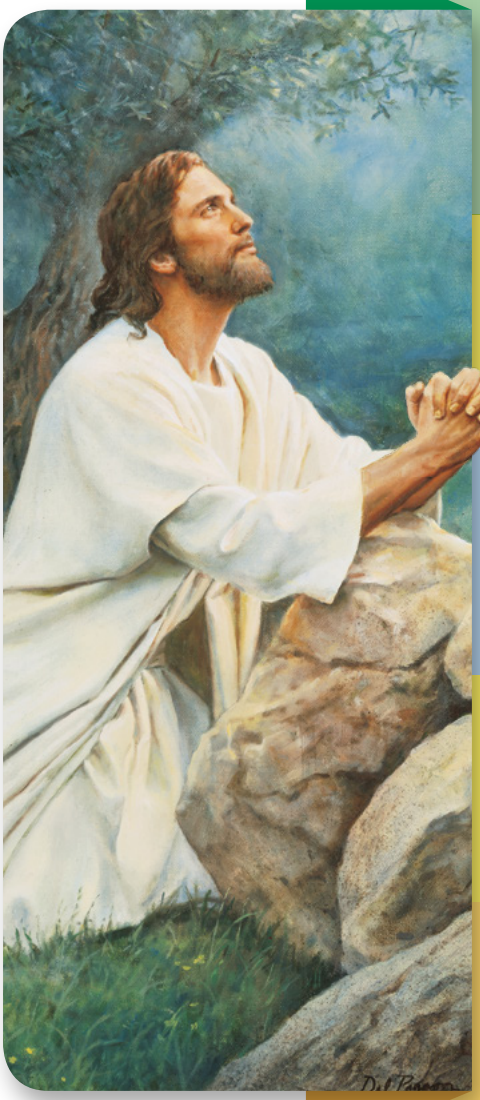
Masaya si Daniel na nakauwi nang muli si Elise. Gusto ni Daniel na maging isang espesyal na kuya sa kanya. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Oregon, USA.

PAGLALARAWAN NI ALYSSA TALLENT

Ni Elder Dallin H. Oaks
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

Bakit mahalaga ang Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas?



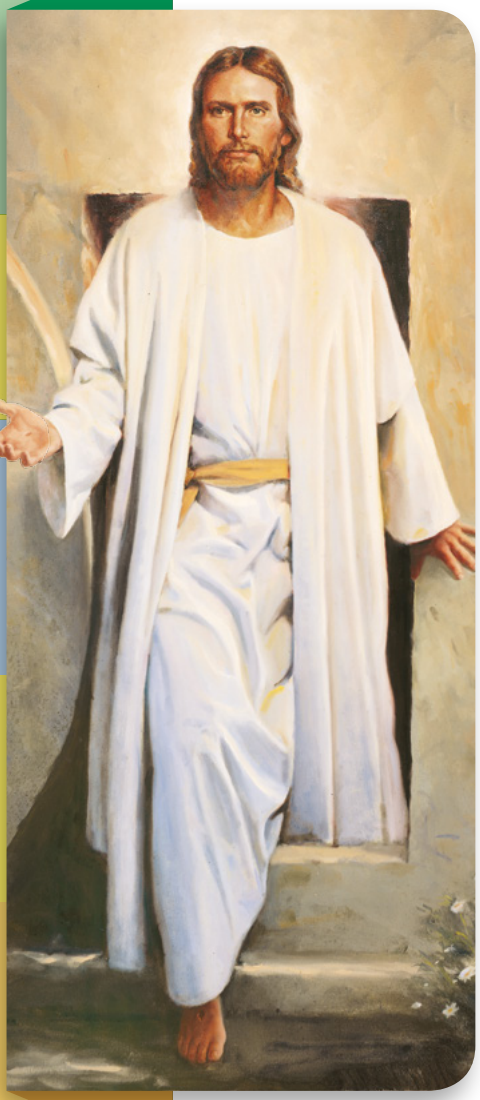
Ginawang posible ng Pagbabayad-sala ng ating Tagapagligtas ang pagkabuhay na mag-uli upang lahat tayo ay mabuhay muli pagkatapos nating mamatay.

Ginawa rin nitong posible na maging malinis tayo mula sa ating mga kasalanan kung tayo ay magsisisi.

Bilang bahagi ng Kanyang Pagbabayad-sala, dinanas ni Jesus ang iba't ibang klase ng hamon upang malaman Niya kung paano tayo tutulungan kapag malungkot o nahihirapan tayo.

Tutulungan at palalakasin ni Jesucristo ang lahat ng hihingi ng tulong.

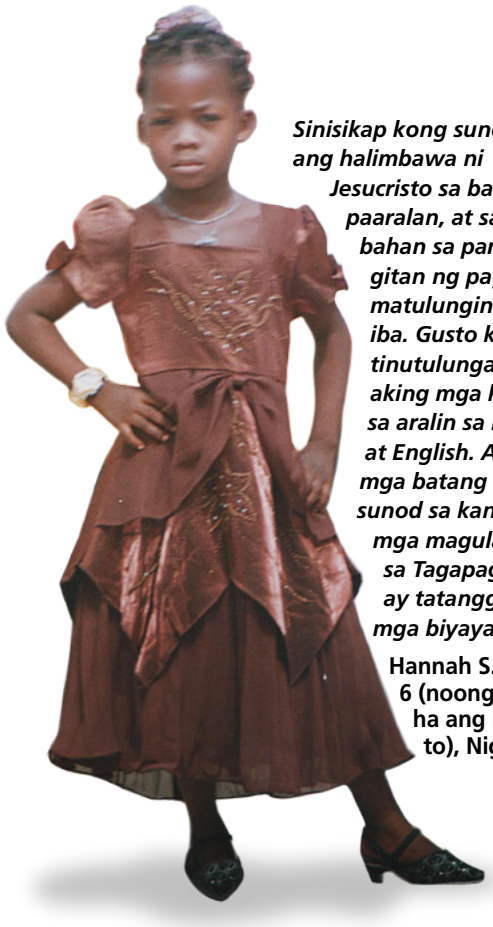
Nauunawaan Niya ang ating mga paghihirap at pagdurusa, at nariyan Siya para sa atin.



DETALYE MULA SA *SIYA Y NAGBANGON AT PANALANGIN SA GETSEMANI,* NI DEL PARSON

Mula sa "Pinalakas ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo," Liahona, *Nob. 2015, 61–64.*

ANG ATING PAHINA



Sinisikap kong sundin ang halimbawa ni Jesucristo sa bahay, sa paaralan, at sa simbahan sa pamamagitan ng pagiging matulungin sa iba. Gusto kong tinutulungan ang aking mga kaklase sa aralin sa math at English. Ang mga batang sumusunod sa kanilang mga magulang at sa Tagapagligtas ay tatanggap ng mga biyaya.

Hannah S., edad 6 (noong kinuha ang retrato), Nigeria

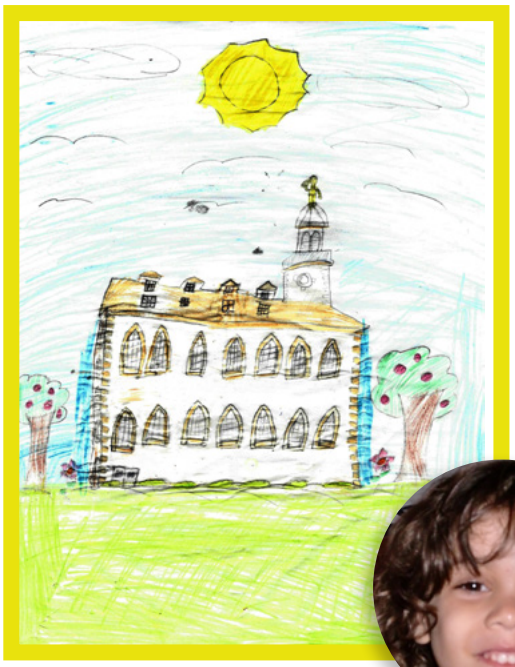
Gusto kong manalangin dahil nadarama kong binibiyayaan tayo ng Ama sa Langit at ni Jesucristo. Naniniwala ako na Sila ay buhay at mahal Nila tayo.

Gusto ko ang family home evening at pagsisimba kasama ang aking mga magulang dahil natututo ako tungkol sa Diyos at sa Kanyang Anak.

Omar V., edad 7 (noong kinuha ang retrato), Ecuador

Malapit na akong maging 12 anyos at tatanggapin ko na ang Aaronic Priesthood, at dahil dito makakapasok na ako sa templo at mapapabinyagan ko na ang aking mga ninuno. Masayang masaya ako!

Abel S., edad 11 (noong ginuhit ang larawan), Peru



Ni Ananda A., edad 9 (noong ginuhit ang larawan), Brazil

TANONG PARA SA IYO

"Naglilingkod sa militar ang kuya ko at namimiss ko na siya. Paano ko madarama na malapit lang ako sa kanya?"

Ipadala ang iyong sagot online sa liahona.lds.org (i-klik ang "Submit an Article") o mag-email sa liahona@ldschurch.org. Mangyaring isama ang iyong buong pangalan, edad, pangalan ng stake o district, at pahintulot ng magulang.

Mahal ni Jesus ang Lahat ng Tao

Pagkatapos mabuhay na muli ni Jesucristo, bumisita Siya sa mga Nephita. Tinuruan Niya sila tungkol sa sakramento, at ipinakita Niya sa kanila kung paano manalangin. Tinuruan Niya sila na maging mabait at maging mga tagapamayapa. Kahit na maraming tao, binasbasan Niya ang bawat bata at pinagaling ang lahat ng taong may sakit. Ipinagdasal Niya sa Ama sa Langit ang mga Nephita dahil mahal Niya sila.

Binisita namin ng aking pamilya ang ilang mahihirap na bata at binigyan namin sila ng mga laruan at pag-kain. Masayang masaya ako dahil alam kong nakatulong ako sa iba.

Lía C., edad 7, Chihuahua, Mexico

"Maging mga Kamay Ko," ni Kate P., edad 11, Utah, USA

IBABA: PAGLALARAWAN NI JARED BECKSTRAND

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

Kaya Kong Maging Mapagmahal!

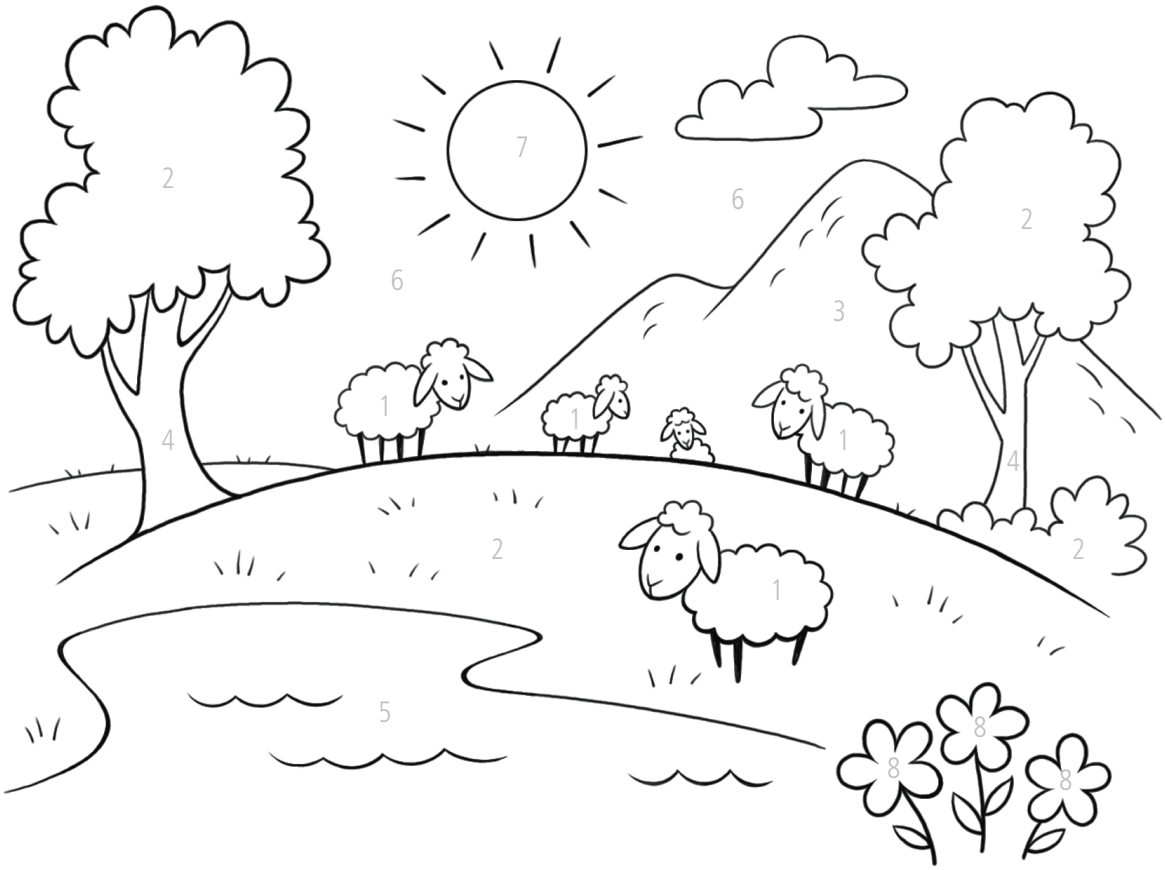
- ☐ Kabisaduhin ang 3 Nephi 12:16.
- ☐ Ngitian, yakapin, o bigyan ng maikling sulat ang isang tao upang ipakita na mahal mo siya!
- ☐ Basahin ang 3 Nephi 12:1–9 at pumili ng isang katangiang maipapamuhay mo sa buwang ito.
- ☐ Hinahamon ko ang sarili ko na . . .

_____

Mga Talata sa Buwang Ito

Matapos mong basahin ang isang nakatalang banal na kasulatan, kulayan ang katugmang bahagi na may numero sa larawan!

1 3 Nephi 12:1–9, 16
2 3 Nephi 12:19–20, 44, 48
3 3 Nephi 13:6–8, 19–21
4 3 Nephi 18:1–12
5 3 Nephi 18:19–21, 24
6 3 Nephi 18:35–39
7 3 Nephi 19:11–26
8 3 Nephi 20:1, 29–31



KANAN: PAGLALARAWAN NI JARED BECKSTRAND; IBABA: *BINABASBASAN NI CRISTO ANG MGA BATANG NEPHITA*, NI TED HENNINGER

Ibang mga Tupa

Nang magturo si Jesus sa Jerusalem, sinabi Niya sa mga tao na Siya ay may "ibang mga tupa" na kailangan Niyang turuan (tingnan sa Juan 10:16). Tinutukoy niya ang mga Nephita at ang mga tao sa ibang lupain. Matapos ang Kanyang Pagkabuhay na Mag-uli, bumisita at nagturo si Jesucristo sa mga Nephita. Maaari mong basahin ang iba pa tungkol sa Kanyang pagbisita sa mga pahina 76–78. At maghanap ng isa pang hamon sa pagbabasa sa susunod na isyu! ■

Dinalaw ni Jesus ang mga Nephita

Noong nabubuhay si Jesus sa lupa, pinagaling Niya ang mga may sakit o nasaktan. Tinuruan Niya ang mga tao kung paano manalangin. Binasbasan Niya ang mga bata.

Tumawag Siya ng 12 Apostol at ibinigay Niya sa kanila ang sakramento upang matulungan silang alalahanin Siya.

At pagkatapos, Siya ay namatay at nabuhay na muli.

MGA PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Pagkatapos Niyang mabuhay na muli, bumisita si Jesus sa mga Nephita, na nakatira sa kabilang ibayo ng karagatan.

Tumawag Siya ng 12 disipulo at ibinigay sa kanila ang priesthood. Pinagaling Niya ang mga taong may sakit o nasaktan. Tinuruan Niya ang mga tao kung paano manalangin. Lahat ng tao ay yumukod at sumamba sa Kanya.

Sinabi ni Jesus sa mga Nephita na dalhin nila sa Kanya ang kanilang mga anak. Nagdasal Siya, at pagkatapos ay binasbasan Niya ang bawat bata. Bumisita sa kanila ang mga Anghel.

Ibinigay ni Jesus sa mga Nephita ang sakramento upang palagi nila Siyang maalaala. ■

Matutulungan Ko ang Aking Pamilya

PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Ni Pangulong Ezra Taft Benson (1899–1994)
Ikalabintatlong Pangulo ng Simbahan

ANG MALAKING HADLANG SA SION

Ang kapalaluan ay talagang likas na pakikipagkumpitensya.

Ang kapalaluan ay isang kasalanang di gaanong nauunawaan, at marami ang nagkakasala nito nang di nalalaman (tingnan sa Mosias 3:11; 3 Nephi 6:18). Sa mga banal na kasulatan walang nakasulat na matwid na kapalaluan—lagi itong itinuturing na kasalanan. . . .

Ang pinakatanda ng kapalaluan ay pagkapoot—pagkapoot sa Diyos at sa ating kapwa. Ang kahulugan ng *pagkapoot* ay "pagkamuhi, pagiging masungit, o pagsalungat." Ito ang kapangyarihang hangad ni Satanas para makapaghari sa atin.

Ang kapalaluan ay talagang likas na pakikipagkumpitensya. Sinasalungat natin ang kalooban ng Diyos. Kapag nagmamataas tayo sa Diyos, iyon ay dahil sa ugaling "ang aking kalooban ang masusunod at hindi ang inyo." . . .

Ang ating kalooban na salungat sa kalooban ng Diyos ay nagpapahintulot sa mga di mapigilang pagnanasa, gana, at silakbo ng damdamin (tingnan sa Alma 38:12; 3 Nephi 12:30).

Hindi matatanggap ng palalo ang awtoridad ng Diyos na pumatnubay sa kanilang buhay (tingnan sa Helaman 12:6). Iginigiit nila ang pagkaunawa nila sa katotohanan laban sa dakilang kaalaman ng Diyos, ang kanilang mga

kakayahan laban sa kapangyarihan ng priesthood ng Diyos, ang kanilang mga nagawa laban sa Kanyang mga dakilang gawain.

. . . Nais ng mga palalo na sumang-ayon sa kanila ang Diyos. Ayaw nilang baguhin ang kanilang mga opinyon para umayon ito sa Diyos.

Isa pang malaking bahagi ng laganap na kasalanang ito ng kapalaluan ang pagkapoot sa ating kapwa. Natutukso tayo araw-araw na mas iangat ang ating sarili kaysa sa iba at hamakin sila (tingnan sa Helaman 6:17; D at T 58:41).

Nagiging kaaway ng palalo ang bawat tao sa pamamagitan ng pagigiit ng kanilang talino, opinyon, trabaho, yaman, talento, o iba pang panukat ng mundo laban sa ibang tao. Sa mga salita ni C. S. Lewis: "Ang kapalaluan ay hindi nasisiyahan sa pagkakamit ng isang bagay kundi sa pagkakaroon ng mas higit nito kaysa sa iba. . . . Ang pagkukumpara ang dahilan kaya ka nagmamalaki: ang kasiyahan ng pagiging angat mo kaysa sa iba. Kapag wala nang pakikipagkumpitensya, wala nang kapalaluan" (*Mere Christianity* [1952], 109–10). . . .

Ang mga mapagmataas ay mas natatakot sa kahatulan ng tao kaysa kahatulan ng Diyos (tingnan sa D at T 3:6–7; 30:1–2; 60:2). Ang "Ano ang iisipin ng mga tao tungkol sa akin?" ay mas pinahahalagahan nila kaysa sa "Ano ang iisipin ng Diyos tungkol sa akin?" . . .

Kapag naimpluwensyahan ng kapalaluan ang ating puso, nawawalan tayo ng kalayaan sa mundo at nagpapaalipin tayo sa paghatol ng mga tao. Mas malakas ang sigaw ng mundo kaysa mga pagbulong ng Espiritu Santo. Binabalewala ng pangangatwiran ng mga tao ang mga paghahayag ng Diyos, at bumibitiw ang palalo sa gabay na bakal (tingnan sa 1 Nephi 8:19–28; 11:25; 15:23–24). . . .

Ang kapalaluan ay ang malaking hadlang sa Sion. Inuulit ko: Ang kapalaluan *ay* ang malaking hadlang sa Sion. . . .

Kailangan nating sundin ang mga "panghihikayat ng Banal na Espiritu," hubarin ang palalong "likas na tao," maging "banal sa pamamagitan ng pagbabayad-sala ni Cristo, ang Panginoon," at maging "tulad ng isang bata, masunurin, maamo, mapagpakumbaba" (Mosias 3:19; tingnan din sa Alma 13:28). ■

Mula sa "Beware of Pride," Ensign, *Mayo 1989, 4–7. Isinunod sa pamantayan ang pagbabantas.*

PAGLALARAWAN © NG ISTOCK/THINKSTOCK

MGA KABATIRAN

Ano ang pinakamahalagang gawain ng isang ama?

"Marahil ang pinakamahalaga sa gawain ng isang ama ay ang ibaling ang puso ng kanyang mga anak sa kanilang Ama sa Langit. Kung sa pamamagitan ng kanyang halimbawa at maging sa kanyang mga salita ay maipamalas ng isang ama ang kanyang katapatan sa Diyos sa araw- araw na pamumuhay, naibigay na ng amang iyon ang susi ng kapayapaan sa buhay na ito at ng buhay na walang hanggan sa daigdig na darating."

Elder D. Todd Christofferson ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Mga Ama," *Liahona*, Mayo 2016, 94.

Kabilang Din sa Isyung Ito

PARA SA MGA YOUNG ADULT

Walang Neutral Ground

PAANO TAYO NAIIMPLUWENSIYAHAN NG MEDIA

Sa ayaw at sa gusto natin, naaapektuhan tayo ng media sa isa o higit pang paraan. Responsibilidad natin na matalinong pumili.

p. 44

PARA SA MGA KABATAAN

Bakit ang Aklat ni Mormon?

p. 58

Hinusgahan ko na ang Aklat ni Mormon bago ko pa man ito mabasa. Ngunit nagpasiya akong bigyan ito ng pagkakataon.

PARA SA MGA BATA

Dinalaw ni Jesus ang mga Nephita

p. 76

Ituro sa inyong mga anak kung bakit ang pagdalaw ng Tagapagligtas sa mga Nephita ay mahalaga.

TAGALOG
4 021328 98893 5

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW