

# Liahona

## Ako, Akong Pamilya, ug ang Plano sa Dios

Siyam ka mga Baruganan alang sa Inyong  
Pamilya Karon ug sa Umaabot, pahina 12

Ang Kaimportante sa Mga Babaye  
ug sa Mga Lalaki, pahina 24

Sister Aburto: Giunsa Pag-ayo sa  
Dios ang Akong Pamilya, pahina 26

ANG  
SIMBAHAN  
ANIA NA

Carmen

**Philippine**



# S

Ang Carmen Branch, girepresentar niining lokasyon diha sa Bohol, anaa sa Tagbilaran stake ug usa sa 1,227 ka mga kongregasyon sa Pilipinas. Ania ang pipila ka kamatuoran mahitungod sa Simbahan sa Pilipinas:

Mga miyembro sa Simbahan (1 sa kada 134 ka mga tawo)



785,164

107



mga stake ug 67 ka mga district

mga mission

22



2

mga templo nga magamit, 1 gitukod pa, 4 ang gipahibalo

missionary training center

1



1967 Unang misyon giorganisar

1969 Labing taas nga gidaghanon sa mga bunyag gitandi sa ubang nasud sa kalibutan

1973 Unang stake naorganisar

2017 Ikalima nga nasud sa Simbahan nga nakaabut og 100 ka mga stake



Pagkat-on pa og dugang kabahin sa Simbahan nga anaa sa lain-laing mga dapit sa [history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories](http://history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories).

UJTRATO GIKAN NI CODY BELL



**Pagpangalagad pinaagi sa Dali, Sunod Kanako**

**8**



**Ang Pamahayag sa Pamilya Karon**  
**12**



**Mga Milagro sa Pagkaayo pinaagi sa mga Ordinansa sa Templo**

*Reyna I. Aburto*

**26**



**Unsaon Nako Pag-istorya sa Akong mga Anak mahitungod sa Kamahinungdanon sa mga Babaye ug Lalaki?**

**24**

## Kabahin sa Mahangturong Pamilya

Niining bulana atong gisaulog ang ika-25 nga anibersaryo sa “Ang Pamilya: Usa Ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan.” Pinaagi sa akong kaugalingong mga kasinatian ug sa akong pagserbisyo sa Kapangulohan sa Kinatibuk-ang Relief Society, nakita nako nga daghang mga tawo sa kalibutan wala magpuyo og hingpit nga mga kahimtang sa pamilya. Sa pagkatinuod, ako dili sigurado kon aduna bay bisan usa nga nakabuhat! Ang sumbanan nga gihulagway sa “Ang Pamilya: Usa Ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan” wala gituyo aron kita masagmuyo; hinoon, tuyo niini ang pagpahinumdong kanato sa mahigugmaon nga mahangturong pamilya sa diin kita nahisakop na. Nagtudlo kini nga kitang tanan kabahin sa pamilya sa Dios ug nagpahinumdong kanato nga, dili igsapayan ang atong yutan-on nga kahimtang sa pamilya, matag usa kanato napalibutan sa mga kaigsoonan.

- Tungod kay kitang tanan dili hingpit nga mga mortal, ang atong sitwasyon sa pamilya dili gayud mahimong hingpit niining kinabuhi. Apan ang atong Manluluwas makahatag kanato og kaa-yohan. Sa pahina 26, akong gipaambit kon sa unsang paagi ang buhat sa templo nakahatag og pagkaayo gikan sa Dios ngadto sa akong pamilya sa duha ka habig sa tabil.
- Ang pagkat-on og dugang mahitungod sa mga baruganan sa pamahayag makatabang kaninyo sa pagpalig-on sa inyong hugot nga pagtuo ug niadtong naglibut kaninyo, bisan unsay kahimtang sa inyong pamilya. Ang artikulo sugod sa pahina 12 mahimong moaghat kaninyo og mga ideya aron magamit kining mga pagtulon-an sa inyong kinabuhi.

Ang atong langitnong mga ginikanan nahigugma kanato, ilang mga anak, ug ang atong Langitnong Amahan adunay plano alang sa matag usa kanato. Nagpasabut kana nga Siya adunay plano alang kaninyo. Palihug ipadayon ang pagpaduol ngadto Kaniya uban sa hugot nga pagtuo. Tabangi ang mga sakop sa inyong mahangturong pamilya nga makabalik ngadto Kaniya. Siya mopaambit sa iyang paglaum ug pagkaayo sa inyong biyahe. Ug ugma damlag, matag usa kanato adunay kahigayunan nga makabalik ngadto sa usa ka hingpit ug mahangturon nga langitnong panimalay.

Unta ang Dios mopanalangin ug molig-on kaninyo,

Sister Reyna I. Aburto

Ikaduhang Magtatambag sa Kinatibuk-ang Kapangulohan sa Relief Society

# Mga Sulod

- 5 **Unsa Kaha Kon ang Akong Pamilya Dili Ingon Niini Tan-awon?** 🕒
- 6 **Mga Hulagway sa Hugot nga Pagtuo** 🕒  
Kevin ug Kendra Henderson  
Gigiyahan sa Dios ang mga Henderson ngadto sa ebanghelyo pinaagi sa mga pag-aghat gikan sa Espiritu Santo.
- 8 **Mga Baruganan sa Pagpangalagad**  
Pagpangalagad pinaagi sa *Dali, Sunod Kanako*  
Ang *Dali, Sunod Kanako* nahimo aron sa pagtabang sa mga indibidwal sa ward, mga pamilya, ug mga klase nga magkahiusa ug mangalagad sa usag usa.
- 12 **Pagbutang sa Imong Kaugalingon diha sa Pamahayag sa Pamilya**  
Mga kapanguhaan aron makatabang kaninyo nga mas masabtan og masunod ang Pamahayag sa Pamilya
- 24 **Unsaon Nako Pag-istorya sa Akong mga Anak mahitungod sa Kamahinungdanon sa mga Babaye ug Lalaki?** 🕒  
Siyam ka mga tip nga makatabang ninyo sa pagtudlo sa inyong mga anak nga ang mga babaye ug lalaki kinahanglan hatagan og samang bili ug pagtahud.
- 26 **Mga Milagro sa Pagkaayo pinaagi sa mga Ordinansa sa Templo**  
*Ni Reyna I. Aburto*  
Si Sister Aburto mipaambit kon sa unsang paagi ang buhat sa templo miayo sa iyang pamilya ug sa unsang paagi ang Manluluwas moayo sa matag usa kanato.
- 32 **Mga Tingog sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw** 🕒  
Usa ka magtutudlo nadasig nga motudlo sa lahi nga paagi; usa ka sulat natubag bisan wala mapadala; mga bangga sa sakyanan sa usa ka igsoon nagtudlo mahitungod sa gugma sa Langitnong Amahan; usa ka inahan ug anak mipalig-on sa ilang relasyon pinaagi sa pagbasa og dungan sa Basahon ni Mormon.
- 36 **Dali, Sunod Kanako: Basahon ni Mormon** 📖 🕒  
Kining sinemana nga mga artikulo makasuporta sa imong pagtuon sa Basahon ni Mormon karong bulana.
- 40 **Akong Notebook sa Komperensya: Abril 2020 nga Kinatibuk-ang Komperensya** 🕒

🕒 Mga Dali nga Mabasa

📖 Suporta sa *Dali, Sunod Kanako*



**Anaa sa Hapin**  
Litrato gikan sa  
Cody Bell.


# Mga Seksyon

## Mga Young Adult 42

Matag usa kanato makasinati og mga panlimbasug sa atong kahimsog sa pangisip, apan dili angay nga mag-inusara lang kita. Mahimo kita nga motabang sa uban ug sa atong Manluluwas alang sa gugma, koneksyon ug kalig-on. Basaha ang mahitungod sa kon sa unsang paagi ang young adult mitabang sa mga panahon sa panglimbasug.



**3** Ka Lakang nga Giya sa Pag-alima sa Inyong Kahimsog sa Pangisip

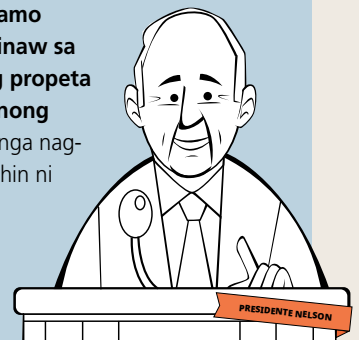


**Kabatan-onan**

Mangandam ug mohimo og minugbong mga sulat gikan sa komperensya gamit ang **General Conference Notebook.**

## Mga bata *Higala*

Mahimo kamo nga maminaw sa karaan ug propeta sa modernong panahon nga nagtudlo kabahin ni Jesukristo!



PANG-DIGITAL LAMANG NGA MGA ARTIKULO SA SEPTYEMBRE



**Mipili Ko nga Magpakabuhi. Ania Unsaon Nimo Pagtabang ang Usa ka Tawo nga Magpakabuhi Usab Ni Shantelle Avery**

Usa ka young adult kinsa nakasinati og clinical nga depresyon mipaambit sa iyang panglantaw sa pagtabang sa uban nga mopili sa kinabuhi kay sa maghikog.



**Sa Katapusan Ako Miangkon nga Ako Adunay Depresyon. Si Jesukristo Mitabang Kanako Pag-pagawas gikan sa Sobrang Kaguol Ni Nephi Tangalin**

Usa ka young adult gikan sa Pilipinas mipaambit sa iyang kasinatian sa pagka-ayo gikan sa pagkasakit sa pangisip.



**Sa Unsang Paagi ang Pagkadili Makaanak Milig-on sa Akong Pagpamatuod sa Pamahayag sa Pamilya**

Ni Carena Castello

Usa ka miyembro mipaambit sa iyang talagsaong istorya sa pagkalanday ug sa pagpanagop ug kon sa unsang paagi ang iyang labing dakong pagsulay mipalig-on sa iyang pagtuuo.

PANGITA OG DUGANG PA

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

- Pangita og bag-ong isyu.
- Diskobriha ang digital lamang nga sulod.
- Siksika ang nangagi nang mga isyu.
- Isumiter ang imong mga sugilanon ug mga feedback.
- Pag-subscribe o paghatag og regalo nga subskripsyon.
- Palambo ang pagtuon gamit ang mga himan nga digital.
- Ipaambit ang paboritong mga artikulo ug mga video.
- Pag-download o pag-print og mga artikulo.
- Paminawa ang paborito nimong mga artikulo.

KONTAKA KAMI

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

Isumiter ang imong mga sugilanon diha sa liahona.ChurchofJesusChrist.org o i-email ngadto sa: *Liahona*, flr. 23  
50 E. North Temple Street  
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

SEPTYEMBRE 2020 VOL. 23. NU. 9  
LIAHONA 16724 853

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

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

**Ang Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles:** M. Russell Ballard, Jeffrey R. Holland, Dieter F. Uchtdorf, David A. Bednar, Quentin L. Cook, D. Todd Christofferson, Neil L. Andersen, Ronald A. Rasband, Gary E. Stevenson, Dale G. Renlund, Geritt W. Gong, Ulisses Soares

**Editor:** Randy D. Funk

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

**Tigdumalang Direktor:** Richard I. Heaton

**Direktor sa mga Magasin sa Simbahan:** Allan R. Loyborg

**Business Manager:** Garff Cannon

**Tigdumalang Editor:** Adam C. Olson

**Luyo-luyo sa Tigdumalang Editor:** Ryan Carr

**Tig-abag sa Pagmantala:** Enish C. Dávila

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

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

**Coordinator sa Intellectual Property:** Collette Nebeker Aune

**Tigdumala sa Produksyon:** Ammon Harris, Jane Ann Peters

**Produksyon:** Ira Glen Adair, Julie Burdett, José Chavez, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrisaa M. Smith

**Prepress:** Joshua Dennis, Ammon Harris

**Direktor sa Pag-impronta:** Steven T. Lewis

**Direktor sa Pagpang-apud-apod:** Nelson Gonzalez

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

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

Sa pag-subscribe ug pag-renew sa magasin, bisitahi ang <http://store.ChurchofJesusChrist.org>. Palihug ayaw kalimti sa pagbutang sa imong ward/branch isip address asa ipadala ang imong subskripsyon.

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

Isumiter ang mga manuskrito ug mga pangutana online sa liahona.ChurchofJesusChrist.org; kon ipadala ngadto sa *Liahona*, Fl. 23, 50 East North Temple Street, Salt Lake City, UT 84150-0023, USA; o i-e-mail sa: liahona@ChurchofJesusChrist.org Ang *Liahona* (usa ka termino sa Basahon ni Mormon nga nagpasabot nga "kompas" o "direktor") gimantala sa Albanian, Armenian, Bislama, Bulgarian, Cambodian, Cebuano, Chinese, Chinese (simplified), Croatian, Czech, Danish, Dutch, English, Estonian, Fijian, Finnish, French, German, Greek, Hungarian, Icelandic, Indonesian, Italian, Japanese, Kiribati, Korean, Latvian, Lithuanian, Malagasy, Marshallese, Mongolian, Norwegian, Polish, Portuguese, Romanian, Russian, Samoan, Slovenian, Spanish, Swahili, Swedish, Tagalog, Tahitian, Thai, Tongan, Ukrainian, Urdu, and

Vietnamese. (Ang kasagad magkalahi depende sa pinulongan.)

© 2020 pinaagi sa Intellectual Reserve, Inc. Tanang mga katungod gigahin. Gigamit sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw nga may pagtuog. Giimpronta sa Estados Unidos sa Amerika ug sa Pilipinas.

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

**For Readers in the United States and Canada:** September 2020 Vol. 23 No. 9. LIAHONA (USPS

311-480) Cebuano (ISSN 1096-5114) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is \$10.00 per year; Canada, \$12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (Visa, MasterCard, American Express) may be taken by phone. (Canada Poste Information: Publication Agreement #40017431)

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

## UNSA KAHA KON ANG AKONG PAMILYA DILI INGON NIINI TAN-AWON?

**P**agkamapasa-lamaton nato sa buhing mga propeta ug mga apostoles, kinsa miisyu sa “Ang Pamilya: usa Ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan” 25 ka tuig na ang milabay. Nagtudlo kini kanato sa mahangturing doktrina sa pamilya ug naglista sa mga baruganan nga gisunod sa malampusong mga kaminyoon ug pamilya.

Hinoon, ang pipila sa mga katawhan mahimong maghunahuna kon sa unsang paagi ang pamahayag magamit ngadto nila kon ang “ilang mga kasinatian dili haum sulod sa pamahayag sa pamilya.”<sup>1</sup>

Si Elder Richard G. Scott (1928–2015) sa Korum sa Napulog Duha Ka mga Apostoles namulong niini nga kabalaka sa kinatibukang komperensya, nga mipaambit niining pag-awhag: “Bisan kon ang importante nga bahin [sa

plano sa kalipay] dili matuman sa inyong kinabuhi karon, maangkon ninyo kini sa tukma nga panahon sa Ginoo.

Ako usab mosaad kaninyo nga kamo adunay dakong kalamboan ug kalipay karon sa inyong kasamtangang mga kahimtang. Isip anak nga babaye o anak nga lalaki sa Dios, sundang bisan unsang bahin sa plano kutob sa inyong mahimo.”<sup>2</sup> ■

### MUBO NGA MGA SULAT

1. Neil L. Andersen, “Ang Mata sa Hugot nga Pagtuo,” *Liahona*, Mayo 2019, 36.
2. Richard G. Scott, “The Joy of Living the Great Plan of Happiness,” *Ensign*, Nob. 1996, 75.

*Sugod sa pahina 12, ang mga miyembro ug mga lider sa Simbahan mipakigbahin kon sa unsang paagi migiya kanila ang pamahayag sa pamilya.*







## Kevin ug Kendra Henderson

North Carolina, USA



*Sa simugdanan, si Kendra supak sa kainteresado ni Kevin sa Simbahan. Karon ilang gihandum og balik ug nakita kon giunsa silang duha sa paggiya sa Ginoo.*

LESLIE NILSSON, LITRATISTA

### Kevin:

Misulti ko sa Langitnong Amahan nga akong buhaton ang bisan unsang butang kon Siya mopahibalo nako sa dalan nga lyang gusto nga akong subayon. Kon maghunahuna ko mahitungod sa bunyag, mibati ko niining pagsiging-siging, sama sa hangin, nga midapat kanako. Mao kadtong ang Espiritu Santo nga nagsulti kanako, "Mao kini ang gikinahanglan nimong buhaton."

### Kendra:

Medyo nagpanuko ko sa dihang among gitakda ang petsa sa akong bunyag. Ang mga misyonaryo miabut, ug naghigut kami mahitungod niini.

Sa katapusan, mihangyo ko sa akong anak nga babaye, si Aryanna, "Gusto ka nga magpabunyag?"

Miingon siya, "Ma, andam na ko kon andam na sab ka."

Atol sa bunyag ni Aryanna, nakahilak siya sa kalipay. Sa dihang nakita nako siya, naghunahuna ko, *anaa ko sa hustong dapit.*

### Kevin:

Nasayud ko nga ang Langitnong Amahan midala sa ebanghelyo sa among pamilya tungod kay Siya nahigugma ug nagpakabana kaayo kanamo.

### PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

Basaha ang istorya sa pagkakabig sa mga Henderson ug tan-awa ang dugang nga mga litrato diha sa internet o sa Gospel Library nga bersyon niini nga artikulo sa [ChurchofJesusChrist.org/go/9206](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/9206).

Pagkat-on gikan ni Elder Dieter F. Uchtdorf kon sa unsang paagi ang Espiritu makagiya kanato ngadto sa kahayag ug kamatuoran sa [ChurchofJesusChrist.org/go/9207](https://www.ChurchofJesusChrist.org/go/9207).

# Mga Baruganan sa Pagpangalagad

## PAGPANGALAGAD PINAAGI SA DALI, SUNOD KANAKO

*Sa unsang paagi nga ang Dali, Sunod Kanako makatabang kaninyo nga makahimo og kalainan ngadto sa uban?*

**M**aanaa man kamo uban sa inyong pamilya, diha sa klasehanan sa Sunday School isip usa ka magtutudlo o estudyante, o sa eskwelahan, sa trabaho, o sa laing dapit, ang *Dali, Sunod Kanako* nagtanyag og igong oportunidad sa pagpangalagad sa uban. Ang pagtudlo, total, “mas labaw pa kay sa pagpangulo og usa ka diskusyon sa Domingo; naglangkob kini sa pagpangalagad pinaagi sa gugma ug pagpanalangin sa uban pinaagi sa ebanghelyo.”<sup>1</sup>

### **Pagkonektar uban sa mga Estudyante**

Sa dihang si Ofelia Trejo de Cárdenas gitawag sa pagtudlo sa mga young adult sa iyang ward sa Siyudad sa Mexico, mibati siya nga ang pagbaton og suod nga relasyon sa matag usa sa iyang mga estudyante sa Sunday School makapadugang sa iyang abilidad sa pagtudlo ug paglig-on kanila.

“Kon wala koy suod nga relasyon uban sa akong mga estudyante ug kon dili nila mabati ang akong gugma, tingali dili sila motuo nako kon magtudlo ko sa klase o mohatag sa akong pagpamatuod,” miingon siya. “Tingali mobati sila nga basta *lang* usa ako ka magtutudlo sa Sunday School.”

Apan giunsa kaha ni Sister Cárdenas sa pagpalambo sa ingon nga relasyon kon siya magtudlo lang og kausa sa kada duha ka semana? Nakakaplag siya og tubag pinaagi sa teknolohiya. Gamit ang mobile phone application nga WhatsApp, siya ug ang iyang mga estudyante sa wala madugay nakonektar sa kada adlaw pinaagi sa text ug mga voice message. Karon, kada adlaw sa dili pa ang sunod nga leksyon sa Sunday School, usa ka boluntaryo sa klase mopadala ngadto sa laing sakop sa klase og usa ka bersikulo sa kasulatan gikan niana nga sunod nga leksyon uban sa may kalabutan nga personal nga hunahuna. Human mabasa ang bersikulo ug ang pagtulun-an, ipadala sa mga sakop sa klase ang ilang kaugalingong mga tubag.





*“Kon sila nag-basa sa kasulatan nianang adlaw, magpadala sila og usa ka malipayon nga panagway aron masayud ko nga sila nagbasa.”*

“Kon magbasa sila sa mga kasulatan, magpadala sila og usa ka malipayon nga panagway aron ako masayud nga ilang nabasa o natun-an ang kasulatan ug nga sila naghunahuna mahitungod niini,” misulti si Sister Cárdenas. Kon panahon na alang sa sunod nga leksyon sa Dominggo, ang mga estudyante andam na sa pag-apil.

Kining inadlaw nga mga koneksyon nakapalangin sa usa ka young adult kansang mga ginikanan dili aktibo sa Simbahan.

“Malipay ko kon ako siyang makita sa simbahan tungod kay nasayud ko nga aron makaabut didto, siya mag-agi og daghang mga hagit,” miingon si Sister Cárdenas. “Sigurado ko nga ang gipadala nga mga kasulatan ug mga hunahuna sa iyang mga kauban sa klase ug ang mga kasulatan ug mga hunahuna nga iyang gipadala kon kini iyaha nang turno nakapalig-on og dako kaniya.”

Miingon si Sister Cárdenas nga ang pagpangalagad pinaagi sa mga kasulatan dili mohunong sa iyang mga leksyon sa Dominggo ug ang inadlaw nga koneksyon sa kasulatan sa iyang klase.

“Ang akong pagpangandam naglakip sa pagampo alang sa akong mga estudyante,” miingon siya. “Ako naghunahuna niini dili lang sa Dominggo apan sa kada adlaw sa semana usab. Ang matag usa kanila adunay piho ug lain-laing mga panginahanglan. Ang matag usa anak sa Dios. Maghunahuna ko kabahin nila samtang nangandam ko sa akong mga leksyon.”

Ug kon siya magtudlo, siya maminaw—sa iyang mga estudyante ug sa Espiritu Santo.

“Ang magtutudlo mao ang Espiritu,” nga kanunay niyang madungog diha sa mga tingog sa iyang mga estudyante. “Kinahanglan ko maminaw tungod kay unsay ilang isulti mao ang pagpadayag nga gihatag sa Espiritu kanila.”

### **Ang among Klase “Sama sa Home Evening”**

Si Carla Gutiérrez Ortega Córdoba mibati nga bulahan ang pagkahimong usa ka sakop sa Sunday School nga klase ni Sister Cárdenas tungod sa maamumahon ug mapangalagaron nga palibut. Si Carla mipasidungog niana nga palibut ngadto sa daghang mga butang lakip sa:

- Pagpangandam: Ang pagpaambit og mga kasulatan ug mga hunahuna nakatabang sa mga estudyante nga maandam alang sa sunod nga klase. “Ang inadlaw nga mga kasulatan nag-amuma kanamo ug mipalapad sa among kahibalo,” mipasabut siya.
- Pag-apil: “Kaming tanan mosulti. Kini nagtugot kanako nga mas makaila og maayo sa akong mga kauban sa klase, isip mga higala ug isip mga kaissoonan.”
- Gugma: “Si Sister Cárdenas moagak kanimo. Ang among klase mura og home evening, uban sa pipila ka mga kaissoonan. Espesyal kaayo kini.”
- Ang Espiritu Santo: “Kami adunay makapahimuot, mauyunon nga diwa sulod sa among klase tungod kay managsama kami sa Espiritu.”
- Pagpamatuod: Ang “*Dali, Sunod Kanako*” nakatabang nako nga andam sa pagpaambit sa akong pagpamatuod. Nakabaton ko og mas lawom nga kahibalo sa Basahon ni Mormon ug sa Biblia. Kana nagtugot nga ako makapaambit sa unsay akong nakat-unan uban sa akong mga kauban sa klase sa eskwelahan ug sa mga tawo sa trabahoan.”

## Pagpangalagad sa Espirituhanong mga Panginahanglan

Sa dihang si Greg ug si Nicky Christensen, gikan sa Kentucky, USA, nagbasa mahitungod sa pakigsaad ni Abraham diha sa mga kasulatan uban sa ilang tulo ka mga anak nga lalaki, nakamatngon sila nga naglisud sila sa pagpasabut niini ngadto nila. Nakahukom sila isip pamilya ngaang matag usa nila magtuon sa pakigsaad ni Abraham sa ilang kaugalingon ug dayon mopakigbahin sa unsay ilang nakit-an.

“Nakakuha kami og makapainteresado nga mga komento,” miingon si Greg. “Ang among otso anyos nakakat-on nga ang ngalan ni Abraham mao si Abram kanhi. Ang iyang ngalan giusab ngadto sa Abraham tungod kay siya misaad sa Ginoo nga mobiya sa sala ug mopuyo og matarung nga kinabuhi. Nasurprisa kaayo ko nga nakapresentar siya sa ingon niana.”

Nakat-on sila og butang nga bag-o ug nakaangkon og maayong panaghisgutan mahitungod sa kon unsa ang pakigsaad ni Abraham ug unsa ang kahulogan niini alang sa mga Santos sa Ulahing mga adlaw karon.

“Naandan lang namo nga magpuli puli og basa sa mga bersikulo sa kasulatan alang sa among pagtuon sa kasulatan sa pamilya,” miingon si Nicky. Ang “*Dali, Sunod Kanako* midesyono og dugang pa sa pagtudlo pinaagi sa Espiritu. Karon kon magdungon kami sa pagtuon, mabati nako ang ginagmay nga pag-aghat sa Espiritu aron madala ang among mga panaghisgutan sa lahi nga direksyon

base sa panginahanglan sa among pamilya.”

Ang paggamit sa *Dali, Sunod Kanako* wala lamang makatabang sa ilang pamilya nga mas malambigit ug mainteresado sa pagtuon sa ebanghelyo sa pamilya, apan kini nakatabang usab ni Greg ug ni Nicky sa pagpangalagad sa espirituhanong panginahanglan sa ilang mga anak.

Ang “*Dali, Sunod Kanako* nakatabang nako sa pagtudlo sa akong mga anak,” miingon si Nicky. “Nagtabang usab kini nako sa pagdala sa lahi nga mga hagit nga usahay naa nako uban sa akong mga anak. Mas mabati nako nga nahiuon sa Espiritu, mas maminaaw ko og maayo ug makadawat ko og mga pag-aghat kon unsaon nga ako makatabang sa matag bata.”

Si Greg malingaw sa mas taas nga panaghisgutan sa ebanghelyo nga namugna tungod sa *Dali, Sunod Kanako* diha sa pamilya. “Ang among mga anak nga lalakii tanan managlahi sa ilang kahibalo sa ebanghelyo,” siya miingon. Ang “*Dali, Sunod Kanako* nakahatag og paagi kanamo aron matabangan ang matag usa kanila nga makat-on base sa ilang mga panginahanglan. Ang makita sila nga molambo diha sa ilang gugma alang sa ebanghelyo ug magtan-aw nila nga makaplag kon unsaon nila sa paggamit ang kahibalo sa ebanghelyo diha sa ilang kinabuhi nahimong usa ka maanindot kaayo nga panalangin.” ■

### MUBO NGA SULAT

1. *Dali, Sunod Kanako*—*Alang sa Sunday School: Basahon ni Mormon 2020* (2019), 19.

## PAGPANGALAGAD PINAAGI SA DALI, SUNOD KANAKO

Ang mosunod mao ang pipila ka mga ideya sa paggamit sa *Dali, Sunod Kanako* sa inyong mga paningkamot sa pagpangalagad sa mga higala o mga silingan:

1. Ipakigbahin ang inyong gibuhat sa *Dali, Sunod Kanako* ug sa unsang paagi kamo nagtuon sa mga kasulatan.
2. Ipaambit ang butang nga inyong nakat-unan gikan sa mga kasulatan.
3. Dapita kadtong kinsa inyong gipangalagaran aron sa pagpaambit og butang nga ilang nakat-unan o kon sa unsang paagi sila nagtuon.
4. Gamita ang *Dali, Sunod Kanako* uban kanila ug magdungon sa pagtuon.
5. Magtan-aw og dungon sa video sa Basahon ni Mormon.
6. Mopaambit og istorya gikan sa Basahon ni Mormon.
7. Pagdala og giimprinta nga kopya sa *Dali, Sunod Kanako* o tabangi sila sa pagdownload sa Gospel Library app ug sa pagkat-on unsaon kini sa paggamit.
8. Ipaambit ug hisguti ang ubang artwork sa *Dali, Sunod Kanako*.

## IPAAMBIT ANG INYONG MGA KASINATIAN

Ipadala kanamo ang inyong mga kasinatian sa pagpangalagad sa uban o isip gipangalagaran. Adto sa liahona.ChurchofJesusChrist.org ug i-klik ang “Mosumiter og usa ka Artikulo o Feedback.”

## LAPAS PA SA LAWAK KLASEHANAN

“Kadtong mga gisalig sa imong pag-atiman mga anak sa Langitnong Amahan, ug nasayud Siya kon unsa ang ilang gikinahanglan ug kon unsa ang labing maayong paagi sa pagtabang kanila. Pinaagi sa Espiritu Santo, ang Dios mogiya kanimo sa imong pagpangandam ug samtang magtudlo ka. Ipadayag Niya kanimo kon unsay angay nimong isulti ug unsay angay nimong buhaton.”

*Dali, Sunod Kanako*—*alang sa Sunday School: Basahon ni Mormon 2020* (2019), v.



# Pagbutang sa Imong Kaugalingon diha sa Pamahayag sa Pamilya

## 1. Ang matag usa kanato kabahin sa mahangturong pamilya nga adunay usa ka balaan nga katuyoan

Bisan unsa pa ang hitsura sa atong yutan-on nga pamilya, ang matag usa kanato “hinigugmang espiritu nga anak nga lalaki o babaye sa langitnong mga ginikanan” kinsa nahigugma kanato. Isip kabahin niining mahangturong pamilya, ang atong balaan nga katuyoan mao ang “paglambo ngadto sa kahingpitan ug sa katapusan makakab-ot sa [atong] walay katapusan nga kapalaran ingon nga mga manununod sa kinabuhing dayon.” (Gawas kon gipahibalo, ang mga kinutlo nagagikan sa “Ang Pamilya: Usa Ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan.”)

### KITANG TANAN ADUNAY DIOSNONG KINAIYAHAN UG KAPALARAN

“Ang Espiritu gayud mao ang magapanghimatuod uban sa atong espiritu, nga kita mga anak sa Dios:

“Ug nga kon kita mga anak, nan mga manununod diay kita; mga manununod sa Dios, ug isigkamanununod uban kang Kristo” (Mga Taga-Roma 8:16–17).

*Samtang ang mga kahimtang sa matag pamilya lahi sa ubang paagi, “Ang Pamilya: Usa Ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan” naglangkob og mahangturong mga baruganan nga naghatag og usa ka hingpit nga sumbanan nga tumngon samtang kita naningkamot nga makab-ut ang atong balaanong potensyal. Ang mosunod nga mga pahina naglakip og mga panabut nga makatabang kanato sa pagsabut sa dinasig*

*nga mga baruganan diha sa pamahayag sa pamilya. Kon atong gamiton kadtong mga baruganan diha sa atong mga kahimtang kutob sa labing maayo natong mga abilidad, kita mapanalinginan samtang kita molahutay sa pagpadayon sa unahan padulong sa kinabuhing dayon.*

### KITANG TANAN ESPIRITU NGA MGA ANAK SA LANGITNONG MGA GINIKANAN

“Kita mga anak—apan diha sa unsa ka dunganang pamilya ug unsa ka halangdong mga Ginikanan! Mahulangway nato ang atong mga kaugalingon kaniadto, sa kadugayon nga dili na nato sarang mahunahuna, nga anak nga mga lalaki ug mga babaye nga nagkauban didto sa atong langitnong panimalay kauban sa mga Ginikanan kinsa nakaila ug nahigugma kanato.”

Si Presidente Henry B. Eyring, Ikaduhang Magtambag sa Unang Kapangulohan, “The Family,” *Ensign*, Feb. 1998, 12.

## 2. Ang atong mortal nga pamilya nagtabang kanato sa pagkab-ot sa atong mahangturong kapalaran

Ang Dios mihatag kanato og mga pamilya sa pagtabang kanato nga makakat-on ug motubo samtang maningkamot kita sa “paglambo ngadto sa kahingpitan” ug makapanunod sa kinabuhing dayon. “Ang pamilya mahinungdanon ngadto sa plano sa Tiglalang,” ug bisan tuod walay pamilya nga hingpit, ang Dios makatabang kanato sa paglambo uban sa pamilya nga kita aduna.



### ANG DIOS MIHATAG KANATO OG MGA PAMILYA SA PAGTABANG KANATO NGA MAKABALIK NGADTO KANIYA

“Bisan og ang kalibutanong mga pamilya layo pa sa pagkahingpit, gihatagan nila ang mga anak sa Dios sa labing maayong kahigayunan nga moanhi sa kalibutan uban sa bugtong gugma dinhi sa yuta nga susama sa unsay gibati nato didto sa langit—gugma sa ginikanan. Ang mga pamilya mao usab ang labing maayong paagi sa pagpreserbar ug pagpasa sa moral nga mga hiyas ug tinuod nga mga baruganan nga labing siguro nga modala kanato balik sa presensya sa Dios.”

Presidente Henry B. Eyring, “Pagpundok sa Pamilya sa Dios,” *Liahona*, Mayo 2017, 20.

### ANG PAMILYA NAG-AWHAG OG PAGLAMBO

“Ang indibidwal nga kalamboan giawhag diha sa pamilya, nga ‘mahinungdanon ngadto sa plano sa Tiglalang alang sa walay katapusan nga destinasyon sa iyang mga anak.’ Ang panimalay mao ang mahimong laboratoryo sa Dios sa gugma ug serbisyo.”

Presidente Russell M. Nelson, Presidente sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, “Kaluwasan ug Kahimayaan,” *Liahona*, Mayo 2008, 8.



### MAKAKAT-ON KITA BISAN UNSA PA ANG SITWASYON SA ATONG PAMILYA

“Ang tinuod mao nga ang kadaghanan sa mga miyembro sa Simbahan wala magpuyo og hingpit nga mga sitwasyon sa pamilya. Dili ako sigurado nga *bisan kinsa* nagpuyo diha nianang hingpit nga sulundong pamilya. Busa nganong hatagan og gibug-aton? Tungod kay ang **pamilya mao ang atong padulngan**, ug kita ania dinhi sa yuta sa pagkat-on sa mga kahanas sa lig-on nga mga relasyon sa pamilya, bisan unsa pa ang atong kaugali-ngon nga sitwasyon. . . .

“ . . . Ang Ginoo nagtan-aw kanimo. . . . Kon isalig nimo ang imong kinabuhi ngadto Kaniya, ang iyang kamot mogiya kanimo sa matag lakang diha sa agianan hangtud ikaw magmalipayon ug magmalinawon uban sa tanan nga mga tinguha sa imong kasingkasing.”

Sister Sharon Eubank, Unang Magtatambag sa Kinatibukang Kapangulohan sa Relief Society, “A Letter to a Single Sister,” *Ensign*, Okt. 2019, 40, 41; bold added.

### PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

- Basaha unsay nakat-unan sa walay bana nga inahan mahitungod sa pagpaningkamot sa paghupot og usa ka “mahangturong pamilya” uban sa iyang mga anak human sa usa ka makahugno nga diborsyo: bisitaha ang [ChurchofJesusChrist.org/go/92014](http://ChurchofJesusChrist.org/go/92014).





### **ANG AKONG PAMILYA IGO NA SA IYANG MGA KATUYOAN**

Ni Miranda Gaubatz, Utah, USA  
Ang akong pamilya dili ang unsay matawag nimo nga “sulundong” pamilya. Ang akong mga ginikanan nagbulag sa dihang ako 11 anyos, busa ako gipadako sa usa ka kugihan, maunungong walay bana nga inahan. Akong gibati nga kami lahi kaayo diha sa miting sa sakrament.

Isip usa ka tin-edyer, ako nakahinumdom nga namati sa usa ka leksyon sa “Ang Pamilya: Usa ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan,” natandog ang pagbati samtang naminaw ako sa usa ka lider sa kabatan-onan nga nagpamatuod kabahin sa pamilya ug nakaangkon sa akong kaugalingong pagpamatuod nga ang akong gamay nga pamilya balaanon nga gitugot ug makahatag sa tanan nga akong gikinahanglan sulod niining mortal nga kinabuhi.

Bisan niana nga kahibalo, ako nahadlok sa pagtambong sa gikinahanglang klase nga Mahangturong mga Pamilya pipila ka tuig ang milabay didto sa Brigham Young University. Dili ako gustong motambong og mga klase nga makadungog mahitungod sa akong “layo nga mahimong sulundon” nga pamilya. Apan ang akong propesor misugod sa among unang klase uban niini nga pamahayag: “Nagsangyaw kita sa sulundon apan nagpuyo kita sa kalibutan ug nagsalig sa Pag-ula sa Manluluwas sa pagdugang sa kakulangan.”

Ako nahibalo nga ang pamilya mahinungdanon ngadto sa plano sa Langitnong Amahan. Bisan ang mga pamilya nga layo nga mahimong sulundon, sama sa akong nasinati isip usa ka tin-edyer, makatabang kanato sa pagkat-on ug paglambo. Ang Manluluwas Mismo gipadako sa usa ka yutan-ong ama-ama. Mapasalamaton kaayo ako nga si Jesukristo makadawat sa atong “dili sulundon” nga mga pamilya ug makahimo niini nga igo sa pagtuman sa Iyang mga katuyoan alang kanato.

## **3. “Ang pamilya” mahimong nagpasabut og labaw pa kay sa mga ginikanan ug mga bata lamang**

Adunay daghang mga relasyon sa pamilya nga mahimong sagrado nga mga pagkatinugyanan. Igsoong mga lalaki, mga babaye, mga iyaan, mga uyoan, mga ig-agaw, mga ugangan, mga bayaw, ug uban pa makahimo sa pagimpluwensya sa talagsaong paagi. “Ang uban nga mga kapamilya kinahanglan nga motabang kon gikinahanglan.” Ang pagpalambo niining mga koneksyon sa pamilya makadala sa gikinahanglan nga suporta ug makahimo og bililhon nga mga relasyon.

### **KITA MAPANALANGINAN PINAAGI SA PAMILYA DIHA SA DUHA KA HABIG SA TABIL**

“Kon ako mogamit sa pulong mga pamilya, wala ako magpasabut lamang sa modernong konsepto sa Mama, Papa, ug mga anak. Akong gigamit ang pulong sa paagi nga gigamit kini sa Ginoo, isip susama og kahulugan sa kaliwatan o daghang henerasyon nga mga pamilya, tungod kay ang tanan adunay pamilya. Ang plano sa atong Langitnong Amahan alang sa Iyang mga anak nakasentro niini nga matang sa pamilya—nga may mga anak nga nagkuha og kalig-on gikan sa mga katigulangan sa daghang mga henerasyon nga milabay ug mga ginikanan nga nagtinguha sa pagpanalangin sa ilang kaliwatan alang sa umaabut nga mga henerasyon.”

Elder Bradley D. Foster sa Seventy, “Gathering, Healing, and Sealing Families,” gihatag didto sa RootsTech Family History Conference sa Siyudad sa Salt Lake, Utah, USA, kaniadtong Peb. 14, 2015.





## IKAW MAKAPANALANGIN SA IMONG PAMILYA SA DAGHANG MGA TAHAS

Ni Sister Sharon Eubank, Unang Magtatambag sa Kinatibuk-ang Kapangulohan sa Relief Society  
Ang mga kasulatan puno sa mga ehemplo sa matarung nga mga lalaki ug babaye kinsa mihimo og importanting kalainan diha sa mga kinabuhi sa ilang kapamilya. Si Abraham nakapausab sa kinabuhi ni Lot isip iyang uyoan. Si Jose sa Ehipto miluwas sa iyang mga igsoong lalaki ug sa ilang mga pamilya. Isip mga hamtong, ang managsoong Maria ug Marta mipanangin sa usag usa ug sa ilang igsoong lalaki nga, si Lazaro. Si Ruth, isip usa ka umagad nga babaye, misuporta ni Noemi ug niana mahangturong napanalanginan agi og balos sa tambag ni Noemi. Si Elisabet ug Maria misuporta sa usag usa isip mga ig-agaw sa mga hagit nga nagpalibut sa ilang mga pagmabdos. Bisan si Zoram, kinsa dili kadugo, ingon ka matinud-anon nga suporta ngadto ni Nephi nga siya ug ang iyang mga anak gisagop sama og sila pamilya. Kining malukpanong pagtan-aw sa pamilya importante kaayo ngadto sa kadaghanan kinsa adunay daghan kaayong ikahatag apan mibati nga walay koneksyon tungod kay sila walay sukaranang pamilya nga gusto nila.

## PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

- Basaha kon sa unsa nga paagi ang koneksyon sa usa ka babaye ngadto sa usa ka katigulangan pinaagi sa family history mitabang sa paglig-on kaniya pinaagi sa “Ang Gahum sa Hugot nga Pagtuo ug Mga Istorya sa Pamilya,” *Liahona*, Sept. 2018, 36–39.

## 4. Ikaw makahimo og kalainan diha sa pagsugod o sa pagpahiuli og mahangturong pamilya

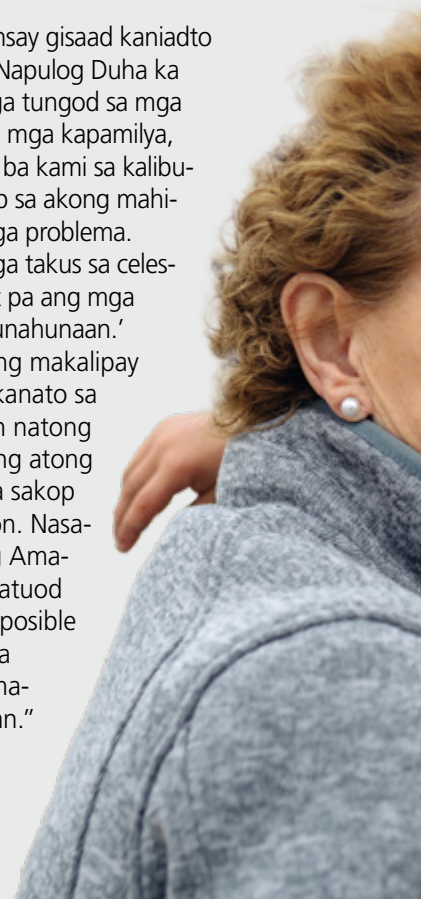
“Ang sagrado nga mga ordinansa ug mga pakigsaad nga anaa sa balaan nga mga templo naghimo niini nga posible alang sa tagsa-tagsa sa pagbalik ngadto sa presensya sa Dios ug alang sa mga pamilya nga magkahiusa sa kahangturan.” Sa kaalaot, usahay ang mga kaminyoon magbulag, ang mga pamilya mabungkag, o ang mga sumpay sa kadena sa mahangturong pamilya mabugto. Pinaagi niining “sagradong mga ordinansa ug mga pakigsaad,” kini “posible alang sa tagsa-tagsa sa pagbalik ngadto sa presensya sa Dios” bisan unsa pa ang mga kahimtang sa ilang pamilya. Uban sa panabang sa Dios, ang paghimo ug pagsunod sa sagradong mga pakigsaad kutob sa labing maayo nga mahimo sa imong abilidad makatabang kanimo sa pagmugna, pag-ayo, o paglig-on sa imong pamilya, sa mga paglaom nga usa ka adlaw maghiusa kanila sa kahangturan.

## BUHATA ANG IMONG LABING MAAYO; ANG UBAN DIOS ANG MOHIMO

“Ang akong saad kanimo mao ang unsay gisaad kaniadto kanako sa usa ka sakop sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles. Miingon ko kaniya nga tungod sa mga pagpili nga gihimo sa pipila sa among mga kapamilya, nagduhaduha ko kon magkauban pa ba kami sa kalibutan nga umaabut. Miingon siya, kutob sa akong mahinumduman, ‘Nabalaka ka sa sayop nga problema. Kinahanglan lang nga magpuyo ka nga takus sa celestial nga gingharian, ug mas monindot pa ang mga han-ay sa pamilya kay sa imong mahunahunaan.’”

Nagtuo ko nga itanyag niya kanang makalipay nga paglaum ngadto ni bisan kinsa kanato sa mortalidad kinsa nakabuhat sa tanan natong mahimo aron mahimong angayan ang atong mga kaugalingon ug ang atong mga sakop sa pamilya alang sa kinabuhing dayon. Nasa-yud ko nga ang plano sa Langitnong Amahan usa ka plano sa kalipay. Mopamatuod ko nga ang iyang plano naghimong posible sa matag usa kanato kinsa mihimo sa labing maayo natong mahimo nga ma-seal sa usa ka pamilya sa kahangturan.”

Presidente Henry B. Eyring, “Usa Ka Panimalay Diin ang Espiritu sa Ginoo Mopuyo,” *Liahona*, Mayo 2019, 25.





## KINI MAKASUGOD (O MAKASUGOD OG USAB) DIHA KANIMO!

“Kaninyo kinsa nakasinati og kagulan sa diborsyo sa inyong pamilya o mibati sa kasakit sa gilapas nga pagsalig, palihug hinumdumi nga kini magsugod pag-usab diha kaninyo! Usa ka sumpay diha sa kadena sa inyong mga henerasyon tingali naputol, apan ang ubang matarung nga mga sumpay ug unsa ang nahabilin sa kadena importante gihapon sa kahangturan. Ikaw makadugang og kalig-on sa inyong kadena ug tingali gani makatabang sa pagpahiuli sa naputol nga mga sumpay. Kana nga buhat matuman sa tagsa-tagsa.”

Elder David A. Bednar sa Korum sa Napulog Duha Ka mga Apostoles, “A Welding Link” (tibuok kalibutan nga debosyonal alang sa hamtong nga mga batan-on, Sept. 10, 2017), mga sibya.ChurchofJesusChrist.org.



# 5. Ang kaminyoon usa ka panag-uban nga nagkinahanglan og hugot nga pagtuo ug pag-ampo

Ang pamahayag sa pamilya nagpamatuod nga ang mga bana ug mga asawa “adunay katungdanan sa pagtabang sa usag usa ingon nga magkauban.” Apan ang pagkahimong tinuod nga magkauban sa kaminyoon mahimong usa ka hagit. Ang atong pagmatuto, kultura, edukasyon, pinansyal nga mga kahimtang, mga kasinatian, ug daghan pa makaapekto kon unsaon nato pag-atubang ang mga relasyon ug unsaon nato pagdumala ang atong mga pamilya. Ang pamahayag nagtudlo nga “ang malam-puson nga mga kaminyoon ug mga pamilya” natukod pinaagi sa hugot nga pagtuo, pag-ampo, paghinulsol, pagpasaylo, pagtahud, gugma, ug ubang mga baruganan nga samtang kita magtinabagay ug magtinabangay sa pagtubag sa atong tagsa-tagsa nga mga kahimtang.

## ANG MGA BANA UG MGA ASAWA MANAGSAMA NGA MGA KAPARES

“Ang mga bana ug mga asawa managsama nga mga kapares. Aduna silay lahi apan magkauyon nga mga responsibilidad. Ang asawa mahimong manganak, nga nagpanalangin sa tibuok pamilya. Ang bana mahimong makadawat sa pagkapari, nga nagpanalangin sa tibuok pamilya. Apan sa konseho sa pamilya, ang mga bana ug mga asawa, isip managsama nga mga kapares, mohimo sa labing importante nga mga desisyon. Sila modesisyon kon unsaon pagtudlo ug pagdisiplina ang mga anak, unsaon paggasto sa kwarta, asa sila mopuyo, ug uban pang daghang mga desisyon sa pamilya. Kini tambayayongan sa paghimo human sa pagpangayo og paggiya gikan sa Ginoo. Ang tumong mao ang mahangturong pamilya.”

Elder Quentin L. Cook sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Ang Dios Kahayag Ko,” *Liahona*, Mayo 2015, 64.



## KITA KINAHANGLAN GAYUD MAGTINGUHA SA PAGGIYA ALANG SA ATONG KAUGALINGONG PIHO NGA SITWASYON SA PAMILYA

“Kita adunay usa ka balaan nga sundanan nga pagasundon ingon nga gipasabut diha sa ‘Ang Pamilya: Usa Ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan,’ apan kita nasayud nga ang mortalidad mahimong makuti. . . .

“Sa panahon nga makahibalo ka sa kabubuton sa Ginoo, niana makapadayon ka uban sa hugot nga pagtuo sa pagtuman sa imong indibidwal nga katuyoan. Usa ka sister mahimong madasig sa pagpadayon sa iyang edukasyon ug sa pagtambong og medikal nga eskwelahan, magtugot kaniya sa paghimo og mahinungdanong epekto diha sa iyang mga pasyente ug sa pagpalambo og medikal nga pagsiksik. Alang sa laing sister, ang inspirasyon mahimong mogiya kaniya nga dili mopadayon sa usa ka scholarship ngadto sa usa ka inila nga institusyon ug hinoon magsugod og usa ka pamilya nga mas sayo kaayo kay sa nahimong kasagaran niini nga henerasyon, nagtugot kaniya sa pahimo og mahinungdanon ug mahangturong epekto sa iyang mga anak karon.

“Posible ba alang sa duha ka susamang matinudanon nga mga babaye nga makadawat og ingon ka lahi nga mga tubag sa samang mga pangutana? Sa walay pagduhaduha! Unsay maayo sa usa ka babaye mahimong dili maayo sa laing babaye. Kana mao nganong importante kaayo nga kita kinahanglang dili mosukna sa mga pagpili sa usag usa o sa inspirasyon nga nagpaluyo niini.”

**Presidente M. Russell Ballard, Akting Presidente sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Women of Dedication, Faith, Determination, and Action” (Brigham Young University Women’s Conference, Mayo 1, 2015), [womensconference.byu.edu](http://womensconference.byu.edu).**

## PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

Pagkat-on pa og dugang mahitungod sa unsay atong mabuhat sa paglig-on sa atong mga pamilya:

- Basaha o tan-awa ang “Nagkahiya sa Pagtuman sa Buhat sa Dios,” ni Jean B. Bingham, kinatibuk-ang komperensya sa Abril 2020.

# 6. Ang potensyal sa pagkaginikanan kabahin sa plano sa Dios aron mahimong sama Kaniya

Usa sa mga paagi nga kita mahimong mas mahisama sa atong langitnong mga ginikanan mao ang pinaagi sa pagsinati sa pagkaginikanan sa atong mga kaugalingon mismo. “Ang unang sugo nga gihatag sa Dios ngadto ni Adan ug Eva mao ang posibilidad alang kanila isip bana ug asawa nga mahimong mga ginikanan,” Samtang ang pagminyog ug pagbaton og mga anak dili kanunay mahitabo sumala sa atong mga plano, kana wala magpasabut nga dili kini kabahin sa plano sa Dios. Alang sa kadaghanan kanato, ang pag-andam uban sa hugot nga pagtuo ug paghulat sa Ginoo usa ka importante nga bahin sa unsay gusto sa Ginoo kanato nga mamahimo.

## AYAW KAHADLOK SA PAGKAGINIKANAN

“Pipila ka tuig ang milabay, usa sa among mga anak nga babaye nga bag-ong naminyo ug ang iyang bana nangutana ni Sister Rasband ug nako og usa ka importante, makaimpluwensya sa kinabuhi nga pangutana: ‘Luwas ug maalamon pa ba gihapon nga magkaanak dinhi niining dautan ug makahahadlok nga kalibutan nga atong gipuy-an?’

“ . . . Ang among tubag kanila walay pagduhaduha nga ‘Oo, mas labaw pa sa OK.’ . . .

“ . . . Oo, nagpuyo kita sa malisud nga panahon, apan kon kita magpabilin sa dalan sa pakigsaad, dili kita kinahanglang nga mabalaka. Mopanalangin ako kaninyo nga samtang inyo kining buhaton, dili kamo mabalaka sa mga panahon diin kita nagpuyo o sa mga kabalaka nga moabut sa inyong dalan.”

**Elder Ronald A. Rasband sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Ayaw Kabalaka,” *Liahona*, Nob. 2018, 18, 21.**



### **USAHAY KITA KINAHANGLAN NGA MAGHULAT UBAN SA HUGOT NGA PAGTUO**

“Mosulti ako dinhi og usa ka pulong sa paghupay sa mga pagbati . . . sa tanang sakop niini nga Simbahan. Daghan sa mga sister ang nagsubo tungod kay sila wala mapanalangini og mga anak. . . . Pagmatinud-anon, ug kon kamo dili mapanalanginan og mga anak niini nga panahon, kamo hatagan human niini nga kinabuhi.”

Presidente Brigham Young (1801–77), sa *Journal of Discourses*, 8:208.

### **DILI MAKAANAK UG ANG AMONG PAMILYA SA WARD**

Ni John McMullin, Alberta, Canada  
Ang akong asawa, si Gennie, ug ako gusto kanunay og daghang mga bata. Kanunay. Apan human sa usa ka tuig nga pagpaning-kamot, among nahibaluan ang medikal nga kahulugan sa dili makaanak.

Sa una, dihay daghang mga pag-ampo. Matag gabii kami maggunitay sa mga kamot ug mo-hangyo sa Langitnong Amahan sa pagpanalangin kanamo og anak nga among gipangandaman sulod sa among tibuok nga mga kina-buhi. Nagpuasa kami matag bulan, usahay sobra pa. Sa matag bulan nga kami dili momabdos mas

malisud pa gani. Dili lamang nga walay bata nga among higugmaon, kini ingon og walay tubag sa among mga pag-ampo. Kini ingon og ang Dios nakadungog kanamo nga nangayo alang sa unsay among gusto sa tibuok namong mga kinabuhi, ug Siya miingon nga dili.

Misugod kami sa pagduha-duha sa among katakus. Sayon kini sa pagtuo nga Iyang gitagana ang Iyang espiritu nga mga anak nga matawo ngadto sa mas matinud-anong mga panimalay.

Ang pagtambong sa simbahan nahimong malisud. Malisud ang pagpaminaw mahitungod sa pag-ampo sa uban nga gitubag, ug unsa ka dako sa gugma sa Langitnong Amahan kanila.

Duha ka mga butang ang nakatabang kanamo nga magpadayon. Una, mihimo kami og mga pakigsaad ngadto sa Ginoo ug sa usag usa sa dihang kami gi-seal didto sa templo. Kami iya sa usag usa, ug nakahukom kami nga mag-uban sa karon ug sa mga kahangturan.





## 7. Ang gahum sa paglalang og kinabuhi gihatag ug gibantayan sa Dios

Ang ikaduha mao ang among pamilya sa ward. Napanalanginan kami og mga lider kinsa personal nga nakasinati og dili maka-anak. Si Gennie dihay usa ka tigpangalagad nga sister kinsa nakasinati usab og dili maka-anak ug dayag nga nakigsulti mahitungod sa mga kalisud sa walay anak diha sa simbahan. Kami nanlimbasug, apan nahibalo kami og uban diha sa komunidad sa among Simbahan nga nakigharong sa samang panlimbasug.

Sa gihapon kami walay daghang mga tubag. Sa gihapon kami walay mga anak, bisan human sa pagtabang sa mga doktor. Wala kami masayud sa mga katarungan sa Langitnong Amahan, apan tungod kay kami adunay mga pakigsaad, ug tungod kay kami adunay usa ka pamilya sa ward nga midawat ug misuporta kanamo, kami dihay panahon sa pagpalambo og dugang pailub ug hugot nga pagtuo (tan-awa sa Mga Hebreohanon 12:12–13).

Kami naghinam-hinam nga mahimong mga ginikanan. Ug samtang kami naghulat alang nianang malipayon nga adlaw, kami adunay usa ka dapit nga masakop dinhi sa Simbahan.

### PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

- Pagkat-on pa mahitungod sa pagplano ug pag-andam sa pagbaton og usa ka pamilya. Basaha ang seksyon sa batan-ong mga hamtong [young adult] sa Hunyo 2019 *Liahona*.
- Pagkat-on giunsa sa usa ka magtiayon pagkaplag og kalinaw gikan sa mga istorya kabahin sa dili maka-anak diha sa Biblia: bisitaha ang [ChurchofJesusChrist.org/go/92020](http://ChurchofJesusChrist.org/go/92020) (naglakip sa mga kapanguhaan sa pinansyal ug sosyal nga suporta).

Diha sa pamahayag, ang mga Apostoles sa Ginoo “mopamatuod sa pagkabalaan sa kinabuhi.” Tungod kay ang kinabuhi sagrado, ang Dios naghatag og mga sugo kalabut sa paghatag ug pagkuha sa kinabuhi. Giunsa nato pagtahud kana nga gahum adunay malungtarong mga epekto alang sa kaayohan o kadautan sa atong mga kaugalingon ug sa katilingban.

### ANG SEKSWAL NGA KASUOD ADUNAY BALAAAN NGA KATUYOAN

“Ang pisikal nga kasuod dili lamang usa ka simbolo sa panaghuisa tali sa bana ug asawa—ang paghuisa gayud sa ilang mga kalag—apan kini usab simbolo sa usa ka pakigbahin nga relasyon tali kanila ug sa ilang Amahan sa Langit. . . .

“ . . . Sa maong mga higayon kita wala lamang moila sa liyang pagkabalaan apan kita sa tinuoray nakakuha niana nga pagkabalaan ngari sa atong mga kaugalingon. Usa ka aspeto niana nga pagkabalaan nga gihatag sa pagkatinuod ngadto sa tanang mga lalaki ug babaye mao ang paggamit sa liyang gahum sa paglalang og . . . usa ka bata, imong bata—nga may mga mata ug mga dunggan ug mga tudlo sa kamot ug mga tudlo sa tiil ug usa ka umaabut nga dili mahulagway sa mga pulong nga katahum. . . .

“ . . . Ikaw ug ako gihatagan og gamay niana nga pagkadiosnon, apan ubos sa labing seryoso ug sagrado nga mga pagdili. Ang bugtong nga pagpugong nga gihatag ngari kanato mao ang pagpugong sa kaugalingon—pagpugong sa kaugalingon nga nagagikan sa pagtahud alang sa balaang gahum sa sakramento nga girepresentar niini nga gasa.”

Elder Jeffrey R. Holland sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Personal Purity,” *Ensign*, Nob. 1998, 77.

### TARUNG NGA PAGPAHAYAG SA SEKSWAL NGA KASUOD NAGDALA OG MAHANGTURONG MGA PANALANGIN

“Ang sekswal nga mga relasyon mao ang ‘usa sa labing nindot nga mga pagpahayag sa atong balaang kinaiyahan.’ Ang atong tarung nga pagpahayag sa sekswalidad naghimo niining posible alang sa plano sa Dios nga matuman dinhi sa yuta ug sa mga kahangturan, nagpasarang kanato nga mahimong sama sa atong Langitnong



Amahan. Ang Dios nagsaad og kinabuhing dayon alang sa matinud-anon nga naglakip og mahangturon nga kaminyoon, mga anak, ug sa tanang uban nga mga panalangin sa usa ka mahangturon nga pamilya.”

Elder Dale G. Renlund sa Korum sa Napulog Duha Ka mga Apostoles ug si Ruth Lybbert Renlund, “Ang Balaanong mga Katuyoan sa Sekswalidad,” *Liahona*, Ago. 2020, 14–15.

#### PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

- Diha sa Agosto 2020 nga *Liahona*, pagkat-on og dugang mahitungod sa panan-aw sa Dios mahitungod sa sekswalidad, lakip niini ang balaang mga katuyoan, ang tukma nga pagpalambo niini, ug unsaon pagtudlo niini ngadto sa mga anak.

## 8. Ang responsibilidad sa ginikanan hinatag sa Dios

Sa pagtabang kanato nga mahimong sama Kaniya, gihatagan sa Dios ang daghan kanato sa oportunidad ug responsibilidad sa pagkaginikanan. Kita may tulubagon ngadto Kaniya “sa pagtuman niini nga mga kapangakohan.” Apan kita makasalig usab sa Iyang panabang sa pagpangita og kalipay ug kalampusan sa kaminyoon ug kinabuhi sa pamilya samtang kita naningkamot sa pagmatuto sa atong mga anak diha sa paghigugma ug pagkamatarung ug sa pagsuporta kanila diha sa ilang mga hagit.

#### NGANO NGA IMPORTANTE KAAYO ANG TAHAS SA MGA GINIKANAN

“Ang atong labing importante ug gamhanan nga mga katungdanan mao ang diha sa pamilya. Kini importante tungod kay ang pamilya adunay oportunidad sa pagbutang

sa mga tiil niini sa lig-on nga paagi diha sa dalan padulong sa langitnong panimalay niini aron sa pagsugod sa kinabuhi sa usa ka bata.”

Henry B. Eyring, “Tabangi Sila sa Ilang Pagbalik,” *Liahona*, Mayo 2010, 23.





## GUSTO SA DIOS NGA ANG IYANG MGA ANAK PAGAAMUMAHON DIHA SA PAGHIGUGMA UG PAGKAMATARUNG

“Ang pagpanalipod sa kabataan aron mahimong makabatok sa sala usa ka buhat ug usa ka panalangin alang sa mga ginikanan, mga apohan, mga sakop sa pamilya, mga titser, ug mga lider. Kitang tanan adunay responsibilidad sa pagtabang. . . .

“Unsaon sa ‘pag-amuma sa [atong] mga anak diha sa kahayag ug kamatuoran’ tingali usa ka mahagitong pangutana kay kini gipaangay sa kada pamilya ug kada bata, apan ang Langitnong Amahan mihatag sa tanan nga mga giya nga makatabang kanato. Ang Espiritu modasig kanato sa labing epektibo nga mga paagi nga atong madepensahan sa espiritu-

hanong paagi ang atong mga anak.

“Sa pagsugod, ang pagbaton og panan-awon sa importansya niini nga responsibilidad mahinungdanon. Kinahanglan gayud nga sabton nato ang atong—ug ang ilang—balaang pagkatawo ug katuyoan sa dili pa kita motabang sa atong mga anak sa pagtan-aw kon kinsa sila ug nganong sila ania. Kinahanglan gayud nga atong tabangan sila nga mahibalo sa walay pagduhaduha nga sila mga anak sa usa ka mahigugmaong Langitnong Amahan ug Siya adunay balaang mga gipaabut kanila. . . .

“ . . . Pagtabang sa mga kabataan nga mahimong makabatok sa sala mao ang pagsugod sa sayo kaayo nga mga edad aron sa mapinangaong paagi motudlo kanila sa nag-unang mga doktrina ug mga baruganan sa ebanghelyo—gikan sa mga kasulatan, sa Artikulo sa Hugot nga Pagtuo, sa *Alang sa Kalig-on sa Kabatan-onan* nga booklet, mga awit sa Primary, mga himno, ug sa atong kaugalingong mga pagpamatuod—nga mogiya sa kabataan ngadto sa Manluluwas.”

Sister Joy D. Jones, Kinatibuk-ang Presidente sa Primary, “Usa ka Henerasyon nga Makabatok sa Sala,” *Liahona*, Mayo 2017, 88.

## ANG ATONG PAMILYA NAGKINAHANGLAN SA ATONG SUPORTA

“Sa pagkatinuod, wala gyuy mas importante nga sumpay sa kalipay—sa atong kaugalingon ug sa atong mga anak—kay sa unsa kita ka maayo nga *mohigugma ug mosuporta sa usag usa sulod sa pamilya.*”

Presidente M. Russell Ballard, “Ang Pinakamahinungdanon Mao ang Molungtad og Dugay,” *Liahona*, Nob. 2005, 42.

## PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

- Pangita pa og dugang mahitungod sa pagkaginikanan diha sa ChurchofJesusChrist.org pinaagi sa pag-adto sa “Scriptures and Study” ug pagpili sa “Parenting” diha sa “Gospel Topics.”





## 9. Kita makapanalipod sa plano sa Dios alang sa Iyang pamilya

Gikan pa sa sinugdanan sa kalibutan, kini ang atong tahas nga magpasiugda sa plano sa Amahan alang sa Iyang pamilya ug sa pagpanalipod niini batok sa pagkabungkag gikan sa sulod ug sa mga pagpang-atake gikan sa gawas. “Kami nagtawag sa may responsable nga mga lumulupyo ug mga opisyal sa gobyerno bisan asa sa pag-awhag sa mga tawo sa paghimo niadtong mga butang nga gihimo sa pagpadayon ug sa paglig-on sa pamilya isip sukaranan nga yunit sa katilingban.” Ang pagsabot kon ngano ug giunsa mahinungdanon kaayo.

### NGANONG PANALIPDAN NATO ANG KAMINYOON UG ANG PAMILYA

“Ang buhat sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa katapusan may kalabutan sa pag-andam sa mga anak sa Dios alang sa celestial nga gingharian, ug ilabi na sa labing taas niini nga himaya, kahimayaan o mahangturong kinabuhi. Ang labing taas nga padulngan posible lamang pinaagi sa kaminyoon alang sa kahangturaran. Ang kinabuhing dayon naglakip sa mamugnaong mga gahum nga importanting bahin sa kombinasyon sa lalaki ug babaye—nga gihulagway sa modernong pagpadayag isip ang ‘pagpadayon sa mga binhi hangtud sa hangtud.’

“Sa iyang pakigpulong sa mga young adult, si Presidente Nelson mitudlo, ‘Ang pagsunod sa mga balaod sa Dios

makahimo kanimo nga luwas samtang ikaw nag-uswag ngadto sa umaabut nga kahimayaan,” mao kana ang, mahimong sama sa Dios, nga adunay nahimaya nga kinabuhi ug balaan nga potensyal sa atong Langitnong mga Ginikanan. Mao kana ang kapalaran nga atong gusto alang sa tanan natong gihigugma.”

Presidente Dallin H. Oaks, Unang Magtambag sa Unang Kapangulohan, “*Duha ka Dagkong mga Sugo*,” *Liahona*, Nob. 2019, 74.

### KITA MAKAHIMO SA PAGPANALIPOD SA PAMILYA NGA DILI MAKAPASUKO

“Kon ang tumutuo mosuporta sa ilang gibarugan diha sa publiko, sila kinahanglang kanunay nga magmatugtanon sa mga opinyon

ug gibarugan niadtong dili sama nila og mga pagtuo. Ang mga tumutuo kinahanglang mamulong uban sa gugma ug mopakita og pailub, pagsabut, ug kalooy ngadto sa ilang mga kaatbang. Ang mga Kristiyanong tumutuo anaa ubos sa sugo sa paghigugma sa ilang mga silingan (tan-awa sa Lucas 10:27) ug sa pagpasaylo (tan-awa sa Mateo 18:21–35). Sila kinahanglang usab nga mohinumdom sa pagtulun-an sa Manluluwas ‘higugmaa ninyo ang inyong mga kaaway ug pag-ampo kamo alang sa mga magalutos [kanila]’ (Mateo 5:44).”

Presidente Dallin H. Oaks, “Pagbalanse sa Kamatuoran ug Pagkamatugtanon,” *Liahona*, Feb. 2013, 34–35.

### PAGDISKOBRE PA OG DUGANG

- Basaha ang kasinatian mahitungod sa usa ka magtiayon nga nanalipod sa pamilya sa “Kami Mibarug sa atubangan sa Parlamento” digital nga mga isyu karon nga bulan.



# Unsaon Nako Pag-istorya ang Akong mga Anak mahitungod sa Kamahinungdanon sa mga Babaye ug Lalaki?

*25 na katuig nang milabay sumad niining bulana nga ang propeta sa Dios mipaambit sa “Ang Pamilya: Usa Ka Pamahayag ngadto sa Kalibutan” diha sa Miting sa Kinatibukang Relief Society sa Tibuok Simbahan. Ania ang pipila ka importanting mga butang nga atong mahibaloan gikan niana nga pamahayag.*

## 5 ka Kamatuoran nga Hisgutan

- Matag usa kanato usa ka anak “sa langitnong mga ginikanan.” Kana nga kamatuoran nagpahinumdom kanato nga ang mga babaye ug lalaki importante nga bahin sa plano sa kalipay. Sa unsang paagi nga ang kalibutan mahimong mas maayong dapit kon ang tanang lalaki ug babaye, batang mga babaye ug lalaki, nagtahud sa usag usa ingon nga parehas nga bililhon ug gikinahanglan?
- Ang kababayen-an ug kalalakin-an adunay usa ka “balaan nga padulngan.” Nagpasabut kini nga ang mga batang lalaki ug babaye adunay kahigayunan nga magpuyo sa usa ka hingpit nga langitnong panimalay sa umaabut. Unsa ang pipila ka maayong mga pagpili nga makatabang ninyo aron makab-ot ang inyong balaan nga kapalaran?
- Ang mga bana ug asawa kinahanglang “[mo]higugma ug [mo]amuma sa usag usa.” Unsa ang pipila ka paagi nga mahimo ninyong buhaton sa paghigugma ug pag-amuma sa uban?
- Ang mga amahan ug inahan mahimong makatabang sa ilang mga pamilya sa lain-laing mga paagi, apan sila kinahanglan nga magtambayayong “ingon nga patas nga magkauban [equal].” Kanus-a man ninyo nakita ang kababayen-an ug kalalakin-an nga nagkahiusang nagtinabangay sa pagtrabaho sa usa ka butang nga importante?
- Ang mga ginikanan kinahanglang mopadako sa ilang mga anak “sa paghigugma ug pagkamarung.” Unsa ang pipila ka maayong mga butang nga inyong nakat-unan gikan sa usa ka inahan, apohan nga babaye, o sa laing babaye? Unsa ang pipila ka maayong butang nga inyong nakat-unan gikan sa usa ka amahan, apohan nga lalaki, o sa laing lalaki?



IMGA PAGHULAGWAY PINAAG NI KATE PAYNE



# 4 ka mga Ideya nga Kalihokan



- Pangita og lain-laing mga himan nga parehong makatabang sa pagbuhat og butang. Sama pananglit, ang kutsilyo ug tinidor managlahi kaayo, apan ang duha makatabang nimo nga mokaon sa pagkaon. Ang kalalakin-an ug kababayen-an managlahi, apan sila parehong importante. Ug kon sila magtinabangay, makahimo sila og katingalahang mga butang.
- Kolori ang mga pahina diha sa *Higala* nga magasin karong bulana nga mopakita sa kababayen-an ug kalalakin-an kinsa motabang sa pagpangulo sa Simbahan.

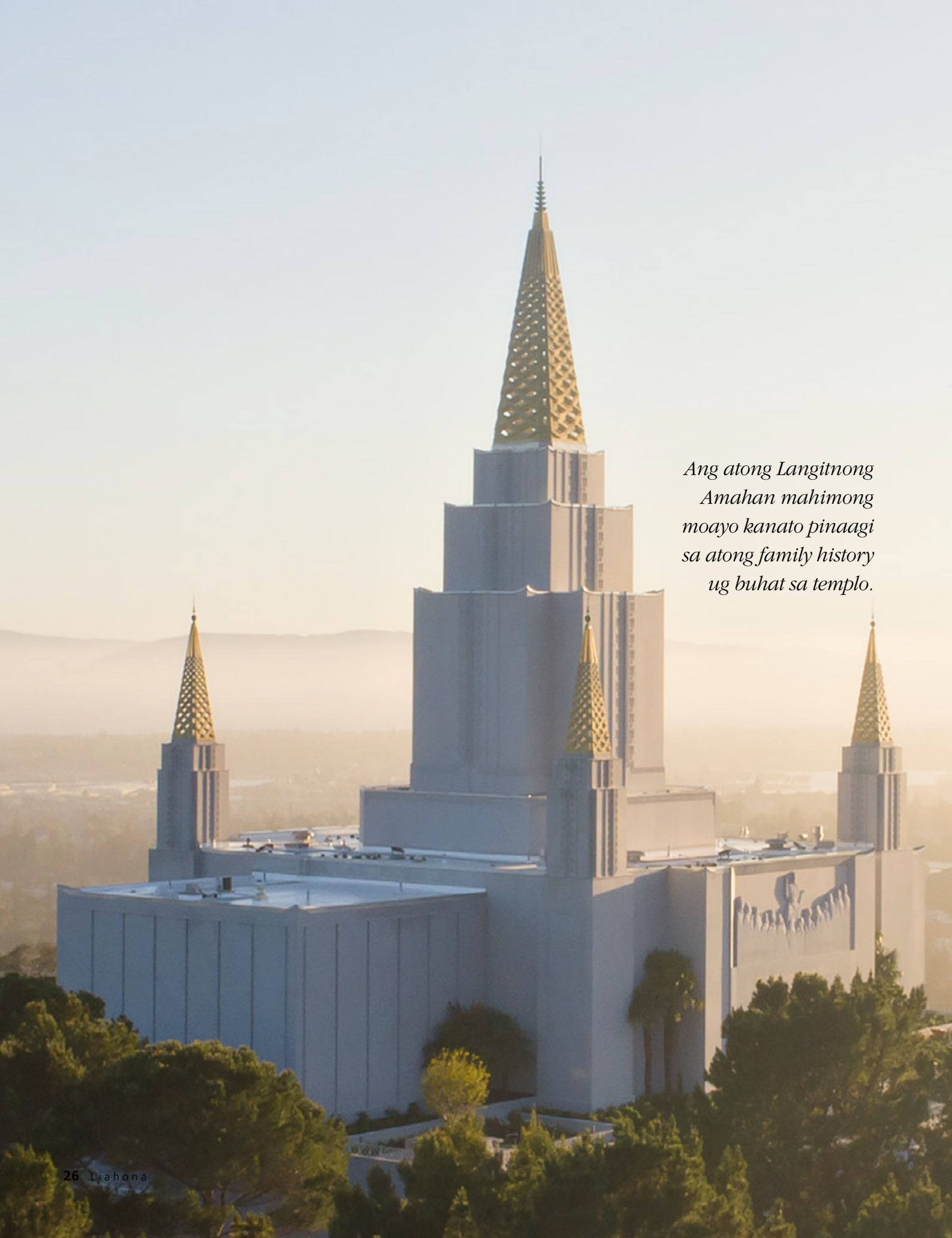


- Paghimo og tumong nga makatabang sa inyong pamilya sa pagpakita og dugang nga pagtahud ug kamabination ngadto sa kababayen-an ug kalalakin-an.
- Paghunahuna og usa ka tawo kinsa wala masayud nga sila importante og gihigugma. Unsaon nimo pagtabang kanila nga makasabut nga sila hini-gugma nga anak sa langitnong mga ginikanan? ■

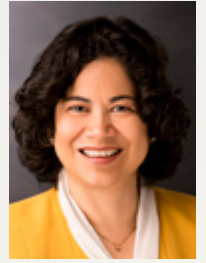


## Dugang nga Makatabang nga mga Kapanguhaan alang sa Kabataan

- "Maayo nga Ideya" (Sept. 2020 *Higala*)
- "Paghigugma sa Atong mga Pamilya" (Sept. 2020 *Higala*)
- "Akong Notebook sa Kinatibuk-ang Komperensya" (Sept. 2020 *Higala*)
- "Ang Mga Kababayen-an Kinsa Mitabang sa Pagpangulo sa Simbahan" (Sept. 2020 *Higala*)



*Ang atong Langitnong  
Amahan mahimong  
moayo kanato pinaagi  
sa atong family history  
ug buhat sa templo.*



**Ni Reyna I. Aburto**

Ikaduhang  
Magtatambag sa  
Kinatibuk-ang  
Kapanguloan sa  
Relief Society

# Mga Milagro sa *Pagkaayo pinaagi sa mga Ordinansa sa Templo*

**A**ng tanang mga anak sa Dios kinsa may tulubagon sa ilang mga desisyon—walay bali sa dapit, panahon, o kahintang diin sila nagpuyo o nakapuyo—kinahanglan nga modawat sa oportunidad sa pagpakita og hugot nga pagtuo diha ni Jesukristo, sa paghinulsol, ug pagdawat sa Iyang ebanghelyo, sa isig ka habig sa tabil. Ang matag usa sa mga anak sa Dios nagkinahanglan sa espirituhanon nga pagkaayo ug isip Iyang mga disipulo, kita gitawag aron sa pagtabang nga mahimo kana nga posible.

Tungod sa maulaong sakripisyo sa Manluluwas, ang makaluwas nga mga ordinansa sa templo magtugot kanato ug sa atong mga katigulangan aron matawo pag-usab, nga mausab sa kahintang sa pagkamatarung, nga matubos sa Dios, ug mahimong bag-ong binuhat (tan-awa sa Mosiah 27:25–26).

Si Presidente Russell M. Nelson mitudlo: “Ang templo mao ang tumong sa matag kalihokan, matag leksyon, matag lakang sa pag-uswag diha sa Simbahan. Ang tanan natong mga paningkamot sa pagsangyaw sa ebanghelyo, paghingpit sa mga Santos, ug pagtubos sa mga patay mopaingon ngadto sa balaan nga templo. Ang mga ordinansa sa templo hilabihan gayud ka mahinungdanon. Dili kita makabalik ngadto sa presensya sa Dios kon wala kini.”<sup>1</sup>

Dihang ang mga escriba ug Pariseo nag-bagulbol batok sa Iyang mga disipulo, si Jesukristo mitubag kanila: “Ang mga maayog lawas wala magkinahanglan sa mananambal; kondili ang mga masakiton. Wala ako moanhi aron sa pagtawag sa mga matarung, kondili sa mga makasasala sa paghinulsol” (Lucas 5:31–32).

Si Presidente James E. Faust (1920–2007), Ikaduhang Magtatambag sa Unang Kapangulohan, mipahayag: “Ang Ginoo mihatag og daghang mga oportunidad diin kita makadawat sa [Iyang] makaayo nga impluwensya. . . . [Siya] mipahiuli sa buhat sa templo sa yuta. Kini usa ka importanting bahin sa buhat sa kaluwasan alang sa buhi ug sa patay. Ang atong mga templo naghatag og santwaryo diin kita moadto sa pagtalikod sa daghan nga mga kabalaka sa kalibutan. Ang atong mga templo mga dapit sa kalinaw ug kahilum. Dinhi niining balaan nga mga santwaryo ang Dios ‘nag-ayo sa kasingkasing nga nangadugmok, ug ginabugkusan niya ang ilang mga samad’ (Ps. 147:3).”<sup>2</sup>

Sa among pagbiyahe, makadungog kami og mga istorya sa mga milagro sa pagkaayo nga nahitabo diha sa balaan nga mga templo sa bisan asang dapit. Makadungog kami og matinud-anong mga miyembro kinsa moabut sa templo sakay sa mga bus ug migahin og tibuk adlaw ug gabii sa pagpahigayon sa makaluwas nga mga ordinansa alang sa ilang mga katigulangan. Makadungog kami sa mga mapahinunguron nga mga kabatan-onan nga nagtambong sa templo sa sayo sa buntag sa dili pa moeskuela aron sa pagpahigayon og mga bunyag ug mga pagkumpirma alang sa mga patay ug nagtabang sa lahi nga aspeto kabahin niadtong mga sagradong mga ordinansa. Makadungog kami kabahin sa mga grupo sa batan-ong mga babaye ug batan-ong mga lalaki nga sakay sa pampublikong transportasyon gikan sa eskwelahan usa ka adlaw matag semana aron mohalad sa ilang mga katigulangan og oportunidad nga matawo pag-usab sa espirituhanong paagi. Makadungog kami kabahin sa mga pamilya nga monabigar sa mga bangka sulod sa mga oras aron motambong sa templo aron madawat ang makaluwas nga mga ordinansa sa templo alang sa ilang mga kaugalingon, aron nga pinaagi sa Pag-ula ni Jesukristo, sila mausab



**Ang akong lola nga si Isabel Blanco**

*“Ang atong mga templo mga dapit sa kalinaw ug kahilum. Dinhi niining balaan nga mga dangpanan ang Dios ‘nag-ayo sa kasingkasing nga nangadugmok, ug ginabugkusan niya ang ilang mga samad.’”*

ngadto sa usa ka kahintang sa pagkamatarung. Makadungog kami kabahin sa indibidwal nga mga miyembro ug mga pamilya nga nagpangita og mga ngalan sa minahal nga mga katigulangan diha sa Igpapahulay ug dayon dalhon kadtong mga ngalan ngadto sa templo aron mahatagan kadtong mga sakop sa pamilya sa oportunidad nga matubos sa Dios. Makadungog kami kabahin sa mga 11 anyos nga mga batang lalaki ug babaye kinsa andam nga moadto sa templo ug kinsa mobarug diha sa katapusang ang-ang sa hagdan sa bunyaganan tungod kay ang tubig lawom kaayo alang kanila—tanang sa paghatag sa ilang mga katigulangan og kahigayunan nga mahimong bag-ong mga binuhat.

Kon atoa kining hunahunaon, kitang tanan moadto sa templo aron mamaayo sa espirituhanon nga paagi ug aron makahatag niadtong anaa sa pikas habig sa tabil sa oportunidad nga mamaayo usab. Kon hisgutan ang pagkaayo, kitang tanan nagkinahanglan kaayo sa Manluluwas. Akong ipasabut kini gamit ang istorya sa duha sa akong mga katigulangan.

## Pagkaayo sa Akong Lola ug Amahan

Ang akong lola nga si Isabel Blanco natawo sa Potosí, Nicaragua. Sa akong mahinumduman, mahigugmaon siya, kugihan, ug matinud-anon nga babaye. Samtang nagdako ko, mitisok siya og binhi sa hugot nga pagtuo diri sa linghod kong kasingkasing kon ako magtan-aw niya nga nag-ampo sa Dios inubanan sa katim-os ug samtang dalhon ko niya sa matag Domingo aron mosimba kang Jesus. Hinoon, dili sayon ang iyang kinabuhi. Taliwala sa daghan nga mga butang nga iyang gihimo, sa dihang batan-on pa siya, nagtrabaho siya isip katabang sa usa ka adunahan nga pamilya. Sa ingon nga subo nga kahimtang, ang iyang agalon nakapamabdos kaniya, ug sa dihang dili na niya matago ang iyang pagmabdos, gipapahawa siya.

Ang akong amahan, si Noel, ang natawo gikan niana nga pagmabdos, ug bisan ang Potosí gamay ra nga lungsod ug ang tanan, lakip ni Noel, nasayud kon si kinsa ang iyang amahan, si Noel wala gayuy bisan unsang pagkontakay o pakigrelasyon kaniya.

Si Isabel wala gayud naminyo, ug siya nakabaton og duha pa ka laing mga anak nga gawas sa kaminyoon. Paglabay sa pila ka panahon, siya ug ang tulo niya ka mga anak mibalhin ngadto sa kaulohan sa nasud, sa Managua, nangita og mas maayo nga trabaho ug mga oportunidad sa edukasyon.

Atol sa hinapos nga mga katuigan sa iyang kabatan-on, si Noel nagumon sa ilimnong makahubog. Sa katapusan iyang nahimamat

*Kitang tanan  
moadto sa templo  
aron mamaayo  
sa espirituhanong  
paagi ug sa paghatag  
niadtong anaa  
sa pikas nga bahin  
sa tabil sa oportunidad  
nga mamaayo usab.*

ang ordinansa sa pagsilyo. Nianang panahona, wala ko mangahas sa pagpangutana sa akong mama kon gusto ba siya nga masilyo ngadto kaniya, tungod kay nasayud ko kon unsa kapait ang ilang relasyon.

Ug unya ang usa ka milagro nahitabo. Ang akong mama nagdamgo diin iyang nakita ang iyang bana, si Noel, diha sa gawas sa pultahan sa kusina sa ilang panimalay didto sa Managua, mituyhad sa iyang kamot ngadto kaniya ug gidapit siya nga mouban kaniya. Nakamata siya nga adunay maanindot nga pagbati sa iyang kasingkasing. Dili pa lang dugay human niana, mitawag siya nako usa ka adlaw ug kalma nga miingon, “ako magpasilyo ngadto sa imong amahan karong Sabado. Mahimo kang moadto kon gusto nimo.”

Madasigon kaayo ko nga mitubag, “Siyempre, gusto ko nga naa didto!” Pagkahuman sa among panag-istoryahanay sa telepono, malipayon kaayo ko nga nakaamgo nga mahimo usab ko nga masilyo ngadto nila.

Usa ka mahimayaong Sabado sa buntag, ang akong inahan, ang akong bana, ug ako nanagluhod sa sagradong altar sa templo ug mipahigayon sa mga buhi ug pagpuli nga ordinansa sa pagsilyo nga nakahatag sa akong mga ginikanan ug ako sa oportunidad nga maguban hangtud sa kahangturan. Ang akong anak nga lalaki anaa usab isip puli alang sa akong igsoon nga lalaki, kinsa namatay mga tuig na ang milabay. Nianang balaan nga mga higayon, ang tanang kasakit ug kasub-anan nahikalimtan. Kaming tanan mibati sa manuhotsuhot nga kalinaw ug pagkaayo sa pagbati nga ang atong Manluluwas, nga si Jesukristo, midalit kanamo pinaagi sa Iyang Pag-ula, sa isig ka habig sa tabil.

Mga tuig ang milabay, nakadamgo ko diin akong nakita ang akong amahan nga ingon og anaa sa usa ka pulpito sa usa sa among meetinghouse. Nagsul-ob siya og puti nga polo ug kurbata, ug naghatag siya og usa ka makapadasig nga mensahe. Sa akong damgo, naaninaw nako nga siya usa ka batid na nga lider sa Simbahan. Wala ko masayud kon unsay eksaktong kahulogan niadtong damgo, apan nakahatag kini nako og paglaum nga tingali siya midawat sa ebanghelyo ni Jesukristo didto sa kalibutan sa espiritu.

Dihay panahon, mipahigayon usab kami og buhat sa templo alang sa akong lola, si Isabel, gawas lang sa ordinansa sa pagsilyo ngadto



**Ang akong mga ginikanan, si Noel ug Delbi Blanco**



*Tungod sa mau-laong sakripisyo sa Manluluwas, ang makaluwas nga ordinansa sa templo magtugot kanato ug sa atong mga katigulangan nga matawo pag-usab.*

sa kapikas tungod kay wala pa siya maminyo sa iyang kinabuhi. Hunahunaa lang kini, usa ka babaye sama ni Isabel, nga wala respetuha sa mga tawo ug kinsa misagubang og daghang butang sa iyang kinabuhi, mahimong mahatagan og oportunidad diha sa pikas habig sa tabil aron magamit ang iyang kabubut-on ug makahimo og usa ka sagrado nga pagkigsaad sa Dios pinaagi sa pagpuli nga ordinansa sa templo. Siya, sama kanatong tanan, nagkinahanglan og dugang nga pagtuo, nagkinahanglan og paghinulsol, nagkinahanglan sa gugma, nagkinahanglan sa pagkabalaan—sa ato pa, nagkinahanglan og pagkaayo.

Sa paghinumdom karon, akong nakita nga bisan tuod og si Noel adunay malisud nga pagkabata ug makadaut nga pagkaadik, ang iyang gugma alang sa iyang mga anak mas lig-on kay sa iyang mga kahuyang. Dihang siya kauban namo, ang iyang pinakamaayong hiyas mogawas. Kanunay siya nga mabination ngari kanamo, ug wala ko makahinumdom og bisan usa ka okasyon diin nawad-an siya sa iyang maayong buot sa iyang mga anak. Tungod kay ang Dios maloloy-on, si Noel usab nahatagan sa kahigayunan sa paggamit sa hugot nga pagtuo, paghinulsol, ug sa pagdawat ni Jesukristo isip iyang Manunubos pinaagi sa makaluwas nga mga ordinansa sa templo nga gipahigayon diha sa balaan nga templo. Si Noel sama kanatong tanan, nagkinahanglan usab og pagkaayo.

Kini duha lang ka mga ehemplo sa mahangturon nga mga panalangin sa pagkaayo nga gidalit ngadto sa mga indibidwal ug mga pamilya sa tanang mga templo sa Ginoo sa tibuok kalibutan. Sumala sa gitudlo ni Presidente Nelson, “Among gidapit ang tanang anak sa Dios sa duha ka habig sa tabil sa pagduol ngadto sa ilang Manluluwas, dawata ang mga panalangin sa balaan nga templo, pagbaton og mola-hutay nga kalipay, ug mahimong angayan sa kinabuhing dayon.”<sup>3</sup>

Kon maghunahuna ko mahitungod sa tanan nga gikinahanglan nga mahitabo alang nilang Isabel ug Noel aron makadawat nianang mahangturon nga gasa, nakaamgo ko nga usa kini ka milagro nga nahimong posible pinaagi sa usa ka mahigugmaong Langitnong Amahan ug usa ka Manluluwas kinsa hingpit nga naghigugma kanato ug kinsa nagtawag sa matag usa kanato aron sa pagtabang sa buhat ug himaya sa Dios.

Sa paghisgot kalabut sa pagpundok sa Israel, si Presidente Nelson miingon: “Ang matag usa sa mga anak sa atong Langitnong Amahan, sa matag habig sa tabil, angay nga makadungog sa mensahe sa gipahili nga ebanghelyo ni Jesukristo. Mohukom sila sa ilang kaugalingon kon gusto ba nilang masayud pa og dugang.” Ug dayon siya mipasabut: “*Bisan kanus-a* nga mobuhat kamo og *bisan unsa* sa pagtabang ni *bisan kinsa*—sa matag habig sa tabil—nga mopadulong sa paghimo og mga pakigsaad sa Dios ug sa pagdawat sa ilang mahinungdanong mga ordinansa sa bunyag ug sa templo, nagtabang kamo sa pagpundok sa Israel. Ingon lang niana ka yano.”<sup>4</sup>



Wala ko masayud kon ang akong lola nga si Isabel, akong papa, si Noel, ug ang uban pa nakong mga katigulangan kansang buhat sa templo napahigayon midawat ba sa ebanghelyo ni Jesukristo sa kalibutan sa espiritu. Hinoon, makabaton ko og paglaum, makapakita ko og hugot nga pagtuo, makahimo ko ug makatuman sa mga pakigsaad sa Dios, ug mahimo ko nga magpakabuhi sa paagi nga makatugot kanako nga makauban sa akong mga katigulangan “sa kahimtang sa kalipay nga walay katapusan” (Mormon 7:7).

Ug kon ako makaabut na sa pikas habig sa tabil, kon sila wala pa midawat sa ebanghelyo ni Jesukristo, akong siguraduhon ang pagtudlo niini ngadto kanila! Dili ko makapaabut nga mogakos kanila, aron sultian sila kon unsa nako sila ka mahal, aron makabaton og kinasingkasing nga panag-istoryahanay nianang wala gayud nako maangkon uban kanila sa dihang buhi pa sila, ug aron sa pagpamatuod “nga si Jesus mao ang Kristo, ang Dios sa Kahangturan.”<sup>5</sup>

### Ang Gahum sa Pag-ayo

Usahay, ang kinaiyanhon nga lalaki o babaye ngari kanato makapahunahuna kanato nga kita gitawag sa “pag-ayo” sa ubang mga tawo. Wala kita tawaga nga “tig-ayo” sa uban, ug kita wala tawaga sa pagtudlo o sa pagtamay. Kita gitawag aron sa pagdasig, sa pagbayaw sa pagdapit sa uban nga mahimong mga mangingisda og tawo, mga mangingisda sa mga kalag aron makadawat sila og oportunidad sa espirituhanon nga pagkaayo pinaagi ni Jesukristo, atong Manluluwas ug Manunubos.

Sa Isaias 61, atong mabasa ang mga pulong sa Ginoo, diin gikutlo usab Niya sa dihang Siya misugod sa Iyang pagpangalagad sa Jerusalem (tan-awa sa Lucas 4:18–19). Miingon Siya:

“Ang Espiritu sa Ginoong Dios ania kanako; tungod kay gidihugan ako sa Ginoo aron sa pagwali sa maayong mga balita sa mga maaghop; gipadala niya ako aron sa paghiusa sa masulub-on, sa pagmantala sa kagawasan sa mga binihag, ug sa pag-abli sa bilanggoan ngadto kanila nga ginapos;

“Aron sa pagmantala sa tuig sa pagpasig-uli uban kang Jehova, ug sa adlaw sa pagpanimalus sa atong Dios; aron sa paglipay niadtong tanan nga nagbalata [nanagsubo];

“Aron sa pagtudlo kanila nga nanagbalata [nanagsubo] didto sa Zion, aron sa paghatag kanila ug purongpurong nga bulak nga puli sa abo; ang lana sa kalipay, puli sa pagbalata [pagsubo]; ang bisti sa pagdayeg, puli sa espiritu sa kasub-anan; aron sila pagatawgon nga mga kahoy sa pagkamatarung, nga ginatanum ni Jehova, aron siya pagahimayaon.

“Ug ila nga tukuron ang daang mga dapit nga mga biniyaan, patindugon nila ang karaang mga dapit nga kamingawan, ug ayuhon nila ang mga guba nga mga siyudad, ang mga biniyaan sa daghang mga kaliwatan” (Isaias 61: 1–4).

Si Elder Dale G. Renlund mitudlo: “Ang buhat sa Family history ug templo [naghatag] sa gahum sa pag-ayo diin [nagkinahanglan] og pag-ayo. . . . Ang Dios, sa Iyang walay sukod nga kapasidad, mosilyo ug moayo sa mga indibidwal ug mga pamilya bisan sa trahedy, pagkamatay, ug kalisdanan.”<sup>6</sup>

Si Presidente Nelson mitudlo nga “ang tinuod nga gahum sa pag-ayo . . . usa ka gasa gikan sa Dios”<sup>7</sup> ug mipasabut usab nga ang “pagkabanhaw mao ang kinadak-ang buhat sa Ginoo sa pag-ayo. Salamat Kaniya, ang matag lawas mapahiuli ngadto sa iyang tukma ug hingpit nga bayanan. Salamat Kaniya, wala nay kahimtang nga walay paglaum. Salamat Kaniya, mas hayag nga adlaw sa unahan, dinhi ug human niini. Ang tinuod nga kalipay nagpaabut sa matag usa kanato—sa pikas bahin sa kasubo.”<sup>8</sup>

Ako mopamatuod nga ang atong Langitnong Amahan nahigugma og maayo sa matag usa kanato nga Siya mihatag og “usa ka paagi”<sup>9</sup> aron ang matag usa kanato mahimong mamaayo sa pisikal ug espirituhanon nga paagi samtang kita mopakita og hugot nga pagtuo diha ni Jesukristo, mohimo ug motuman sa atong mga pakigsaad uban sa Dios, ug mosunod sa Iyang mga sugo. Ako mopamatuod nga si Kristo mianhi sa yuta “aron sa pag-alima sa masulub-on nga kasingkasing, sa pagpahibalo sa kagawasan ngadto sa mga binilanggo” (Lucas 4:18) aron ang matag usa kanato “mahimong balaan, nga walay lama” (Moroni 10:33). ■

*Gikan sa pakigpulong nga nahatag ngadto sa mga presidente sa templo ug mga matron niadtong Oktubre 17, 2019.*

### MUBO NGA MGA SULAT

1. Russell M. Nelson, “Pagpangandam alang sa mga Panalangin sa Templo,” *Liahona*, Okt. 2010, 41.
2. James E. Faust, “Spiritual Healing,” *Ensign*, Mayo 1992, 7.
3. Russell M. Nelson, “Magpadayon Tang Tanan,” *Liahona*, Mayo 2018, 118–19.
4. Russell M. Nelson, “Paglaum sa Israel” (tibuok kalibutan nga debosyonal sa kabatan-onan, Hunyo 3, 2018), *HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org*.
5. Ulohang pahina sa Basahon ni Mormon.
6. Dale G. Renlund, “Buhat sa Family History ug sa Templo: Pagsilyo ug Pagkaayo,” *Liahona*, Mayo 2018, 46, 48.
7. Russell M. Nelson, sa Sheri Dew, *Hunahuna gikan sa Kinabuhi sa Propeta: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. Russell M. Nelson, “Jesukristo—ang Gamhanang Tig-ayo,” *Liahona*, Nob. 2005, 87–88.
9. Tan-awa sa Isaias 42: 16; 51:10; 1 Nephi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Nephi 8:10; 9:10; Ether 12:8; Doktrina ug mga Pakigsaad 132:50.

# Inspirasyon ug Dali, Sunod Kanako

Ni Saimar Karina Romay De Rojas, Probinsya sa Guayas, Ecuador

*Samtang nag-andam og leksyon alang sa batan-ong mga babaye, mihukom ko nga mosulay og bag-ong butang.*

**A**kong gipakli ang mga pahina sa mga leksyon sa Young Women nga gusto nakong ihatag sa mosunod Domingo. Ang Kinatibuk-ang Awtoridad mikutlo niini lakip ang mga importante ug mapuslanon, apan kini karaan na.

Sama pananglit, si Presidente Spencer W. Kimball (1895–1985) ang Presidente sa Simbahan dihang gibunyagan ko. Akong gihatagan og bili ang iyang mga pulong, nga mipuno sa manwal, apan nabalaka ko nga ang batan-ong mga babaye dili mobati sa mga pulong sa mga lider nga wala nila mailhi.

Nag-ampo ko alang sa giya ug mibati sa pag-aghat nga mosulay og butang nga bag-o. Akong giupdate ang pipila ka mga istorya ug milakip og kinutlo gikan sa pinakabag-o nga kinatibuk-ang komperensya, nagkutlo ni Presidente Thomas S. Monson (1927–2018). Ang mga resulta hilabihan. Nakabaton kami og espesyal nga leksyon nga dunay daghang partisipasyon. Sukad niadto, migamit ko sa manwal sa leksyon isip usa ka giya sa pag-andam sa akong leksyon.

Ang ingon nga pagpangandam nagkinahanglan og ekstra nga buluhaton. Kinahanglan kong magtuon pa og dugang, kinahanglan ko nga mas makaila sa batan-ong mga babaye, ug kinahanglan ko nga maghunahuna sa mga kasinatian nga ilang naangkon. Dayon motan-aw ko

sa mga ehemplo ug mga pulong sa buhi nga mga lider sa Simbahan nga mahimo nakong gamiton sa pagsaysay sa ilang mga kinabuhi. Nalipay ko nga mobuhat og dugang pa alang sa mga batan-ong babaye tungod sa akong gugma alang kanila.

Ang akong mga lider sa katapusan nakabantay sa unsay akong gibuhay. Nahadlok ko nga basin ilaha kong badlungon tungod sa pagkasupakan, apan sila midasig nako sa pagpadayon.

Pipila ka semana sa wala pa motapos ang 2012, ang mga lider sa kabatan-onan sa among stake gihangyo sa pagtambong og miting alang sa pagbansay diin ang mga lider sa stake mipaila sa bag-ong kurikulum alang sa kabatan-onan nga gitawag og Dali, Sunod Kanako.

Hapit dili ko makatuo sa akong nadungog. Mipasabut ang mga lider sa stake nga kami kinahanglan motudlo sama sa pagtudlo sa Ginoo, mangita og inspirasyon alang sa among leksyon gikan sa buhi nga mga propeta ug mga apostoles, ug mas makaila sa among mga kabatan-onan. Aduna na koy usa ka pagpamatuod niadto nga mga butang.

Ang uban nangutana kon unsaon sa pag-andam og mga leksyon, apan alang kanako, ang bag-ong pamaagi tin-aw kaayo. Mibati ko nga kana nga Dali, Sunod Kanako usa ka tubag gikan sa Ginoo nga ako wala magmasinupakon. Gibati nako nga Siya miandam kanako sa pagtudlo niining bag-ong kurikulum. Nasayud ko nga kon kita mapainubsanon ug kugihan ug maminaw sa Espiritu Santo, mahiuyon kita sa tanang kausaban nga gipahibalo pinaagi sa atong mga propeta ug mga apostoles. ■

# Usa ka Natubag nga Sulat nga Wala Mapadala

Elisabeth Allen, Utah, USA

*Akong namatikdan ang sulat nga diha sa sudlanan sa akong kasulatan ug giablihan kini. Nalipay kaayo ko nga wala nako kini mapadala!*

Ang talagsaon nakong mga ginikanan mihangop og upat ka anak nga lalaki ug kanako, nga ilang bugtong anak nga babaye, diha sa ilang panimalay nga nagtumoy ra ang edad. Kami suod gayud sa kasingkasing sa matag usa gani labaw pa sa among pangidaron. Among gisuportahan ang usag usa ug adunay daghang bililhong mga panumduman ang nagahin sa panag-uban. Suod gayud kami nga managhigala!

Mao nga labihan ang akong kasubo dihang usa sa akong igsoong lalaki mipili sa pagtapos sa iyang kinabuhi. Nabalaka ko nga ang akong kasingkasing dili makalahutay sa kasakit—ang kasakit dili gyud ang husto nga pulong. Walay pulong nga igong ikahubit sa mangil-ad nga kasinatian sa pagkawala sa usa ka minahal nga naghikog. Kini makapalimbuwad sa imong kalibutan.

Misalig ako sa Ginoo sa pagtabang kanako sa pag-atiman sa akong pamilya ug makab-ot ang uban nakong mga pasalig samtang nagsagubang ko sa makapaugtas sa kalag nga mga pangutana mahitungod sa akong igsoong lalaki ug sa iyang kamatayon.

Dihang nangayo ko sa Ginoo og tabang, mibati ko nga naaghat sa pagsulat sa akong mga pangutana ngadto sa propeta diha sa usa ka sulat. Nagtuo gyud ko nga ang akong

mga pangutana dako kaayo ug lawom nga propeta lang ang makatubag niini, apan nasayud ko nga basin dili na kinahanglang ipadala ngadto sa propeta ang sulat. Nagduhaduha ko apan nahinumdom sa kalampusan nga akong gihimo sa nangagi nga mga pag-aghat.

Mipadayon ko ug misulat og makapahilak nga sulat ngadto ni Presidente Russell M. Nelson. Misulat ko mahitungod sa akong gibati ug unsaon nako sa pagpadayon kon masayud lang ko sa mga tubag sa akong mga pangutana nga nagsige og balik-balik sa akong hunahuna. Akong gitapos ang akong sulat, gisulod sa sobre giaddress ngadto ni Presidente Nelson, ug gisuksuk kini ngadto sa sudlanan sa akong kasulatan.

Nakalimtan nako ang sulat. Namatikdan nako kini diha sa sudlanan sa akong kasulatan paglabay sa panahon ug giablihan kini. Samtang akong gibasa ang sulat, nakaamgo ko nga pinaagi sa hugot nga pagtuo ug sa akong kaugalingon nga pagtuon sa kasulatan, pagampo, pagtambong sa templo, ug pailub, ang Espiritu Santo migiya kanako

ngadto sa mga tubag sa matag usa sa pangutana nga akong gisulat! Gibati nako nga naduol sa Manluluwas ug sa Iyang gugma.

Nalipay kaayo ko nga wala nako mapadala ang sulat! Hinoon, nakabaton ko og importante nga mga kasinatian nga mitudlo nako pag-usab nga ang Ginoo nagpangga kanako ug sa tanan Niyang mga anak sa tinagsatagsa, ug nga Siya mogiya ug motudlo kanato.

Sa una nagtuo ko nga ang akong mga pangutana mga komplikado kaayo nga propeta lang ang makatubag niini, apan akong nasayran mismo ang kamatuoran sa pulong sa Manluluwas: “Dili ko kamo pagabiyaan nga daw mga ilo: ako mobalik ra kaninyo” (Juan 14:18). ■



# Ang Pagkaayo sa Akong Igsoong Lalaki ug ang Gugma sa Langitnong Amahan

Makarena Molina, Viña del Mar, Chile

*Human sa aksidente sa akong igsoong lalaki, nakaamgo ko nga ako adunay Amahan kinsa nahigugma kanako.*

Ang akong igsoong lalaki, si Yerko, 19 anyos sa dihang nabangga siya sa usa ka hubog nga drayber. Maayo gani, ang higala ni Yerko nakatuon og kurso sa first aid duha ka semanang milabay. Iyang naatiman ang akong igsoon hangtud ang mga kawani sa emerhensya nakadala niya sa ospital.

Kadaghanan sa lokal nga mga ospital adunay usa lang ka neurologist nga nagtambong, apan dihang si Yerko miabut, usa ka pundok sa mga neurologist dunay panagtigum alang sa usa ka espesyal nga komperensya. Dayon silang tanan dihadhiha dayon miatiman kaniya.

Si Yerko migahin og unom ka bulan sa ospital, tulo ka bulan nga na koma. Samtang didto siya, ang akong inahan nagpabilin uban kaniya gikan sa alas 7:00 sa buntag hangtud sa 7:00 sa gabii kada adlaw. Ang mga miyembro sa Ward ug stake nag-ampo ug nagpuasa alang

ni Yerko ug mihatag kaniya og panalangin sa priesthood. Ang among mga pag-ampo natubag pagka Enero 1, 2011, sa dihang nakamata siya. Ang mga miyembro mipadayon sa pagbisita ni Yerko ug mitabang kanamo nga moamuma kaniya samtang nagpaayo siya sulod sa ospital. Sama sila sa tigpangalagad nga mga anghel atol niining malisud nga panahon.

Karon, si Yerko aduna gihapon pipila ka problema nga pisikal, lakip sa panagsang pagkawala sa panumduman. Apan siya makalakaw, ug makapadayon siya og normal nga panag-istorya. Dili makatuo ang mga doktor niini.

Young Women pa ko sa dihang si Yerko nahiagom sa iyang aksidente. Kada semana gisag-ulo nako ang, “Kita mga anak sa atong Langitnong Amahan, kinsa nahigugma kanato,” apan wala gayud nako masabti ang kahulugan sa mga pulong. Human sa aksidente, ako nakaamgo nga ako

gayud adunay usa ka Amahan kinsa nahigugma kanako.

Ang templo usa ka pagpakita niana nga gugma. Si Yerko ug ako nasilyo ngadto sa among mga ginikanan, mao nga ako nasayud nga kon nawad-an ko sa akong igsoon nga lalaki, ako makauban kaniya pag-usab. Kini usa ka talagsaon nga kahupayan alang sa akong pamilya ug kanako.

Diha-diha dayon human sa aksidente, dihang ang doktor misulti kanamo nga si Yerko pila na lang ka oras nga mabuhi, tinuoray akong nag-ampo sa Langitnong Amahan sa pagluwas kaniya. Sa dihang si Yerko naluwas, gusto ko nga moserbisyo og misyon aron ipaambit sa uban ang mga milagro nga among nasinati.

Ang istorya sa pagkaayo ang akong igsoon nga lalaki usa ka panalangin alang sa daghang mga tawo nga akong gitudloan isip misyonaryo didto sa Peru. Samtang mopaambit ko sa among mga kasinatian, ilabi na sa mga tawo nga nag-atubang og mga lisud nga sitwasyon, ang ilang mga kasingkasing natandog.

Kasagaran maghunahuna kita kon ngano nga ang lisud nga mga butang mahitabo, apan kon mosalig kita sa gugma sa atong Langitnong Amahan, masayud kita nga sa katapusan, tanan maghiusa sa paglihok alang sa atong kaayohan (tan-awa diha sa Mga Taga-Roma 8:28). ■



# Ang akong Anak, ang Basahon ni Mormon, ug Ako

Anne Maxson, Idaho, USA

*Sama nga ang Manluluwas nangalagad ug nagtudlo sa tinagsa-tagsa, Siya motabang kanato sa pagtudlo sa atong mga anak sa tinagsa-tagsa.*

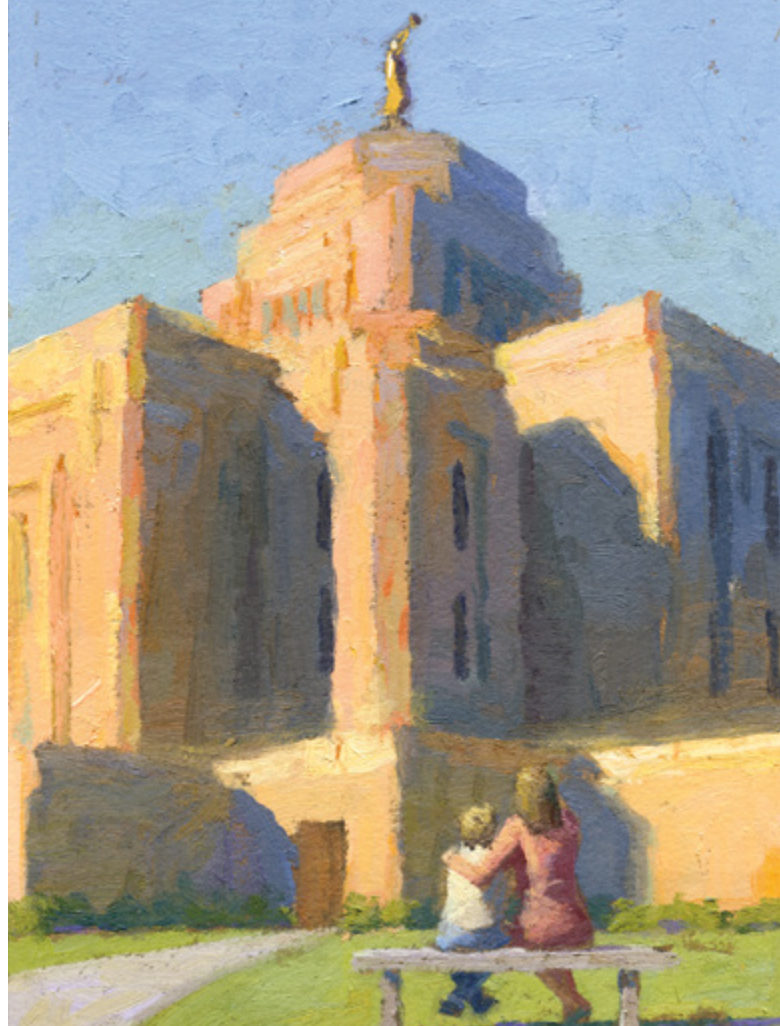
Usa ka adlaw akong gitan-aw ang usa ka interbyu uban ni Brother Tad R. Callister, kinsa mao ang Kinatibuk-ang Presidente sa Sunday School. Samtang nagsulat ko, duna koy usa ka impresyon kon unsaon sa pag-ayo sa akong relasyon uban sa akong anak, nga si John. Nadasig ko nga kinahanglan kami nga mobasa sa tibuok Basahon ni Mormon sa dili pa ang iyang bunyag sa mosunod nga unom ka bulan.

Kini nga mga impresyon klaro kaayo nga gani ako nakahibalo kon asa nga kwarto kami magbasa ug unsa nga oras kami magbasa. Mibati sab ko og lahi kaayo nga impresyon nga kinahanglan among humanon ang pag-basa didto sa mga luna sa Meridian Idaho Temple.

Samtang magbasa kami sa matag gabii, ang among relasyon nagkanindot. Aduna na kami dugang nga pai-lub sa usag usa, mas magkasinatbayan na kami sa pang-lantaw sa usag usa, ug kanunay namo nga mabati ang presensya sa Espiritu Santo.

Sa gabii sa wala pa namo mahuman ang basahon, gibasa namo ang saad ni Moroni nga kon kami mangutana sa Dios sa kinasingkasing, uban sa tinuod nga katuyoan, nga may hugot nga pagtuo kang Kristo, kon ang Basahon ni Mormon tinuod, kami mahibalo sa kamatuoran niini pinaagi sa gahum sa Espiritu Santo (tan-awa diha sa Moroni 10:4–5). Nabati namo ang kumpirmasyon nga ang Basahon ni Mormon tinuod, nga si Joseph Smith usa ka propeta, ug nga ang Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw mao ang gingharian sa Dios dinhi sa yuta.

Pagkasunod adlaw kami naglingkod sa lingkuranan sa nataran sa templo. Nagtan-aw kami sa estatuwa ni anghel Moroni ug gibasa pag-usab ang katapusan nga pagpamatuod. Sukad nianang adlaw, si John naghisgut



sa makadaghang okasyon sa panahon nga kami nagbasa sa Basahon ni Mormon diha sa templo. Karon sa matag higayon nga motambong ko sa templo, makita nako ang lingkuranan ug mapamalandungan ang espesyal nga gutlo ni John ug nako sa dihang nakompleto namo ang among dinasig nga tumong.

Si Presidente Henry B. Eyring, Ikaduhang Magtatambag sa Unang Kapangulohan, miingon, “Ang maalamong ginikanan makasabut nga ang oportunidad anaa sa paggiya sa matag bata, ug sa ilang mga kaugalingon, nga mas hingpit nga modawat sa pagdapit sa Ginoo nga moduol Kaniya.”<sup>1</sup>

Sa akong hunahuna dunay bili sa hugpong sa mga pulong nga “ang matag bata.” Sama nga ang Manluluwas nangalagad ug nagtudlo sa tinagsa-tagsa, Siya motabang kanato sa pagtudlo sa atong mga anak sa tinagsa-tagsa.

Ang espirituhanong direksyon nga akong nadawat sa pagbasa uban ni John mipakita nako nga ang Ginoo mas nakaila sa akong mga anak labaw pa kay kanako. Nasa-yud ko nga kon ako maminaw ug mosunod sa Iyang tambag, Siya mohatag kanako og direksyon sa unsang paagi ako makatabang sa paggiya ug paggiya sa matag usa sa akong mga anak balik ngadto Kaniya. ■

## MUBO NGA SULAT

1. Henry B. Eyring, “Usa Ka Panimalay Diin ang Espiritu sa Ginoo Mopuyo,” *Liahona*, Mayo 2019, 23.



## Helaman 13–16

AGOSTO 31–SEPTYEMBRE 6

# Sa unsang paagi nga akong mapaluyohan ang propeta?

**S**i Samuel ang Lamanite

mao ang usa ka propeta kinsa nagsangyaw sa mga Nephite. Daghan ang misalikway kaniya, apan ang pipila naminaw ug mituo sa iyang dinasig nga mga pagtulun-an. Atol sa kinatibuk-ang komperensya ug sa ubang panahon, kita adunay kahigayunan sa pagpaminaw ug pagpaluyo ni Presidente Russell M. Nelson, ang propeta sa atong panahon.

Samtang magbasa ka mahitungod ni Samuel ang Lamanite, hunahunaa ang mga paagi nga imong mapaluyohan ang propeta karon sa pulong ug buhat.

### MUBO NGA SULAT

1. Russell M. Nelson, “The Love and Laws of God” [Brigham Young University devotional, Sept. 17, 2019], 3, speeches.byu.edu.

### Mga Panudlo alang sa Atong Panahon

Atol sa panahon ni Samuel, ang mga Nephite nahimong dautan, busa si Samuel midapit sa mga katawhan sa paghinulsol. Siya usab mipamatuod sa pagkatawo ni Jesukristo ug mipahimangno sa mga peligro sa sala (tan-awa sa Helaman 14:11–12). Unsa pay laing mga baruganan nga gitudlo ni Samuel? Unsay gitudlo ni Presidente Nelson sa atong panahon?

### Dili Kini Mahitungod sa Pagkainila

Kadaghanan sa mga tawo nasuko sa mga pagtulun-an ni Samuel, ug sila misulong kaniya pinaagi sa mga bato ug mga panâ. Si Samuel miingon nga andam lamang silang mosunod niadtong kinsa nag-ingon nga walay dautang sangputanan ang sala (tan-awa sa Helaman 13:25–27).

Sa atong panahon, si Presidente Nelson miingon, “Ang mga propeta talagsa ra kaayo nga popular.”<sup>1</sup> Sa unsang paagi nato malikayan ang paggamit og mga “bato” ug “mga pana” nga gigamit sa mga tawo nga itira ngadto sa mga propeta karon?

### Maminaw Ka Ba?

Bisan og daghang mga tawo misalikway ni Samuel, ang pipila midawat sa iyang mensahe. Mibuhat dayon sila sa iyang gipamulong pinaagi sa paghinulsol ug sa pagpabun-yag. Unsay imong mabuhat aron dili lamang makadungog apan mobuhat usab sa mga pagtulun-an sa atong mga propeta ug mga apostoles?



## 3 Nephi 1–7

SEPTYEMBRE 7–13

# Unsaon nato nga makalikay gikan sa paghikalimot sa espiritwal nga mga kasinatian?

Ang mga Nephite natingala sa katumanan sa panagna ni Samuel ang Lamanite mahitungod sa pagkatawo ni Kristo dihang nakita nila ang usa ka gabii ug usa ka adlaw nga walay kangitngit (tan-awa sa 3 Nephi 1:15–21). Subo lang, pipila ka tuig ang milabay, “ang mga katawhan misugod sa pagkalimot niadto nga mga timailhan ug katingalahan” (3 Nephi 2:1) ug sa pagkadautan.

### Sa Unsang Paagi ang mga Nephite Dali Kaayong Nakalimot?

Adunay mga pipila ka rason nga nakalimtan sa mga Nephite ang mga timailhan ug katingalahan nga ilang nasak-sihan. Basaha ang 3 Nephi 1:22 ug 3 Nephi 2:1–3, 10 ug ilista ang mga paagi nga ang katawhan nakalimot sa Ginoo.

Sa unsang paagi gigamit ni Satanas kini nga samang paagi sa paglingla kanato karon?



### PANAGHISGUTAN

Unsa pay laing mga paagi nga malikayan nato ang paghikalimot sa “dili makalimtan” nga espirituhanong mga kasinatian sa atong kinabuhi?

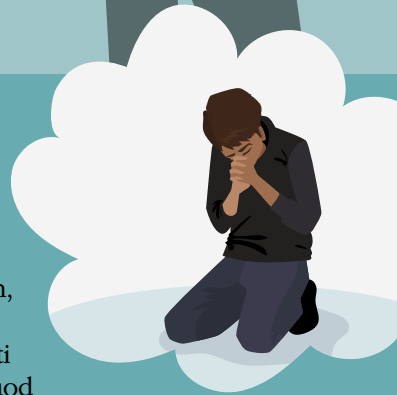
Unsa nga espirituhanon nga mga kasinatian ang inyong naangkon? Ikonsiderar ang pagsulat niini. Mahimo usab nimong ipambit kini uban sa inyong pamilya.



### Sa Unsang Paagi nga Kita Dili Makalimot?

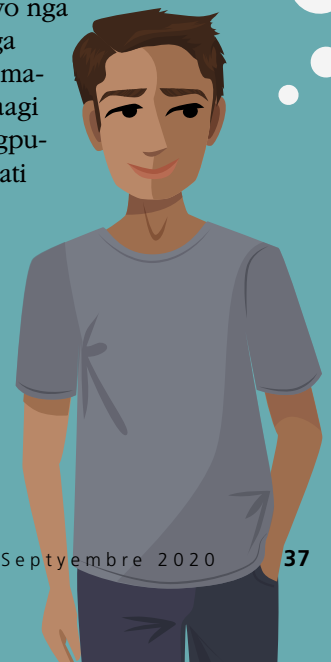
Si Elder Ronald A. Rasband sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles miingon: “Hinumduman, ilabi na gayud sa panahon sa kalisud, ang panahon nga inyong nabati ang Espiritu ug ang inyong pagpamatuod lig-on; hinumdumi ang espirituhanon nga mga pundasyon nga inyong natukod. Mosaad ko kaninyo nga kon inyo kining buhaton, . . . kadtong bililhong mga panahon nga miuswag ang inyong pagpamatuod mobalik sa inyong hunahuna pinaagi sa mapainubsanong pag-ampo ug pagpuasa. Mopasalig ko kaninyo nga mobati kamo pag-usab sa luwas ug nindot nga mga pagbati nga konektado sa ebanghelyo ni Jesukristo.”<sup>1</sup>

Unsa ang inyong mabuhat aron mas makahinumdom sa nangagi nga mga kasinatian nga inyong naangkon?



### MUBO NGA SULAT

1. Ronald A. Rasband, “Kay Tingali Lamang Unya Mahakalimot Ka,” *Liahona*, Nob. 2016, 113.





## 3 Nephi 8–11

SEPTYEMBRE 14–20

# Sa unsang paagi nga kita makadungog sa tingog sa Dios?



Sa wala pa ang pagpangalagad sa Manluluwas taliwala sa mga Nephite human sa Iyang Pagkabanhaw, ang mga Nephite nakadungog sa tingog sa Langitnong Amahan mipaila ni Jesukristo isip “akong Hinigugma nga Anak, kin-sa ako nahimuot” (3 Nephi 11:7). Ang kasinatian sa mga Nephite makatudlo kanato og daghan mahitungod kon unsaon nato sa pagkadungog sa tingog sa Dios pinaagi sa Espiritu Santo sa atong kinabuhi.

### PANAGHISGUTAN

Pinaagi sa paghatag og maayong pagtagad ug pagtinguha aron makasabut, ang mga Nephite sa katapusan nakadungog sa Langitnong Amahan nga nagpaila sa Iyang Anak ngadto kanila.

Sa unsang paagi nga mas matutukan nimo ang pagtinguha og espirituhanon nga giya sa imong kinabuhi?

#### Adto sa Templo

Ang mga Nephite nagpundok libut sa templo sa yuta sa Bountiful (tan-awa sa 3 Nephi 11:1). Ang pagka-anaa nianang sagrado nga dapit makahatag kanila og oportunidad nga makadungog sa tingog sa Dios. Sa unsang paagi nga kita makaandam sa pagtambong sa templo ug makadungog sa tingog sa Dios pinaagi sa Espiritu?



#### Mobati sa Gahum

Sa sinugdanan, ang mga Nephite nakadungog og “gamay nga tingog” apan “wala makasabut sa tingog” (3 Nephi 11:3). Kini nga tingog “midulot kanila nga nadungog ngadto sa kinahiladman” (3 Nephi 11:3). Unsaon nato nga mobati sa gahum sa “malinawon nga diyutayng tingod” sa Espiritu? (tan-awa sa 1 Mga Hari 19:11–12).



#### Ablihi ang Imong mga Dalunggan

Human ang mga Nephite nakadungog sa tingog sa ikatulo nga higayon, sila “[na]minaw aron madungog kini” (3 Nephi 11:5). Sila nagpaubos sa ilang kaugalingon ug andam nga maminaw. Sa unsang paagi kita magmapainubsanon sa atong mga kaugalingon sa pagpaminaw sa tingog sa Dios pinaagi sa Espiritu?



#### Dangup ngadto sa Tinubdan

Sa dihang nami-naw ang mga Nephite, sila “[mi] hangad sa langit, diin nagagikan ang tingog” ug “nakasabut sa tingog diin ilang nadungog” ug “nakasabut sa tingog diin ilang nadungog” (3 Nephi 11:5–6).



MGA PAGHULAGWAY PINAAGI NI CAROLYN WILBERT





## 3 Nephi 12–16

SEPTYEMBRE 21–27

**U**bos sa balaod ni Moises, ang karne kinahanglang asinan sa dili pa kini gamiton isip usa ka halad (tan-awa sa Levitico 2:13). Sama sa inasinan nga karne alang sa halad, kita makatabang sa pag-andam sa kalibutan alang sa Ginoo pinaagi sa pagkahimong “asin sa yuta” (3 Nephi 12:13).

“Isip mao ang asin sa yuta,’ kita usab mao ang ‘kahayag sa kalibutan,’ ug ang atong kahayag kinahanglan nga dili tagoan (tan-awa sa Mateo 5:13–16).”

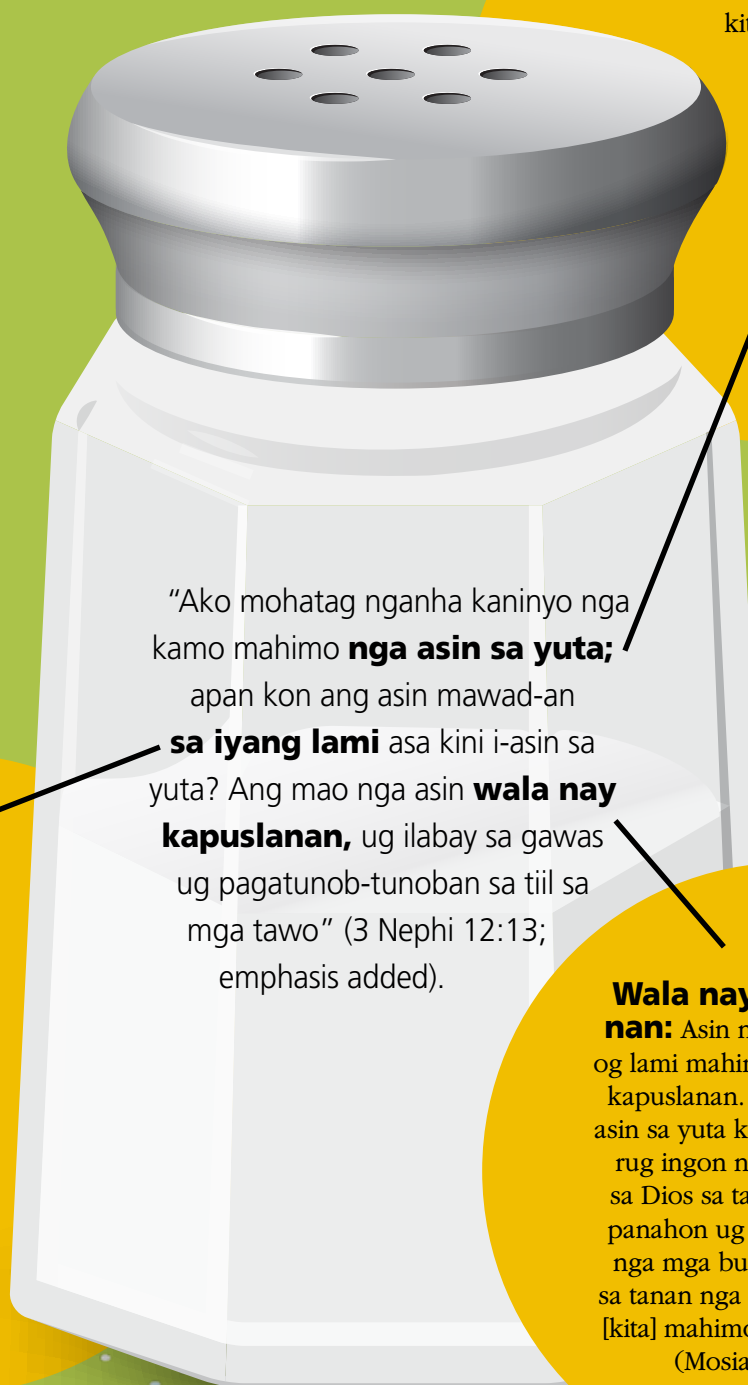
Presidente Dallin H. Oaks, Unang Magtatambag sa Unang Kapangulohan, “Malimpyo Pinaagi sa Paghinulsol,” *Liahona*, Nob 2003, 40.

**Mawad-an sa lami:** Kita kinahanglan nga mahimong “kahayag ngadto sa kalibutan” ug motabang sa uban sa pagduol kang Kristo. Kon kita mobaliwala sa pagbuhat sa ingon, kita mahimong “ingon sa asin nga nawad-an sa lami niini” (Doktrina ug mga Pakigsaad 103: 9–10).

### PANAGHIS-GUTAN

Sa unsang paagi ako mas motahud sa akong mga pakigsaad sa Dios? Unsaon nako nga mahimong “asin sa yuta” ug makapanalangin niadtong naglibut kanako?

# Sa unsang paagi nga ako mamahimong asin sa yuta?



### Asin sa yuta:

Kon kita mohimo og pakigsaad uban ni Jesukristo, kita nagsaad sa pag-andam sa kalibutan alang sa Iyang Ikaduhang Pag-anhi (tan-awa sa Doktrina ug mga Pakigsaad 34:5–7).

“Ako mohatag nganha kaninyo nga kamo mahimo **nga asin sa yuta;** apan kon ang asin mawad-an **sa iyang lami** asa kini i-asin sa yuta? Ang mao nga asin **wala nay kapuslanan,** ug ilabay sa gawas ug pagatunob-tunoban sa tiil sa mga tawo” (3 Nephi 12:13; emphasis added).

**Wala nay kapuslanan:** Asin nga mawad-an og lami mahimong wala nay kapuslanan. Kita mao ang asin sa yuta kon kita “mobarug ingon nga mga saksi sa Dios sa tanan nga mga panahon ug diha sa tanan nga mga butang, ug diha sa tanan nga mga dapit nga [kita] mahimo nga maanaa’ (Mosiah 18:9).



**8 KA BAG-ONG MGA  
TEMPLO GIPAHIBALO**

- Bahía Blanca, Argentina
- Tallahassee, Florida, USA
- Lubumbashi, Democratic Republic sa Congo
- Pittsburgh, Pennsylvania, USA
- Siyudad sa Benin, Nigeria
- Syracuse, Utah, USA
- Dubai, United Arab Emirates
- Shanghai, People’s Republic of China



“Kita dili moadto sa templo aron motago o moeskapo sa mga kadautan sa kalibutan. **Hinoon, moadto kita sa templo aron sa pagbuntog sa kalibutan sa dautan.”**

Si Elder David A. Bednar sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles, “Himoa Kini nga Balay Nga Matukod ngadto sa Akong Ngalan,” 86.

**UNSAON NATO SA “PAGPAMINAW KANIYA”?**

Unsaon ninyo pag-summarize ang tibuok kalibutan nga komperensya nga may sobra sa 25 ka mga pakigpulong? Sa iyang panapos nga pakigpulong, si Presidente Russell M. Nelson mihimo niini uban sa “duha ka balaanong gitakda nga mga pulong: ‘Paminaw Kaniya.’ . . . Kami nag-ampo nga sugdan na usab ninyo ang *tinud-anay* nga maminaw, mamati, ug mopatalinghug sa mga pulong sa Manluluwas” (“Padayon Uban sa Hugot nga Pagtuo,” 114).

Tan-awa o basaha ang iyang pagpakigpulong ingon man usab ang mga pagpakigpulong niini nga mga mamumulong samtang padayon kamong maningkamot sa pagdapit ug pag-ila sa pagpadayag.

- Si Elder Neil L. Andersen miingon: “Kita ‘maka-paminaw Kaniya’ tungod sa panalangin sa dili ikatandi nga Pag-ula sa Manluluwas. . . . Ang pagtuo, kamasulundon, pagpaubos, ug tinuod nga katuyoan moabli sa mga bintana sa langit” (“Mga Espirituhanong Panumduman nga Angay Hinumduman,” 21).
- Si Elder Quentin L. Cook mipahinumdom kanato nga ang “personal nga pagpadayag maanaa sa tanan kinsa mapaubsanong magtinguha og giya gikan sa Ginoo,” ug mipakigbahin siya og tulo ka mga baruganan nga mas makatabang kanato nga maandam alang sa pagpadayag (tan-awa sa “Ang Panalangin sa Nagpadayon nga Pagpadayag ngadto sa mga Propeta ug sa Personal nga Pagpadayag aron sa Paggiya sa Atong Kinabuhi,” 98–99).
- Si Elder Ricardo P. Giménez miingon, “Bisan og daghang mga tawo ang nagtuo *ni* Jesukristo, ang importante nga pangutana mao kon kita ba *nagtuo* Kaniya ug kon kita ba *nagtuo* sa mga butang nga Iyang gitudlo nato ug gisugo nga atong buhaton” (“Pagpangita og Kadangpan gikan sa mga Kalisud sa Kinabuhi,” 102).

## GUSTO KONG MAHIMONG KABAHIN NIINI!

### Ni Lauren Soqui Bohman

Nagpuyo sa Oman, ang akong bana ug ako nagdali sa pagkuha sa among mga anak sa higdaanan aron makatan-aw kami sa buntag nga sesyon sa komperensya sa pikas nga bahin sa kalibutan. Kami naghinam-hinam sa pagsugod sa komperensya, nagtinguha niana nga paggiya ug kalinaw nga kami nasayud nga moabut gikan sa Langitnong Amahan pinaagi sa iyang mga propeta ug mga disipulo.

Si Sister Joy D. Jones misulti kanato nga ang Ginoo nahigugma sa paningkamot, busa unsa ka dako nga paningkamot nga ako andam nga mohimo aron sa pagsunod sa iyang ehemplo?

Si Presidente Henry B. Eyring nangutana unsa nga tahas ang atong buhaton sa punto niining hitabo sa kasaysayan.

Si Sister Bonnie H. Cordon ug si Elder Jeffrey R. Holland mihangyo kanato sa pagkonsiderar kon sa unsang paagi nga tuyoon nato sa pagpadan-ag ang atong kahayag.

Gibati nako kon unsa ka gusto nako nga mahimong kabahin sa kaayo nga paspas nga gipadayon sa Ginoo. Ang komperensya nakapadasig kanako sa pagbag-o sa akong mga paningkamot sa pagtabang sa akong mga anak sa ilang personal nga kalamboan, sa pagtinguha nga mahimong mas manggihunahunaon ug tinuod nga higala sa espirituhanon nga paagi, sa pagpahigayon sa mga buluhaton sa family history sama sa pagbutang sa mga datos, ug sa pagpangita sa bag-ong mamugnaong mga oportunidad sa pagserbisyo sa Dios pinaagi sa pagserbisyo sa iyang mga anak.

Ang tanang mga numero sa pahina gikan sa Mayo 2020 nga *Liahona*, anaa sa online sa [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org).



“Kita makatabang. Mahimo natong tuyoon ang pagdan-ag sa atong kahayag aron ang uban makakita. Kita makadapit. Kita mahimong molakaw sa panaw uban niadtong nagbuhat og lakang padulong sa Manluluwas, bisan pa og dili komportable. Kita makahimo nga atong pundukon ang Israel.”

**Bonnie H. Cordon, Kinatibuk-ang Presidente sa Young Women, “Aron Sila Makakita,” 80.**

### PAMALANDUNGI KINI . . .

## Mga Gasa sa Kababayan-an ug Kalalakin-an

Kita mahimong gilibutan sa kultura sa pagpighig ug “ako usa ang una” nga mga mensahe, apan si Sister Jean B. Bingham mitudlo nga ang kalalakin-an ug kababayan-an kinahanglang andam nga mosunod sa balaang sundanan sa pagtrabaho nga magkahiusa:

“Ang mga babaye adunay lahi, balaang mga gasa ug gihatagan og talagsaong mga responsibilidad, apan kadto dili labaw—o ubos—kaimportante kay sa mga gasa ug mga responsibilidad sa mga lalaki. Ang tanan gidesinyo ug gikinahanglan sa pagpahinabo sa balaang plano sa Langitnong Amahan sa paghatag sa matag usa sa iyang mga anak sa labing maayong oportunidad sa pagtuman sa iyang balaang potensyal” (tan-awa sa “Nagkahiusa sa Pagtuman sa Buhat sa Dios,” 63).

Andam ba kita sa paghatag og bili sa usag usa isip mahinungdanong magkauban sa buhat sa kaluwasan?

# Mga Young Adult

## Niini nga Seksyon

44 **3 Ka Lakang nga Giya sa Pag-alima sa Inyong Kahimsog sa Pangisip**  
Ni Michael Gardner

## Sa Digital Lamang

**Alang sa mga Misionaryo nga Nanlimbasug sa Mental nga Kahimsog**

**Mipili Ko nga Magpakabuhi. Ania Unsaon Nimo Pagtabang ang Usa ka Tawo nga Magpakabuhi Usab**  
Ni Shantelle Avery

**Sa Katapusan Ako Miangkon nga Ako Adunay Depresyon. Si Jesukristo Mitabang Kanako Pagpagawas gikan sa Sobrang Kaguol**  
Ni Nephi Tangalin

Pangitaa kini nga mga artikulo ug daghan pa:

- Diha sa [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org)
- Diha sa **Sinemana nga YA** (ubos sa mga Young Adult nga seksyon sa Gospel Library)

## Ang Manluluwas Nasayud sa Imong Kasakit

Panahon sa atong panaw dinhi sa yuta, ang kadaghanan nato dunay panahon nga magsagubang og kaluya gumikan sa kaugtas, tensyon gumikan sa kabalaka, subo nga mga panahon, o gani (sama sa akong kahimtang) ang makapatiurok nga epekto sa depresyon. **Kini nga mga pagbati** mahitabo sa kadaghanan kanato samtang anaa kita sa kadalanan paingon sa berde nga mga bungtod og kahayag sa adlaw, ug dali ra makahimo kanato nga mobati og kawalay paglaum.

**Ang mga panglimbasug alang sa kahimsog sa pangisip moabut lang kini nga dili kaayo nimo damhon.** Kon ikaw nagserbisyo og misyon ug nakatutok og maayo sa uban nga imo nang gikalimtan ang imong kaugalingon. Kon ikaw adunay usa aka batang masuso ug mobati nga kinahanglan ikaw ang labing malipayon nga tawo sa kalibutan, apan dili gayud ka malipayon. Kon mawad-an ka sa usa ka minahal ug dili mahunahuna kon mag-unsang nalang ang kinabuhi kon wala sila. O bisan kon ang tanang butang ingon og maayo ra ang dagan, apan aduna kay pagbati nga dili ka OK.

Mao kini ang higayon nga kita kinahanglang mopuno sa atong mga kinabuhi sa kamalinawon sa walay katapusan nga gugma ni Jesukristo. Ang **atong Manluluwas anaa kanunay**, bisan kon kita mobati nga gibiyagan o nawala. Siya mobati sa imong kasakit ug nasayud unsaon sa pagtabang.

**Ayaw kahadlok nga magpakitabang.** Usa ka bahin sa plano sa Langitnong Amahan mao ang paghigugma ug pag-amuma sa usag usa (tan-awa sa Mosiah 18:21). Ug mao kana ang seksyon niining bulana—**pagbuntog sa mga hagit sa kahimsog sa pangisip pinaagi sa pagtabang** sa uban, ilabi na sa Manluluwas. Kamo gihigugma.

Gikan sa usa ka tawo kinsa padayon nga nakigbisog ug nagpadayon pa gihapon,  
Emilia Brändh

## Ipaambit ang Imong Istorya

Aduna ka bay kasinatian nga ikapaambit? O gusto ka ba nga makakita og mga artikulo mahitungod sa piho nga mga hilisgutan? Kon mao, gusto kaming makadungog gikan kanimo! Mahimo nimong isumiter ang imong artikulo o ang imong feedback diha sa [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org).





3 Ka Lakang  
nga Giya sa Pag-alima  
sa Inyong  
**Kahimsog sa  
Pangisip**

Ang kaugtas,  
depresyon,  
ug kabalaka  
hinay-hinay nga  
makahimo og  
negatibong mga  
kausaban sa  
atong kinabuhi  
sa bisan unsang  
panahon. Aniy  
tulo ka mga paagi  
sa pag-alima sa  
inyong kahimsog  
sa pangisip.



**Ni Michael Gardner, PhD**

Mga Serbisyo sa Pamilya

**I**sip usa ka magtatambag sa kahimsog sa pangisip nga may 30 ka tuig na nga kasinatian, kanunay kong mahibulong sa abilidad sa mga tawo sa pag-atubang ug pagbuntog sa mga hagit. Nagpuyo kita sa malisud nga mga panahon. Ug ang kaugtas, depresyon, ug kabalaka hinay-hinay nga makahimo og negatibong mga kausaban sa atong kinabuhi kanunay, ilabi na sa panahon sa kinabuhi nga dili kaayo sigurado, sama sa pagka young adult. Kini nga mga kalisdanan usahay mohimo kanato nga naglibug ug nagduha-duha sa atong abilidad sa pagsugakod ug pagpadayon sa unahan.

Apan akong nakat-unan nga kon kita mogahin og panahon sa pag-atiman sa atong kahimsog sa pangisip, makaangkon kita og dugang nga kusog ug dugang nga kalig-on sa pag-atubang sa mga hagit. Adunay daghan nga mga butang nga atong mahimo alang sa atong kaugalingon aron sa paglig-on sa atong kapasidad sa pangisip aron mas mabuntog nato ang mga babag (ug matagamtam usab ang maayo nga mga panahon!). Aniy tulo lang ka dapit nga tutukan nga makatabang ninyo nga mapabilin ang inyong pangisip ug emosyonal nga kahimsog sa labing maayong kahimtang.

**Ayaw Ipakaubos ang Gahum sa Gagmay ug Yano nga Espiritwal nga mga Butang**

Kadtong gagmay nga espiritwal nga mga butang nga inyong mahimo kada adlaw aron mas maduol sa Langitnong Amahan maghatag og dakong gahum sa pagtabang kaninyo sa pag-alima sa inyong kahimsog sa pangisip kay sa inyong gihunahuna (tan-awa sa Alma 37:6–7). Ang espiritwal nga mga kinaiya wala magpasabut nga mawala ang atong mga hagit, apan kini mohatag kanato og kalig-on, katin-aw sa pangisip, mahangturing panglantaw, paglaum, ug kaisug sa pagpadayon sa unahan.

Kanunay akong mosulti sa mga kliyente sa pagpalambo og maayong mga kinaiya matag adlaw.” Kini naglakip sa makahuluganon nga inadlaw nga pag-ampo, inadlaw nga pagtuon sa kasulatan, pagserbisyo sa atong mga calling o mga responsibilidad sa Simbahan, pagtambong sa simbahan matag semana ug pag-adto sa templo kanunay, ug pagpaningkamot sa pagsunod sa mga pag-aghat sa Espiritu Santo.

Akong nakita kining gagmay ug yano nga espiritwal nga mga binuhatan nga nakapausab sa abilidad sa mga tawo sa pagsugakod ug pagbuntog sa mga hagit sa talagsaong mga paagi. Sa dihang ang akong mga kliyente mopasalig sa pagbuhat niining gagmay nga espiritwal nga mga kinaiya sa makanunayong paagi, sila mibati og mas dakong impluwensya gikan sa gahum sa Manluluwas diha sa ilang kinabuhi. Akong nakita kana nga gahum nga mipalambo sa ilang espiritwal ug kalig-on sa pangisip. Ug kana naghimo og dakong kalainan sa ilang abilidad sa pagpangita og kalipay ug sa pagpokus sa unsay importante gayud.

Si Elder David A. Bednar sa Korum sa Napulog Duha ka mga Apostoles mipamatuod bahin niini, nag-ingon, “Ang espirituhanong sumbanan sa gagmay ug yanong mga butang nga makahatag og dagkong mga butang makahimo og kalig-on ug pagkamakanunayon, nagkalig-on nga debosyon, ug mas kompleto nga pagkakabig ngadto ni Ginoong Jesukristo ug sa Iyang ebanghelyo.”<sup>1</sup>

Ayaw tuguti ang mga pagbati sa kakulang o kawalay kasiguroan makapugong kaninyo sa pagbuhat niining gagmay nga espirituhanong mga butang uban sa tinuod nga katuyoan (tan-awa sa Moroni 10:4). Kon nagtuo kamo, o bisan kon kamo lamang adunay tinguha sa pagtuo (tan-awa sa Alma 32:27) nga kining espirituhanong mga kinaiya makahatag kaninyo og kusog, pagkaayo, kalinaw ug paglaum, kini mahitabo.

Ang pag-atiman sa kaugalingon magsugod sa pagkahibalo sa inyong kaugalingong mga panginahanglan ug sa unsa ka daghan ang inyong mahatag.

2

## Hinumdumi ang Pag-anad sa Pag-atiman sa Inyong Kaugalingon

Kitang tanan nakadungog mahitungod sa baruganan sa ebanghelyo nga pagbarug pinaagi sa kinaugalingong paningkamot. Kasagaran naghigot kita mahitungod niining pinansyal o temporal nga mga panginahanglan. Apan ang usa sa labing importante nga bahin niini nga konsepto mao ang emosyonal nga pagbarug pinaagi sa kinaugalingong paningkamot—pag-atiman sa kaugalingon—nga importante alang sa pag-alima sa atong kahimsog sa pangisip.

Ingon nga kita mobuhat alang sa uban, nganong lisud man kaayo alang sa kadaghanan kanato sa paggahin og panahon alang sa atong kaugalingon? Tingali usahay ang ideya sa paggahin og panahon sa atong kaugalingon ingon og hinakog o murag usik sa panahon. Apan dili gayud kana tinuod! Ang pag-atiman sa kaugalingon dili hinakog! Kon kita mapakyas sa pag-atiman sa atong kaugalingon, unsa pa man ang atong mapaambit sa uban?







Ang pag-atiman sa kaugalingon magsugod sa pagkahibalo sa inyong kaugalingong mga panginahanglan ug sa unsa ka daghan ang inyong mahatag. Ang pag-ila, pagsabut, ug pagdawat sa emosyon nga inyong gibati importante sa pagdiskobre unsa ang inyong mga panginahanglan. Aniyay pipila ka anaron sa pagbuhat alang sa pag-atiman sa kaugalingon aron matuman ang inyong panginahanglan sa pangisip ug sa emosyon:

- Atimana ang inyong lawas pinaagi sa pagkaon og tukmang pagkaon, igong pagkatulog, ug pag-ehersisyo kanunay.
- Pag-ugmad og mga relasyon sa mga tawo nga inyong makaistorya ug mapaambitan sa inyong mga kabalaka ug sa inyong mga kalipay.
- Pagtinguha og maayong kalingawan, mga ganahang buhaton, ug mga kalihokan nga makahatag kaninyo og kalipay ug pagbati sa kalampusan.
- Pagsulat sa journal aron motabang ninyo sa pagpahayag sa inyong mga pagbati ug sa paghan-ay sa inyong mga hunahuna.
- Paggahin og panahon sa gawas.
- Pagtakda og maayong mga utlanan ug pagbabad kon kamo adunay daghang gibuhat.
- Mag-anad sa pagpasalamat. Ang kamapasalamaton motabang kanato aron malikayan ang pagbati nga makalolooy kita o mobasol sa uban sa atong mga kasub-anan. Sulayi ang pagsulat og tulo ka butang nga kamo mapasalamaton sa katapusan sa matag adlaw.
- Usba ang negatibong mga hunahuna ug ang negatibong mga isulti sa kaugalingon ngadto sa positibong butang.
- Hinumdumi kinsa kamo—usa ka balaan nga anak sa langitnong mga ginikanan. Kamo gihi-gugma ug gisuportahan sa daghan kaayo didto sa langit ug dinhi sa yuta.
- Minusi ang panahon nga inyong gigahin sa social media (o hingpit kining likayi).
- Pasayloa ang imong kaugalingon ug ang uban. Ang pagpadayon sa pagdumot o sa balik-balik nga paghinumdum sa nangaging mga sayop nagdugang sa wala kinahanglana nga palasanon sa inyong mga abaga.

## Ipaubos sa Inyong Kaugalingon ug Pangayo og Tabang

Walay usa kanato ang gilaumang makalahutay niining mortal nga panaw nga mag-inusara. Bisan kon kamo nagbarug pinaagi sa kinaugalingong paningkamot, ang pagpakiglambigit sa uban gikinahanglan aron maatiman ang inyong pangisip ug emosyonal nga mga panginahanglan. Ug kita adunay mga ginikanan, ubang mga sakop sa pamilya, mga higala, mga lider sa Simbahan, ug atong Langitnong Amahan, Jesukristo, ug Espiritu Santo sa pag-giya, pagtudlo, ug pagtabang kanato sa atong panaw. Paggahin og panahon sa pagribyu sa inyong kasamtangang social network. Pangutan-a ang inyong kaugalingon:

- Kamo ba adunay maayong mga relasyon sa uban?
- Kamo ba makapangayo og dugang nga suporta gikan sa uban?
- Kamo ba mipaminus sa inyong mga relasyon sa ubang tawo? O kamo ba makapangayo og tabang kon gikinahanglan ninyo kini?

Kasagaran, aron makatabang sa uban, kita kinahanglan nga masayud kon sila ba naglisud. Ayaw kahadlok, kaulaw, o pagduhaduha sa pagpangayo og tabang kon gikinahanglan ninyo kini, bisan kon kini mao ang pagtug-an sa usa ka tawo mahitungod sa inyong mga kabalaka o gani sa pagpangayo og tabang sa usa ka tawo. Kini nagkinahanglan gayud og kaisug ug kamapainubsanon sa pag-angkon nga kamo nagkinahanglan og tabang. Apan ang Langitnong Amahan kanunay mopanalangin kanato pinaagi sa uban samtang kita mopasulod kanila ug motugot kanila nga maanaa alang kanato.

Ang tinuod nga emosyonal nga pagbarug pinaagi sa kinaugalingong paningkamot magsugod pinaagi sa pagkahibalo sa atong mga limitasyon ug sa pagtinguha og tabang gawas sa atong kaugalingon sa pagpuno sa mga kakulangan. Gawas sa mga higala ug pamilya, ang inyong mga lider sa Simbahan mahimong motanyag usab kaninyo og tambag, giya, ug paglaum kon kamo nanginahanglan. Kon kamo makabeneplisyo sa propesyonal nga pagtambag o medikal nga tabang aron mamaayo ang sitwasyon sa inyong pangisip, ang inyong bishop makaendorso usab kaninyo ngadto sa kwalipikado nga mga therapist.

Sama sa inyo kaayong nasayran, kita nagpuyo sa mahagiton nga mga panahon. Apan kita nagpuyo usab sa labing maayong panahon tungod sa gipahiuli nga ebanghelyo ni Jesukristo! Kita adunay kahibalo sa plano sa kaluwasan ug sa daghan kaayong mga himan nga makatabang sa paghatag nato og hingpit nga kalipay, paglaum, ug kalinaw bisan unsa pa ang atong mga kahimtang. Ug kon gamiton nato kini nga mga himan, kini motabang kanato nga makabalik ngadto sa atong Langitnong Amahan. ■

### MUBO NGA SULAT

1. David A. Bednar, "By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass" (pakigpulong sa Komperensya sa Kababayen-an sa Brigham Young University, Abr. 29, 2011), [womensconference.byu.edu](http://womensconference.byu.edu).



Makakita pa kamo og dugang nga mga kasinatian gikan sa mga young adult bahin sa pagsagubang sa depresyon, kabalaka, ug uban nga mga hagit sa kahimsog sa pangisip diha sa Liahona.ChurchofJesusChrist.org ug sa Gospel Library app. Susiha usab kining digital-lamang nga mga artikulo:

- Usa ka young adult gikan sa Finland naghisgot mahitungod sa iyang pakigbisog sa kahimsog sa pangisip ug sa unsang paagi ang pagpangayo og tabang ug pagpakigdait sa uban nakatabang kaniya nga makakita og paagi nga makalingkawas sa kangitngit sa depresyon.
- Laing young adult nga nakigbisog sa hunahuna sa pagkuha sa kaugalingong kinabuhi naghatag og 14 ka sugyot kon unsaon sa pagtabang ang laing tawo na mopili nga magpabilin.
- Usa ka young adult gikan sa Pilipinas nagpaambit kon sa unsang paagi siya nakaamgo ug midawat nga nakigbisog siya sa depresyon ug sa unsang paagi siya nakakaplag sa kaisog nga magayo og tabang.

---

# ANG PAMILYA

---

## USA KA PAMAHAYAG NGADTO SA KALIBUTAN

### ANG UNANG KAPANGULOHAN UG KONSEHO SA NAPULOG DUHA KA MGA APOSTOLES SA ANG SIMBAHAN NI JESUKRISTO SA MGA SANTOS SA ULAHING MGA ADLAW

**K**AMI, ANG UNANG KAPANGULOHAN ug Konseho sa Napulog Duha ka mga Apostoles sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw, sa maligdong nga paagi mopahayag nga ang kaminyoon tali sa usa ka lalaki ug usa ka babaye gi-orden sa Dios ug ang pamilya mahinungdanon ngadto sa plano sa Tiglalang alang sa walay katapusan nga destinasyon sa Iyang mga anak.

ANG TANAN NGA MGA TAWO—lalaki ug babaye—gilalang diha sa hitsura sa Dios. Ang matag usa hinigugmang espiritu nga anak nga lalaki o babaye sa langitnong mga ginikanan, ug, sa ingon, ang matag usa adunay mga kinaiya sa pagkadios ug kalagmitan nga mahimong usa ka dios. Ang pagkalalaki ug pagkababaye usa ka mahinungdanon nga kinaiya sa tagsa-tagsa sa kinabuhi nga wala pa dinhi sa yuta, sa pagkamortal, ug sa walay katapusan nga pag-ila ug katuyoan.

SA KINABUHI NGA WALA PA DINHI SA YUTA, ang espiritu nga mga anak nga lalaki ug babaye nakaila ug nagsimba sa Dios ingon nga ilang Amahan sa Kahangturan ug midawat sa Iyang plano nga naghatag og higayon sa Iyang mga anak nga makaangkon og pisikal nga lawas ug makaangkon og yutan-on nga kasinatian sa paglambo ngadto sa kahingpitan ug sa katapusan makabab-ot sa ilang walay katapusan nga kapalaran ingon nga manunodon sa kinabuhing dayon. Ang balaan nga plano sa kalipay makahimo sa mga relasyon sa pamilya nga magpadayon human sa kamatayon. Sagrado nga mga ordinansa ug mga pakigsaad nga anaa sa balaan nga mga templo makapahimo alang sa tagsa-tagsa sa pagbalik ngadto sa atubangan sa Dios ug alang sa mga pamilya nga magkahiusa sa kahangturan.

ANG UNANG SUGO nga gihatag sa Dios ngadto ni Adan ug Eva mao ang mahitungod sa posibilidad alang kanila isip bana ug asawa nga mahimong mga ginikanan. Kami mopahayag nga ang sugo sa Dios alang sa Iyang mga anak sa pagdaghan ug pagpuno sa yuta nagpabilin nga ipatuman. Kami sa dugang mopahayag nga ang Dios misugo nga ang sagrado nga mga gahum sa paglalang pagagamiton lamang tali sa lalaki ug babaye, kinsa legal nga naminyo isip bana ug asawa.

KAMI MOPAHAYAG sa mga paagi diin ang mortal nga kinabuhi gilalang nga gipahimutang sa Dios. Kami mopamatuod sa pagkabalaan sa kinabuhi ug sa iyang pagkamahinungdanon diha sa walay katapusan nga plano sa Dios.

ANG BANA UG ASAWA adunay ligdong nga kapangakohan sa paghigugma ug pag-amuma sa usag usa ug alang sa ilang mga anak. “Ang mga kabataan mao ang panulundon sa Ginoo”

(Mga Salmo 127:3). Ang mga ginikanan adunay sagrado nga katungdanan sa pag-amuma sa ilang mga anak sa paghigugma ug pagkamatarung, sa pagsangkap alang sa ilang pisikal ug espirituhanon nga mga panginahanglan, ug sa pagtudlo kanila sa paghigugma ug pag-alagad sa usag usa, pagsunod sa mga sugo sa Dios, ug kinsa mosunod sa mga balaod sa ilang nasud bisan asa sila magpuyo. Mga bana ug mga asawa—mga inahan ug mga amahan—adunay tulubagon sa atubangan sa Dios sa pagtuman niini nga mga kapangakohan.”

ANG PAMILYA gi-orden sa Dios. Ang kaminyoon tali sa lalaki ug babaye mahinungdanon ngadto sa Iyang walay katapusan nga plano. Ang mga anak adunay katungod nga matawo ngadto sa mga ginikanan kinsa naminyo, ug maamumahan sa usa ka amahan ug sa usa ka inahan nga nagtahud sa mga panaad sa kaminyoon uban sa hingpit nga pagkamaunungon. Ang kalipay diha sa kinabuhi sa pamilya labaw nga makab-ot kon gipasikad diha sa mga pagtulun-an sa Ginoong Jesukristo. Malampuson nga mga kaminyoon ug mga pamilya natukod ug napadayon diha sa mga baruganan sa hugot nga pagtuo, pag-ampo, paghinulsol, pagpasaylo, pagtahud, gugma, kalooy, buhat ug maayong makalingaw nga mga kalihokan. Pinaagi sa balaan nga plano, ang mga amahan mao ang mangulo sa ilang mga pamilya diha sa gugma ug sa pagkamatarung ug may kapangakohan sa pagsangkap sa mga kinahanglanon sa kinabuhi ug sa pagpanalipod sa ilang mga pamilya. Ang unang mga kapangakohan sa mga inahan mao ang pag-atiman sa ilang mga anak. Niining sagrado nga mga kapangakohan, ang mga amahan ug mga inahan adunay katungdanan sa pagtabang sa usag usa ingon nga magkauban. Kakulangan, kamatayon, o laing mga kahimtang mahimong manginahanglan sa pagsagop o sa pag-usab niini nga mga kalihokan sa pag-amuma alang sa pamilya. Ang uban nga mga kapamilya kinahanglan nga motabang kon gikinahanglan.

KAMI MOPAHIMANGNO nga ang tagsa-tagsa kinsa makalapas sa mga pakigsaad sa kaputli, kinsa moabuso sa ilang kapikas o mga anak, o kinsa mapakyas sa pagtuman sa mga kapangakohan sa pamilya moabut ang adlaw nga mobarug nga adunay tulubagon sa atubangan sa Dios. Dugang pa, kami mopahimangno nga ang pagkabungkag sa pamilya makadala sa tagsa-tagsa, sa mga komunidad, ug sa nasud sa mga katalagman nga gipanagna sa karaan ug sa bag-o nga mga propeta.

KAMI NAGTAWAG sa may kapangakohan nga mga lumulupyong ug mga opisyal sa gobyerno bisan asa sa pag-awhag sa mga tawo sa paghimo niadtong mga butang nga gihimo sa pagpadayon ug sa paglig-on sa pamilya isip sukaranan nga yunit sa katilingban.

---

*Kini nga pamahayag gibasa ni Presidente Gordon B. Hinckley isip bahin sa iyang mensahe sa Kinatibuk-ang Miting sa Relief Society nga gihimo niadtong Septiyembre 23, 1995, sa Siyudad sa Salt Lake, Utah.*

---

## MGA YOUNG ADULT

Nakigbisog sa inyong kahimsog sa pangisip? Niining bulana, pangita og mga sugyot ug mga istorya mahitungod sa pag-amuma ug sa pagpalambo sa inyong kahimsog sa pangisip.

42



KABATAN-ONAN

**PAGHIMO OG  
MINUGBONG MGA  
SULAT SA MGA  
GIHISGUTAN DIHA  
SA KINATIBUK-ANG  
KOMPERENSYA**

## Notebook

MGA GINIKANAN

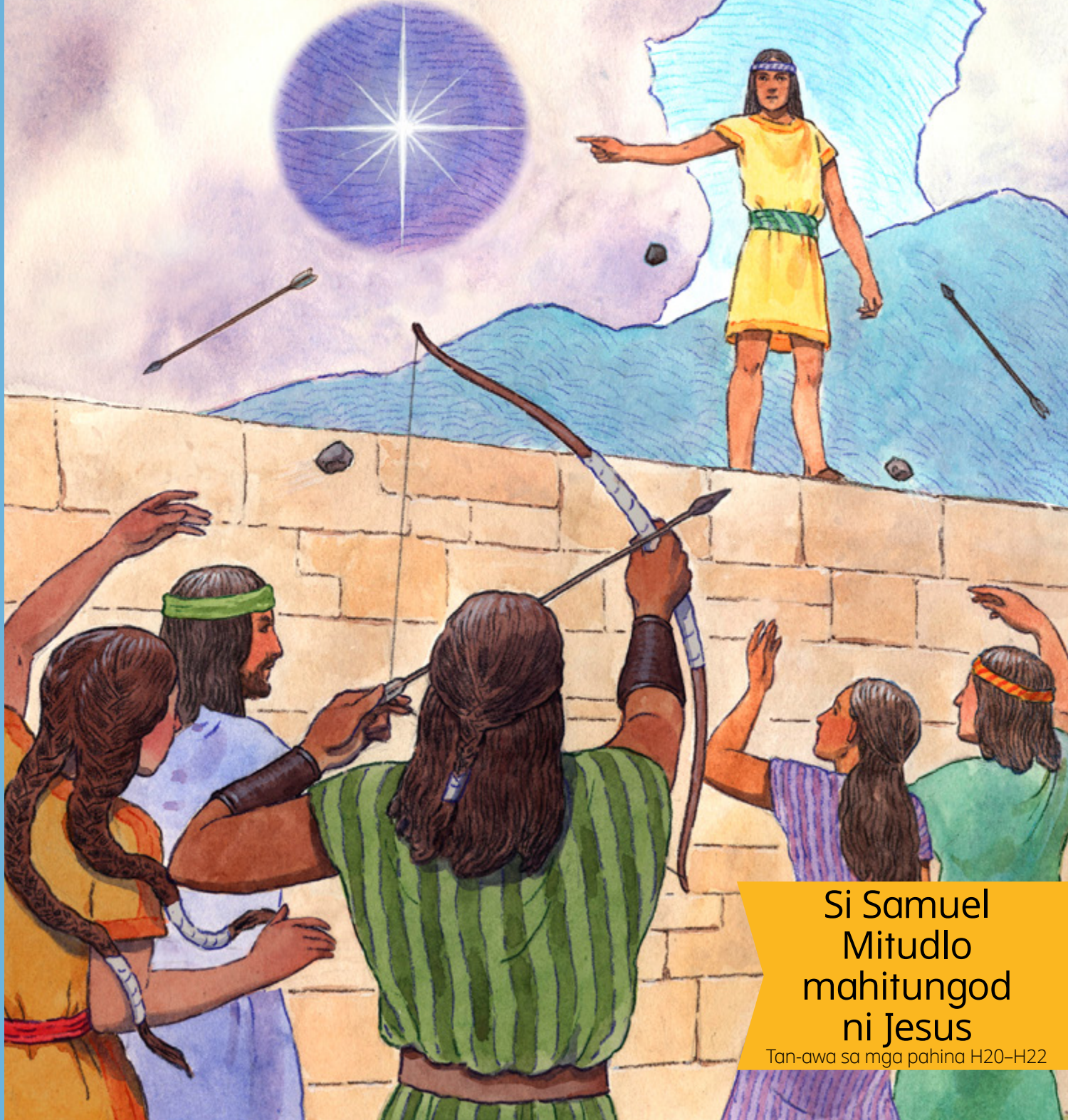
**MGA KALIHOKAN  
ALANG SA  
KINATIBUK-ANG  
KOMPERENSYA**

H12



CEBUANO  
4 02167 24853 8

# Higala



Si Samuel  
Mitudlo  
mahitungod  
ni Jesus

Tan-awa sa mga pahina H20-H22



**Ni Presidente  
Henry B. Eyring**  
Ikaduhang Magta-  
tambag sa Unang  
Kapanguloohan

# Paghigugma sa Atong mga Pamilya

Ang propeta nga si Alma misulti sa iyang mga katawhan nga kinahanglan nila ang ilang mga kasingkasing nga “nabugkos diha sa pagkahiusa ug diha sa gugma sa usagusa” (Mosiah 18:21). Usahay lisud ang pagbati og panaghiusa sa atong mga pamilya, apan ang Espiritu Santo makatabang kanato.

Sa dihang ang among anak nga lalaki naglukso-lukso sa iyang

higdaanan. Milukso siya og maayo nga nagtuo ko nga maguba ang iyang higdaanan! Mibati ko og kapungot. Miduol ko ug gigunitan siya sa iyang abaga. Ako siyang gipabarug diin mag-abut ang among mga mata.

Dayon sa akong hunahuna akong nadungog ang hinay nga tingog sa Espiritu Santo nga misulti, “Ikaw naggunit og usa ka bantugan nga tawo.” Kini nga mga pulong mituhop sa akong kasingkasing. Hinay nakong gipahimutang ang akong anak balik sa iyang higdaanan ug nangayo og pasaylo.

Karon ang akong anak nga lalaki nahimong usa ka bantugan nga tawo. Mahangturon ang akong kamapasalamaton nga ang Espiritu Santo mitabang nako sa pagtanaw niya sama sa pagtan-aw sa Langitnong Amahan kaniya—isip Iyang anak.

Maningkamot kita nga maminaw sa Espiritu Santo kon motan-aw kita sa usag usa, ug gani kon maghunahuna kita sa usag usa. Kini makatabang nako nga mobati og dugang nga gugma sa atong mga pamilya. ●

*Gipahaum gikan sa “Kaninyo Ihatag Ko ang Akong Kalinaw,” Liahona, Mayo 2017, 15–18.*



## Paglambo diha sa Gugma

Guntinga ang mga gilis sa papel ug ibutang kini sa panaksan. Human nimo mahimo ang usa sa mga kalihokan, pagdugang og usa ka talikala [link] sa imong gikinadina nga kasingkasing.

1. Piloa ang gilis sa papel og katunga.
2. Bawga ang mga tumoy sa papel aron mura og kasingkasing kini nga tan-awon. I-staple o papitli kini.
3. Aron mahimo nga kadena, iliyok ang isig ka tumoy sa sunod nga kasingkasing sa sulod sa unang kasingkasing sa dili pa istepliran o papitlan.

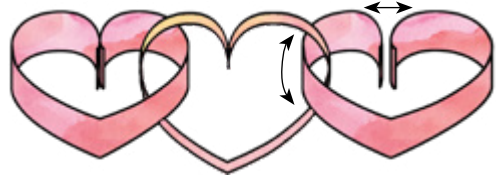
1



2



3



**PANGUTAN-A UNSAY IMONG MAHIMO ARON  
MAKATABANG.**

**MAGHISGUT MAHITUNGOD SA LINGAW  
NGA PANUMDUMAN.**

**PAG-AMPO ALANG SA USA KA TAWO SA  
INYONG PAMILYA.**

**PAGHIMO OG MUBO NGA MAHIGUGMAONG  
SULAT SA USA KA TAWO.**

**PANGUTANA SA USA KA TAWO MAHITUNGOD  
SA ILANG ADLAW.**

**PAGDALA OG MAINOM O MATIMO-TIMO SA  
USA KA TAWO.**

**SULTIHI ANG USA KA TAWO NGA SILA  
IMPORTANTE KANIMO.**

**PAGDULA O MANGLAKAW OG DUNGAN.**

**SULTI OG, "PASAYLOA KO," KON GIKINAHANGLAN.**



Unsay inyong mahimo aron matabangan ang mga sakop sa  
inyong pamilya nga mobati og dugang gugma?

# Usa ka Tasa sa Init-Init nga Tubig

Ni Minjung Park

(Gibase sa usa ka tinuod nga istorya)



Si Minjun ug si Papa nagdali-dali ngadto sa gambalay [building] sa Simbahan, nga ang bugnaw nga hangin naghaguros sa ilang luyo. Tugnaw usab sulod sa gambalay. Naglaum si Minjun nga mag-anam-anam og kainit samtang magkadaghan ang mga tawo nga magpundok.

Ang higala ni Minjun nga si Jungmin bunyagan karong adlaw. Nahimamat ni Jungmin ang sister nga mga misyonaryo ug dugay nang naghunahuna nga magpabunyang. Ang tibuok ward nagpuasa ug nag-ampo alang kaniya. Sa katapusan mihukom siya nga magpabunyang. Ug karon mao ang adlaw!

Ang bunyaganan gipuno pa og tubig sa dihang si Minjun ug si Papa misulod sa lawak. Milingkod sila tupad sa higala ni Minjun nga si James. Sa wala madugay si Jungmin misulod, nagsul-ob og puti nga pangbunyang nga sinina.

“Murag gikulbaan siya og gamay,” miingon si James.

Mitando si Minjun. Nalipay siya nga anaa siya dinhi alang sa iyang higala.

Sa wala madugay napuno na ang bunyaganan. Panahon na para sugdan ang bunyang! Apan imbis magsugod, ang mga misyonaryo nakig-istorya sa pipila sa ubang mga miyembro, ug sila ingon og nabalaka. Si Papa midto aron susihon unsay problema.

“Unsay problema?” Nangutana si Minjun ni Papa.

“Guba ang pampainit sa tubig sa gambalay, mao nga ang tubig sa bunyaganan bugnaw kaayo,” miingon si Papa.

Mitan-aw si Minjun sa bunyaganan. Sa iyang bunyang, mainiton ang panahon, init-init ang tubig, ug gani mainiton ang gakos sa iyang papa sa dihang mihaw-as siya gikan sa tubig. Dili siya makahunahuna nga bunyagan diha sa bugnaw nga tubig sa usa ka tingtugnaw nga adlaw.

Si Minjun mitan-aw samtang si Jungmin maisugong miubog ngadto sa tubig uban ni Elder Keck, kinsa maoy mobunyang kaniya.

“Bugnaw kaayo!” Miingon si Jungmin. “Dili na ko makapabilin dinhi og mas dugay pa.” Mihaw-as siya gikan sa bunyaganan, nga nagkurog. Naguol si Minjun alang kaniya.

Milabay ang pipila ka minuto, si Jungmin misulay sa pag-ubog usab ngadto sa tubig. Niining higayuna mihimo lamang siya og pipila ka tikang sa wala pa nagdali-dali sa paghaw-as. Misulay siya og duha pa ka higayon. Bugnaw kaayo ang tubig! “Pwede kahang dili lang nato idayon?” Nangutana si Jungmin sa katapusan. Ingon og kahilakon na siya.

Si Minjun nag-ampo sa hilom nga nangutana kon sa unsang paagi siya makatabang.

“Unsay atong buhaton?” miingon ang usa ka tawo.



Ang tubig sa bunyaganan  
ingon kabugnaw sa yelo.

Dayon si Minjun  
dunay ideya.



“Kinahanglan bang iuswag nato ang bunyag?” nangutana ang laing tawo. Ang tanan gustong motabang ni Jungmin, apan wala sila masayud kon unsaon.

Dayon si Minjun dunay ideya. Iyang giduot si James. “Tana, James!”

Si Minjun ug si James miadto sa kusina. Nakakita sila og dako nga tasa ug panaksan ug gipuno kini og init nga tubig gikan sa dispenser sa tubig. Mainampingon nilang gidala kini balik sa chapel ug gihuwad ang init nga tubig sa bunyaganan. “Tingali makatabang kini sa pagpinit sa tubig!” Miingon si Minjun.

Nahibulong and tanan. “Nganong wala man kita makahunahuna niana?” ang usa ka tawo nangutana.

Magkauban, ang tanan misugod sa pagdugang og init nga tubig gikan sa kusina. Ang ubang mga tawo nagpabukal og tubig sa sug-angan. Ang uban mainampingong midala sa mga kaldero tabok sa hawanan ug gibu-bu ang init nga tubig ngadto sa bunyaganan. Bisan ang ubang mga bata sa Primary mitabang, usa ka tasa matag higayon.

Sa katapusan igo na ang kainiton sa tubig. Si Jungmin ug si

Elder Keck diretso na nga miubog sa bunyaganan. Si Minjun mibati nga mainiton sa iyang kasingkasing samtang naminaw siya ni Elder Keck nga nagsulti sa mga pulong sa pag-ampo sa bunyag. Sa dihang mihaw-as si Jungmin gikan sa tubig, siya nagpahiyom. Nalipay ang tanan.

Human nag-ilis si Jungmin ngadto sa iyang uga nga sinina, si Minjun migakus gayud niya. Nasayud si Minjun nga kon mag-ampo siya uban sa kaisug, ang Langitnong Amahan motabang kaniya nga masayud unsay buhaton. Kini nga bunyag mao ang usa nga dili gayud makalimtan ni Minjun! ●

*Ang tagsulat nagpuyo sa Seoul, South Korea.*



Si Jungmin kauban sa mga misyonaryo ug sa ubang mga tawo kinsa mitabang sa paghakot og tubig.

# Kumusta gikan sa Guatemala!



Hi, kami si  
Margo ug Paolo.

Nagbiyahe mi sa  
tibuok kalibutan  
aron makakat-on  
mahitungod sa  
mga anak sa Dios.  
Ubani kami sa  
among pagbisita  
sa Guatemala!



Ang **Guatemala** anaa sa  
Central America. Adunay mga  
17 ka milyon ka mga tawo ang  
nagpuyo dinhi, ug mga 300,000  
ka mga miyembro sa Simbahan.

Kining batang  
lalaki nagtabang  
sa iyang pamil-  
ya sa pagdala  
og kahoy nga  
igsusugnod.

Daghang mga tawo  
mobyaha sa usa ka lugar  
ngadto sa laing lugar sa  
mabulukon nga mga bus.



Ang hayag og balahibo nga quetzal  
mao ang nasudnong langgam sa  
Guatemala. Ang "quetzal" mao usab  
ang ngalan sa kwarta sa Guatemala!

Adunay 30 ka mga bulkan sa  
Guatemala. Ang tulo niini aktibo!  
Kining usa miulbo niadtong 2015.

Kini nga pamilya sa Guatemala nagdungan sa pagtuon sa mga kasulatan. Kinsa ang imong kauban sa pagtuon sa mga kasulatan?



Kini mao ang hapin sa Basahon ni Mormon sa Cakchiquel. Ang Cakchiquel mao ang usa sa 18 ka lumad nga pinulongan sa Guatemala! Kinatsila ang opisyal nga pinulongan sa nasud.

Ang pipila ka mga pamilya sa Guatemala naggamit og *pilas*—mabulukon nga lababo—nga hugasanan og mga plato ug labhanan sa mga sinina.



## Himamata ang pipila sa atong mga higala gikan sa Guatemala!



Sa dihang ang akong mama nawad-an og trabaho, ang mga miyembro sa Simbahan mitabang kanamo og mga pagkaon. Kini nagtudlo kanako unsaon sa pagpa-kigbahin ngadto sa uban kinsa adunay diyutay ra.

**Darwin M., edad 9, Sololá, Guatemala**



Among nakat-unan nga si Apostol Pablo misangyaw sa ebanghelyo ngadto sa tanang katawhan. Akong gibati nga husto ang pagpaambit sa Basahon ni Mormon ngadto sa akong mga higala. Akong gisulat ang akong pagpamatuod sa matag basahon ug gitunol ngadto kanila. Naka-palipay kini kanako nga masayud nga ila kining gibasa.

**Si Ximena L., edad 9, Sacatepéquez, Guatemala**

**Taga-Guatemala ka ba? Sulati kami! Ganahan kaming makadungog gikan kanimo.**

**Salamat sa pagsuhid sa Guatemala uban namo. Magkita kita sa sunod higayon!**



# si Danna ug ang Eksamin sa Math

## Ni Lucy Stevenson

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

*“Pag-ampo kanunay, nga kamo mahimo nga magma-  
daugon” (Doktrina ug mga  
Pakigsaad 10:5).*

“Danna,” mitawag si  
Mamá. “Andam ka na  
ba alang sa eskwela? Oras  
na para sa kasulatan!”

“Padulong na!” Gisulod  
ni Danna ang iyang libro  
sa math sa hayag kaayo og  
kolor nga bag ug gisagbay  
kini sa iyang abaga.

Si Danna ug ang iyang pamilya nagsag-ulo og usa ka  
bag-o nga bersikulo sa kasulatan kada semana. Matag  
adlaw sa dili pa mobiya alang sa eskwelahan, magprak-  
tis sila sa pagsulti niini og dungan. Miingon si mama  
nga ang pagkat-on og bag-ong kasulatan sama sa usa  
ka bag-ong higala. “Sa higayon nga maanaa na kini  
sa imong kasingkasing, naa kini diha kon imo kining  
kinahanglanon.”

Si Danna ug ang iyang manghud nga babaye nag-  
barug sa may pultahan ug gibalik-balik ang bersikulo  
alang niini nga semana. Gikan kadto sa Doktrina ug mga  
Pakigsaad.

“Pag-ampo kanunay, aron ikaw mahimo nga magma-  
daugon,” nagdungan sila sa pagsulti.

“Unsa ang kahulogan sa ‘magma-  
daugon?’” Nangutana  
ang igsoon ni Danna si Tatianna.

“Nagpasabut kini nga kamo makahimo og lisud nga  
mga butang!” Miingon si Danna.



Mitando si Mamá.  
“Kon kita mag-ampo, ang  
Langitnong Amahan mota-  
bang kanato.”

Gibalik-balik ni Danna  
ang kasulatan sa iyang  
hunahuna samtang  
siya nagdali paingon sa  
eskwelahan.

Sa kaulahian nianang  
adlaw, ang magtutudlo ni  
Danna nagbarug atubangan  
sa pultahan sa klasehanan

tupad sa bughaw ug puti nga bandera sa Guatemala.  
“Oras na para sa inyong eksamin sa math,” miingon  
si Señora Morales. Misugod siya sa pagpasa og mga  
tinumpi nga mga papel.

Ganahan si Danna sa math. Ug maayo siya niini! Nag-  
tuon siya og maayo alang sa eksamin, ug nasayud siya  
nga makahimo siya og maayo niini.

Gikuha ni Danna ang iyang lapis ug misugod sa pag-  
trabaho. Maayo ang iyang gibati mahitungod sa iyang  
mga tubag. Dayon miabut siya sa katapusang hugpong  
sa mga problema. Kini lisud kaayo. Dili siya makahi-  
numdom kon unsaon kini paghimo!

Mibati si Danna og kakulba. Unsaon niya sa pag-  
human sa iyang eksamin sa math? Iyang gigunitan  
ang iyang lapis ug gibasa pag-usab ang sunod nga  
problema.

Dayon dunay misantup sa iyang hunahuna. *“Pag-ampo  
kanunay, aron ikaw mahimo nga magma-  
daugon . . .”*



Miginhawa si Danna og lawom. Gipiyong niya ang iyang mga mata ug militok og hilom nga pag-ampo diha sa iyang kasingkasing. *Langitnong Amahan, palihug tabangi ko nga makahinumdom unsay akong nakat-unan. Palihug tabangi ko nga makabuhat og maayo niining eksamin.*

Gitan-aw ni Danna ang luyo sa iyang papel. Gitan-aw niya ang mga problema nga iya nang nasulbad. Dayon mitan-aw siya pag-usab sa mga lisud. Nagsugod siya og kahinumdom sa kon unsaon kini sa pagbuhat! Nawala ang iyang kakulba. Miginhawa usab siya og lawom ug mitrabaho.

Human sa eskwela, si Danna naghinam-hinam sa pag-sulti sa iyang pamilya mahitungod sa unsay nahitabo.

“Sa sinugdanan dili ko makahinumdom kon unsaon sa pagsulbad sa problema,” miingon si Danna. “Apan nakahunahuna dayon ko sa kasulatan nga atong gisag-ulo. Nag-ampo ko, ug ang Langitnong Amahan mitabang kanako.”

“Maayo kaayo!” Miingon si Mamá.

“Nagmadaugon ka!” Miingon si Tatianna.

Mikatawa si Danna. “Nahimo nako! Bisan unsa ang akong makuha nga grado, kahibalo ko nga akong gihimo ang akong pinakamaayo.” Iyang gigakus og maayo si Mama ug si Tatianna. Dili na siya makahulat aron makita kon unsa nga higala diha sa kasulatan ang ilang buhaton sa sunod semana! ●

**Kini nga istorya nahitabo sa Guatemala. Paklia ngadto sa pahina H6 alang sa dugang nga pagkat-on mahitungod niana nga nasud!**





**Lisa L. Harkness**  
Unang Magtatambag  
sa Kinatibuk-ang  
Kapangulohan sa  
Primary

# Mga Anak sa Langitnong mga Ginikanan



**B**isan tuod og ang matag usa nato adunay managlahi nga mga kasinatian dinhi sa yuta, kitang tanan adunay usa ka butang nga komon.

Kitang *tanan* espiritung mga anak sa langitnong mga ginikanan!

Kausa namulong ko sa usa ka grupo sa kababayan-an sa South Africa. Misugod ko sa paglaylay sa himno nga “Salamat, O Dios, sa Propeta [We Thank Thee, O God, for a Prophet].” Human sa pipila ka nota, kini nga mga sister wala damha nga nanganta! Ang ilang musika mipuno sa akong kalag. Kaming tanan mibati sa gugma sa Dios.

Atol sa samang biyahe, mibisita ko sa DR Congo ug namulong sa kababayan-an sa usa ka debosyunal sa Dominggo. Misakay sila sa bus gikan sa tibuok siyudad aron moanhi. Dihay daghan kaayong mga tawo nga kinahanglan nga magbutang kami og dugang mga lingkuranan diha sa agianan, ug ang mga tawo misandig na sa bintana aron ang tanan masulod diha sa kwarto! Nakadayeg kaayo ko niini nga kababayan-an. Sila miusab sa ilang mga komunidad sa gamhanang mga paagi. Sila nagpaambit sa gugma sa Dios.

Nakahimamat ko og daghang mga bata sa Primary sa Africa. Kadaghanan nila mga miyembro sa Simbahan diha sa ilang mga pamilya. Apan sila nagpadayon og simba sa ilang kaugalingon matag semana. Ang Primary nakatabang kanila nga mabati ang gugma sa Dios.

Ang mga tawo sa Africa nangabut gikan sa lain-laing mga nasud ug mga kultura. Mamulong sila og daghang pinulongan. Sila mga buhong sa hugot nga pagtuo ug sa ilang gugma sa Dios. Kon motan-aw ko sa ilang mga

mata, mabati nako nga sila nasayud sa kamatuoran ug nagbaton og mga pagpamatuod sa gipahiuli nga ebanghelyo ni Jesukristo. Nasayud sila nga sila mga anak sa langitnong mga ginikanan.

Mao usab kamo. Kamo anak sa langitnong mga ginikanan. Sila nahigugma kaninyo! ●

*Gikuha gikan sa Aubrey Eyre, “Sister Cordon ug Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change,” Church News, Hunyo 11, 2019.*



# Ang Mga Kababayen-an Kinsa Mitabang sa Pagpangulo sa Simbahan

Kolori kini nga mga litrato ug dayon pangitaa ang matag sister diha sa atubangan sa kinatibuk-ang komperensya. Kinsa nila ang namulong o nag-ampo atol sa komperensya? Unsa ang imong nakat-unan gikan nila?

**Kalihokan sa  
Kinatibuk-ang  
Komperensya**



**Sister Lisa L. Harkness**

Unang Magtatambag sa Kinatibuk-ang  
Kapanguloan sa Primary



**Sister Joy D. Jones**

Kinatibuk-ang Presidente sa Primary



**Sister Cristina B. Franco**

Ikaduhang Magtatambag sa Kinatibuk-ang  
Kapanguloan sa Primary



**Sister Michelle D. Craig**

Unang Magtatambag sa Kinatibuk-ang  
Kapanguloan sa Young Women



**Sister Bonnie H. Cordon**

Kinatibuk-ang Presidente sa Young Women



**Sister Becky Craven**

Ikaduhang Magtatambag sa Kinatibuk-ang  
Kapanguloan sa Young Women



**Sister Sharon Eubank**

Unang Magtatambag sa Kinatibuk-ang  
Kapanguloan sa Relief Society



**Sister Jean B. Bingham**

Kinatibuk-ang Presidente sa Relief Society



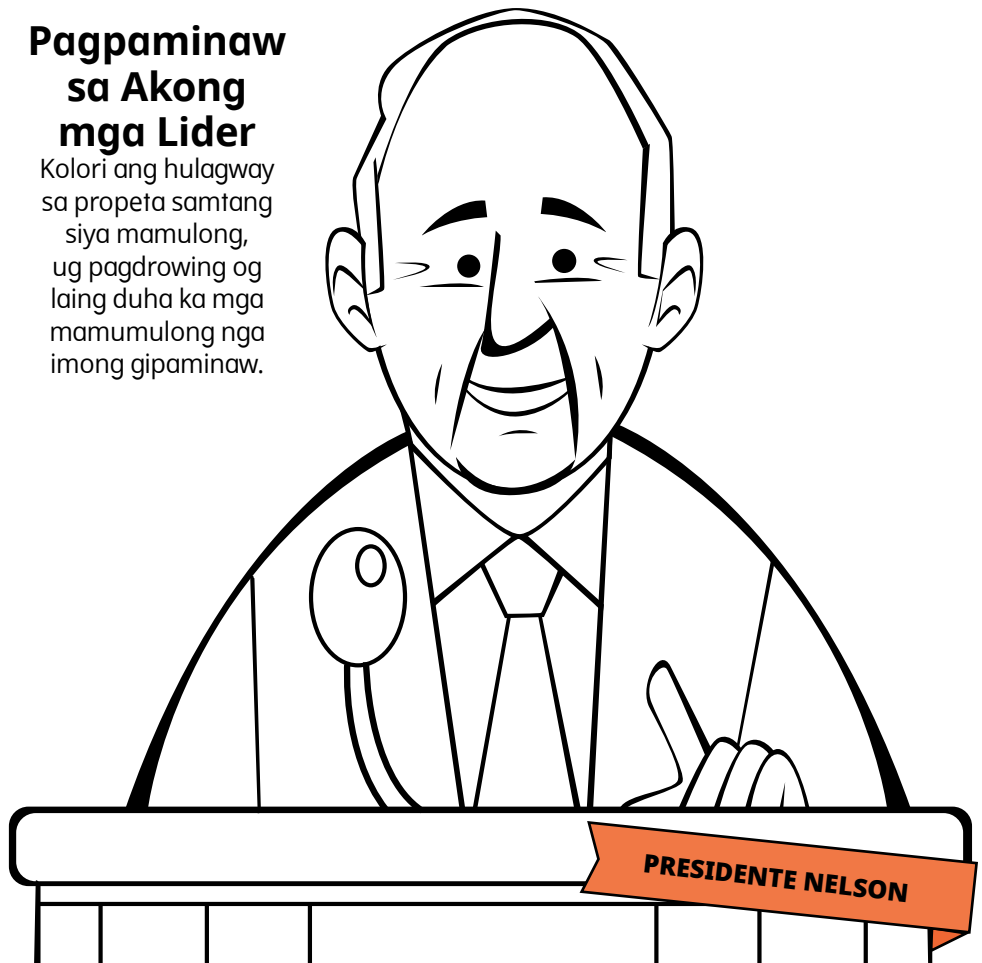
**Sister Reyna I. Aburto**

Ikaduhang Magtatambag sa Kinatibuk-ang  
Kapanguloan sa Relief Society

# Akong Notebook sa Kinatibuk-ang Komperensya

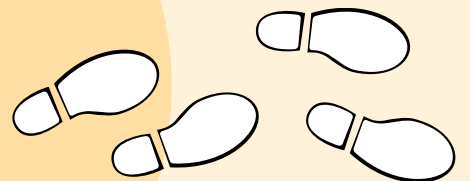
## Pagpaminaw sa Akong mga Lider

Kolori ang hulagway sa propeta samtang siya mamulong, ug pagdrowing og laing duha ka mga mamumulong nga imong gipaminaw.



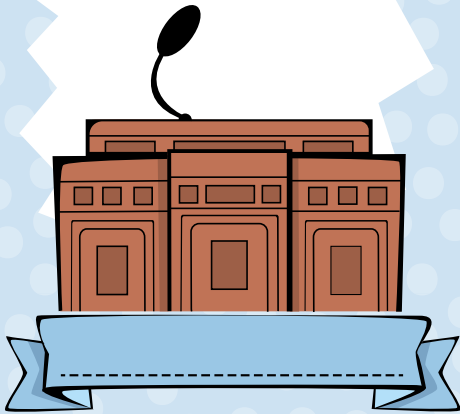
## Pagsunod ni Jesus

Matag higayon nga kamo makadungog og usa ka tawo nga maghisgot mahitungod kang Jesus, kolori ang usa ka parisan sa mga tunob hangtud kamo maabut sa Manluluwas. Siya nahigugma kaninyo!



## Mitan-aw ka ba sa kinatibuk-ang sesyon sa mga babaye?

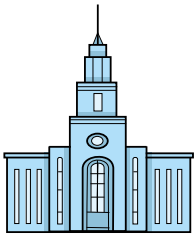



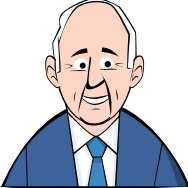



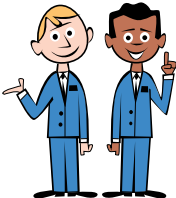


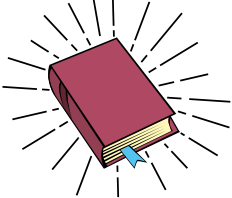

Pangita og mga hulagway sa mga kababayan-an kinsa mitabang sa pagpangulo sa Simbahan sa pahina H11 sa *Higala* niining bulana!



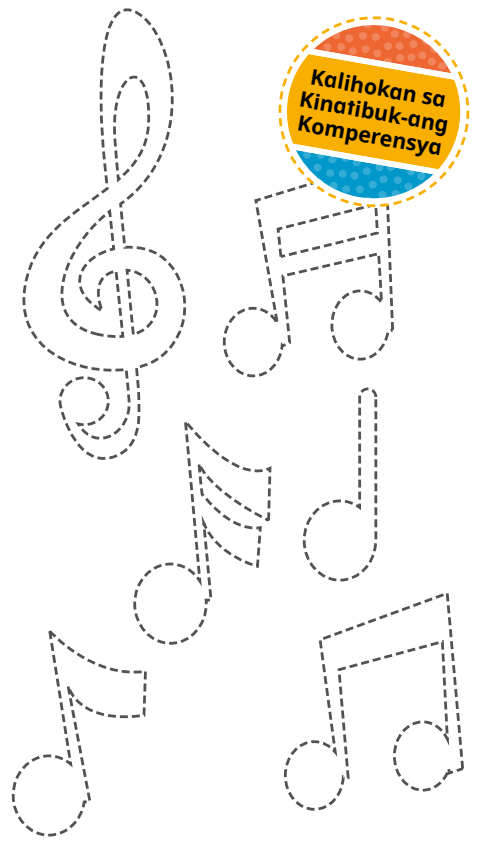


# Mga Pulong nga Akong Nadungog

Lingini kini nga mga hulagway kon dunay tawo nga mamulong mahitungod niini, o drowinga ang ubang mga pulong nga inyong nadungog.

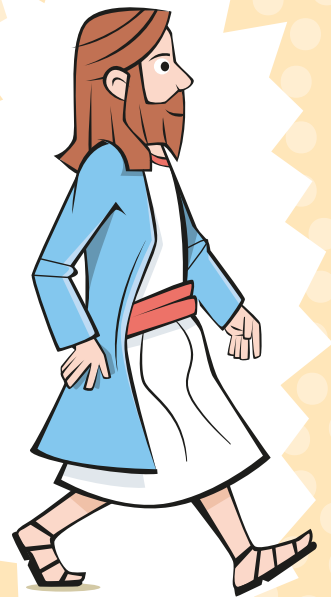
		
		
		
		
		
		

Kalihokan sa Kinatibuk-ang Komperensya



## Maanindot nga Musika

Subaya kining mga nota sa musika samtang maminaw sa pagpanganta sa mga choir. Dayon kolori kini!





# Ang Labing Importante nga Trabaho

Ni **Linda G. Paulsen**  
(Gibase sa usa ka tinuod nga istorya)

*“Ako ania kaninyo ingon nga mag-aalagad”  
(Lucas 22:27).*

Si Amelia ganahan nga mobisita ni Lola. Ganahan siyang magdula og dulaan nga mga hayop ug maggagos sa dakong humok nga habol ni Lola. Apan karon dili alang sa pagdula. Karon alang sa pagtabang.

Padulong sa balay ni Lola, ang mga igsoong babaye ni Amelia naghigot mahitungod kon unsa nga mga trabaho ang gusto nilang buhaton.

Si Sarah gustong manilhig. Si Emily gustong magmop. Ug si Mama mihangyo ni Alyssa sa paglimpyo sa mga bintana.

“Ako diay?” Nangutana si Amelia.

“Motabang ba ko sa pagpamaspas og abog?”

“Ako adunay espesyal nga trabaho alang



nimo,” miingon si Mama. “Ako nagkinahanglan nimo sa pagpaminaw.”

Si Amelia naghulat. “OK, naminaw ko. Unsa kana?”

“Mao kana ang trabaho!” Misulti si Mama nga nagkatawa. “Paminaw lang. Lingkod uban ni Lola ug paminaw samtang mag-istorya siya. Tingali mao kini ang labing importante nga trabaho nga atong butahon sa tibuok adlaw.”

*Sa unsang paagi ang pagpaminaw mao ang labing importante nga trabaho?* Si Amelia naghunahuna. Ingon og ang pagpamaspas og abog ang mas tinuod nga trabaho! Apan si Amelia andam nga mosulay.

Si Lola nalipay nga nakakita nila. Ang tanan gawas ni Amelia nagsugod sa ilang mga trabaho. Si Amelia miadto ug milingkod tupad ni Lola sa sopa. Si Amelia nakamatikod sa butang [stuffed] nga kuneho diha sa suok. “Gana-han ko sa imong kuneho,” miingon siya.

Mipahiyom si Lola. “Nasultihan na ba tika mahitungod sa

akong igsoong lalaki nga sila si Mel ug sa batang kuneho?”

Nasurprisa si Amelia. “Usa ka tinuod nga kuneho?”

Mitando si Lola. “Wala kini ginikanan nga iyang nakitan. Gigakos niya kini sulod sa iyang sinina aron kini mahimong luwas.” Si Lola misulti ni Amelia mahitungod sa tangkal sa kuneho nga gitukod ni Mel.

Kana nga istorya nagpahinumdom ni Lola sa ubang mga istorya. Misulti siya mahitungod sa usa ka binuhi nga nating baka nga ginganlan niya og Star. Misakay siya kaniadto sa likod ni Star! Miagik-ik si Amelia samtang iyang gihunahuna si Lola nga nagsakay sa usa ka nating baka. Dili sayon ang paghunahuna kaniya isip usa ka batang babaye.

Si Lola sige lang gyud og istorya. Siya misulti pag-usab sa istorya sa kuneho. Sa laing higayon, siya mihunong gani sa tunga-tunga sa usa ka istorya ug misugod sa sinugdanan.

Si Amelia naningkamot nga maminaw, apan anam-anam na siyang gikapoy. Si Mama ug ang ubang mga babaye nagtrabaho pa gihapon.

Lisud ang maglingkod ug maminaw! Apan mipahiyom si Lola. Ingon og malipayon siya sa pagpaambit sa iyang mga istorya.

Pipila ka minutos ang milabay, misulod si Mama. “Humana tanan! Andam na tang molakaw.”

“Nindot kaayo kadto,” miingon si Lola kang Amelia. “Nalipay ko nga nakig-istorya kanimo!”

Gigakus pag-ayo ni Amelia ang iyang lola. Nakakita siya og mga luha sa mga mata ni Lola.

“Unsay problema?” Nangutana si Amelia.

“Walay problema,” miingon si Lola. “Salamat sa pagpakig-istorya kanako. Gihigugma ko ikaw.”

Si Amelia mibati nga mainiton. “Gihigugma ko usab ikaw usab,” miingon siya. “Mobalik ko pag-usab sa dili madugay.”

Sa pagpauli, si Alyssa nangutana, “Kumusta ang pagpaminaw, Amelia?”

“Mas lisud kay sa akong gihunahuna. Nagtuo ko nga nahuman na ko og paminaw sa wala pa nahuman si Lola og istorya!”

“Maayo kaayo ka!” Miingon si Mama.

“Salamat,” miingon si Amelia. “Pipila sa mga istorya nga iyang gisulti makalingaw. Kamo nakahibalo ba nga si Lola adunay usa ka binuhi nga nating baka?”

“Sama sa usa ka bata nga baka?” Nangutana si Sarah.

“Oo! Si Lola misakay niini kaniadto,” miingon si Amelia, nga nagyango-yango. “Ang iyang ngalan mao si Star.”

Si Amelia miistorya kanila sa tanan nga ubang mga istorya ni Lola. Nindot kaayo kadto nga makakat-on og daghan kabahin niya.

Mingisi si Emily. “Tingali mahimong magbaylo kita og trabaho sa sunod higayon. Gusto ko og kahigayunan nga makapaminaw!” ●

*Ang tagsulat nagpuyo sa Utah, USA.*



Kitang tanan mga anak nga babaye ug  
mga anak nga lalake sa atong  
langitnong mga ginikanan—  
Dili tanan managsama, apan  
ang tanan parehas  
Importante,  
Kinahanglanon,  
Bilhon,  
Hinigugma!

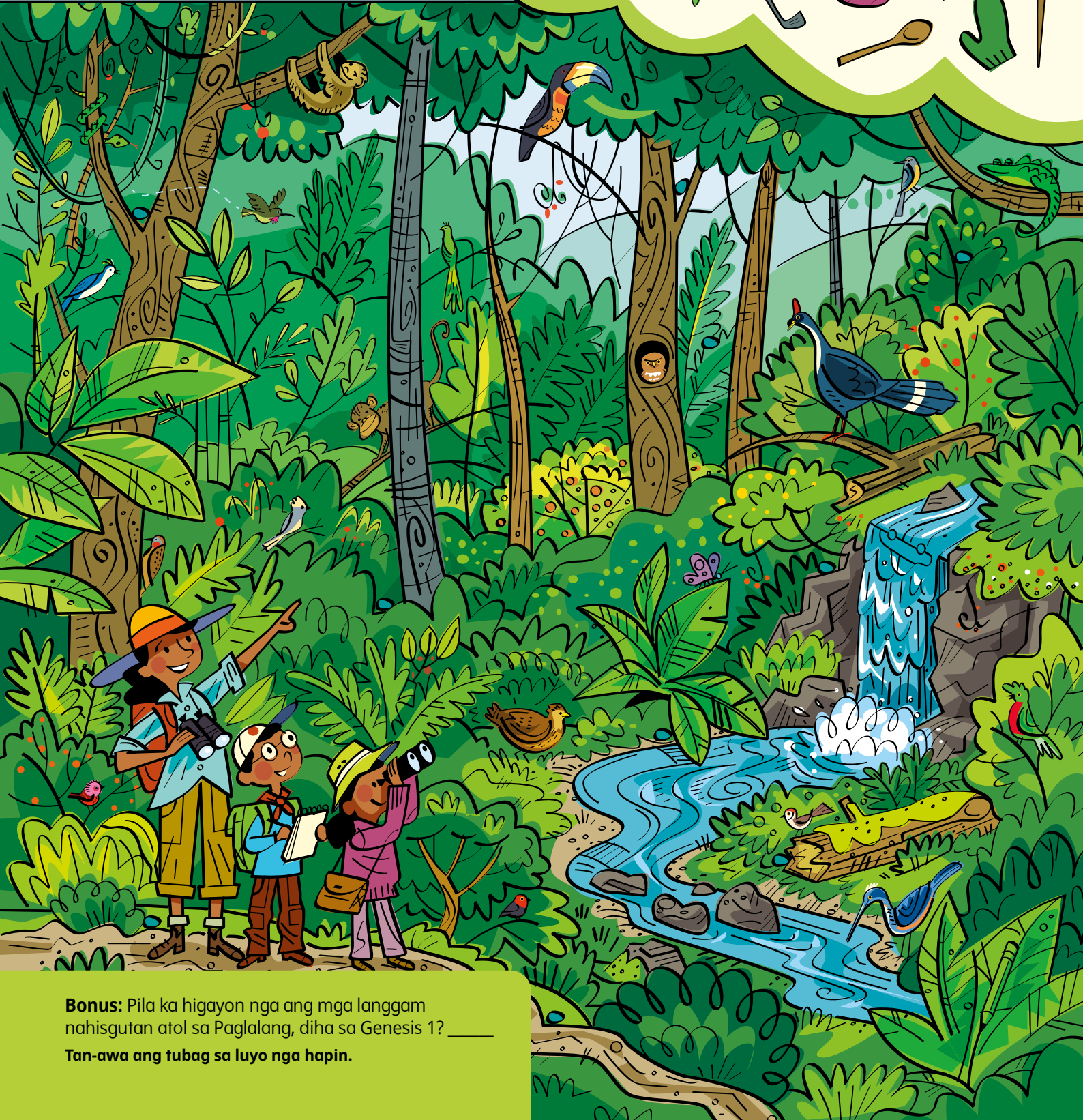


LINGAW-LINGAW

# Pangitaa Kini!

Kini nga mga bata ganahan magtan-aw sa mga langgam kuyog sa ilang iyaan! Pangita og 15 ka dili kasagaran nga mga langgam ug 10 ka itlog. Dayon pangitaa ang ubang mga butang.

PAGHULAGWAY PINAAGI NI DAVID KLUG



**Bonus:** Pila ka higayon nga ang mga langgam nahisgutan atol sa Paglalang, diha sa Genesis 1? \_\_\_\_\_

**Tan-awa ang tubag sa luyo nga hapin.**

# Si Isaac ug ang Templo



**Ni Jane McBride**

(Gibase sa usa ka tinuod nga istorya)

Si Isaac nag-untol-untol sa iyang lingkuranan. Mitan-aw siya sa gawas sa bintana sa awto. Mobisita sila ni Lola ug Lolo. Mobisita usab sila og laing butang nga talagsaon.

“Kanus-a man kita motan-aw sa bag-ong templo?” Nangutana si Isaac ni Mama.

“Ugma,” miingon siya.

Mipahiyom si Isaac.

Sa katapusan si Isaac ug ang iyang pamilya naabot na sa balay ni Lola ug Lolo.

Pagkasunod buntag, si Isaac nag-ilis sa iyang pang-Dominggo nga sinina. Ingon og kataw-anan nga nagsul-ob siya sa iyang kurbata sa tunga-tunga sa semana. Si Isaac namahaw uban sa iyang pamilya. Dayon midrayb sila paingon sa open house sa templo. Motan-aw sila sa sulod sa bag-ong templo sa dili pa kini ipahinungod.

“Nakakita ko sa templo!” Miingon si Isaac. Mitudlo siya sa puti nga gambalay

[building] uban sa anghel Moroni sa ibabaw.

Dihay usa ka gambalay sa Simbahan tupad sa templo. Si Isaac ug ang iyang pamilya una nga miadto didto. Mitan-aw sila og usa ka video. Usa ka tawo ang mitabang nila sa pagbutang og puti nga hapin sa ilang mga sapatos.

Karon panahon na gayud aron mosulod sa templo! Si Isaac milakaw pasulod sa mga pultahan sa templo. Malipayon ang iyang kasingkasing.

Si Isaac nakakita og daghang mga dibuho [painting] diha sa mga bungbong. Pipila sa mga dibuho nagpakita sa mga tawo nga nag-ampo. Pipila sa mga dibuho nagpakita sa matahum nga mga tanom ug mga hayop.





Dayon si Isaac nakakita og usa ka dibuho nga iyang giganahan labaw sa tanan. Kadto usa ka dibuho ni Jesus! Si Jesus nagbarug nga gituyhad Iyang mga bukton.

“Ingon og giablihan ni Jesus ang Iyang mga bukton ngari kanako,” mihunghong si Isaac ngadto ni Papa.

“Si Jesus *kanunay* nagtuyhad sa Iyang mga bukton alang kanimo,” mihunghong og balik si Papa. “Siya nahigugma sa matag usa kanato.”

Si Isaac adunay maayong pagbati sa iyang kasingkasing. Gihunahuna niya nga naglakaw tapad ni Jesus sa templo. Gihunahuna niya nga si Jesus migakos kaniya.

Si Jesus nahigugma ni Isaac. Ug si Isaac nahigugma usab ni Jesus! ●

*Ang tagsulat nagpuyo sa Colorado, USA.*



# Si Jesus Mibisita sa Amerika

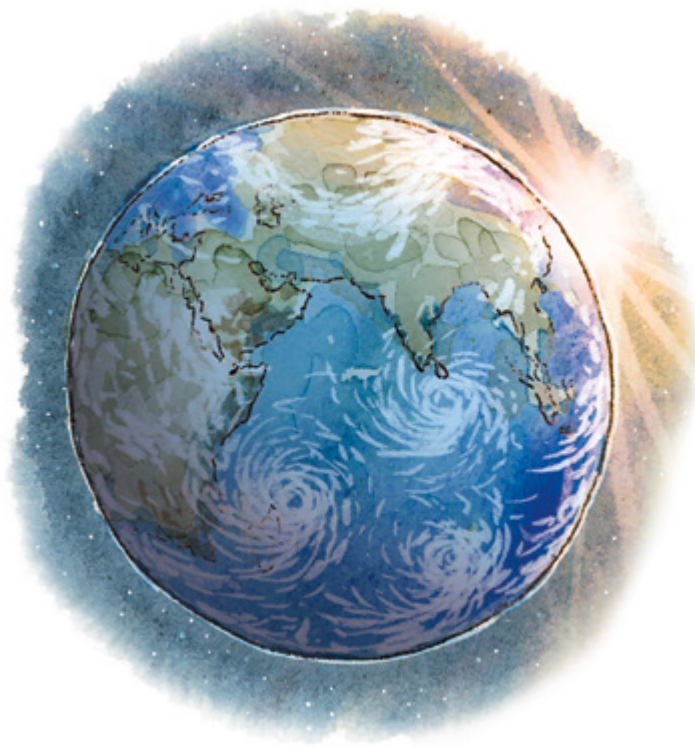


Sa Basahon ni Mormon, usa ka propeta nga ginganlan og Samuel mitudlo sa katawhan mahitungod ni Jesus. Siya miingon nga usa ka bag-o nga bitoon mosanag kon matawo si Jesus.

Pipila ka mga tawo mituo sa propeta ug nagbantay sa bitoon. Usa ka gabii, ang bag-ong bitoon nagpakita! Kadto usa ka timailhan nga si Jesus natawo sa usa ka layo nga yuta.





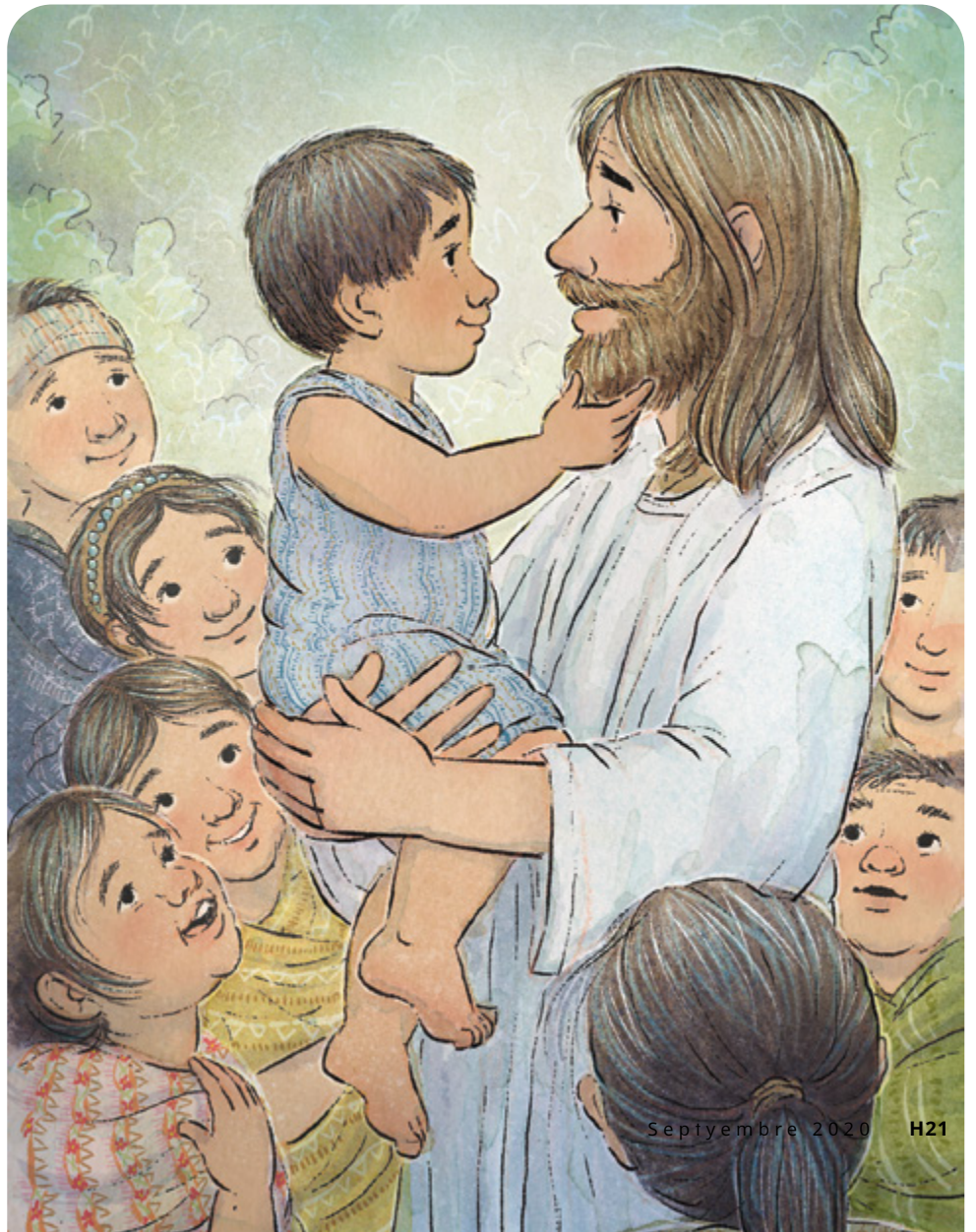


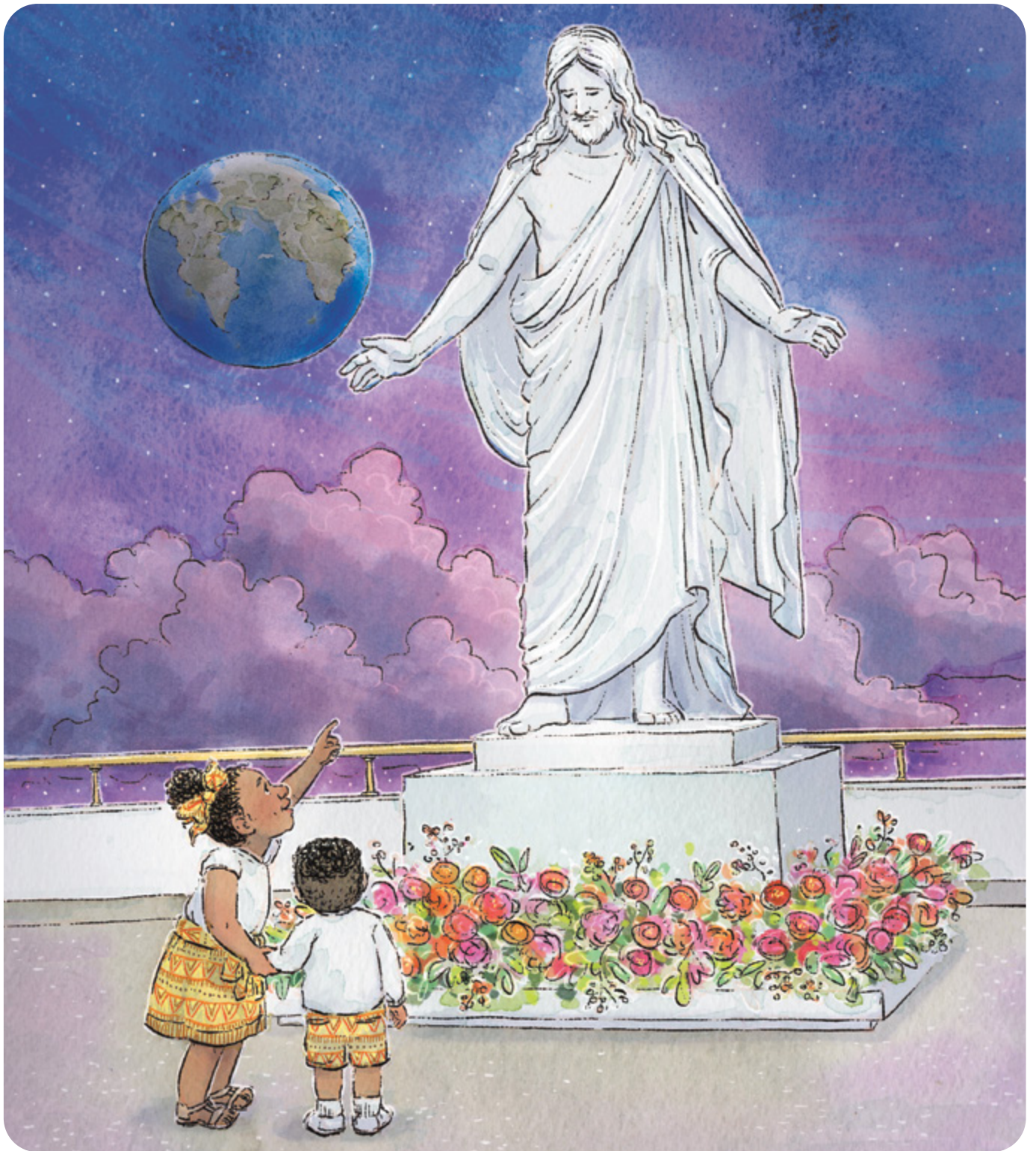
Milabay ang katuigan. Usa ka adlaw ang tibuok yuta ingon og nagmasulub-on. Adunay mga linog ug mga bagyo. Kadto usa ka timailhan nga si Jesus namatay.

Ang yuta nagpabilin nga ngitngit sulod sa tulo ka adlaw. Dayon usa ka maanindot nga butang ang nahitabo.

Si Jesus miabut aron sa pagbisita sa mga Nephite ug mga Lamanite! Siya nabanhaw, nga nagpasabut nga Siya nabuhi pag-usab.

Siya migahin og panahon sa matag tawo, tagsa-tagsa.

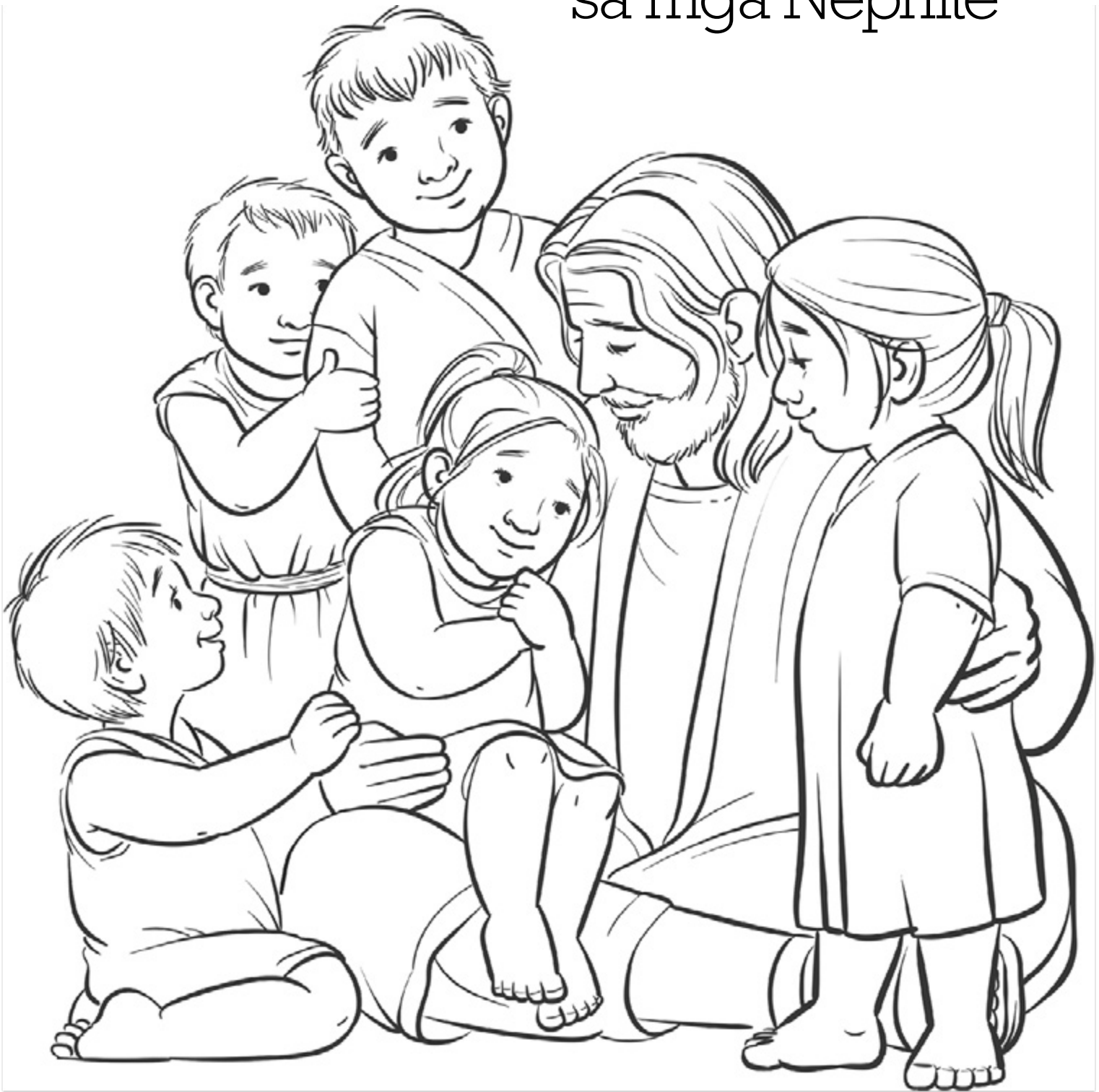




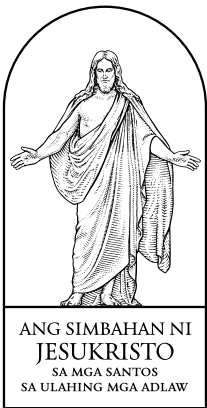
Si Jesus nasayud kinsa ako. Siya makatabang nako atol sa mangitngit ug makahadlok nga mga panahon. Siya ang Kahayag sa Kalibutan! ●

*Basaha ang mahitungod niini diha sa Helaman 14; 3 Nephi 1; 8–11.*

# Si Jesus Mibisita sa mga Nephite



Unsay inyong isulti ni Jesus kon Siya mobisita kaninyo? Usa ka adlaw kamo makakita Kaniya pag-usab!



# Minahal nga mga Ginikanan,

**Sunod bulan** mao ang kinatibuk-ang komperensya! Ang inyong pamilya makagamit sa mga kalihokan sa mga pahina H11–13 samtang kamo maminaw. Kita makadungog gikan sa propeta, mga apostoles ug ubang mga lider sa Simbahan—lakip sa mga lider nga mga babaye diha sa kinatibuk-ang sesyon sa mga babaye. Dili ba nindot nga ang mga babaye ug mga lalaki motabang sa pagpangulo sa Simbahan? Inyong magamit ang mga pahina H11 ug H16 sa pagtudlo sa inyong mga anak nga ang mga babaye ug mga lalaki managsama ang kaimportante. Kita nagkinahanglan sa tanan sa pagtabang og tukod sa gingharian sa Dios. Malingaw sa komperensya!

*Ang Higala*

## **UNSAON SA PAGPADALA SA ARTWORK O KASINATIAN SA INYONG ANAK NGADTO SA LIAHONA**

Adto sa [liahona.ChurchofJesusChrist.org](http://liahona.ChurchofJesusChrist.org) ug i-klik ang “mosumiter og usa ka artikulo o feedback [submit an article or feedback].” O i-email kini kanamo sa [liahona@ChurchofJesusChrist.org](mailto:liahona@ChurchofJesusChrist.org) uban sa ngalan, edad, siyudad nga gipuy-an sa inyong anak, ug kini nga pamahayag sa pagtugot: “Ako, [isukip ang imong ngalan], mohatag og pagtugot sa Ang Simbahan ni Jesukristo sa mga Santos sa Ulahing mga Adlaw sa paggamit sa gisumiter sa akong anak diha sa mga magasin sa Simbahan, sa mga website sa Simbahan ug sa mga platform sa social media, ug posible sa ubang mga materyal sa Simbahan.” Mahinamon kaming maghulat nga makadungog gikan kaninyo!

**Pahina H17: lima ka higayon**



**Pangitaa ang Liahona nga gitago sa sulod!**

### **MGA SULOD**

- H2** Gikan sa Unang Kapangulohan: Paghigugma sa Atong mga Pamilya
- H4** Usa ka Tasa sa Init-Init nga Tubig
- H6** Kumusta gikan sa Guatemala!
- H8** Si Danna ug ang Eksamin sa Math
- H10** Higala sa Higala: Mga Anak sa Langitnong Ginikanan
- H11** Ang Mga Kababayan-an Kinsa Mitabang sa Pagpangulo sa Simbahan
- H12** Akong Notebook sa Kinatibuk-ang Komperensya
- H14** Ang Labing Importante nga Trabaho
- H16** Maayo nga Ideya
- H17** Makalingaw nga Buhaton: Pangitaa Kini!
- H18** Si Isaac ug ang Templo
- H20** Mga Istorya sa Kasulatan: Si Jesus Mibisita sa Amerika
- H23** Koloranan nga Pahina: Si Jesus Mibisita sa mga Nephite

**ANAA SA HAPIN SA HIGALA**  
PAGHULAGWAY PINAAGI NI KRISTIN KWAN