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

Liahona

Ako, Aking Pamilya, at Plano ng Diyos

Siyam na Alituntunin para sa Iyong Pamilya para sa Ngayon at sa Hinaharap, pahina 12

Ang Kahalagahan Kapwa ng mga Kababaihan at Kalalakihan, pahina 24

Sister Aburto: Paano Pinagaling ng Diyos ang Aking Pamilya, pahina 26

NARITO
ANG
SIMBAHAN

Carmen Philippine

S

LARAWAN MULA SA GETTY IMAGES

Ang Carmen Branch, na kinakatawan ng lugar na ito sa Bohol, ay kabilang sa Tagbilaran stake at isa sa 1,227 kongregasyon sa Pilipinas. Narito ang ilang impormasyon tungkol sa Simbahan sa Pilipinas:

mga miyembro ng Simbahan (1 sa bawat 134 na tao) — **785,164**

107 — stake at 67 district

misyon — **22**

2 — templong gumagana,
1 itinatayo,
4 na ibinalitang itatayo

missionary training center — **1**

1967 Inorganisa ang unang misyon

1969 Pinakamataas na bilang ng mga binyag kumpara sa alinmang bansa sa mundo

1973 Inorganisa ang unang stake

2017 Ikalimang bansa sa Simbahan na nagkaroon ng 100 stake

Alamin pa ang tungkol sa Simbahan sa iba't ibang lokasyon sa history.ChurchofJesusChrist.org/GlobalHistories..

Ministering sa pamamagitan ng *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*
8

Ang Pag-papahayag tungkol sa Mag-anak Ngayon
12

Ang mga Himala ng Pagpapa-galing sa pamamagitan ng mga Ordenansa sa Templo
Reyna I. Aburto
26

Paano Ko Kakausapin ang Aking mga Anak tungkol sa Kahalagahan Kapwa ng Kababaihan at Kalalakihan?
24

Bahagi ng Isang Walang-hanggang Pamilya

Sa pamamagitan ng sarili kong mga personal na karanasan at sa paglilingkod ko sa Relief Society General Presidency, nakita ko mismo na hindi perpekto ang mga sitwasyon ng mga pamilya ng maraming tao sa mundo. Sa katunayan, hindi ako sigurado kung sino ang mayroong perpektong pamilya! Ang pinakamainam na situwasyon na nakasaad sa "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo ay ipinapaalala sa atin ang tungkol sa mapagmahal at walang-hanggang pamilya na kinabibi-langan na natin. Itinuturo nito na tayong lahat ay bahagi ng pamilya ng Diyos at ipinapaalala nito sa atin na, anuman ang sitwasyon ng ating pamilya sa mundo, ang bawat isa sa atin ay napaliligiran ng mga kapatid na babae at lalaki.

- Dahil tayong lahat ay hindi perpekto, ang mga sitwasyon ng ating pamilya ay hindi magiging perpekto sa buhay na ito. Ngunit ang Tagapagligtas ay makapagbibigay sa atin ng paggaling. Sa pahina 26, ibinahagi ko kung paano naghatid ng paggaling sa aking pamilya sa magkabilang panig ng tabing ang gawain sa templo ng Diyos.
- Ang dagdag na kaalaman tungkol sa mga alituntunin sa pagpapahayag ay makatutulong sa inyo na palakasin ang pananampalataya ninyo at ng mga nasa paligid ninyo, anuman ang sitwasyon ng inyong pamilya. Ang mga nilalaman mula sa pahina 12 ay maaaring magpahiwatig sa inyo ng mga ideya sa paggamit ng mga turong ito sa inyong buhay.

Ang ating mga Magulang sa Langit ay nagmamahal sa atin, na kanilang mga anak, at ang ating Ama sa Langit ay may plano para sa bawat isa sa atin. Nangangahulugan ito na may plano Siya para sa inyo. Pakiusap na magpatuloy na lumapit sa Kanya nang may pananampalataya. Tulungan ang inyong walang-hanggang mga kapamilya na maglakbay pabalik sa Kanya. Magbibigay Siya ng pag-asa at pag-galing sa inyong paglalakbay. At balang-araw, ang bawat isa sa atin ay magkakaroon ng pagkakataong bumalik sa isang perpekto at walang-hanggang tahanan sa langit.

Nawa'y pagpalain at palakasin kayo ng Diyos,

Sister Reyna I. Aburto

Pangalawang Tagapayo sa Relief Society General Presidency

Mga Nilalaman

5 **Paano Kung ang Aking Pamilya ay Hindi Tulad Nito?**

6 **Mga Larawan ng Pananampalataya**
Kevin at Kendra Henderson
Ginabayan ng Diyos ang mga Henderson patungo sa ebanghelyo sa pamamagitan ng mga pahiwatig mula sa Espiritu Santo.

8 **Mga Alituntunin ng Ministering**
Ministering sa pamamagitan ng *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*
Ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* ay nilikha upang tulungan ang mga indibiduwal sa mga ward, pamilya at klase na magkaisa at mag-minister sa isa't isa.

12 **Pagkakita sa Iyong Sarili sa Pagpapahayag tungkol sa Mag-anak**
Mga resource upang tulungan kang maintindihan at maipamuhay ang pagpapahayag tungkol sa mag-anak.

24 **Paano Ko Kakausapin ang Aking mga Anak tungkol sa Kahalagahan Kapwa ng mga Kababaihan at Kalalakihan?**
Siyam na mungkahing makatutulong sa iyo na turuan ang iyong mga anak na pahalagahan at igalang nang magkapantay ang kapwa babae at lalaki.

26 **Ang mga Himala ng Pagpapagaling sa pamamagitan ng mga Ordenansa sa Templo**
Ni Reyna I. Aburto
Ibinahagi ni Sister Aburto kung paano napagaling ng gawain sa templo ang kanyang pamilya at kung paano mapagagaling ng Tagapagligtas ang bawat isa sa atin.

32 **Mga Tinig ng mga Banal sa mga Huling Araw**
Isang guro ang nabigyang-inspirasyon na magturo sa ibang paraan; isang liham ang nasagot nang hindi ipinadadala; isang aksidenteng kinasangkutan ng isang kapatid ang nagturo tungkol sa pagmamahal ng Ama sa Langit; isang mag-ina ang nagkaroon ng mas matibay na ugnayan sa pamamagitan ng pagbabasa ng Aklat ni Mormon nang magkasama.

36 **Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin: Aklat ni Mormon**
Ang mga lingguhang artikulong ito ay makasusuporta sa iyong pag-aaral ng Aklat ni Mormon sa buwang ito.

40 **Ang Aking Notebook sa Kumperensya: Pangkalahatang Kumperensya ng Abril 2020**

Maiikling Babasahin

Suporta sa *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*

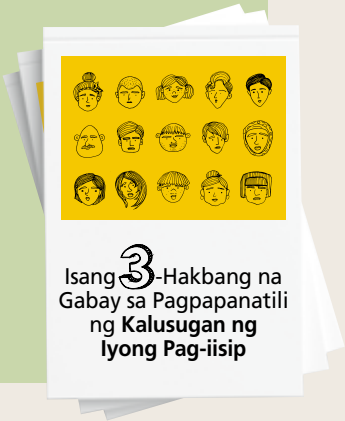
Sa Pabalat
Larawan mula kay Cody Bell.

Mga Bahagi

Mga Young Adult

42

Ang bawat isa sa atin ay nakararanas ng **mga problema sa ating kalusugang pangkaisipan,** ngunit hindi natin ito kailangang pagdaanan nang mag-isa. Maaari tayong **humingi ng tulong sa ibang tao at sa ating Tagapagligtas** upang makatanggap ng pagmamahal, koneksyon, at lakas. Basahin ang tungkol sa kung paano humingi ng tulong ang mga young adult sa mga panahon ng paghihirap.



Isang 3-Hakbang na Gabay sa Pagpapanatili ng **Kalusugan ng Iyong Pag-iisip**

Mga Kabataan

Maghanda para sa kumperensya at magsulat ng mga tala mula rito gamit ang **Notebook sa Pangkalahatang Kumperensya.**

Mga Bata

Kaibigan

Maaari mong **pakinggan ang mga sinauna at makabagong propeta** na nagturo tungkol kay Jesucristo!

TAMPOK NA DIGITAL-ONLY NA MGA ARTIKULO NG SETYEMBRE

Pinili Kong Manatili. Narito ang mga Paraan para Makatulong Ka sa Isang Tao na Manatili Rin

Ni Shantelle Avery

Isang dalaga na dumanas ng klinikal na depresyon ang nagbahagi ng kanyang pag-unawa tungkol sa pagtulong sa iba na piliing mabuhay kaysa kitilin ang sarili nilang buhay.

Sa Wakas ay Inamin Ko Rin na Nagkaroon Ako ng Depresyon. Tinulungan Ako ni Jesucristo na Makaalis sa Kadiliman

Ni Nephi Tangalin

Isang dalaga mula sa Pilipinas ang nagkuwento ng kanyang karanasan tungkol sa paggaling mula sa sakit sa isip.

Paano Pinalakas ng Pagkabaog ang Aking Patotoo sa Pagpapahayag tungkol sa Mag-anak

Ni Carena Kastello

Isang miyembro ang nagbahagi ng kanyang pambihirang kuwento tungkol sa pagkabaog at pag-aampon at kung paano pinalakas ng kanyang pinakamatinding pagsubok ang kanyang pananampalataya.

HANAPIN ANG IBA PA

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

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

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN

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

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

SETYEMBRE 2020 TOMO 23 BLG. 9
LIAHONA 16724 893

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

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

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

Patnugot: Randy D. Funk

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

Namamahalang Direktor: Richard I. Heaton

Direktor ng Mga Magasin ng Simbahan: Allan R. Loyborg

Tagapamahala ng Business: Garff Cannon

Namamahalang Patnugot: Adam C. Olson

Katuwang ng Namamahalang Patnugot: Ryan Carr

Katuwang sa Paglalathala: Enish C. Dávila

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

Direktor sa Sining: Tadd R. Peterson

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

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Tagapamahala ng Produksyon: Ammon Harris, Jane Ann Peters

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

Bago Ilimbag: Joshua Dennis, Ammon Harris

Direktor sa Paglilimbag: Steven T. Lewis

Direktor sa Distribusyon: Nelson Gonzalez

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

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

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

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

For Readers in the United States and Canada: September 2020 Vol. 23 No. 9. LIAHONA (USPS 311-480) Tagalog (ISSN 1096-5165) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150. USA subscription price is $10.00 per year; Canada, $12.00 plus applicable taxes. Periodicals Postage Paid at Salt Lake City, Utah. Sixty days' notice required for change of address. Include address label from a recent issue; old and new address must be included. Send USA and Canadian subscriptions to Salt Lake Distribution Center at address below. Subscription help line: 1-800-537-5971. Credit card orders (American Express, Discover, MasterCard, Visa) may be taken by phone or at store.ChurchofJesusChrist.org. (Canada Post Information: Publication Agreement #40017431)

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

PAANO KUNG HINDI GANITO ANG HITSURA NG AKING PAMILYA?

Lubos kaming nagpapasalamat para sa mga buhay na propeta at apostol, na nag-isyu ng "Ang Mga-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo," 25 taon na ang nakararaan. Itinuturo nito sa atin ang walang-hanggang doktrina tungkol sa pamilya at itinala ang mga alituntuning ipinamumuhay ng mga mayroong matatagumpay na buhay mag-asawa at pamilya.

Gayunman, maaaring may mga taong napapaisip kung paano naaangkop ang pahayag sa kanila kung ang "kanilang nararanasan sa kasalukuyan ay hindi akma sa pagpapahayag sa mag-anak."[1]

Tinalakay ni Elder Richard G. Scott (1928–2015) ng Korum ng Labindalawang Apostol ang problemang ito sa pangkalahatang kumperensya, nang ibahagi niya ang panghihikayat na ito: "Kahit na ang mahahalagang bahagi ng [plano ng kaligayahan] ay hindi natupad sa inyong buhay ngayon, ang mga ito ay mapapasainyo sa itinakdang panahon ng Panginoon. Ipinapangako ko rin sa inyo na maaari kayong magkaroon ng malaking pag-unlad at kaligayahan ngayon sa inyong mga kasalukuyang sitwasyon. Bilang isang anak na babae o anak na lalaki ng Diyos, ipamuhay ang anumang bahagi ng plano sa lahat ng inyong makakaya."[2] ■

PAGLALARAWAN NI MICHAEL KOELSCH

MGA TALA

1. Neil L. Andersen, "Ang Mata ng Pananampalataya," *Liahona,* Mayo 2019, 36.
2. Richard G. Scott, "The Joy of Living the Great Plan of Happiness," *Ensign,* Nob. 1996, 75.

Simula sa pahina 12, ang mga miyembro at lider ng Simbahan ay nagbahagi kung paano sila ginabayan ng pagpapahayag tungkol sa mag-anak.

Kevin at Kendra Henderson

North Carolina, USA

Noong una, tutol si Kendra sa interes ni Kevin sa Simbahan. Ngayon, nagbalik-tanaw sila at nakita nila kung paano sila kapwa ginabayan ng Panginoon patungo sa ebanghelyo.

LESLIE NILSSON, RETRATISTA

Kevin:

Sinabi ko sa Ama sa Langit na gagawin ko ang lahat kung ipaaalam Niya sa akin kung aling landas ang nais Niyang tahakin ko. Nang maisip ko ang tungkol sa binyag, nakaramdam ako ng hanging tila umiihip palapit sa akin. Iyon ay ang Espiritu Santo na nagsasabi sa akin, "Ito ang dapat mong gawin."

Kendra:

Medyo nag-aalinlangan pa ako nang magtakda kami ng petsa para sa aking binyag. Dumalaw ang mga missionary, at nag-usap kami tungkol dito.

Sa huli, tinanong ko ang aking anak na si Aryanna, "Nais mo bang magpabinyag?"

Sabi niya, "Inay, handa na po ako kung handa na kayo."

Sa binyag ni Aryanna, napaluha siya sa tuwa. Nang makita ko siya, naisip ko, *narito ako kung saan ako nararapat.*

Kevin:

Alam ko na dinala ng Ama sa Langit ang ebanghelyo sa aming pamilya dahil tala-gang mahal at pinagmamalasakitan Niya kami.

TUKLASIN ANG IBA PA

Basahin ang kuwento ng pagpapabinyag ng mga Henderson at tingnan ang iba pang mga larawan sa online o Gospel Library na bersyon ng artikulong ito sa **ChurchofJesusChrist.org/go/9206.**

Matuto mula kay Elder Dieter F. Uchtdorf kung paano tayo magagabayan ng Espiritu tungo sa liwanag at katotohanan sa **ChurchofJesusChrist.org/go/9207.**

Mga Alituntunin ng Ministering

MINISTERING SA PAMAMAGITAN NG *PUMARITO KA, SUMUNOD KA SA AKIN*

Paano ka matutulungan ng Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin *na makagawa ng kaibhan sa buhay ng ibang tao?*

Ikaw man ay kasama ng iyong pamilya, nasa isang klase sa Sunday School bilang isang guro o estudyante, o nasa paaralan, trabaho, o kung saanman, ang ***Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*** ay naghahandog ng maraming pagkakataon upang makapag-minister sa ibang tao. Ang pagtuturo, kung tutuusin, "ay higit pa sa pamumuno sa isang talakayan sa araw ng Linggo; kasama rito ang paglilingkod nang may pagmamahal at pagpapala sa iba sa pamamagitan ng ebanghelyo."[1]

Pagkonekta sa mga Estudyante

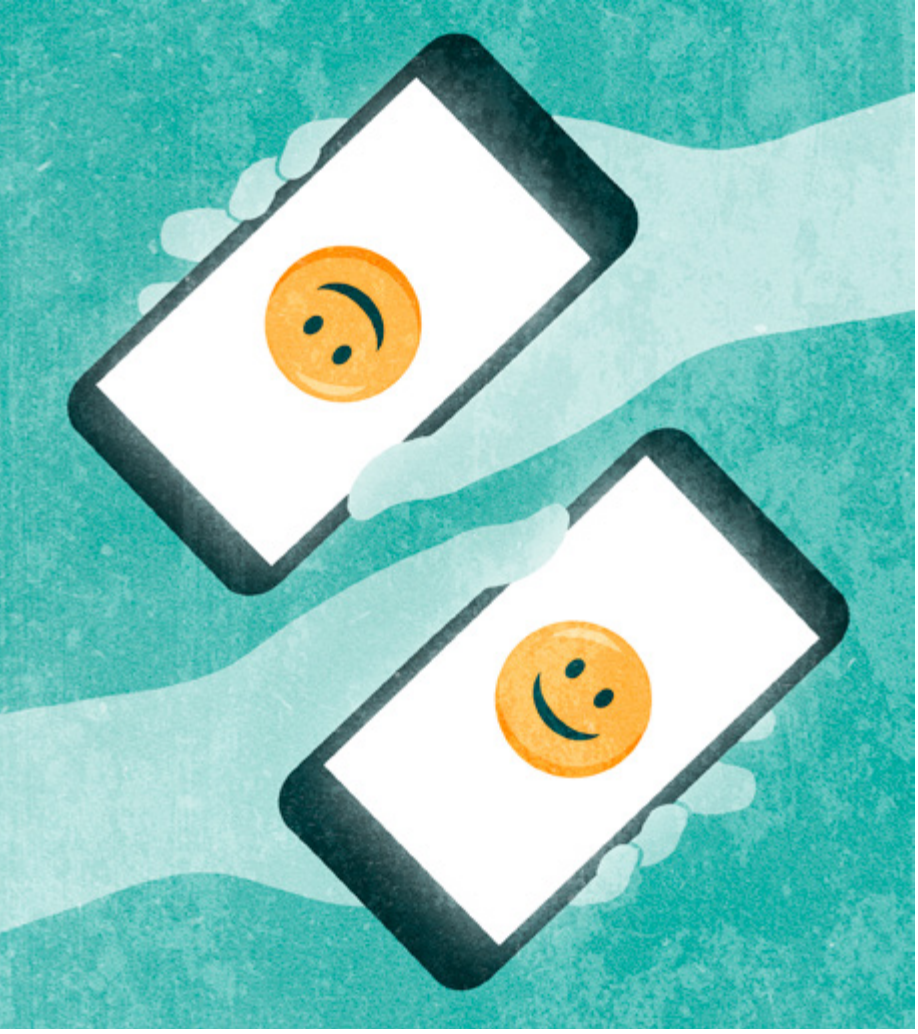
Nang tawagin si Ofelia Trejo de Cárdenas upang magturo sa mga young adult sa kanyang ward sa Mexico City, naramdaman niya na ang pagiging malapit sa bawat isa sa kanyang mga estudyante sa Sunday School ay makadaragdag sa kanyang kakayahan na turuan at palakasin sila.

"Kung hindi ako malapit sa aking mga estudyante at kung hindi nila nararamdaman ang aking pagmamahal, maaaring hindi sila maniwala sa akin kapag ako ay nagtuturo sa klase o nagbabahagi ng aking patotoo," sabi niya. "Maaaring maramdaman nila na ako ay isa *lamang* guro sa Sunday School."

Ngunit paano magiging malapit si Sister Cárdenas sa kanila kung isang beses kada dalawang linggo lamang siya nagtuturo? Nakahanap siya ng sagot sa pamamagitan ng teknolohiya. Gamit ang mobile phone application na WhatsApp, siya at ang kanyang mga estudyante ay nagkakaroon ng araw-araw na koneksyon sa pamamagitan ng text at mga voice message. Ngayon, bawat araw bago ang susunod na lesson sa Sunday School, isang estudyante ang nagboboluntaryo na magpadala sa ibang miyembro ng klase ng isang talata ng banal na kasulatan mula sa susunod na lesson kalakip ang isang kaugnay na kaisipan. Matapos basahin ang talata at ang kaisipan, tumutugon ang mga miyembro ng klase gamit ang kanilang mga sariling kaisipan.

"Kapag tapos na nilang basahin ang banal na kasulatan, nagpapadala sila ng nakangiting emoji upang malaman ko na nabasa at napag-aralan na nila ang banal na kasulatan at napagnilayan na nila ito," sabi ni Sister Cárdenas.

MGA PAGLALARAWAN NI JOSHUA DENNIS



“Kapag tapos na nilang basahin ang banal na kasulatan para sa araw na iyon, nagpapadala sila ng nakangiting emoji upang malaman ko na nakapagbasa na sila”

Kapag oras na para sa susunod na lesson sa araw ng Linggo, handa ang mga estudyante na makibahagi.

Kamakailan lamang ay napagpala ng araw-araw na koneksyong ito ang isang young adult na ang mga magulang ay hindi aktibo sa Simbahan.

“Natutuwa ako kapag nakikita ko siya na nagsisimba dahil alam ko na upang magawa iyon, marami siyang hamon na kailangan malampasan,” sabi ni Sister Cárdenas. “Natitiyak ko na ang mga banal na kasulatan at kaisipan na ipinadala ng kanyang mga kaklase at ang mga banal na kasulatan at kaisipan na ipinadala niya noong nagboluntaryo siya ay nagpalakas sa kanya nang husto.”

Sabi ni Sister Cárdenas ang ministering sa pamamagitan ng mga banal na kasulatan ay hindi natatapos sa kanyang mga lesson sa araw ng Linggo at sa araw-araw na koneksyon ng kanyang klase gamit ang mga banal na kasulatan.

“Kabilang sa aking paghahanda ang pananalangin para sa aking mga estudyante,” sabi niya. “Iniisip ko sila hindi lamang kapag araw ng Linggo kundi araw-araw buong linggo. Ang bawat isa sa kanila ay mayroong natatangi at kakaibang pangangailangan. Ang bawat isa ay anak ng Diyos. Iniisip ko sila habang naghahanda ako ng aking mga lesson.”

At kapag siya ay nagtuturo, nakikinig siya—kapwa sa kanyang mga estudyante at sa Espiritu Santo.

“Ang guro ay ang Espiritu,” na madalas niyang naririnig sa mga tinig ng kanyang mga estudyante. “Kailangan ko silang pagtuunan ng pansin dahil ang sinasabi nila ay ang paghahayag na ibinibigay sa kanila ng Espiritu.”

Ang Aming Klase ay “Parang Home Evening”

Nararamdaman ni Carla Gutiérrez Ortega Córdoba na pinagpala siyang maging miyembro ng klase ni Sister Cárdenas sa Sunday School dahil isa itong lugar na puno ng pangangalaga at ministering. Ayon kay Carla, ito ay naging ganoong klase ng lugar dahil sa ilang salik, kabilang na ang:

- Paghahanda: Ang pagbabahagi ng mga banal na kasulatan at kaisipan ay nakatutulong sa mga estudyante na makapaghanda para sa susunod na klase. “Ang araw-araw na pag-aaral ng mga banal na kasulatan ay nagpapalakas sa atin at nagpapalawak ng ating kaalaman,” paliwanag niya.
- Pakikibahagi: “Lahat kami ay nagsasalita. Tinutulutan ako nito na mas makilala ang aking mga kaklase, bilang mga kaibigan at kapatid.”
- Pagmamahal: “Ginagabayan kami ni Sister Cárdenas. Ang aming klase ay parang home evening, kasama ang maraming kapatid. Napakaespesyal nito.”
- Ang Espiritu Santo: “Mayroon kaming nakalulugod at nagkakasundong diwa sa aming klase dahil kasama namin ang Espiritu.”
- Patotoo: “Nakatulong sa akin ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* na maging handang ibahagi ang aking patotoo. Mayroon akong mas malalim na kaalaman tungkol sa Aklat ni Mormon at sa Biblia. Tinutulutan ako niyon na ibahagi kung ano ang natututuhan ko sa aking mga kaklase sa paaralan at sa aking mga kasamahan sa trabaho.”

Ministering sa mga Espirituwal na Pangangailangan

Nang basahin nina Greg at Nicky Christensen, mula sa Kentucky, USA, ang tungkol sa tipang Abraham sa mga banal na kasulatan kasama ang kanilang tatlong anak na lalaki, nahirapan silang ipaliwanag ito. Nagpasiya sila bilang isang pamilya na mag-isang pag-aaralan ng bawat isa sa kanila ang tipang Abraham at pagkatapos ay ibabahagi nila kung ano ang nalaman nila.

"Nagkaroon kami ng ilang nakawiwiling komento," sabi ni Greg. "Nalaman ng aming walong taong gulang na anak na ang dating pangalan ni Abraham ay Abram. Naging Abraham ang kanyang pangalan dahil nangako siya sa Panginoon na tatalikuran niya ang kanyang mga kasalanan at mamumuhay siya nang matuwid. Talagang nagulat ako na naisip niya iyon."

Lahat sila ay mayroong bagong natutuhan at nagkaroon ng magandang talakayan tungkol sa kung ano ang tipang Abraham at ang kahulugan nito para sa mga Banal sa mga Huling Araw ngayon.

"Dati, naghahalinhinan lamang ang lahat ng nasa silid sa pagbabasa ng mga talata para sa pag-aaral ng aming pamilya ng banal na kasulatan," sabi ni Nicky. "Ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* ay mas nakatuon sa pagtuturo sa pamamagitan ng Espiritu. Ngayon, kapag magkakasama kaming nag-aaral, nakararamdam ako ng mga pahiwatig mula sa Espiritu na iakma ang aming mga talakayan batay sa mga pangangailangan ng aming pamilya."

Ang paggamit ng *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* ay hindi lamang nakatulong sa kanilang pamilya na mas makibahagi at mas maging interesado sa pag-aaral ng ebanghelyo bilang isang pamilya, kundi nakatulong din ito kina Greg at Nicky na mag-minister sa mga espirituwal na pangangailangan ng kanilang mga anak.

"Nakatutulong sa akin ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* na turuan ang aking mga anak," sabi ni Nicky. "Nakatutulong din ito sa akin na makayanan ang iba't ibang hamon na kinakaharap ko kung minsan na nauugnay sa aking mga anak. Nagiging mas sensitibo ako sa Espiritu, nakikinig ako nang mas mabuti, at nakatatanggap ako ng mga pahiwatig kung paano ko matutulungan ang bawat isa sa aking mga anak."

Ikinasisiya ni Greg ang mas mahahabang talakayan ng ebanghelyo na nakatutulong ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* na mapasimulan sa pamilya. "Ang aming mga anak na lalaki ay mayroong magkakaibang antas ng kaalaman tungkol sa ebanghelyo," sabi niya. "Ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* ay nagbibigay-daan upang matulungan namin ang bawat isa sa kanila na matuto batay sa kanilang mga pangangailangan. Isang kahanga-hangang pagpapala na makitang lumalago ang kanilang pagmamahal para sa ebanghelyo at natutuklasan nila kung paano gamitin ang kaalaman tungkol sa ebanghelyo sa kanilang mga buhay." ■

TALA

1. *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin—para sa Sunday School: Aklat ni Mormon 2020* (2019), 19.

MINISTERING SA PAMAMAGITAN NG *PUMARITO KA, SUMUNOD KA SA AKIN*

Ang mga sumusunod ay ilang ideya para sa paggamit ng *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* sa iyong mga pagsisikap na mag-minister sa mga kaibigan o kapit-bahay:

1. Ibahagi kung ano ang ginagawa mo sa *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* at kung paano mo pinag-aaralan ang mga banal na kasulatan.
2. Magbahagi ng isang bagay na natututuhan mo mula sa mga banal na kasulatan.
3. Anyayahan ang mga miniminister mo na magbahagi ng isang bagay na natututuhan nila o kung paano sila nag-aaral.
4. Magkakasamang gamitin at pag-aralan ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*.
5. Magkakasamang manood ng video ng Aklat ni Mormon.
6. Magbahagi ng kuwento mula sa Aklat ni Mormon.
7. Magdala ng nakalimbag na kopya ng *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* o tulungan silang i-download ang Gospel Library app at pag-aralan kung paano ito gamitin.
8. Ibahagi at talakayin ang ilan sa gawang-sining sa *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin.*

IBAHAGI ANG INYONG MGA KARANASAN

Ipadala sa amin ang iyong mga karanasan sa pagmi-minister sa ibang tao o pagmi-minister ng ibang tao sa iyo. Pumunta sa liahona.ChurchofJesusChrist.org at pindutin ang "Submit an Article or Feedback."

HINDI LAMANG SA SILID-ARALAN

"Ang mga ipinagkatiwala sa iyong pangangalaga ay mga anak ng Ama sa Langit, at alam Niya kung ano ang kailangan nila at paano sila higit na matutulungan. Sa pamamagitan ng Espiritu Santo, gagabayan ka ng Diyos habang naghahanda ka at habang nagtuturo ka. Ihahayag Niya sa iyo ang dapat mong sabihin at dapat mong gawin."

***Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin—para sa Sunday School: Aklat ni Mormon 2020* (2019), v.**

Makikita Mong Angkop sa Iyo ang Pagpapahayag tungkol sa Mag-anak

Bagama't iba-iba ang mga kalagayan ng pamilya sa ilang paraan, "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo" ay naglalaman ng mga walang-hanggang alituntunin na nagbibigay ng huwarang dapat hangarin sa pagsisikap nating maabot ang ating banal na potensiyal. Kabilang sa mga sumusunod na pahina ang mga kabatiran na makatutulong sa atin na mas maunawaan ang inspiradong mga alituntunin ng pagpapahayag tungkol sa mag-anak. Kung gagamitin natin ang mga alituntuning iyon sa ating mga kalagayan sa abot ng ating makakaya, pagpapalain tayo sa patuloy nating pagpupunyagi tungo sa buhay na walang-hanggan.

1. Bawat isa sa atin ay bahagi ng isang walang-hanggang pamilya na may banal na layunin

Anuman ang uri ng ating pamilya sa lupa, ang bawat isa sa atin ay "minamahal na espiritung anak na lalaki o anak na babae ng mga magulang na nasa langit" na nagmamahal sa atin. Bilang bahagi ng walang-hanggang pamilyang ito, ang ating banal na layunin ay "umunlad patungo sa kaganapan at sa huli ay makamtan ang [ating] banal na tadhana bilang tagapagmana ng buhay na walang-hanggan." (Maliban kung iba ang nakasaad, ang mga sipi ay nagmumula sa "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo.")

TAYONG LAHAT AY MAY BANAL NA KATANGIAN AT TADHANA

"Ang Espiritu rin ang nagpapatotoo kasama ng ating espiritu, na tayo'y mga anak ng Dios:

"At kung mga anak, ay mga tagapagmana nga; mga tagapagmana sa Dios, at mga kasamang tagapagmana ni Cristo" (Mga Taga Roma 8:16–17).

TAYONG LAHAT AY MGA ANAK NG MGA MAGULANG NA NASA LANGIT

"Tayo *ay* mga anak—ngunit sa anong pamilya at kaninong mga Magulang! Maaari nating ilarawan ang ating sarili sa kung ano tayo noon, nang mas matagal pa kaysa maiisip natin, mga anak na lalaki at anak na babae na kahalubilo ang isa't isa sa ating tahanan sa langit kasama ang mga Magulang na nakakakilala at nagmamahal sa atin."

Pangulong Henry B. Eyring, Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "The Family," *Ensign,* Peb. 1998, 12.

MGA LARAWANG MULA SA GETTY IMAGES

2. Tinutulungan tayo ng ating pamilya sa mundo na makamtan ang ating walang-hanggang tadhana

Binigyan tayo ng Diyos ng mga pamilya upang tulungan tayong matuto at lumago habang sinisikap nating "umunlad patungo sa kaganapan" at magmana ng buhay na walang-hanggan. "Ang mag-anak ang sentro ng plano ng Tagapaglikha," at kahit walang pamilya na perpekto, matutulungan tayo ng Diyos na umunlad sa pamilya na mayroon tayo.

BINIGYAN TAYO NG DIYOS NG MGA PAMILYA UPANG TULUNGAN TAYONG MAKABALIK SA KANYA

"Kahit malayo sa pagiging perpekto ang mga pamilya sa mundo, binibigyan nila ang mga anak ng Diyos ng pinakamagandang pagkakataon na malugod na tanggapin sa mundo na may pagmamahal na halos katulad ng nadama natin sa langit—ang pagmamahal ng magulang. Ang mga pamilya rin ang pinakamabuting paraan upang maipreserba at maipasa ang mabubuting asal at mga tunay na alituntunin na malamang na umakay sa atin pabalik sa kinaroroonan ng Diyos."

Pangulong Henry B. Eyring, "Pagtitipon sa Pamilya ng Diyos," *Liahona,* Mayo 2017, 20.

ANG PAMILYA AY NAGHIHIKAYAT NG PAG-UNLAD

"Ang indibiduwal na pag-unlad ay nililinang sa pamilya, na siyang 'sentro ng plano ng Tagapaglikha para sa walang-hanggang tadhana ng Kanyang mga anak.' Ang tahanan ang lugar kung saan tayo natututong magmahal at maglingkod."

Pangulong Russell M. Nelson, Pangulo ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw, "Kaligtasan at Kadakilaan," *Liahona,* Mayo 2008, 8.

MAAARI TAYONG MATUTO ANUMAN ANG SITWASYON NG ATING PAMILYA

"Ang katotohanan, karamihan sa mga miyembro ng Simbahan ay hindi namumuhay sa perpektong pamilya. Hindi ko tiyak kung may *sinuman* na namumuhay sa gayong perpekto at ideyal na pamilya. Kaya bakit patuloy pa ring binibigyang-diin ang kahalagahan ng pamilya? Dahil ang **pamilya ang ating tadhana,** at narito tayo sa mundong ito upang matutuhan kung paano natin mapatitibay ang ugnayan ng pamilya anuman ang ating sariling sitwasyon. . . .

". . . Kilala kayo ng Panginoon. . . . Kung ipagkakatiwala ninyo ang inyong buhay sa Kanya, aakayin kayo ng Kanyang kamay sa bawat hakbang hanggang sa maging masaya at payapa kayo sa lahat ng hangarin ng inyong puso."

Sister Sharon Eubank, Unang Tagapayo sa Relief Society General Presidency, "A Letter to a Single Sister," *Ensign,* Okt. 2019, 40, 41; idinagdag ang pag-bold sa mga letra.

TUKLASIN ANG IBA PA

- Basahin ang natutuhan ng isang solong magulang tungkol sa pagsisikap na mapanatili ang "walang-hanggang pamilya" sa kanyang mga anak matapos danasin ang mapangwasak na epekto ng diborsyo: bisitahin ang Churchof JesusChrist.org/go/92014.

ANG PAMILYA KO AY SAPAT NA PARA SA KANYANG MGA LAYUNIN

Ni Miranda Gaubatz, Utah, USA

Ang pamilya ko ay hindi yaong matatawag ninyo na "perpektong" pamilya. Naghiwalay ang mga magulang ko noong 11 taong gulang ako, kaya magisa akong pinalaki ng aking masipag at mapagmahal na ina. Pakiramdam ko kapansinpansin na naiiba kami sa mga tao sa sacrament meeting.

Noong tinedyer ako, naalala ko nang ituro ang lesson tungkol sa "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo," na naging emosyonal ako habang nakikinig sa patotoo ng lider ng kabataan tungkol sa pamilya at nagkaroon ako ng sariling patotoo na ang aking munting pamilya ay inaprubahan ng langit at mailalaan ang lahat ng kailangan ko sa buhay na ito sa mundo.

Kahit alam ko iyon, nag-alangan pa rin akong kunin ang klase tungkol sa Eternal Families na kailangan kong pag-aralan ilang taon kalaunan sa Brigham Young University. Ayoko nang pumasok sa klase at marinig kung gaano "malayong maging ideyal" ang pamilya ko. Pero sinimulan ng aking propesor ang unang klase namin sa pahayag na ito: "Ipinapangaral natin ang ideyal ngunit nabubuhay tayo sa realidad at umaasa sa Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas upang mapunan ang kakulangan."

Alam ko na ang pamilya ang sentro sa plano ng Ama sa Langit. Maging ang mga pamilya na hindi gaanong ideyal, katulad ng naranasan ko noong tinedyer ako, ay makatutulong pa rin sa atin na matuto at umunlad. Ang Tagapagligtas mismo ay pinalaki ng isang amain noong Siya ay narito sa lupa. Nagpapasalamat ako na tinatanggap ni Jesucristo ang ating mga "hindi ideyal" na pamilya at ginagawa silang sapat upang matupad ang Kanyang mga layunin para sa atin.

3. Ang "pamilya" ay hindi lamang binubuo ng mga magulang at mga anak

Maraming kapamilya at kamag-anak ang maaaring makatulong o matulungan. Ang mga kapatid, tiya, tiyo, pinsan, biyenan, bayaw, hipag, manugang, balae, at iba pa ay may kani-kanyang impluwensyang maibibigay. "Ang mga kamag-anak ay dapat magbigay ng tulong kung kinakailangan." Ang pagpapatibay ng mga ugnayang ito ng pamilya ay makapagbibigay ng kinakailangang tulong at magbubunga ng pagpapahalaga sa pamilya at kamag-anak.

MAPAGPAPALA TAYO NG PAMILYA SA MAGKABILANG PANIG NG TABING

"Kapag sinabi kong mga pamilya, hindi [lang] ang makabagong konsepto ng Ina, Ama, at mga anak ang ibig kong sabihin. Ginagamit ko ang kataga sa paraan ng paggamit ng Panginoon dito, bilang isang salitang kasing-kahulugan ng kaanak o magkakamag-anak, dahil lahat ay may pamilya. Ang plano ng ating Ama sa Langit para sa Kanyang mga anak ay nakatuon sa ganitong uri ng pamilya—na ang mga anak ay humuhugot ng lakas mula sa mga ninuno sa maraming henerasyon at mga magulang na naghahangad na pagpalain ang kanilang mga inapo sa mga henerasyong darating."

Elder Bradley D. Foster ng Pitumpu, "Gathering, Healing, and Sealing Families," mensaheng ibinigay sa RootsTech Family History Conference sa Salt Lake City, Utah, USA, noong Peb. 14, 2015.

MAPAGPAPALA MO ANG IYONG PAMILYA SA MARAMING TUNGKULING GINAGAMPANAN MO

Ni Sister Sharon Eubank, Unang Tagapayo sa Relief Society General Presidency

Ang mga banal na kasulatan ay puno ng mga halimbawa ng matwid na kalalakihan at kababaihan na gumawa ng malaking kaibhan sa buhay ng kanilang mga kamag-anak. Binago ni Abraham ang buhay ni Lot bilang kanyang tiyuhin. Iniligtas ni Jose ng Egipto ang kanyang mga kapatid at kanilang mga pamilya. Bilang mga adult, pinagpala ng magkapatid na Maria at Marta ang isa't isa at ang kanilang kapatid na si Lazaro. Si Ruth, bilang isang manugang, ay sinuportahan si Noemi at kapalit nito ay pagpapalang walang-hanggan dahil sa ipinayo ni Noemi. Sinuportahan nina Elisabet at Maria ang isa't isa bilang magpinsan nang danasin nila ang mga alalahaning kaakibat ng kanilang pagdadalantao. Maging si Zoram, na hindi kadugo, ay matapat na sumuporta kay Nephi kung kaya't itinuring siya at ang kanyang mga anak na parang kapamilya. Ang mas malawak na pananaw na ito tungkol sa pamilya ay napakahalaga sa maraming tao na napakaraming maiaambag ngunit nalilimitahan ng kawalan ng kumpletong pamilyang inaasam nila.

TUKLASIN ANG IBA PA

- Basahin kung paanong ang kaugnayan ng isang babae sa isang ninuno sa kanyang family history ay nakatulong na mapalakas siya sa pamamagitan ng "Ang Kapangyarihan ng Pananampalataya at mga Kuwentong Pampamilya," *Liahona,* Set. 2018, 36–39.

4. Makagagawa ka ng kaibhan sa pagsisimula o pagpapanumbalik ng walang-hanggang pamilya

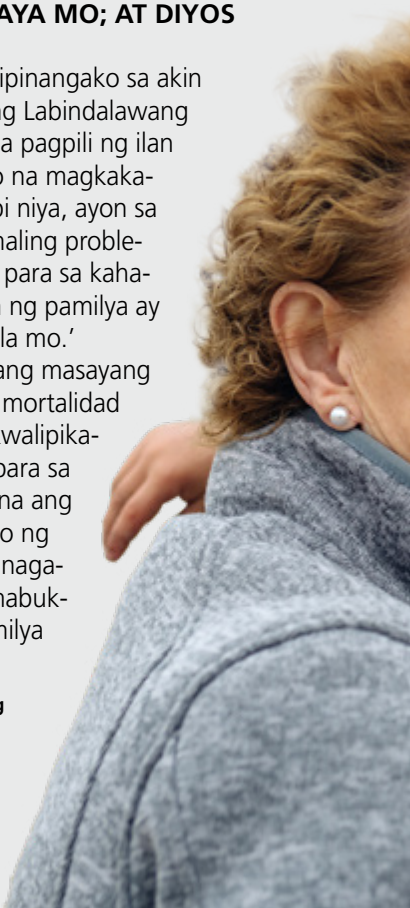
"Ang mga sagradong ordenansa at tipan na makukuha sa mga banal na templo ang nagbibigay ng pagkakataon sa mga tao upang makabalik sa kinaroroonan ng Diyos at upang ang mga mag-anak ay magkasama-sama sa walang-hanggan." Sa kasamaang palad, nauuwi kung minsan sa hiwalayan ang mag-asawa, nawawasak ang mga pamilya, o napuputol ang mga kawing sa kadena ng walang-hanggang pamilya. Ang "mga sagradong ordenansa at tipan," na ito "ang nagbibigay ng pagkakataon sa mga tao upang makabalik sa kinaroroonan ng Diyos" anuman ang mga kalagayan ng kanilang pamilya. Sa tulong ng Diyos, ang paggawa at pagtupad ng mga sagradong tipang iyon sa abot ng iyong makakaya ay makatutulong sa iyo na buuin, ayusin, o patatagin ang iyong pamilya, sa pag-asang balang-araw ay mapagkakaisa mo sila nang walang-hanggan.

GAWIN ANG LAHAT NG MAKAKAYA MO; AT DIYOS NA ANG BAHALA SA IBA

"Ang pangako ko sa inyo ay gaya ng ipinangako sa akin noon ng isang miyembro ng Korum ng Labindalawang Apostol. Sinabi ko sa kanya na dahil sa pagpili ng ilan sa aming mga kamag-anak, duda ako na magkakasama kami sa mundong darating. Sabi niya, ayon sa natatandaan ko, 'Nababahala ka sa maling problema. Mamuhay ka lang nang marapat para sa kahariang selestiyal, at ang mga sitwasyon ng pamilya ay magiging mas maganda kaysa inaakala mo.'

Naniniwala akong ipapaabot niya ang masayang pag-asang iyon sa sinuman sa atin sa mortalidad na ginawa ang lahat upang maging kwalipikado tayo at ang ating mga kapamilya para sa buhay na walang-hanggan. Alam ko na ang plano ng Ama sa Langit ay isang plano ng kaligayahan. Nagpapatotoo ako na ginagawang posible ng Kanyang plano na mabuklod tayo habampanahon sa isang pamilya kapag ginawa natin ang lahat."

Pangulong Henry B. Eyring, "Isang Tahanan kung Saan Nananahan ang Espiritu ng Panginoon," *Liahona,* Mayo 2019, 25.



5. Ang pagsasama ng mag-asawa ay pagsasama na nangangailangan ng pananampalataya at panalangin

Pinagtitibay sa pagpapahayag tungkol sa mag-anak na ang mag-asawa "ay may pananagutang magtulungan bilang magkasama na may pantay na pananagutan." Ngunit ang pagiging tunay na magkatuwang sa pagsasama ng mag-asawa ay maaaring maging isang hamon. Maaaring makaapekto ang pagpapalaki sa atin, kultura, edukasyon, kabuhayan, karanasan, at iba pa sa paraan ng pagdadala at pangangalaga natin sa ating pamilya. Itinuturo ng pagpapahayag na "ang mga matagumpay na buhay mag-asawa at mag-anak" ay itinatatag sa pamamagitan ng pananampalataya, panalangin, pagsisisi, pagpapatawad, paggalang, pagmamahalan, at iba pang mga alituntunin habang tayo ay nagsasanggunian at nagtutulungan upang matugunan ang kalagayan ng bawat indibiduwal.

ITO AY MAAARING MAGSIMULA (O MAGSIMULANG MULI) SA IYO!

"Sa inyo na nakaranas ng sakit ng diborsyo sa inyong pamilya o nakadama ng pagdurusa ng nasirang tiwala, alalahanin sana na nagsisimula itong muli sa inyo! Maaaring naputol ang isang dugtong sa kawing ng inyong mga henerasyon, ngunit ang iba pang matitibay na dugtong at ang natitira sa kawing ay walang-hanggan din ang kahalagahan. Maaari mong mapatibay ang iyong kawing at marahil ay maibalik pa ang naputol na mga dugtong. Magagawa iyan nang paisa-isa."

Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Isang Matibay na Dugtong" (pandaigdigang debosyonal para sa mga young adult, Set. 10, 2017), broadcasts.ChurchofJesusChrist.org.

ANG MGA MAG-ASAWA AY MAGKASAMA NA MAY PANTAY NA PANANAGUTAN

"Ang mga mag-asawa ay magkasama na may pantay na pananagutan. Magkaiba ngunit magkatugma ang kanilang mga responsibilidad. Maaaring magsilang ng mga anak ang babae, na nagpapala sa buong pamilya. Maaaring tumanggap ng priesthood ang lalaki, na nagpapala sa buong pamilya. Ngunit sa family council, ang mga mag-asawa, na may pantay na pananagutan, ang gumagawa ng mahahalagang desisyon. Sila ang nagpapasiya kung paano tuturuan at didisiplinahin ang mga anak, paano gugugulin ang pera, saan sila titira, at maraming iba pang desisyon sa pamilya. Magkasama nila itong ginagawa matapos humingi ng patnubay sa Panginoon. Ang mithiin ay maging walang-hanggang pamilya."

Elder Quentin L. Cook ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Tanglaw Ko ang Diyos," *Liahona,* Mayo 2015, 64.

6. Ang potensiyal na maging magulang ay bahagi ng plano ng Diyos na maging katulad Niya

Isa sa mga paraan na maaari tayong maging higit na katulad ng ating mga magulang sa langit ay ang maranasan mismo ang pagiging magulang. "Ang unang kautusan na ibinigay ng Diyos kina Adan at Eva ay tungkol sa kanilang potensiyal na maging magulang bilang mag-asawa." Bagama't ang pag-aasawa at pagkakaroon ng mga anak ay hindi laging nangyayari ayon sa plano natin, hindi ibig sabihin niyan na hindi ito bahagi ng plano ng Diyos. Para sa marami sa atin, ang paghahanda nang may pananampalataya at paghihintay sa Panginoon ay mahalagang bahagi ng nais ng Panginoon na kahinatnan natin.

DAPAT TAYONG HUMINGI NG PATNUBAY PARA SA PARTIKULAR NA KALAGAYAN NG ATING SARILING PAMILYA

"Tayo ay may banal na huwaran na susundin tulad ng nakasaad sa 'Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo,' ngunit alam natin na maaaring maging kumplikado ang mortalidad. . . .

"Oras na malaman ninyo ang kalooban ng Panginoon, maaari na kayong sumulong nang may pananampalataya upang tuparin ang inyong indibiduwal na layunin. Ang isang sister ay maaaring magkainspirasyon na magpatuloy sa pag-aaral at mag-aral ng medisina, na nagtutulot sa kanya na magkaroon ng malaking epekto sa kanyang mga pasyente at umunlad sa medical research. Para sa isa pang sister, maaari siyang magkainspirasyon na isakripisyo ang scholarship sa isang prestihiyosong institusyon at sa halip ay magpamilya nang mas maaga kaysa karaniwan sa henerasyong ito, na nagtutulot sa kanya na gumawa ng malaki at walang-hanggang epekto sa kanyang mga anak ngayon.

"Posible ba sa dalawang babae na parehong tapat na tumanggap ng magkakaibang tugon sa parehong mahahalagang tanong? Oo naman! Ang nararapat para sa isang babae ay maaaring hindi nararapat para sa isa pa. Kaya nga napakahalaga na hindi natin dapat pag-alinlanganan ang mga pasiya ng iba o ang inspirasyon sa likod ng mga ito."

Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Women of Dedication, Faith, Determination, and Action" (Brigham Young University Women's Conference, Mayo 1, 2015), womensconference.byu.edu.

HUWAG MATAKOT NA MAGING MAGULANG

"Ilang taon na ang nakalipas, isa sa mga anak naming babae at ang kanyang asawa ay nagtanong sa amin ni Sister Rasband ng isang tanong na napakahalaga at nakaiimpluwensya sa buhay: 'Ligtas at makabubuti pa ba na magkaroon ng mga anak sa tila masama at nakakatakot na mundong ginagalawan natin?'

". . . Ang sagot namin sa kanila ay isang matatag na 'Oo, mas okey pa sa okey.' . . .

". . . Oo, nababuhay tayo sa mapanganib na panahon, ngunit habang nananatili tayo sa landas ng tipan, hindi tayo kailangang matakot. Binabasbasan ko kayo na sa paggawa nito, hindi kayo mababagabag ng panahon kung kailan tayo nabubuhay o ng mga problema na darating sa inyo."

Elder Ronald A. Rasband ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Huwag Kayong Mabagabag," *Liahona,* Nob. 2018, 18, 21.

TUKLASIN ANG IBA PA

Alamin ang iba pa tungkol sa magagawa natin para mapalakas ang ating mga pamilya:

- Basahin o panoorin ang "Nagkakaisa sa Pagsasakatuparan ng Gawain ng Diyos," ni Jean B. Bingham, pangkalahatang kumperensya ng Abril 2020.

KUNG MINSAN KAILANGAN NATING MAG-HINTAY NANG MAY PANANAMPALATAYA

"Hayaan ninyong magsalita ako upang panatagin ang mga damdamin . . . ng lahat ng yaong nabibilang sa Simbahang ito. Marami sa mga miyembro ang naghihinagpis dahil sila ay hindi biniyayaan ng supling. . . . Maging matapat, at kung kayo ay hindi nabiyayaan ng mga anak sa panahong ito, kayo ay bibiyayaan sa kabilang-buhay."

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

KAWALAN NG KAKAYAHANG MAGKAANAK AT ANG AMING WARD FAMILY

Ni John McMullin, Alberta, Canada

Matagal na naming gusto ng asawa kong si Gennie na magkaroon ng maraming anak. Noon pa man. Ngunit pagkaraan ng isang taon ng pagsisikap na magkaanak, nalaman namin ang kahulugan sa medisina ng mga katagang infertility o walang kakayahang magkaanak.

Noong una, madalas kaming manalangin. Gabi-gabi, magkawak-kamay kaming humihiling sa Ama sa Langit na biyayaan kami ng anak na pinaghandaan namin sa buong buhay namin. Nag-ayuno kami buwan-buwan, kung minsan mas madalas pa. Mas naging mahirap para sa amin ang bawat buwan na hindi pa rin nagdadalantao ang aking asawa. Hindi lang dahil sa wala kaming anak na mamahalin, kundi tila wala ring sagot sa aming mga panalangin. Pakiramdam ko narinig na ng Diyos ang matagal na naming hinihiling sa buong buhay namin, at ang sagot Niya ay hindi.

Nagsimula na kaming mag-isip kung karapat-dapat ba kami. Madali nang paniwalaan na inilaan Niya ang Kanyang mga espiritung anak na isilang sa mas matatapat na pamilya.

Ang pagsisimba ay naging mahirap na. Masakit pakinggan na nasagot na ang mga panalangin ng iba, at kung gaano sila kamahal ng Ama sa Langit.

Dalawang bagay ang naghikayat sa amin na patuloy na magsimba. Una, nakipagtipan kami sa Panginoon at sa isa't isa nang mabuklod kami sa templo. Para kami sa isa't isa, at determinado kaming manatiling magkasama ngayon at sa kawalang-hanggan.

Ang pangalawa ay ang aming ward family. Pinagpala kami na magkaroon ng mga lider na personal na

naranasan ang hindi pagkakaroon ng anak. Si Gennie ay may ministering sister na hindi rin magkaanak at hayagang sinasabi kung gaano kahirap na wala kang anak sa simbahan. Nahihirapan kami, ngunit alam namin na mayroon ding ibang mga miyembro ng Simbahan na nahihirapan ding tulad namin.

Hindi pa rin nasasagot ang lahat ng aming mga tanong. Wala pa rin kaming mga anak, kahit kumunsulta na kami sa mga propesyonal sa medisina. Hindi namin alam ang mga dahilan ng Ama sa Langit, ngunit dahil may mga tipan kami, at ward family na tumatanggap at sumusuporta sa amin, nagkaroon kami ng panahong dagdagan pa ang aming tiyaga at pananampalataya (tingnan sa Sa Mga Hebreo 12:12–13).

Inaasam namin ang araw na magiging mga magulang na kami. At habang naghihintay kami sa masayang araw na iyon, may lugar para sa amin ang Simbahan para makabilang kami.

TUKLASIN ANG IBA PA

- Alamin pa ang tungkol sa pagpaplano at paghahanda na magkaroon ng pamilya. Basahin ang bahagi para sa mga young adult ng Hunyo 2019 *Liahona*.
- Alamin kung paano nakadama ng kapayapaan ang isang mag-asawa mula sa mga kuwento sa Biblia tungkol sa hindi pagkakaroon ng anak: bisitahin ang ChurchofJesusChrist.org/go/92020 (may kabilang na resources para sa suportang pinansyal at sa pakikipagkapwa).

7. Ang kapangyarihang lumikha ng buhay ay ibinibigay at iniingatan ng Diyos

Sa pagpapahayag, ang mga Apostol ng Panginoon ay "pinagtitibay ang kabanalan ng buhay." Dahil sagrado ang buhay, ang Diyos ay nagbigay ng kautusan hinggil sa pagbigay at pagkuha ng buhay. Ang paraan ng paggalang natin sa kapangyarihang iyon ay may matagalang epekto na nakabubuti o nakasasama sa ating sarili at sa lipunan.

ANG SEKSUWAL NA INTIMASIYA AY MAY BANAL NA LAYUNIN

"Ang pisikal na intimasiya ay hindi lamang isang simbolo ng pagiisang dibdib ng isang lalaki at isang babae—ang mismong pagbubuklod ng kanilang mga kaluluwa—subalit ito rin ay simbolo ng isang pinagsaluhang relasyon sa pagitan nila at ng kanilang Ama sa Langit. . . .

". . . Sa gayong mga sandali hindi lamang natin kinikilala ang Kanyang kabanalan kundi literal tayong kumukuha ng isang bagay sa kabanalang iyon para sa ating sarili. Ang isang aspeto ng kabanalang iyon na virtual na ibinigay sa lahat ng lalaki at babae ay ang paggamit ng Kanyang kapangyarihang lumikha ng . . . bata, ang inyong anak—na may mga mata at tainga at mga daliri sa mga kamay at paa at hindi mailarawang kadakilaan sa hinaharap. . . .

". . . Kayo at ako ay bahagyang binigyan ng gayong kabanalan, *ngunit sa ilalim ng pinakamabigat at sagradong mga restriksyon. Ang tanging pagkontrol na ipinagkaloob sa atin ay ang pagsupil sa sarili*—pagsupil sa sarili bunga ng paggalang para sa banal na sakramental na kapangyarihan na isinasagisag ng kaloob na ito."

Elder Jeffrey R. Holland ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Personal Purity," *Ensign,* Nob. 1998, 77.

ANG WASTONG PAGGAMIT NG SEKSUWAL NA INTIMASIYA AY NAGDUDULOT NG MGA WALANG-HANGGANG PAGPAPALA

"Ang seksuwal na mga relasyon ay 'isa sa mga pangunahing pagpapahayag ng ating likas na kabanalan.' Ginagawang posible ng ating wastong pagpapahayag ng seksuwalidad na mailahad ang plano ng Diyos sa mundo at sa kawalang-hanggan, na dahilan para maging karapat-dapat tayo na maging katulad ng ating Ama sa Langit. Nangangako ang Diyos ng buhay na walang-hanggan sa

matatapat na kinapapalooban ng walang-hanggang kasal, mga anak, at lahat ng iba pang mga pagpapala ng walang-hanggang pamilya."

Elder Dale G. Renlund ng Korum ng Labindalawang Apostol at Ruth Lybbert Renlund, "The Divine Purposes of Sexuality," ***Liahona,*** **Ago. 2020, 14–15.**

TUKLASIN ANG IBA PA

- Sa Agosto 2020 isyu ng *Liahona,* alamin ang iba pa tungkol sa pananaw ng Diyos tungkol sa seksuwalidad, kabilang na ang mga banal na layunin, angkop na pagkakaroon nito, at paano ito ituturo sa mga bata.

8. Ang responsibilidad ng mga magulang ay bigay ng Diyos

Upang tulungan tayong maging katulad Niya, binigyan ng Diyos ang marami sa atin ng oportunidad at responsibilidad na maging magulang. Pananagutan natin sa Kanya ang "pagtupad sa mga tungkuling ito." Ngunit makakaasa rin tayo na tutulungan Niya tayo sa paghahanap ng kaligayahan at tagumpay sa buhay may-asawa at pamilya habang sinisikap nating palakihin ang ating mga anak sa pagmamahal at kabutihan at suportahan sila sa kanilang mga hamon sa buhay.

BAKIT NAPAKAHALAGA NG TUNGKULIN NG ISANG MAGULANG

"Ang ating pinakamahalaga at mabigat na mga tungkulin ay sa pamilya. Mahalaga ang pamilya dahil sa simula pa lang ng buhay ng isang bata ay may pagkakataon na siya na mailagay nang matatag ang kanyang mga paa sa landas pabalik sa Ama."

Pangulong Henry B. Eyring, "Tulungan Sila na Makabalik," ***Liahona,*** **Mayo 2010, 23.**

KAILANGAN NG ATING PAMILYA ANG ATING SUPORTA

"Tunay ngang walang higit na mahalagang nauugnay sa kaligayahan—kapwa sa atin at sa ating mga anak—kaysa sa kung gaano natin *minamahal at sinusuportahan ang isa't isa sa pamilya.*"

Pangulong M. Russell Ballard, "Ang Pinakamahalaga ay Kung Ano ang Mananatili Hanggang sa Kabilang-Buhay," *Liahona,* Nob. 2005, 42; idinagdag ang pagbibigay-diin.

TUKLASIN ANG IBA PA

- Alamin ang iba pa tungkol sa pagiging magulang sa ChurchofJesusChrist.org sa pagpunta sa "Scriptures and Study" at pagpili sa "Parenting" sa "Gospel Topics."

NAIS NG DIYOS NA PALAKIHIN NATIN ANG KANYANG MGA ANAK SA PAGMAMAHAL AT KABUTIHAN

"Ang patatagin ang mga bata upang makaya nilang labanan ang kasalanan ay isang tungkulin at pagpapala para sa mga magulang, lolo't lola, mga kapamilya, guro, at lider. May responsibilidad ang bawat isa sa atin na tumulong. . . .

"Kung paano 'palakihin ang [ating] mga anak sa liwanag at katotohanan' ay isang mahirap na tanong dahil iba-iba ito para sa bawat pamilya at bata, magkagayunman, nagbigay ang ating Ama sa Langit ng mga tuntunin para sa lahat na tutulong sa atin. Bibigyan tayo ng Espiritu ng inspirasyon sa pinaka-epektibong pamamaraan kung paano natin espirituwal na ihahanda at palalakasin ang ating mga anak.

"Upang masimulan ito, mahalagang maunawaan natin ang kahalagahan ng responsibilidad na ito. Dapat maunawaan natin ang atin—at kanilang—banal na pinagmulan at layunin bago natin matulungan ang ating mga anak na maunawaan kung sino sila at bakit sila narito. Kailangang matulungan natin silang malaman nang walang pagdudduda na sila ay mga anak ng isang mapagmahal na Ama sa Langit at dakila ang Kanyang mga inaasahan mula sa kanila. . . .

". . . [Ang] pagtulong sa mga bata upang makaya nilang labanan ang kasalanan ay simulang ituro nang buong pagmamahal sa kanilang murang edad ang mga pangunahing doktrina at alituntunin ng ebanghelyo—mula sa mga banal na kasulatan, ang Mga Saligan ng Pananampalataya, sa buklet na *Para sa Lakas ng mga Kabataan*, mga awit sa Primary, himno, at sarili nating patotoo—na aakay sa mga bata palapit sa Tagapagligtas."

Sister Joy D. Jones, Primary General President, "Isang Henerasyong Kayang Labanan ang mga Kasalanan," *Liahona,* Mayo 2017, 88.

9. Maaari tayong manindigan para sa plano ng Diyos para sa Kanyang pamilya

Mula sa simula ng daigdig, naging tungkulin na natin ang isulong ang plano ng Ama para sa Kanyang pamilya at protektahan ito laban sa pagkawatak-watak mula sa loob nito mismo at mga pag-atake mula sa labas. "Kami ay nananawagan sa mga responsableng mamamayan at mga pinuno ng gobyerno sa lahat ng dako na magtakda ng mga pamamaraan upang mapanatili at mapalakas ang mag-anak." Mahalagang maunawaan kung bakit at paano.

BAKIT NATIN IPINAGTATANGGOL ANG KASAL AT PAMILYA

"Ang gawain ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw ay may kinalaman sa paghahanda sa mga anak ng Diyos para sa kahariang selestiyal, at higit sa lahat sa pinakamataas na kaluwalhatian nito, kadakilaan o buhay na walang-hanggan. Ang pinakadakilang tadhanang iyon ay posible lamang sa pamamagitan ng kasal na pang-walang-hanggan. Kabilang sa buhay na walang-hanggan ang kapangyarihang lumikha na likas sa pagsasama ng lalaki at babae—na inilarawan ng makabagong paghahayag bilang 'pagpapatuloy ng mga binhi magpakailanman at walang katapusan.'

"Sa kanyang mensahe sa mga young adult, itinuro ni Pangulong Nelson, 'Ang pagsunod sa mga batas ng Diyos ay pananatilihin kayong ligtas habang patuloy kayong sumusulong patungo sa kadakilaan' ibig sabihin, ang maging katulad ng Diyos, taglay ang buhay na dinakila at banal na potensiyal ng ating mga Magulang sa Langit. Iyan ang tadhanang hangad natin para sa lahat ng ating minamahal."

Pangulong Dallin H. Oaks, Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "*Dalawang* Dakilang Utos," *Liahona,* Nob. 2019, 74.

MAAARI NATING IPAGTANGGOL ANG PAMILYA NANG HINDI NAKASASAKIT NG DAMDAMIN

"Kapag isinulong ng mga nananalig ang kanilang opinyon sa pampublikong talakayan, dapat ay lagi silang mapagparaya sa opinyon ng mga taong iba ang mga paniniwala. Ang mga nananalig ay kailangang magsalita palagi nang may pagmamahal at magpasensya, umunawa, at mahabag sa kanilang mga kaaway. Ang mga nananalig na Kristiyano ay inutusang mahalin ang kanilang kapwa (tingnan sa Lucas 10:27) at magpatawad (tingnan sa Mateo 18:21–35). Dapat din nilang alalahanin ang turo ng Tagapagligtas na 'pagpalain . . . ang sa [kanila'y] sumusumpa, [gawan ng mabuti ang mga napopoot sa kanila], at ipanalangin . . . ang sa [kanila'y] lumalait' (Mateo 5:44)."

Pangulong Dallin H. Oaks, "Pagbabalanse ng Katotohanan at Pagpaparaya," *Liahona,* Peb. 2013, 34–35.

TUKLASIN ANG IBA PA

- Basahin ang karanasan ng isang mag-asawa tungkol sa pagtatanggol ng pamilya sa "Tumayo Kami sa Harapan ng Parlyamento" sa digital na isyu sa buwang ito.

Paano Ko Dapat Kausapin ang mga Anak Ko tungkol sa Kahalagahan Kapwa ng Kababaihan at Kalalakihan?

Dalawampu't limang taon na ang nakararaan sa buwang ito, ibinahagi ng isang propeta ng Diyos ang "Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo" sa isang Pangkalahatang Pulong ng Relief Society ng Simbahan. Narito ang ilang mahahalagang bagay na alam natin mula sa pahayag na iyon.

5 Katotohanan na Pag-uusapan

- Ang bawat isa sa atin ay anak "ng mga magulang na nasa langit." Ang katotohanang iyon ay nagpapaalala sa atin na kapwa kalalakihan at kababaihan ay mahalagang bahagi ng plano ng kaligayahan. Paano nagiging mas mabuting lugar ang mundo kung ang lahat ng kalalakihan at kababaihan, mga batang babae at lalaki, ay iginagalang ang isa't isa bilang magkapantay na mahalaga at kailangan?
- Kapwa kalalakihan at kababaihan ay may "banal na tadhana." Nangangahulugan ito na kapwa mga babae at lalaki ay may pagkakataong mabuhay sa isang perpektong tahanan sa langit balang araw. Ano ang ilang mabubuting pagpili na tutulong sa inyo na maabot ang iyong banal na tadhana?
- Ang mga mag-asawa ay dapat "mahalin at kalingain ang bawat isa." Ano ang ilang paraan para magawa ninyong mahalin at kalingain ang iba?
- Maaaring magkaiba ang paraan ng pagtulong ng mga ama at ina sa kanilang pamilya, ngunit dapat silang magtulungan bilang magkasama na "may pantay na pananagutan." Kailan kayo nakakita ng kalalakihan at kababaihan na nagtutulungan nang magkasama sa isang bagay na mahalaga?
- Kailangang palakihin ng mga magulang ang kanilang mga anak "sa pagmamahal at kabutihan." Ano ang ilang mabubuting bagay na natutuhan ninyo mula sa isang ina, lola, o iba pang mga babae? Ano ang ilang mabubuting bagay na natutuhan ninyo mula sa mga ama, lolo, o iba pang mga lalaki?

MGA PAGLALARAWAN NI KATIE PAYNE

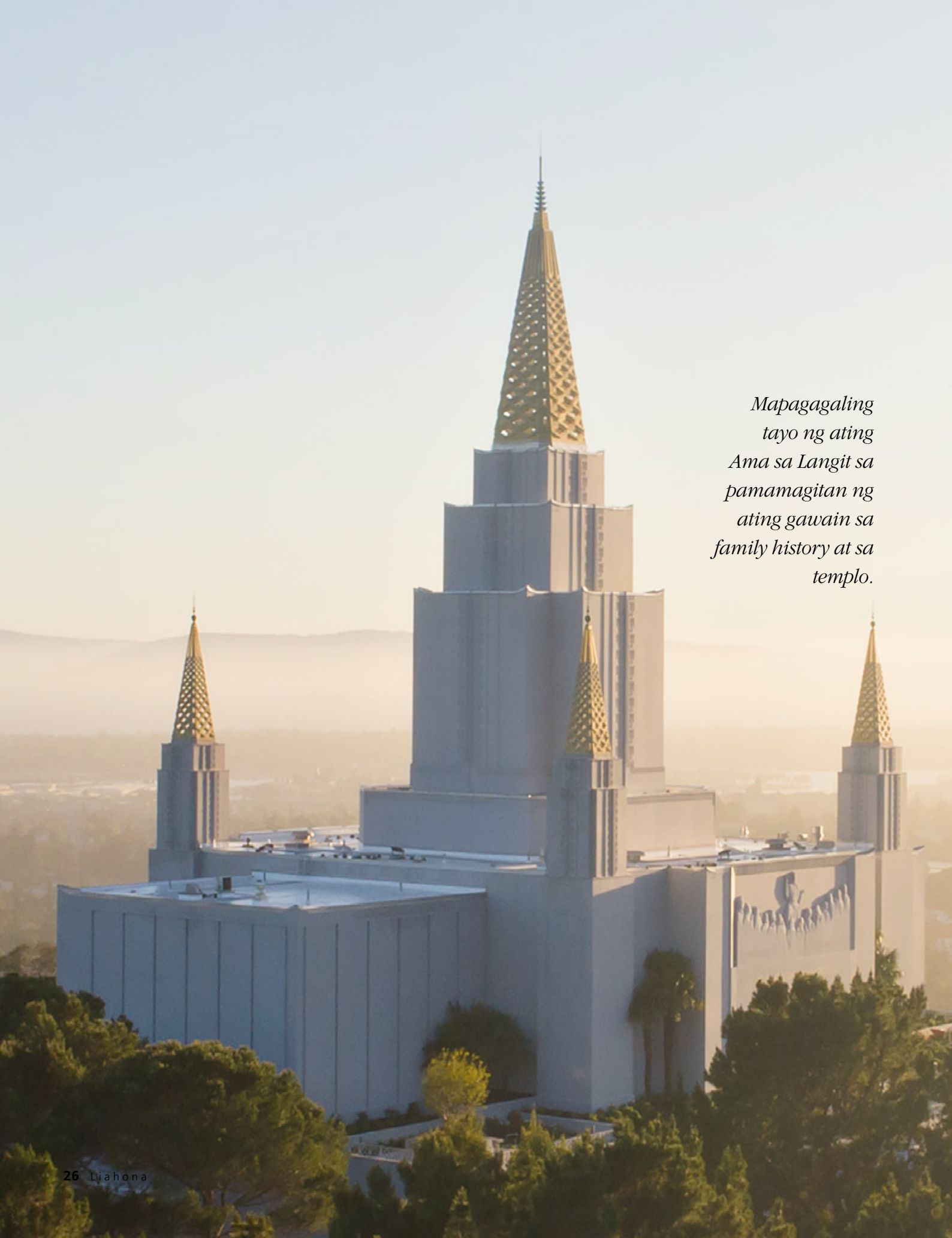
4 na mga Ideya para sa Aktibidad

- Maghanap ng iba't ibang kagamitan na nagtutulungan sa paggawa ng isang bagay. Halimbawa, ang kutsilyo at tinidor ay magkaibang-magkaiba, ngunit kapwa makatutulong ang mga ito sa iyo na kumain. Ang kalalakihan at kababaihan ay magkaiba, ngunit pareho silang mahalaga. At kapag sila ay nagtutulungan, magagawa nila ang kamangha-manghang mga bagay.
- Kulayan ang mga pahina ng magasin sa *Kaibigan* sa buwang ito na nagpapakita ng kababaihan at kalalakihang tumutulong na pamunuan ang Simbahan.

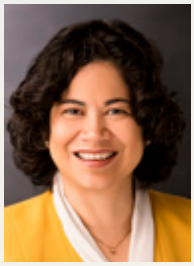
- Gumawa ng isang mithiin para tulungan ang iyong pamilya na mas makapagpakita ng paggalang at kabaitan sa kalalakihan at kababaihan.
- Mag-isip ng isang taong hindi nakaaalam na siya ay mahalaga at minamahal. Paano ninyo siya matutulungan na maunawaan na siya ay minamahal na anak ng mga magulang sa langit? ■

Makatutulong na Karagdagang Resources para sa mga Bata

- "Magandang Ideya" (*Kaibigan* ng Set. 2020)
- "Pagmamahal sa Ating mga Pamilya" (*Kaibigan* ng Set. 2020)
- "Ang Aking Notebook sa Pangkalahatang Kumperensya" (*Kaibigan* ng Set. 2020)
- "Kababaihan na Tumulong na Mamuno sa Simbahan (*Kaibigan* ng Set. 2020)



Mapagagaling tayo ng ating Ama sa Langit sa pamamagitan ng ating gawain sa family history at sa templo.



Ni Reyna I. Aburto
Pangalawang Tagapayo sa Relief Society General Presidency

Mga Himala ng *Pagpapagaling sa pamamagitan ng mga Ordenansa sa Templo*

Ang lahat ng anak ng Diyos na may pananagutan sa kanilang mga desisyon—anuman ang lugar, oras, o sitwasyon kung saan sila nabubuhay o nabuhay—ay kailangang tanggapin ang pagkakataon na manampalataya kay Jesucristo, magsisi, at tanggapin ang Kanyang ebanghelyo, saanman sa magkabilang panig ng tabing. Ang bawat isa sa mga anak ng Diyos ay nangangailangan ng espirituwal na paggaling at bilang Kanyang mga disipulo, tinawag tayo para tumulong na gawing posible iyon.

Dahil sa nagbabayad-salang sakripisyo ng Tagapagligtas, ang nakapagliligtas na mga ordenansa sa templo ay nagtutulot sa atin at sa ating mga ninuno na ipanganak na muli, magbago tungo sa kalagayan ng kabutihan, matubos ng Diyos, at maging mga bagong nilalang (tingnan sa Mosias 27:25–26).

Itinuro ni Pangulong Russell M. Nelson, "Ang templo ang pakay ng bawat aktibidad, bawat aralin, bawat hakbang ng pagsulong sa Simbahan. Lahat ng pagsisikap nating ipahayag ang ebanghelyo, gawing sakdal ang mga Banal, at tubusin ang mga patay ay humahantong sa banal na templo. Ang mga ordenansa ng templo ay talagang napakahalaga. Hindi tayo makababalik sa kaluwalhatian ng Diyos kung wala ang mga ito."[1]

LARAWAN NG OAKLAND CALIFORNIA TEMPLE NA KUHA NI MASON COBERLY

Nang ang mga eskriba at mga Fariseo ay bumulung-bulong laban sa Kanyang mga disipulo, si Jesucristo ay sumagot sa kanila: “Ang mga walang sakit ay hindi nangangailangan ng manggagamot; kundi ang mga maysakit. Hindi ako naparito upang tawagin ang mga matuwid, kundi ang mga makasalanan sa pagsisisi”(Lucas 5:31–32).

Ipinahayag ni Pangulong James E. Faust (1920–2007), Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan: “Ang Panginoon ay naglaan ng maraming paraan upang makatanggap tayo ng [Kanyang] nagpapagaling na impluwensya. . . . Ipinanumbalik [Niya] ang gawain sa templo sa lupa. Ito ay mahalagang bahagi ng gawain ng kaligtasan kapwa para sa mga buhay at sa mga patay. Ang ating mga templo ay nagsisilbing santuwaryo kung saan maisasantabi natin ang halos lahat ng problema sa mundo. Ang mga templo natin ay mga lugar ng kapayapaan at kapanatagan. Sa mga banal na santuwaryong ito ay ‘pinagagaling [ng Diyos] ang mga may bagbag na puso, at tinatalian niya ang kanilang mga sugat.’ (Mga Awit 147:3).”[2]

Sa aming paglalakbay, naririnig namin ang mga kuwento tungkol sa mga himala ng pagpapagaling na nangyayari sa mga banal na templo sa lahat ng dako. Naririnig namin ang tungkol sa matatapat na miyembro na pumupunta sa templo na sakay ng mga bus at gumugugol ng buong araw at gabi upang isagawa ang mga nakapagliligtas na mga ordenansa para sa kanilang mga ninuno. Naririnig namin ang tungkol sa mga dedikadong kabataan na dumadalo sa templo nang maaga bago pumasok sa eskuwela para magsagawa ng mga binyag at kumpirmasyon para sa mga patay at tumulong sa iba’t ibang aspeto ng mga sagradong ordenansang iyon. Naririnig namin ang tungkol sa mga grupo ng mga young women at young men na sumasakay sa mga pampublikong sasakyan pagkatapos ng klase isang araw kada linggo para magbigay ng pagkakataon para sa kanilang mga ninuno na espirituwal na isilang na muli. Naririnig namin ang tungkol sa mga pamilyang namamangka nang ilang oras para makapunta sa templo upang matanggap ang nakapagliligtas na mga ordenansa sa templo para sa kanilang sarili, upang sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo, sila ay maaaring mabago tungo sa kalagayan ng kabutihan. Naririnig namin ang tungkol sa mga indibiduwal na miyembro at pamilya na nakahahanap ng mga pangalan ng minamahal na mga ninuno sa araw ng Sabbath at pagkatapos ay dinadala ang mga pangalang iyon sa templo upang bigyan ang mga miyembro ng pamilya ng pagkakataong matubos ng Diyos. Naririnig namin ang tungkol sa 11-taong-gulang na mga batang lalaki at babae na sabik na pumunta sa templo at kailangang tumayo sa huling hagdan ng bautismuhan dahil ang tubig ay masyadong malalim para sa kanila—ang lahat ng ito ay para bigyan ang kanilang mga ninuno ng pagkakataon na maging mga bagong nilikha.

Ang lola ko na si Isabel Blanco

“Ang mga templo natin ay mga lugar ng kapayapaan at kapanatagan. Sa mga banal na santuwaryong ito ay ‘pinagagaling [ng Diyos] ang mga may bagbag na puso, at tinatalian niya ang kanilang mga sugat.’”

Kung iisipin natin ito, tayong lahat ay pumupunta sa templo upang espirituwal na mapagaling at ibigay sa mga nasa kabilang panig ng tabing ang pagkakataon na mapagaling din. Pagdating sa pagpapagaling, kailangang-kailangan nating lahat ang Tagapagligtas. Ilalarawan

ko ito sa pamamagitan ng kuwento tungkol sa dalawa sa aking mga ninuno.

Pagpapagaling sa Aking Lola at Itay

Ang aking lola na si Isabel Blanco ay isinilang sa Potosí, Nicaragua. Sa aking alaala, siya ay isang mapagmahal, masipag, at tapat na babae. Habang lumalaki ako, itinanim niya sa aking batang puso ang binhi ng pananampalataya habang nakikita ko siyang manalangin nang taimtim sa Diyos at sa pagdadala niya sa akin sa misa tuwing Linggo para sambahin si Jesus. Gayunman, hindi naging madali ang kanyang buhay. Isa sa maraming bagay na ginawa niya ay ang magtrabaho bilang kasambahay ng isang mayamang pamilya noong bata pa siya. Karaniwan noon at nakakalungkot na nabuntis siya ng kanyang amo at nang hindi na niya maitago ang kanyang pagbubuntis, siya ay tinanggal sa trabaho.

Ang aking ama na si Noel ang naging bunga ng pagbubuntis na iyon, at bagama't ang Potosí ay isang maliit na bayan at alam ng lahat, kabilang na si Noel, kung sino ang kanyang ama, si Noel ay walang anumang tuwirang pakikipag-ugnayan o relasyon sa kanya.

Si Isabel ay hindi na nag-asawa pa, at siya ay nagkaroon ng dalawa pang mga anak sa labas. Pagkaraan ng ilang panahon, siya at ang kanyang tatlong anak ay lumipat sa kabisera ng bansa, sa Managua, para maghanap ng mas magandang trabaho at makapag-aral.

Ang mga magulang ko na sina Noel at Delbi Blanco

Tayong lahat ay pumupunta sa templo upang espirituwal na mapagaling at ibigay sa mga nasa kabilang panig ng tabing ang pagkakataon na mapagaling din.

Ilang taon bago siya magdalawampung taong gulang, si Noel ay nalulong sa alak. Kalaunan ay nakilala at pinakasalan niya ang aking inang si Delbi at nagkaroon sila ng apat na anak. Sa paglipas ng mga taon, ang kanyang pagkalulong sa alkohol ay nagdulot ng mga problema sa kanilang pagsasama at matapos lumipat sa San Francisco, California, USA, noong sila ay mahigit 50 taong gulang, ay naghiwalay sila. Sa kasamaang palad, nagpakamatay siya pagkaraan ng ilang taon.

Kami ng nanay ko ay naging miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw ilang taon bago namatay ang tatay ko. Ilang taon pagkatapos ng kanyang kamatayan, ang lahat ng mga ordenansa sa templo ay isinagawa para sa kanya, maliban sa isa: ang ordenansa ng pagbubuklod. Sa panahong iyon, hindi ako nangahas na itanong sa aking ina kung gusto niyang mabuklod sa kanya, dahil alam ko kung gaano kahirap ang relasyon nila noon.

Pagkatapos ay nangyari ang isang himala. Ang nanay ko ay nagkaroon ng isang panaginip kung saan ay nakita niya ang asawa niyang si Noel, sa labas ng pintuan ng kusina sa bahay nila sa Managua, na iniaabot ang kamay sa kanya at inaanyayahan siyang sumama sa kanya. Nagising siya na may mapayapang pakiramdam sa kanyang puso. Hindi nagtagal matapos niyon, tinawagan niya ako isang araw at mahinahong sinabi, "Magpapabuklod ako sa iyong ama ngayong Sabado. Maaari kang pumunta kung gusto mo."

Tuwang-tuwa ako na sumagot, "Siyempre, gusto kong pumunta roon!" Pagkatapos naming mag-usap sa telepono, natanto ko na maaari rin akong maibuklod sa kanila.

Isang maluwalhating umaga ng Sabado, ang aking ina, ang aking asawa, at ako ay lumuhod sa altar ng templo at isinagawa ang mga ordenansa ng pagbubuklod para sa mga buhay at patay na nagbigay sa mga magulang ko at sa akin ng pagkakataong magkasama-sama magpakailanman. Naroon din ang anak kong lalaki para mag-proxy para sa kapatid ko, na namatay maraming taon na ang nakararaan. Sa banal na sandaling iyon, ang lahat ng pasakit at kalungkutan ay nalimutan. Nadama naming lahat ang nakapapawi at nagpapagaling na balsamo na ibinibigay sa atin ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo, sa pamamagitan ng Kanyang Pagbabayad-sala, sa magkabilang panig ng tabing.

Pagkaraan ng ilang taon, nanaginip ako kung saan nakita ko ang aking ama sa tila isang pulpito sa isa sa ating mga meetinghouse. Siya ay nakasuot ng puting polo at kurbata, at nagbibigay siya ng isang nagbibigay-inspirasyong mensahe. Sa aking panaginip, masasabi kong siya ay isang bihasang lider ng Simbahan. Hindi ko alam kung ano ang kahulugan ng panaginip na iyon, pero binibigyan ako nito ng pag-asa na siguro ay tinanggap na niya ang ebanghelyo ni Jesucristo sa daigdig ng mga espiritu.

BACKGROUND: LARAWAN NG ROME ITALY TEMPLE NA KUHA NI CODY BELL

Dahil sa nagbabayad-salang sakripisyo ng Tagapagligtas, ang nakapagliligtas na mga ordenansa sa templo ay nagtutulot sa atin at sa ating mga ninuno na ipanganak na muli.

Sa isang punto, nagsagawa rin kami ng gawain sa templo para sa lola ko na si Isabel, maliban sa ordenansa ng pagbubuklod sa asawa dahil hindi siya nag-asawa noong nabubuhay pa siya. Isipin ninyo ito, ang isang babaeng tulad ni Isabel, na hindi pinakitunguhan nang may paggalang ng mga lalaki at naharap sa maraming paghihirap sa kanyang buhay, ay maaaring bigyan ng pagkakataon sa kabilang panig ng tabing na gamitin ang kanyang kalayaan at gumawa ng mga sagradong tipan sa Diyos sa pamamagitan ng mga ordenansa sa templo. Siya, tulad nating lahat, ay nangangailangan ng dagdag na pananampalataya, nangangailangan ng pagsisisi, nangangailangan ng pagmamahal, nangangailangang maging banal—sa madaling salita, nangangailangan ng paggaling.

Kapag nagbabalik-tanaw ako ngayon, nakikita ko na kahit si Noel ay may mahirap na kalagayan noong bata pa siya at may isang nakapipinsalang adiksyon, ang pagmamahal niya sa kanyang mga anak ay mas malakas kaysa sa kanyang mga kahinaan. Kapag kasama niya kami, lumalabas ang kanyang pinakamagagandang katangian. Palagi siyang mabait sa amin, at wala akong naaalala na kahit isang pagkakataon na nagalit siya sa kanyang mga anak. Dahil ang Diyos ay maawain, si Noel ay binigyan din ng pagkakataon na sumampalataya, magsisi, at tanggapin si Jesucristo bilang kanyang Manunubos sa pamamagitan ng nakapagliligtas na mga ordenansa sa templo na isinagawa sa banal na templo. Si Noel, tulad nating lahat, ay nangangailangan din ng pagpapagaling.

Ang mga ito ay dalawang halimbawa lamang ng mga walang-hanggang pagpapala ng pagpapagaling na ibinibigay sa mga indibiduwal at pamilya sa lahat ng mga templo ng Panginoon sa buong mundo. Itinuro ni Pangulong Nelson, “Inaanyayahan natin ang lahat ng anak ng Diyos sa magkabilang panig ng tabing na lumapit sa kanilang Tagapagligtas, tanggapin ang mga pagpapala ng banal na templo, magkaroon ng walang-hanggang kagalakan, at maging karapat-dapat sa buhay na walang hanggan.”[3]

Kapag naiisip ko ang tungkol sa lahat ng kailangang mangyari para matanggap nina Isabel at Noel ang walang-hanggang kaloob na iyon, naiisip ko na ito ay isang himala na ginawang posible ng isang mapagmahal na Ama sa Langit at ng Tagapagligtas na nagmamahal sa atin nang may perpektong pagmamahal at tumawag sa bawat isa sa atin na tumulong sa gawain at kaluwalhatian ng Diyos.

Nabanggit ang tungkol sa pagtitipon ng Israel, ipinahayag ni Pangulong Nelson, “Bawat isa sa mga anak ng Ama sa Langit, sa parehong panig ng tabing, ay dapat marinig ang ipinanumbalik na ebanghelyo ni Jesucristo. Sila ang nagdedesisyon sa sarili nila kung nais nilang matuto pa.” At pagkatapos ay ipinaliwanag niya: “*Anumang oras* na gumawa kayo ng *kahit ano* na tutulong sa *kahit sino*—sa magkabilang

panig ng tabing—na gumawa ng hakbang tungo sa paggawa ng mga tipan sa Diyos at tanggapin ang kanilang mahalagang ordenansa ng pagbibinyag sa templo, tumutulong kayo na tipunin ang Israel. Ganito lang ito kasimple."[4]

Hindi ko alam kung tinanggap na ng aking lola na si Isabel, tatay na si Noel, at ng iba ko pang mga ninuno na nagawan na ng mga ordenansa sa templo ang ebanghelyo ni Jesucristo sa daigdig ng mga espiritu. Gayunman, maaari akong umasa, maaari akong manampalataya, maaari akong gumawa at tumupad ng mga tipan sa Diyos, at maaari akong mamuhay sa paraan na magtutulot sa akin na makasama ang aking mga ninuno "sa maligayang kalagayan, na walang katapusan" (Mormon 7:7).

At pagdating ko sa kabilang panig ng tabing, kung hindi pa nila tinatanggap ang ebanghelyo ni Jesucristo, titiyakin ko na ituro ito sa kanila! Sabik na akong yakapin sila, sabihin sa kanila kung gaano ko sila kamahal, ang magkaroon ng mga masinsinang pakikipag-usap na hindi ko kailanman naranasan noong nabubuhay pa sila, at magpatotoo sa kanila "na si Jesus ang Cristo, ang Diyos na Walang Hanggan."[5]

Ang Kapangyarihang Magpagaling

Kung minsan, ang likas na lalaki o babae sa atin ay nag-iisip na tayo ay tinawag upang "ayusin" ang ibang tao. Hindi tayo tinawag na maging "tagaayos" ng ibang tao, at hindi tayo tinawag para magbigay ng sermon o manlait. Tinawag tayo para maghikayat, magbigay-inspirasyon, mag-anyaya sa iba na maging mga mamamalakaya ng mga tao, mga mamamalakaya ng mga kaluluwa upang matanggap nila ang pagkakataong espirituwal na mapagaling ni Jesucristo na ating Tagapagligtas at Manunubos.

Sa Isaias 61, mababasa natin ang mga salita ng Panginoon, na binanggit din Niya nang simulan Niya ang Kanyang ministeryo sa Jerusalem (tingnan sa Lucas 4:18–19). Ipinahayag Niya:

"Ang Espiritu ng Panginoong Dios ay sumasa akin; sapagka't pinahiran ako ng Panginoon upang ipangaral ang mababuting balita sa mga maamo; kaniyang sinugo ako upang magpagaling ng mga bagbag na puso upang magtanyag ng kalayaan sa mga bihag, at magbukas ng bilangguan sa nangabibilanggo;

"Upang magtanyag ng kalugodlugod na taon ng Panginoon, at ng kaarawan ng panghihiganti ng ating Dios; upang aliwin yaong lahat na nagsisitangis;

"Upang iukol sila na nagsisitangis sa Sion, upang bigyan sila ng putong na bulaklak na kahalili ng mga abo, ng langis ng kagalakan na kahalili ng pagtangis, ng damit ng kapurihan na kahalili ng kabigatan ng loob; upang sila'y matawag na mga punong kahoy ng katuwiran, na pananim ng Panginoon upang siya'y luwalhatiin.

"At sila'y magtatayo ng mga dating sira, sila'y magbabangon ng mga dating giba, at kanilang huhusayin ang mga sirang bayan, ang mga nagiba sa maraming sali't saling lahi" (Isaias 61:1–4).

Itinuro ni Elder Dale G. Renlund: "Ang family history at gawain sa templo ay [nagbibigay] ng kapangyarihang pagalingin ang nangangailangan ng pagpapagaling. . . . Ang Diyos, sa Kanyang walang hanggang kakayahan, ay ibinubuklod at pinagagaling ang mga indibiduwal at mga pamilya sa kabila ng trahedya, kawalan, at kahirapan."[6]

Itinuro ni Pangulong Nelson na "ang tunay na kapangyarihan na magpagaling . . . ay isang kaloob ng Diyos"[7] at ipinaliwanag din na ang "pagkabuhay na mag-uli ay ang pinakadakilang pagpapagaling ng Panginoon. Salamat sa kanya, bawat katawan ay maibabalik sa kanyang wasto at ganap na anyo. Salamat sa Kanya, may pag-asa ang lahat ng kalagayan. Salamat sa Kanya, maganda ang kinabukasan, ngayon at sa kabilang buhay. Tunay na kaligayahan ang naghihintay sa atin—pagkatapos ng pagdurusang ito."[8]

Pinatototohanan ko na mahal na mahal ng ating Ama sa Langit ang bawat isa sa atin kaya Siya ay naglaan ng "paraan"[9] upang ang bawat isa sa atin ay pisikal at espirituwal na gumaling kapag nanampalataya tayo kay Jesucristo, gumawa at tumupad ng ating mga tipan sa Diyos, at sumunod sa Kanyang mga utos. Pinatototohanan ko na pumarito si Cristo sa mundo "upang magpagaling ng mga bagbag na puso, upang ipahayag ang paglaya sa mga bihag" (Lucas 4:18) upang ang bawat isa sa atin ay "maging banal, na walang dungis" (Moroni 10:33). ■

Mula sa mensaheng ibinigay sa mga temple president at matron sa Salt Lake Temple noong Oktubre 17, 2019.

MGA TALA

1. Russell M. Nelson, "Paghahanda para sa mga Pagpapala ng Templo," *Liahona,* Okt. 2010, 41.
2. James E. Faust, "Spiritual Healing," *Ensign,* May 1992, 7.
3. Russell M. Nelson, "Magpatuloy Tayo," *Liahona,* Mayo 2018, 118–19.
4. Russell M. Nelson, "Pag-asa ng Israel" (pandaigdigang debosyonal para sa mga kabataan, Hunyo 3, 2018), HopeofIsrael.ChurchofJesusChrist.org.
5. Pahina ng pamagat ng Aklat ni Mormon.
6. Dale G. Renlund, "Family History at Gawain sa Templo: Pagbubuklod at Pagpapagaling," *Liahona,* Mayo 2018, 46, 48.
7. Russell M. Nelson, sa Sheri Dew, *Insights from a Prophet's Life: Russell M. Nelson* (2019), 150.
8. Russell M. Nelson, "Jesucristo—ang Dalubhasang Manggagamot," *Liahona,* Nob. 2005, 87–88.
9. Tingnan sa Isaias 42:16; 51:10; 1 Nephi 3:7; 9:6; 17:41; 22:20; 2 Nephi 8:10; 9:10; Eter 12:8; Doktrina at mga Tipan 132:50.

LARAWAN NG MOUNT TIMPANOGOS UTAH TEMPLE NA KUHA NI JAMES WHITNEY YOUNG; BACKGROUND: LITRATO NG PANAMA CITY PANAMA TEMPLE NA KUHA NI MATT REIER

Inspirasyon at *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*

Saimar Karina Romay De Rojas, Lalawigan ng Guayas, Ecuador

Habang naghahanda ng lesson para sa mga kabataang babae, nagpasiya akong sumubok ng isang bagong bagay.

Pinasadahan ko ang mga pahina ng lesson para sa Young Women na ituturo ko sa susunod na araw ng Linggo. Ang mga sipi mula sa General Authority na kalakip nito ay mahalaga at naaangkop, ngunit luma na ang mga ito.

Halimbawa, si Pangulong Spencer W. Kimball (1895–1985) ang Pangulo ng Simbahan noong nabinyagan ako. Pinahalagahan ko ang kanyang mga salita, na marami sa manwal na ito, ngunit nag-alala ako na baka hindi makaramdam ng ugnayan ang mga kabataang babae sa mga salita ng mga lider na hindi nila nakilala.

Nanalangin ako para sa patnubay at nakaramdam ng pahiwatig na subukan ang isang bagong bagay. In-update ko ang ilan sa mga kuwento at nagsama ako ng mga sipi mula sa pinakahuling pangkalahatang kumperensya, kabilang na ang ilang sipi mula kay Pangulong Thomas S. Monson (1927–2018). Kamangha-mangha ang mga resulta. Nagkaroon kami ng espesyal na lesson at maraming nakibahagi. Mula noon, ginamit ko ang manwal ng lesson bilang gabay sa paghanda ng aking mga lesson.

Ang gayong paghahanda ay nangailangan ng karagdagang pagsisikap. Kinailangan kong mag-aral nang mas maigi, kilalanin ang mga kabataang babae nang mas mabuti, at isaisip ang mga bagay na nararasan nila. Pagkatapos, naghanap ako ng mga halimbawa at salita mula sa mga buhay na lider ng Simbahan na magagamit ko upang maiugnay ito sa kanilang mga buhay. Masaya akong gawin ang higit pa sa kailangan para sa mga kabataang babae dahil sa pagmamahal ko para sa kanila.

Kalaunan ay napansin ng aking mga lider ang ginagawa ko. Natakot ako na baka pagalitan nila ako dahil sa pagiging suwail, ngunit hinikayat nila akong magpatuloy.

Ilang linggo bago ang katapusan ng 2012, ang mga lider ng kabataan sa aming stake ay hinilingang dumalo sa isang pulong kung saan ipinaalam ng mga lider ng stake ang bagong kurikulum para sa kabataan na tinatawag na *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin*.

Halos hindi ako makapaniwala sa narinig ko. Ipinaliwanag ng mga lider ng stake na dapat kami ay magturo sa paraan ng Panginoon, maghangad ng inspirasyon para sa aming mga lesson mula sa mga buhay na propeta at apostol, at magsikap na kilalanin ang mga kabataan nang mas mabuti. Mayroon na akong patotoo tungkol sa mga bagay na iyon.

Nagtanong ang ibang lider kung paano maghahanda ng mga lesson, ngunit para sa akin, ang bagong pamamaraan ay napakalinaw. Naramdaman ko na ang *Pumarito Ka, Sumunod Ka sa Akin* ay sagot mula sa Panginoon na hindi ako naging suwail. Naramdaman ko na inihanda Niya ako upang maituro ang bagong kurikulum na ito. Alam ko na kung tayo ay mapagpakumbaba at masigasig at nakikinig sa Espiritu Santo, madali nating mauunawaan at matatanggap ang lahat ng pagbabagong inihayag ng ating mga propeta at apostol. ■

PAGLALARAWAN NI DAVID GREEN

Isang Liham na Hindi Ipinadala ang Nasagot

Elisabeth Allen, Utah, USA

Napansin ko ang liham sa aking lalagyan ng banal na kasulatan at binuksan ko ito. Napakasaya ko na hindi ko ito ipinadala!

Ang aking mga kahanga-hangang magulang ay mayroong apat na anak na lalaki at ako, ang nag-iisa nilang anak na babae, na magkakalapit ang agwat. Noon pa man ay mas magkakalapit na ang aming mga puso kaysa sa aming mga edad. Sinusuportahan namin ang isa't isa at napakarami naming mahahalagang alaala ng panahong pinagsamahan namin. Noon pa man ay matalik na kaming magkakaibigan!

Kaya talagang nadurog ang aking puso nang pillin ng isa sa aking mga kapatid na tapusin ang kanyang buhay. Nag-alala ako na baka hindi makayanan ng aking puso ang sakit—sa katunayan, ang salitang *sakit* ay wala pa sa kalingkingan ng nararamdaman ko. Walang salita na makapaglalarawan sa kakila-kilabot na karanasan na mawalan ng isang mahal sa buhay dahil sa pagpapakamatay. Guguho ang iyong mundo sa isang iglap.

Umasa ako sa Panginoon na tutulungan Niya akong mapangalagaan ang aking pamilya at magampanan ang iba ko pang mga tungkulin habang hinaharap ko ang mga nakababalisang tanong tungkol sa aking kapatid at sa kanyang pagpanaw.

Noong humingi ako ng tulong sa Panginoon, nakaramdam ako ng pahiwatig na isulat ang aking mga tanong sa propeta sa isang liham. Talagang naniwala ako na ang aking mga tanong ay masyadong mabigat at mahalaga na tanging isang propeta lamang ang makasasagot sa mga ito, ngunit alam ko na marahil ay hindi naman kailangang magpadala ng liham sa propeta. Nag-alangan ako ngunit kalaunan ay naalala ko ang tagumpay na nakamit ko noon dahil sa pagkilos ayon sa mga pahiwatig.

Nagpasiya akong magsulat ng isang makabagbag-damdaming liham kay Pangulong Russell M. Nelson. Nagsulat ako tungkol sa kung anong nararamdaman ko at kung paano ako makasusulong kung alam ko lamang ang mga sagot sa mga tanong na gumugulo sa aking isipan. Tinapos ko ang aking liham, inilagay ko ito sa isang sobreng nakapangalan kay Pangulong Nelson, at isinuksok ko ito sa aking lalagyan ng banal na kasulatan.

Nakalimutan ko ang tungkol sa liham. Napansin ko ito sa aking lalagyan ng banal na kasulatan makalipas ang ilang panahon at binuksan ko ito. Nang binasa ko ang liham, napagtanto ko na sa pamamagitan ng pananampalataya at ng sarili kong pag-aaral ng banal na kasulatan, panalangin, pagdalo sa templo, at pagtitiyaga, inakay ako ng Espiritu Santo tungo sa mga sagot sa bawat tanong na isinulat ko! Napalapit ako sa Tagapagligtas at sa Kanyang pagmamahal.

Napakasaya ko na hindi ko ipinadala ang liham! Sa halip, nagkaroon ako ng mahahalagang karanasan na muling nagturo sa akin na mahal ako ng Panginoon at ang bawat isa sa Kanyang mga anak, at na gagabayan at papatnubayan Niya tayo.

Minsan akong naniwala na ang aking mga tanong ay masyadong kumplikado na tanging isang propeta lamang ang makasasagot sa mga ito, ngunit nalaman ko sa aking sarili ang katotohanan ng mga salita ng Tagapagligtas: "Hindi ko kayo iiwang mag-isa: ako'y paririto sa inyo" (Juan 14:18). ■

PAGLALARAWAN NI DAVID GREEN

Ang Paggaling ng Aking Kapatid at ang Pagmamahal ng Ama sa Langit

Makarena Molina, Viña del Mar, Chile

Pagkatapos ng aksidenteng kinasangkutan ng aking kapatid, nalaman ko na mayroon akong Ama na nagmamahal sa akin.

19 taong gulang ang aking kapatid na si Yerko nang nabangga siya ng isang lasing na drayber. Sa kabutihang-palad, ang kaibigan ni Yerko ay kumuha ng klase sa first aid dalawang linggo bago ang pangyayaring iyon. Inasikaso niya ang aking kapatid hanggang sa madala siya ng mga emergency crew sa ospital.

Karamihan ng mga lokal na ospital ay mayroon lamang iisang neurologist na naka-duty, ngunit noong dumating si Yerko, mayroong isang grupo ng mga neurologist na nagtitipon para sa isang espesyal na kumperensya. Inasikaso nila siya kaagad.

Nanatili si Yerko sa ospital nang anim na buwan, tatlo sa mga buwang iyon ay wala siyang malay. Habang naroon siya, araw-araw siyang binabantayan ng aking ina mula 7:00 n.u. hanggang 7:00 n.g. Ang mga miyembro ng ward at stake ay nanalangin at nag-ayuno para kay Yerko at nagbigay sa kanya ng mga basbas ng priesthood. Nabigyang-tugon ang aming mga panalangin noong Enero 1, 2011, nang magising siya. Ang mga miyembro ay patuloy na bumisita kay Yerko at tumulong sa amin na alagaan siya habang nagpapagaling siya sa ospital. Para silang mga naglilingkod na anghel noong mahirap na panahong iyon.

Ngayon, mayroon pa ring mga pisikal na problema is Yerko, kabilang na ang pagkawala ng sariwang memorya o short-term memory loss. Ngunit kaya na niyang maglakad, at kaya na niyang makipag-usap nang normal. Hindi makapaniwala ang mga doktor.

Nasa Young Women ako noon nang masangkot sa aksidente si Yerko. Linggu-linggo kong binibigkas, "Tayo ay mga anak ng ating Ama sa Langit, na nagmamahal sa atin," ngunit hindi ko naunawaan nang lubos ang kahalagahan ng mga salitang ito. Pagkatapos ng aksidente, nalaman ko na talagang mayroon akong Ama na nagmamahal sa akin.

Ang templo ay patunay sa pagmamahal na iyon. Nabuklod kami ni Yerko sa aming mga magulang, kaya alam ko na kahit mawala sa akin ang aking kapatid, makakasama ko siya muli. Naghatid ito ng matinding kapanatagan sa akin at sa aking pamilya.

Ilang sandali lamang pagkatapos ng aksidente, nang sabihin sa amin ng mga doktor na bilang na ang oras ni Yerko, nanalangin ako nang taimtim sa Ama sa Langit na iligtas siya. Nang makaligtas si Yerko, ninais kong magmisyon upang maibahagi sa ibang tao ang mga himalang naranasan namin.

Ang kuwento ng paggaling ng aking kapatid ay naging pagpapala para sa maraming taong naturuan ko bilang isang missionary sa Peru. Sa pagbabahagi ko ng aming mga karanasan, lalo na sa mga taong nahaharap sa mahihirap na sitwasyon, naantig ang kanilang mga puso.

Madalas tayong magtaka kung bakit nangyayari ang mahihirap na bagay, ngunit kapag nagtiwala tayo sa pagmamahal ng ating Ama sa Langit, alam natin na sa huli, ang lahat ng bagay ay magkakalakip na gagawa para sa ating ikabubuti (tingnan sa Mga Taga Roma 8:28). ■

PAGLALARAWAN NI DILLEEN MARSH

Ang Anak Ko, ang Aklat ni Mormon, at Ako

Anne Maxson, Idaho, USA

Tulad nang naglingkod at nagturo ang Tagapagligtas nang paisa-isa, tinutulungan Niya tayong turuan ang ating mga anak nang paisa-isa.

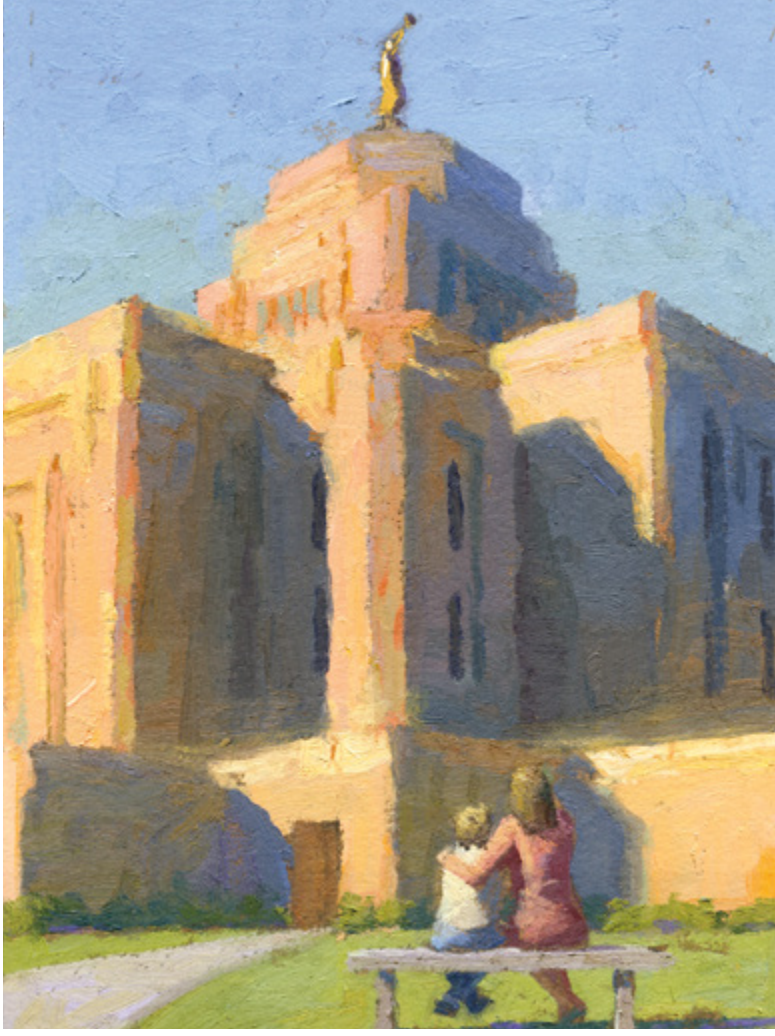
Isang araw nakita ko ang isang interbyu kay Brother Tad R. Callister, na noon ay Sunday School General President. Habang nagsusulat ako ng mga tala, nagkaroon ako ng impresyon kung paano paghihilumin ang ugnayan ko sa aking anak na si John. Nagkaroon ako ng impresyon na dapat naming basahin ang buong Aklat ni Mormon nang magkasama bago ang kanyang binyag na gaganapin pagkaraan ng anim na buwan.

Napakalinaw ng impresyong ito na nalaman ko kung saang silid kami dapat magbasa at anong oras kami dapat magbasa. Nagkaroon din ako ng isang malinaw na impresyon na dapat naming tapusin ang aming pagbabasa sa bakuran ng Meridian Idaho Temple.

Sa paglalaan namin ng oras na magbasa nang kaming dalawa lang bawat gabi, naging matamis ang aming ugnayan. Nagkaroon kami ng mas mahaba pang pasensya sa isa't isa, mas naunawaan namin ang pananaw ng isa't isa, at regular naming nadama ang presensya ng Espiritu Santo.

Noong gabi bago namin natapos ang aklat, binasa namin ang pangako ni Moroni na kung magtatanong tayo sa Diyos nang taos-puso, na may tunay na layunin at pananampalataya kay Cristo, kung totoo ang Aklat ni Mormon, malalaman natin ang katotohanan nito sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo (tingnan sa Moroni 10:4–5). Nadama namin ang kumpirmasyon na ang Aklat ni Mormon ay totoo, na si Joseph Smith ay isang propeta, at na Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw ay ang kaharian ng Diyos sa lupa.

Kinabukasan, naupo kami sa isang bangko sa bakuran ng templo. Tumingala kami para tingnan ang estatwa ng anghel na si Moroni at basahin muli ang kanyang huling patotoo. Simula noong araw na iyon, binabanggit



PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS

na ni John sa ilang pagkakataon ang oras na magkasama naming binasa ang Aklat ni Mormon sa templo. Ngayon tuwing pumupunta ako sa templo, nakikita ko ang bangko at pinagninilayan ang espesyal na sandaling nagkaroon kami ni John nang natapos namin ang aming inspiradong mithiin.

Sinabi ni Pangulong Henry B. Eyring, Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "Mauunawaan ng matalinong magulang na may pagkakataon sa pag-akay sa bawat bata, at sa kanilang sarili, upang mas lubusang matanggap ang paanyaya ng Panginoon na lumapit sa Kanya."[1]

Palagay ko ay mahalaga ang mga katagang "bawat bata." Tulad nang naglingkod at nagturo ang Tagapagligtas nang paisa-isa, tinutulungan Niya tayong turuan ang ating mga anak nang paisa-isa.

Ipinakita sa akin ng espirituwal na patnubay na natanggap ko na magbasa kasama si John na mas kilala ng Panginoon ang aking mga anak kaysa sa akin. Alam ko na kung makikinig ako at susunod sa Kanyang payo, bibigyan Niya ako ng patnubay kung paano ko matutulungan na akayin at gabayan ang bawat isa sa mga anak ko pabalik sa Kanya. ■

TALA

1. Henry B. Eyring, "Isang Tahanan Kung Saan Nananahan ang Espiritu ng Panginoon," *Liahona,* Mayo 2019, 23.

Paano ko masasang-ayunan ang propeta?

Si Samuel na Lamanita ay isang propeta na nangaral sa mga Nephita. Maraming hindi tumanggap sa kanya, ngunit mayroong ilan na nakinig at naniwala sa kanyang inspiradong mga turo. Sa pangkalahatang kumperensya at sa iba pang mga pagkakataon, mayroon tayong pagkakataon na pakinggan at sang-ayunan si Pangulong Russell M. Nelson, ang propeta sa ating panahon.

Habang binabasa mo ang tungkol kay Samuel na Lamanita, isipin ang mga paraan na masasang-ayunan mo ang propeta ngayon kapwa sa salita at sa gawa.

Mga Tagubilin para sa Ating Panahon

Noong panahon ni Samuel, ang mga Nephita ay naging masama, kaya inanyayahan ni Samuel ang mga tao na magsisi. Siya ay nagpatotoo rin tungkol sa kapanganakan ni Jesucristo at nagbabala tungkol sa mga panganib ng kasalanan (tingnan sa Helaman 14:11–12). Ano pa ang ibang mga alituntunin na itinuro ni Samuel? Ano ang itinuro ni Pangulong Nelson sa ating panahon?

Hindi Ito tungkol sa Katanyagan

Maraming tao ang nagalit sa mga turo ni Samuel, at pinaulanan nila siya ng mga bato at palaso. Sinabi ni Samuel na handa lamang silang sumunod sa mga [yaong] nagsasabing walang kapalit ang kasalanan (tingnan sa Helaman 13:25–27).

Sa ating panahon, sinabi ni Pangulong Nelson, "Ang mga propeta ay bihirang maging tanyag."[1] Paano natin maiiwasan ngayon ang paggamit ng mga "bato" at "palaso" na pinaulan ng mga tao sa mga propeta?

Makikinig Ka Ba?

Bagama't maraming taong hindi tumanggap kay Samuel, mayroong ilan na tumanggap sa kanyang mensahe. Pagkatapos ay kumilos sila ayon sa kanyang mga salita sa pamamagitan ng pagsisisi at pagpapabinyag. Ano ang magagawa mo upang hindi lamang makinig kundi kumilos din ayon sa mga turo ng ating mga propeta at apostol sa mga huling araw?

PAGLALARAWAN NI DAN BURR

TALA

1. Russell M. Nelson, "The Love and Laws of God" [debosyonal sa Brigham Young University, Set. 17, 2019], 3, speeches.byu.edu.

3 Nephi 1–7
SETYEMBRE 7–13

Paano natin maiiwasang malimutan ang mga espirituwal na karanasan?

Namangha ang mga Nephita sa katuparan ng propesiya ni Samuel na Lamanita tungkol sa pagsilang ni Cristo nang makita nila ang isang araw at isang gabi na walang kadiliman (tingnan sa 3 Nephi 1:15–21). Sa kasamaang palad, pagkaraan ng ilang taon, "ang mga tao ay nagsimulang malimutan yaong mga palatandaan at kababalaghan" (3 Nephi 2:1) at pumanig sa kasamaan.

Bakit Napakadaling Nakalimot ng mga Nephita?

Mayroong ilang dahilan kung bakit nalimutan ng mga Nephita ang mga palatandaan at kababalaghang nasaksihan nila. Basahin ang 3 Nephi 1:22 at 3 Nephi 2:1–3, 10 at ilista ang mga paraan na nalimutan ng mga tao ang Panginoon.

Paano ginagamit ni Satanas ang gayon ding mga paraan para linlangin tayo ngayon?

Paano Tayo Hindi Makakalimot?

Sinabi ni Elder Ronald A. Rasband ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Gunitain, lalo na sa panahon ng krisis, kung kailan ninyo nadama ang Espiritu at malakas ang inyong patotoo; alalahanin ang mga espirituwal na pundasyong naitatag ninyo. Ipinapangako ko na kung gagawin ninyo ito, . . . maaalala ninyo ang mahahalagang panahon na lumakas ang inyong patotoo sa pamamagitan ng mapagpakumbabang panalangin at pag-aayuno. Tinitiyak ko sa inyo na muli ninyong madarama ang kaligtasan at kasiglahan na dulot ng ebanghelyo ni Jesucristo."[1]

Ano ang maaari mong gawin para mas maalaala ang mga espirituwal na karanasan mo noon?

TALAKAYAN

Ano pa ang ibang mga paraan para maiwasan natin ang paglimot sa mga "hindi malilimutang" espirituwal na karanasan sa ating buhay?

Anong mga espirituwal na karanasan ang naranasan mo na? Isiping isulat ang mga ito. Maaari mo ring ibahagi ang mga ito sa iyong pamilya.

TALA

1. Ronald A. Rasband, "Baka Iyong Malimutan," *Liahona,* Nob. 2016, 114.

MGA PAGLALARAWAN NI EMILY DAVIS

Paano natin maririnig ang tinig ng Diyos?

Bago ang ministeryo ng Tagapagligtas sa mga Nephita matapos ang Kanyang Pagkabuhay na Mag-uli, narinig ng mga Nephita ang tinig ng Ama sa Langit na ipinakikilala si Jesucristo bilang ang "Minamahal kong Anak, na siya kong labis na kinalulugdan" (3 Nephi 11:7). Ang karanasan ng mga Nephita ay makapagtuturo sa atin ng maraming bagay tungkol sa paraan kung paano natin maririnig ang tinig ng Diyos sa pamamagitan ng Espiritu Santo sa ating sariling buhay.

TALAKAYAN

Sa pamamagitan ng pagbibigay ng higit na pansin at pagnanais na makaunawa, sa wakas ay narinig ng mga Nephita ang Ama sa Langit na ipinakikilala ang Kanyang Anak sa kanila.

Paano ka mas makapagtutuon sa paghahanap ng espirituwal na patnubay sa iyong buhay?

MGA PAGLALARAWAN NI CAROLYN VIBBERT

Magpunta sa Templo

Nagtipon ang mga Nephita sa paligid ng templo sa lupaing Masagana (tingnan sa 3 Nephi 11:1). Ang pagpunta sa sagradong lugar na iyon ay nagbigay sa kanila ng pagkakataong marinig ang tinig ng Diyos. Paano tayo makapaghahanda na pumunta sa templo at marinig ang tinig ng Diyos sa pamamagitan ng Espiritu?

Damhin ang Kapangyarihan

Noong una, narinig ng mga Nephita ang isang "maliit na tinig" ngunit "hindi nila naunawaan ang tinig " (3 Nephi 11:3). Ang tinig na ito ay "tumimo sa kanila na nakaririnig hanggang sa kaibuturan" (3 Nephi 11:3). Paano natin madarama ang kapangyarihan ng "marahang bulong na tinig" ng Espiritu? (tingnan sa 1 Mga Hari 19:11–12).

Buksan ang Iyong mga Tainga

Matapos marinig ng mga Nephita ang tinig sa ikatlong pagkakataon, "binuksan [nila] ang kanilang mga tainga upang marinig ito" (3 Nephi 11:5). Sila ay nagpakumbaba ng kanilang sarili at handang makinig. Paano tayo makapagpapakumbaba para marinig ang tinig ng Diyos sa pamamagitan ng Espiritu?

Bumaling sa Pinagmumulan

Nang buksan ng mga Nephita ang kanilang mga tainga, sila ay "walang kurap na tumingin sa langit, kung saan ang tunog ay nanggagaling" at "naunawaan nila ang tinig na kanilang narinig" (3 Nephi 11:5–6).

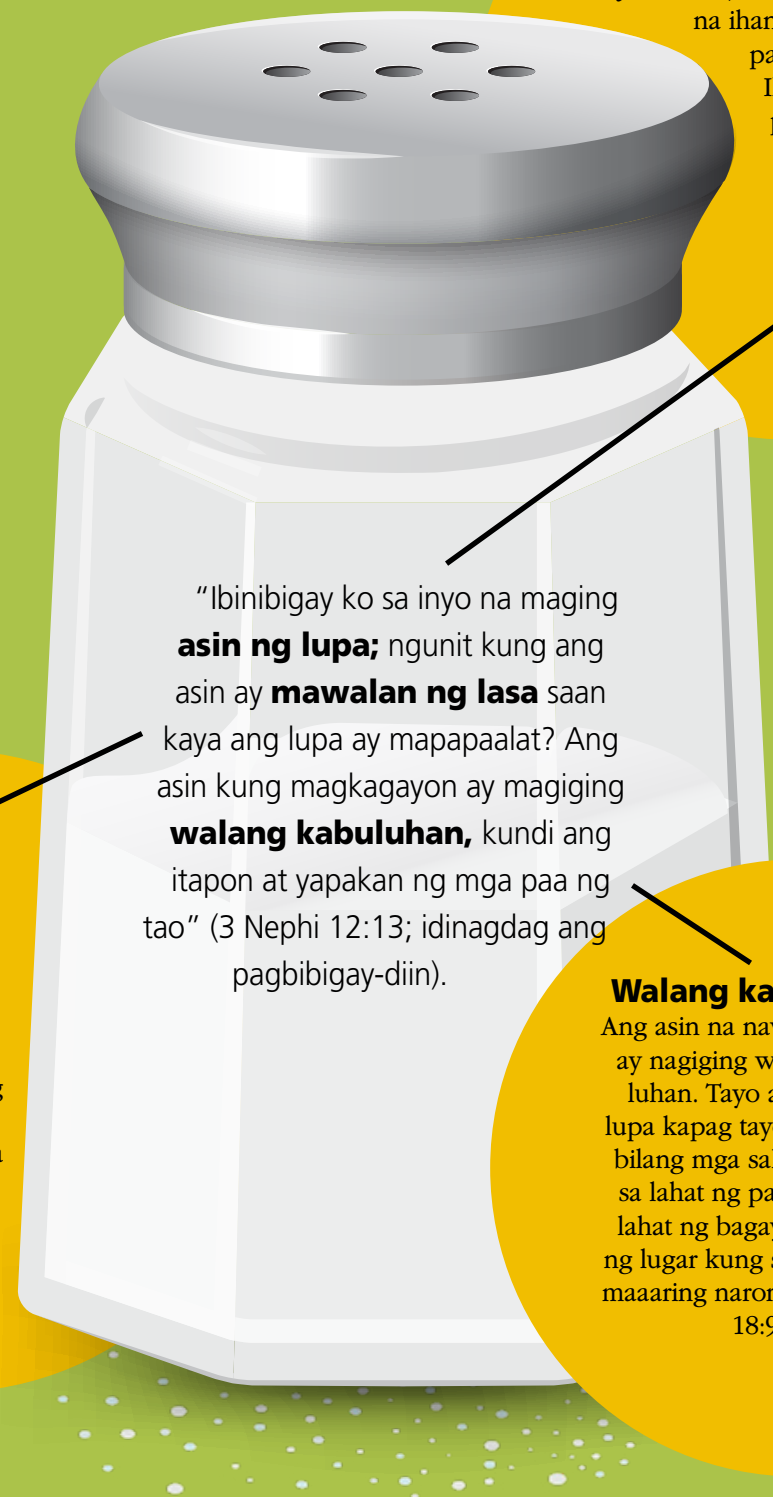
Paano ako maaaring maging asin ng lupa?

Sa ilalim ng batas ni Moises, kailangang timplahan ng asin ang karne bago ito gamitin bilang isang handog (tingnan sa Levitico 2:13). Tulad ng asin na naghahanda sa karne para sa isang handog, makatutulong tayo na ihanda ang mundo para sa Panginoon sa pamamagitan ng pagiging "asin ng lupa" (3 Nephi 12:13).

"Bilang 'asin ng lupa,' tayo rin ang 'ilaw ng sanlibutan,' at dapat hindi nakatago ang ating liwanag (tingnan sa Mateo 5:13–16)."

Pangulong Dallin H. Oaks, Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan, "Pagsisisi at Pagbabago," ***Liahona,*****, Nob. 2003, 40.**

TALAKAYAN
Paano ko mas maigagalang ang aking mga tipan sa Diyos? Paano ako maaaring maging "asin ng lupa" at paano ko mapagpapala ang mga nasa paligid ko?



"Ibinibigay ko sa inyo na maging **asin ng lupa;** ngunit kung ang asin ay **mawalan ng lasa** saan kaya ang lupa ay mapapaalat? Ang asin kung magkagayon ay magiging **walang kabuluhan,** kundi ang itapon at yapakan ng mga paa ng tao" (3 Nephi 12:13; idinagdag ang pagbibigay-diin).

Asin ng lupa: Kapag nakikipagtipan tayo kay Jesucristo, nangangako tayo na ihanda ang mundo para sa Kanyang Ikalawang Pagparito (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 34:5–7).

Mawalan ng lasa: Dapat tayong maging "ilaw sa sanlibutan" at tumulong sa ibang tao na lumapit kay Cristo. Kung kaliligtaan natin itong gawin, maaari tayong maging "tulad ng asin na nawalan ng lasa" (Doktrina at mga Tipan 103:9–10).

Walang kabuluhan: Ang asin na nawalan ng lasa ay nagiging walang kabuluhan. Tayo ang asin ng lupa kapag tayo ay "tumayo bilang mga saksi ng Diyos sa lahat ng panahon at sa lahat ng bagay, at sa lahat ng lugar kung saan [tayo] ay maaaring naroroon" (Mosias 18:9).

PAGLALARAWAN MULA SA GETTY IMAGES

8 BAGONG TEMPLO ANG IBINALITA

Bahía Blanca, Argentina

Tallahassee, Florida, USA

Lubumbashi, Democratic Republic of the Congo

Pittsburgh, Pennsylvania, USA

Benin City, Nigeria

Syracuse, Utah, USA

Dubai, United Arab Emirates

Shanghai, People's Republic of China

"Hindi tayo nagpupunta sa templo para magtago o tumakas sa mga kasamaan ng mundo. **Sa halip, nagpupunta tayo sa templo para lupigin ang mundo ng kasamaan."**

Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Ang Bahay na Ito ay Itayo sa Aking Pangalan," 86; idinagdag ang pagbibigay-diin.

PAANO NATIN MAGAGAWANG "PAKINGGAN SIYA"?

Paano mo ibubuod ang isang pandaigdigang kumperensya na mayroong mahigit 25 mensahe? Sa kanyang pangwakas na mensahe, ginawa ito ni Pangulong Russell M. Nelson sa pamamagitan ng "dalawang salita ng Diyos: 'Pakinggan Siya.' . . . Dalangin namin na magsisimula kayong muli na *talagang* makinig, pakinggan, at dinggin ang mga salita ng Tagapagligtas" ("Sumulong nang may Pananampalataya," 114).

Panoorin o basahin ang kanyang mensahe pati na rin ang mga mensahe ng mga tagapagsalitang ito habang patuloy ninyong sinisikap na maanyayahan at mahiwatigan ang paghahayag.

- Sinabi ni Elder Neil L. Andersen: "Magagawa nating 'pakinggan Siya' dahil sa pagpapala ng walang-katumbas na Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas. . . . Binubuksan ng pananampalataya, pagsunod, pagpapakumbaba, at tunay na hangarin ang mga dungawan sa langit" ("Mga Alaala na Espirituwal na Nagpapatibay," 21).
- Ipinaalala sa atin ni Elder Quentin L. Cook na "ang personal na paghahayag ay matatanggap ng lahat ng mapagpakumbabang humihingi ng patnubay mula sa Panginoon," at nagbahagi siya ng tatlong alituntunin upang mas matulungan tayong maghanda para sa paghahayag (tingnan sa "Ang Pagpapala ng Patuloy na Paghahayag sa mga Propeta at Personal na Paghahayag Upang Gabayan ang Ating Buhay," 98–99).
- Sinabi ni Elder Ricardo P. Giménez, "Bagama't maraming tao ang tunay na naniniwala *kay* Jesucristo, ang pangunahing tanong ay kung *naniniwala* tayo sa Kanya at kung *naniniwala* tayo sa mga bagay na itinuturo at iniuutos Niya sa atin na gawin" ("Paghanap ng Kanlungan mula sa mga Unos ng Buhay," 102).

NAIS KONG MAGING BAHAGI NITO!

Ni Lauren Soqui Bohman

Dahil nakatira kami sa Oman, nagmadali kaming mag-asawa na patulugin ang aming mga anak para mapanood namin ang sesyon sa umaga ng kumperensya sa kabilang panig ng mundo. Ilang araw na naming inaabangan ang pagsisimula ng kumperensya, nasasabik sa patnubay at kapayapaang iyon na alam naming magmumula sa Ama sa Langit sa pamamagitan ng Kanyang mga propeta at mga alagad.

Sinabi sa atin ni Sister Joy D. Jones na nais ng Panginoon na may pagsisikap, kung kaya gaano katinding pagsisikap ang handa kong ibuhos upang masunod ang Kanyang halimbawa?

Tinanong ni Pangulong Henry B. Eyring kung anong papel ang gagampanan natin sa mahalagang puntong ito sa kasaysayan.

Hiniling sa atin nina Sister Bonnie H. Cordon at Elder Jeffrey R. Holland na pag-isipan kung paano natin sadyang gagawin na mas maliwanag ang ating ilaw.

Naramdaman ko kung gaano ang pagnanais kong maging bahagi ng kabutihan na mabilis na pinasusulong ng Panginoon. Nagbigay-inspirasyon sa akin ang kumperensya na panibaguhin ang aking mga pagsisikap na tulungan ang aking mga anak sa kanilang personal na pag-unlad, na sikaping maging mas maalalahanin at totoong espirituwal na kaibigan, na magsagawa ng gawain sa family history tulad ng data entry, at na maghanap ng mga bago at malikhaing pagkakataon na maglingkod sa Diyos sa pamamagitan ng paglilingkod sa Kanyang mga anak.

Lahat ng numero ng pahina ay galing sa *Liahona* ng Mayo 2020, na makukuha online sa liahona.ChurchofJesusChrist.org.

"Maaari tayong tumulong. Maaari na sadya nating gawing mas maliwanag ang ating ilaw upang makita ng iba. Maaari tayong magpaabot ng paanyaya. Maaari nating sabayan sa paglakad ang mga taong gumagawa ng munting hakbang palapit sa Tagapagligtas, gaano man ito kaalanganin. Maaari nating tipunin ang Israel."

Bonnie H. Cordon, Young Women General President, "Upang Makita Nila," 80.

PAGNILAYAN ITO . . .

Mga Kaloob ng mga Kababaihan at Kalalakihan

Maaaring napalilibutan tayo ng kulturang may kinikilingan at mga makasariling pananaw, ngunit itinuro ni Sister Jean B. Bingham na dapat handang sumunod ang kalalakihan at kababaihan sa banal na huwaran ng pagtutulungan nang may pagkakaisa:

"Ang kababaihan ay mayroong mga natatanging banal na kaloob at binigyan ng mga natatanging responsibilidad, ngunit ang kahalagahan ng mga iyon ay hindi mas malaki—o mas kaunti—kaysa sa mga kaloob at responsibilidad ng kalalakihan. Lahat ay nilayon at kailangan para maisakatuparan ang banal na plano ng Ama sa Langit na mabigyan ang bawat isa sa Kanyang mga anak ng pinakamagandang pagkakataon na matamo ang kanyang banal na potensyal" (tingnan sa "Nagkakaisa sa Pagsasakatuparan ng Gawain ng Diyos," 63).

Handa ba tayong pahalagahan ang isa't isa bilang mahahalagang katuwang sa gawain ng kaligtasan?

LARAWAN NG SALT LAKE TEMPLE NA KUHA NINA ALMA AT NICOLE SMITH; KANAN: LARAWANG KUHA NI LESLIE NILSSON

Mga Young Adult

Sa Bahaging Ito

44 **3-Hakbang na Gabay sa Pangangalaga ng Iyong Kalusugang Pangkaisipan**
Ni Michael Gardner

Digital Lamang

Para sa mga Missionary na Mayroong Problema sa Kalusugang Pangkaisipan

Pinili Kong Manatili. Narito ang mga Paraan para Makatulong Ka sa Isang Tao na Manatili Rin
Ni Shantelle Avery

Sa Wakas ay Inamin Ko na Nagkaroon Ako ng Depresyon. Tinulungan Ako ni Jesucristo na Makaalis sa Kadiliman
Ni Nephi Tangalin

Hanapin ang mga artikulong ito at ang iba pa:
- Sa **liahona.ChurchofJesusChrist.org**
- Sa **Lingguhang YA** (sa ilalim ng bahaging Mga Young Adult sa Gospel Library)

Alam ng Tagapagligtas ang Sakit na Nararamdaman Mo

Sa ating paglalakbay sa mundong ito, sa isang punto ay makararanas ang karamihan sa atin ng kapaguran mula sa stress, ligalig mula sa pagkabalisa, kadiliman dahil sa kalungkutan, o maging (tulad sa aking sitwasyon) pagkamanhid dahil sa depresyon. **Nadarama ng karamihan sa atin ang mga ito** sa landas tungo sa kaligayahan at kagalakan, at maaaring madali tayong makaramdam ng kawalang pag-asa dahil sa mga ito.

Ang mga problema sa kalusugang pangkaisipan ay maaaring dumating nang hindi mo inaasahan. Kapag ikaw ay nasa misyon at nakatuon nang labis sa ibang tao kaya nakakalimutan mo na ang iyong sarili. Kapag ikaw ay mayroong sanggol at nararamdaman mong dapat ikaw ang pinakamasayang tao sa buong mundo, ngunit sa totoo lamang ay hindi ka masaya. Kapag nawalan ka ng mahal sa buhay at parang hindi mo kayang mabuhay nang wala sila. O maging kapag tila maayos ang lahat, ngunit malakas ang pakiramdam mong mayroong mali sa iyo.

Ito ang mga sandali kung kailan kailangan nating punuin ang ating mga buhay ng kapayapaang hatid ng walang-katapusang pagmamahal ni Jesucristo. **Ang ating Tagapagligtas ay palaging nariyan,** maging kapag pakiramdam natin ay pinabayaan o nawawala tayo. Naramdaman na Niya ang sakit na nararamdaman mo at alam Niya kung paano tutulong.

Huwag matakot na humingi ng tulong. Bahagi ng plano ng Ama sa Langit ay mahalin at alagaan ang isa't isa (tingnan sa Mosias 18:21). At iyon ang paksa ng bahaging ito ngayong buwan—**pagdaig sa mga hamon sa kalusugang pangkaisipan sa pamamagitan ng paghingi ng tulong** sa iba, lalo na sa Tagapagligtas.

Mayroong nagmamahal sa iyo.

Mula sa isang taong patuloy na nahihirapan ngunit hindi sumusuko,
Emilia Brändh

Emilia

Ibahagi ang Iyong Kuwento

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

LARAWANG KUHA NI ASHLEE LARSEN

Isang 3-Hakbang na Gabay sa Pagpapanatili ng **Kalusugan ng Iyong Pag-iisip**

Ang stress, depresyon, at pagkabalisa ay maaaring unti-unting umatake sa ating buhay sa anumang oras. Narito ang tatlong paraan upang mapanatili ang kalusugan ng iyong pag-iisip.

Ni Michael Gardner, PhD
Family Services

Bilang isang mental health counselor na may 30 taon na karanasan, madalas ay namamangha ako sa kakayahan ng mga tao na harapin at daigin ang mga hamon. Nabubuhay tayo sa mahihirap na panahon. At madalas, ang stress, depresyon, at pagkabalisa ay dahan-dahang umaatake sa ating mga buhay, lalo na sa panahon ng ating buhay na labis na walang-kasiguraduhan, tulad ng panahon ng pagiging young adult. Ang mga paghihirap na ito kung minsan ay nagbibigay sa atin ng kalituhan at pag-aalinlangan sa ating kakayahan na makipagsabayan sa mga hamon at sumulong.

Ngunit natutuhan ko na kapag binigyan natin ng oras ang pag-aalaga sa kalusugan ng ating pag-iisip, nagkakaroon tayo ng dagdag na lakas at katatagan na harapin ang mga hamon. Maraming bagay ang magagawa natin para sa ating sarili upang palakasin ang kakayahan ng ating isipan para mas maayos nating malampasan ang mga balakid (at matamasa rin ang magagandang pagkakataon!). Narito ang tatlong aspetong pagtutuunan na makatutulong sa iyo na panatilihin sa pinakamaayos na kalagayan ng iyong mental at emosyonal na kalusugan.

Huwag Hamakin ang Kapangyarihan ng Maliliit at Simpleng Bagay na Espirituwal

Ang maliliit na espirituwal na bagay na iyon na magagawa mo bawat araw para mas mapalapit sa Ama sa Langit ay nagbibigay ng malaking kapangyarihan upang tulungan kang mapanatili ang kalusugan ng iyong pag-iisip nang higit pa sa inaakala mo (tingnan sa Alma 37:6–7). Hindi ito nangangahulugan na aalisin ng mga espirituwal na gawi ang ating mga hamon, ngunit binibigyan tayo nito ng lakas, kalinawan ng pag-iisip, walang-hanggang pananaw, pag-asa, at tapang na sumulong.

Madalas kong sabihin sa mga kliyente ko na gawin ang "mga magagandang gawi na pang-araw-araw." Kabilang sa mga ito ang makabuluhang panalangin araw-araw, pag-aaral ng mga banal na kasulatan araw-araw, paglilingkod sa ating mga tungkulin sa Simbahan o mga responsibilidad, pagsisimba bawat linggo at pagpunta sa templo nang madalas, at pagsisikap na sundin ang mga pahiwatig ng Espiritu Santo.

Nakita kong binago ng maliliit at simpleng espirituwal na mga gawi na ito ang kakayahan ng mga tao na makipagsabayan sa at daigin ang mga hamon sa matatalinong paraan. Kapag tapat na nangako ang mga kliyente ko na palagian nilang gagawin ang maliliit na espirituwal na mga gawing ito, nakararamdam sila ng mas malaking impluwensya ng kapangyarihan ng Tagapagligtas sa kanilang buhay. Nakita kong dinagdagan ng lakas na iyon ang kanilang espirituwal at mental na lakas. At gumagawa iyan ng malaking kaibhan sa kanilang kakayahang mahanap ang kaligayahan at mapagtuunan ng pansin kung ano ang talagang mahalaga.

Si Elder David A. Bednar ng Korum ng Labindalawang Apostol ay nagpatotoo tungkol dito, sinasabing, "Ang espirituwal na huwaran ng maliliit at mga karaniwang bagay na nagsasakatuparan ng mga dakilang bagay ay nagbubunga ng katatagan at hindi pagkatinag, lumalalim na katapatan, at mas lubos na pagbabalik-loob sa Panginoong Jesucristo at sa Kanyang Ebanghelyo."[1]

Huwag hayaang pigilan ka ng damdamin ng kakulangan o kawalang-katiyakan sa paggawa ng maliliit na espirituwal na bagay na ito nang may tunay na layunin (tingnan sa Moroni 10:4). Kung ikaw ay naniniwala, o kahit may hangarin man lamang na maniwala (tingnan sa Alma 32:27) na makapagbibigay sa iyo ang mga espirituwal na gawi na ito ng lakas, paggaling, kapayapaan, at pag-asa, maibibigay nila ito.

Ang pag-aalaga sa sarili ay nagsisimula sa kabatiran tungkol sa iyong mga pangangailangan at kung hanggang saan ang maibibigay mo.

2

Tandaang Alagaan ang Sarili

Narinig na nating lahat ang tungkol sa alituntunin ng ebanghelyo na pag-asa sa sariling kakayahan. Madalas ay pinag-uusapan natin ang kaugnayan nito sa pananalapi o temporal na mga pangangailangan. Ngunit ang isa sa pinakamahalagang bahagi ng konseptong ito ay ang pag-asa sa sariling kakayahan sa aspetong pandamdamin—pag-aalaga sa sarili—na mahalaga sa pagpapanatili ng kalusugan ng ating pag-iisip.

Tulad ng ginagawa natin sa iba, bakit napakahirap para sa marami sa atin na maglaan ng oras para sa ating sarili? Sa palagay ko kung minsan ang ideya ng pag-uukol ng panahon para sa ating sarili ay tila makasarili o pagsasayang ng oras. Pero hindi iyon totoo! Ang pag-aalaga sa sarili ay hindi makasarili! Kung hindi natin aalagaan ang ating sarili, paano tayo magkakaroon ng anumang bagay na maibabahagi sa iba?

Ang pag-aalaga sa sarili ay nagsisimula sa kabatiran tungkol sa iyong mga pangangailangan at kung hanggang saan ang maibibigay mo. Ang pagtukoy, pag-unawa, at pagkilala sa mga damdaming nadarama mo ay mahalaga sa pagtuklas kung ano ang iyong mga pangangailangan. Narito ang ilang gawain para maalagaan ang sarili na makakatugon sa ilan sa iyong mental at emosyonal na pangangailangan:

- Pangalagaan ang iyong katawan sa pamamagitan ng pagkain ng wastong pagkain, pagtulog nang sapat, at regular na ehersisyo.
- Bumuo ng mga ugnayan sa mga tao na maaaring mong kausapin at sabihan ng tungkol sa iyong mga alalahanin at kaligayahan.
- Magkaroon ng mabubuting pinagkakaaliwan, libangan, at mga aktibidad na nagbibigay sa iyo ng kagalakan at tagumpay.
- Magsulat sa journal para matulungan kang ipahayag ang nararamdaman mo at isaayos ang iyong mga ideya.
- Maglaan ng oras sa mga outdoor activity.
- Magtakda ng mga tamang hangganan at magsabi ng hindi kapag mayroon ka nang masyadong maraming inaasikaso.
- Magsanay na magpasalamat. Ang pagpapasalamat ay tumutulong sa atin na maiwasang kaawaan ang ating sarili o sisihin ang iba sa ating mga kalungkutan. Subukang magsulat ng tatlong bagay na ipinagpapasalamat mo sa katapusan ng bawat araw.
- Gawing positibo ang mga negatibong iniisip at negatibong sinasabi mo sa iyong sarili.
- Alalahanin kung sino ka—isang banal na anak ng mga magulang sa langit. Ikaw ay minahal at sinuportahan ng napakarami sa langit at sa lupa.
- Bawasan ang oras mo sa social media (o lubusang iwasan ang mga ito).
- Patawarin ang iyong sarili at ang iba. Ang pagkikimkim ng mga sama ng loob o hindi paglimot sa mga pagkakamali sa nakaraan ay nagdaragdag ng hindi kailangang pasanin sa iyong balikat.

3

Magpakumbaba at Humingi ng Tulong

Walang sinuman sa atin ang itinakda na maglakbay sa buhay na ito nang mag-isa. Kahit na ikaw ay umaasa sa iyong sariling kakayahan, mahalaga ang pakikipag-ugnayan sa iba sa pangangalaga sa iyong mental at emosyonal na mga pangangailangan. At nariyan ang ating mga magulang, iba pang kapamilya, kaibigan, lider ng Simbahan, at ang ating Ama sa Langit, si Jesucristo, at ang Espiritu Santo na gagabay, papatnubay, at tutulong sa atin sa ating paglalakbay. Maglaan ng oras na rebyuhin ang mga taong may kaugnayan sa iyo sa kasalukuyan. Itanong sa iyong sarili:

- Mayroon ka bang mabuting ugnayan sa iba?
- Kailangan mo pa ba ng dagdag na suporta mula sa iba?
- Itinutulak mo ba ang mga tao palayo sa iyo? O nakahihingi ka ba ng tulong kapag kailangan mo ito?

Kadalasan, para matulungan ang iba, kailangan nating malaman kung nahihirapan sila. Huwag kang matakot, mahiya, o magatubili na humingi ng tulong kapag kailangan mo ito, ito man ay pagtatapat sa isang tao tungkol sa iyong mga alalahanin o maging ang paghingi ng tulong sa iba. Talagang kailangan ng tapang at kababaang-loob para maamin na kailangan mo ng tulong. Ngunit madalas na pinagpapala tayo ng Ama sa Langit sa pamamagitan ng iba kapag pinahihintulutan natin sila na tulungan tayo.

Ang tunay na pag-asa sa sariling kakayahan sa aspetong pandamdamin ay nagsisimula sa kabatiran ng ating mga limitasyon at paghingi ng tulong ng iba para mapunan ang mga limitasyong iyon. Bukod sa mga kaibigan at kapamilya, ang mga lider mo sa Simbahan ay maaari ring magbigay sa iyo ng payo, gabay, at pag-asa kapag ikaw ay nangangailangan. Kung makikinabang ka mula sa mga professional counseling o medikal na tulong para sa iyong mental na kalusugan, maaari ka ring i-refer ng bishop mo sa isang kwalipikadong therapist.

Batid na batid mo na talaga na nabubuhay tayo sa panahong puno ng hamon. Ngunit nabubuhay rin tayo sa pinakamagandang panahon dahil sa ipinanumbalik na ebanghelyo ni Jesucristo! Mayroon tayong kaalaman tungkol sa plano ng kaligtasan at napakaraming mga instrumento na makatutulong na magbigay sa atin ng kagalakan, pag-asa, at kapayapaan anuman ang ating sitwasyon. At kung gagamitin natin ang mga instrumentong iyon, tutulungan tayo ng mga ito na makabalik sa ating Ama sa Langit. ■

TALA

1. David A. Bednar, "By Small and Simple Things Are Great Things Brought to Pass" (mensahe sa Brigham Young University Women's Conference, Abr. 29, 2011), womensconference.byu.edu.

Makakakita ka ng karagdagang mga karanasan tungkol sa pagdaig sa depresyon, pagkabalisa, at iba pang mga hamon sa kalusugang pangkaisipan mula sa mga young adult sa liahona.ChurchofJesusChrist.org at sa Gospel Library app. Tingnan ang mga digital lamang na mga artikulong ito:

- Isang young adult mula sa Finland ang nagbahagi tungkol sa kanyang mga hamon sa kalusugang pangkaisipan at kung paanong ang paghingi ng tulong at pagkonekta sa iba ay nakatulong sa kanya na makawala sa kadilimang dulot ng depresyon.
- Isa pang young adult na nadaig ang mga kaisipan ng pagpapakamatay ay nagbigay ng 14 na mga tip kung paano tutulungan ang ibang tao na piliing mabuhay.
- Isang young adult mula sa Pilipinas ay nagbahagi kung paano niya natanto at natanggap na dumaranas siya ng depresyon at kung paano siya nakasumpong ng lakas ng loob na humingi ng tulong.

ANG MAG-ANAK

ISANG PAGPAPAHAYAG SA MUNDO

Ang Unang Panguluhan at Kapulungan ng Labindalawang Apostol ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw

KAMI, ANG UNANG PANGULUHAN at ang Kapulungan ng Labindalawang Apostol ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw, ay taimtim na nagpapahayag na ang kasal sa pagitan ng isang lalaki at ng isang babae ay inorden ng Diyos at ang mag-anak ang sentro ng plano ng Tagapaglikha para sa walang hanggang tadhana ng Kanyang mga anak.

LAHAT NG TAO—lalaki at babae—ay nilalang sa larawan ng Diyos. Bawat isa ay minamahal na espiritung anak na lalaki o anak na babae ng mga magulang na nasa langit, at bilang gayon, bawat isa ay may katangian at tadhana na tulad ng sa Diyos. Ang kasarian ay mahalagang katangian ng pagkakakilanlan at layunin ng isang tao sa kanyang buhay bago pa ang buhay niya sa mundo, sa buhay niyang mortal, at sa walang hanggan.

SA BUHAY BAGO PA ANG BUHAY SA MUNDO, kilala at sinamba ng mga espiritung anak na lalaki at anak na babae ang Diyos bilang kanilang Amang Walang Hanggan at tinanggap ang Kanyang plano na naglaan sa Kanyang mga anak na magkaroon ng pisikal na katawan at magtamo ng karanasan sa mundo upang umunlad tungo sa kaganapan at sa huli ay makamtan ang kanilang banal na tadhana bilang tagapagmana ng buhay na walang hanggan. Ang plano ng kaligayahan ng Diyos ang nagpapahintulot sa mga ugnayan ng mag-anak na magpatuloy sa kabilang buhay. Ang mga banal na ordenansa at tipan na makukuha sa mga banal na templo ang nagbibigay ng pagkakataon sa mga tao na makabalik sa kinaroroonan ng Diyos at upang ang mga mag-anak ay magkasama-sama sa walang hanggan.

ANG UNANG KAUTUSAN na ibinigay ng Diyos kina Adan at Eva ay tungkol sa kanilang potensiyal na maging magulang bilang mag-asawa. Ipinapahayag namin na ang kautusan ng Diyos sa Kanyang mga anak na magpakarami at kalatan ang lupa ay nananatiling may bisa. Ipinapahayag din namin na ang banal na kapangyarihang lumikha ng bata ay nararapat lamang gawin ng lalaki at babae na ikinasal bilang mag-asawa ayon sa batas.

IPINAPAHAYAG NAMIN na ang paraan ng paglikha ng buhay na mortal ay itinakda ng Diyos. Pinagtitibay namin ang kabanalan ng buhay at ang kahalagahan nito sa walang hanggang plano ng Diyos.

ANG MAG-ASAWA ay may banal na tungkuling mahalin at kalingain ang bawat isa at ang kanilang mga anak. "Ang mga anak ay mana na mula sa Panginoon" (Mga Awit 127:3). Ang mga magulang ay may banal na tungkuling palakihin ang kanilang mga anak sa pagmamahal at kabutihan, maglaan para sa kanilang pisikal at espirituwal na mga pangangailangan, turuan silang magmahalan at maglingkod sa isa't isa, sundin ang mga kautusan ng Diyos, at maging masunurin sa batas saanman sila naninirahan. Ang mga mag-asawa—ang mga ama at ina—ay pananagutin sa harap ng Diyos sa kanilang pagtupad sa mga tungkuling ito.

ANG MAG-ANAK ay inorden ng Diyos. Ang kasal sa pagitan ng lalaki at babae ay mahalaga sa Kanyang walang hanggang plano. Ang mga anak ay may karapatang isilang sa loob ng matrimonyo, at palakihin ng isang ama at isang ina na gumagalang nang buong katapatan sa pangakong kanilang ginawa nang sila ay ikasal. Ang kaligayahan sa buhay ng mag-anak ay lalong higit na makakamit kapag isinalig sa mga turo ng Panginoong Jesucristo. Ang mga matagumpay na buhay mag-asawa at mag-anak ay itinatatag at pinananatili sa mga alituntunin ng pananampalataya, panalangin, pagsisisi, pagpapatawad, paggalang, pagmamahalan, awa, gawa, at kapaki-pakinabang na mga gawaing panlibangan. Sa plano ng Diyos, ang mga ama ang mangungulo sa kanilang mga mag-anak sa pagmamahal at kabutihan at ang may tungkuling maglaan para sa mga pangangailangan sa buhay at kaligtasan ng kanilang mga mag-anak. Ang mga ina ang may pangunahing tungkulin na mag-aruga sa kanilang mga anak. Sa mga banal na tungkuling ito, ang mga ama at ina ay may pananagutang magtulungan bilang magkasama na may pantay na pananagutan. Ang pagkakaroon ng kapansanan, ang kamatayan, o iba pang kalagayan ay maaaring magpabago sa mga takdang tungkulin ng bawat isa sa pagkalinga sa mag-anak. Ang mga kamag-anak ay dapat magbigay ng tulong kung kinakailangan.

KAMI AY NAGBABABALA na ang mga taong lumalabag sa mga tipan ng kalinisang-puri, nang-aabuso ng asawa o anak, o bigo sa pagtupad ng kanilang mga tungkulin sa mag-anak ay mananagot balang-araw sa harap ng Diyos. At gayon din, kami ay nagbababala na ang pagkakawatak-watak ng mag-anak ay magdudulot sa mga tao, mga komunidad, at mga bansa ng mga kapahamakang sinabi na noon pa ng mga sinauna at makabagong propeta.

KAMI AY NANANAWAGAN sa mga responsableng mamamayan at mga pinuno ng gobyerno sa lahat ng dako na magtatag ng mga pamamaraan upang mapanatili at mapalakas ang mag-anak bilang pangunahing yunit ng lipunan.

Ang pagpapahayag na ito ay binasa ni Pangulong Gordon B. Hinckley bilang bahagi ng kanyang mensahe sa General Relief Society Meeting na ginanap noong Setyembre 23, 1995, sa Salt Lake City, Utah.

MGA YOUNG ADULT

Mayroon ka bang problema sa iyong kalusugang pangkaisipan? Sa buwang ito, maghanap ng mga mungkahi at kuwento tungkol sa pangangalaga at pagpapabuti ng iyong kalusugang pangkaisipan.

42

MGA KABATAAN

MAGSULAT NG MGA TALA SA PANGKALAHATANG KUMPERENSYA

Notebook

MGA MAGULANG

MGA AKTIBIDAD PARA SA PANGKALAHATANG KUMPERENSYA

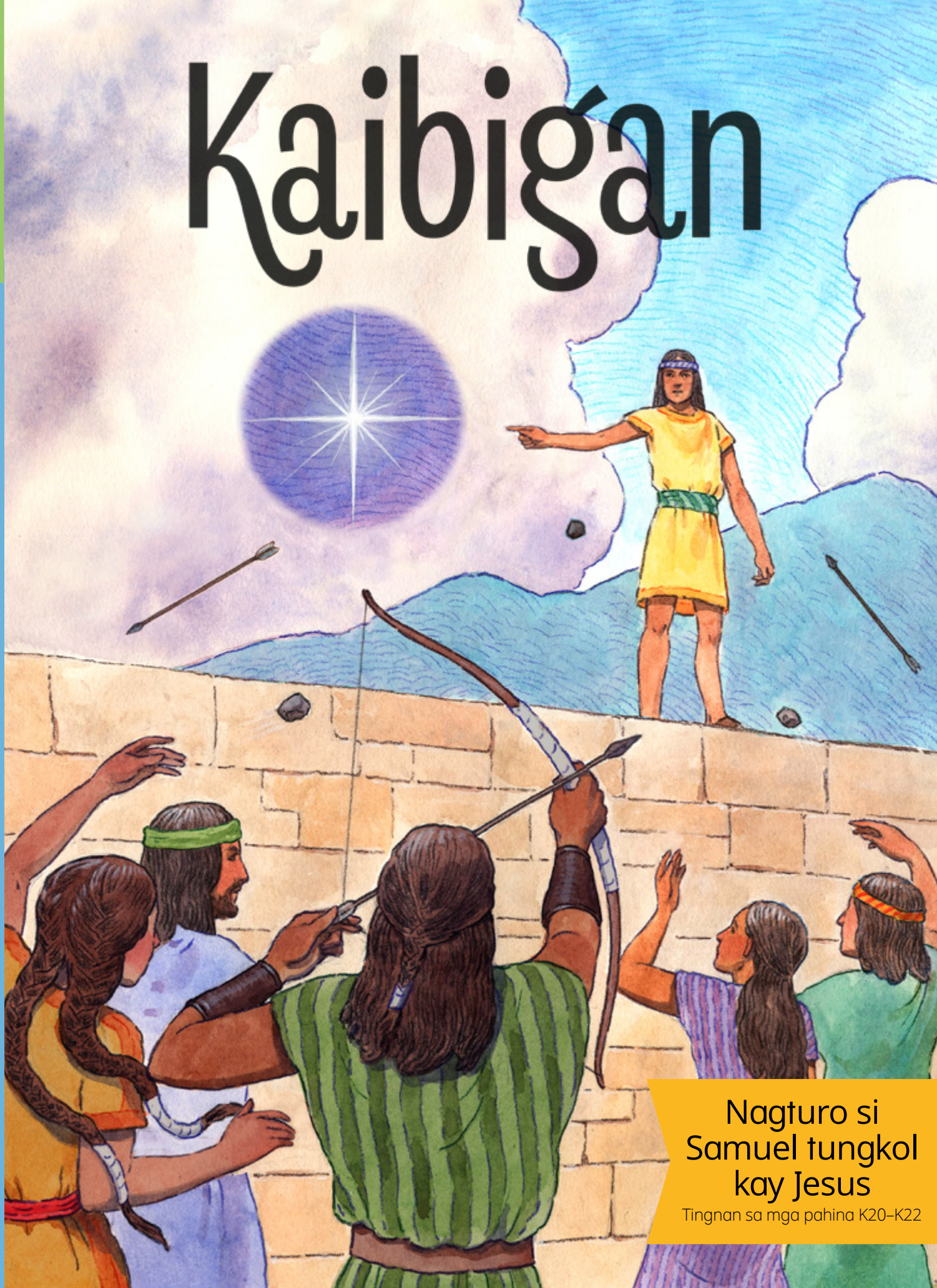
K12

ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

4 021672 24893 4
TAGALOG

Setyembre 2020

Kaibigan



Nagturo si Samuel tungkol kay Jesus

Tingnan sa mga pahina K20–K22

Ang bahagi para sa mga bata ng *Liahona*, na inilathala ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw

Ni Pangulong Henry B. Eyring
Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan

Pagmamahal sa Ating mga Pamilya

Sinabi ng propetang si Alma sa kanyang mga tao na kailangang ang kanilang mga puso "ay magkakasama sa pagkakaisa at sa pag-ibig sa isa't isa" (Mosias 18:21). Kung minsan, maaaring mahirap maramdaman ang pagkakaisa sa ating mga pamilya, ngunit ang Espiritu Santo ay makatutulong sa atin.

Minsan, ang aming anak na lalaki ay nagtatalon sa kanyang kama. Nagtatalon siya nang husto kaya akala ko ay masisira ang kanyang kama! Nakaramdam ako ng pagkainis. Lumapit ako at hinatak ko siya sa kanyang mga balikat. Iniangat ko siya hanggang sa magpantay ang aming mga mata.

Pagkatapos, sa isip ko ay narinig ko ang mahinang tinig ng Espiritu Santo na nagsasabing, "Dakila ang taong hawak-hawak mo." Ang mga salitang iyon ay tumimo sa aking puso. Dahan-dahan kong ibinaba ang aking anak sa kama at humingi ako ng tawad. Ngayon ay isa nang dakilang tao ang aking anak.

Lubos akong nagpapasalamat na tinulungan ako ng Espiritu Santo na makita siya kung paano siya nakikita ng Ama sa Langit—bilang Kanyang anak.

Maaari nating subukang makinig sa Espiritu Santo kapag nakikita natin ang isa't isa, at maging kapag iniisip natin ang isa't isa. Makatutulong iyon sa atin na makaramdam ng higit na pagmamahal sa ating mga pamilya. ●

Hango mula sa "Ang Aking Kapayapaan ay Iniiwan Ko sa Inyo," Liahona, *Mayo 2017, 15–18.*

PAGLALARAWAN NI HOLLIE HIBBERT

Paglago sa Pagmamahal

Gupitin ang mahahabang piraso ng papel at ilagay ang mga ito sa isang mangkok. Matapos mong gawin ang isa sa mga aktibidad, magdagdag ng isang kawing sa iyong kadena ng mga puso.

1. Itupi ang piraso ng papel sa gitna.
2. Baluktutin ang mga dulo ng papel upang magmukha itong isang puso. Pagdikitin ang mga ito gamit ang stapler o teyp.
3. Upang makagawa ng kadena, ilusot ang mga dulo ng kasunod na puso sa loob ng naunang puso bago mo ito pagdikitin gamit ang stapler o teyp.

ITANONG KUNG ANO ANG MAAARI MONG GAWIN UPANG MAKATULONG.

MAGKUWENTO TUNGKOL SA ISANG MASAYANG ALAALA.

MANALANGIN PARA SA ISANG MIYEMBRO NG IYONG PAMILYA.

MAGSULAT NG ISANG LIHAM NG PAGMAMAHAL PARA SA ISANG TAO.

KUMUSTAHIN ANG ARAW NG ISANG TAO.

DALHAN NG PAGKAIN O INUMIN ANG ISANG TAO.

SABIHIN SA ISANG TAO NA MAHALAGA SIYA SA IYO.

MAGLARO O MAGLAKAD NANG MAGKASAMA.

HUMINGI NG TAWAD KUNG KAILANGAN.

Ano ang magagawa mo upang matulungan ang iyong pamilya na makaramdam ng higit na pagmamahal?

Isang Tasa ng *Maligamgam* na Tubig

Ni Minjung Park
(Batay sa tunay na buhay)

Nagmadali si Minjun at Tatay na pumasok sa gusali ng Simbahan habang umiihip ang malamig na hangin sa kanilang likuran. Napakaginaw din sa loob ng gusali. Umasa si Minjun na magiging mas mainit kapag mas marami nang tao ang nagtipon.

Ang kaibigan ni Minjun na si Jungmin ay bibinyagan ngayong araw. Nakilala ni Jungmin ang mga sister missionary at nag-isip sa mahabang panahon tungkol sa pagpapabinyag. Nag-ayuno at nagdasal ang buong ward para sa kanya. Sa wakas ay nagpasiya siyang magpabinyag. At ngayon ang araw na iyon!

Pinupuno pa lamang ng tubig ang bautismuhan nang pumasok si Minjun at Tatay sa silid. Umupo sila sa tabi ng kaibigan ni Minjun na si James. Hindi nagtagal ay pumasok si Jungmin na nakasuot ng puting damit na pambinyag.

"Medyo kabado ang hitsura niya," sabi ni James.

Tumango si Minjun. Masaya siya na naroon siya para sa kanyang kaibigan.

Hindi nagtagal ay napuno na ang bautismuhan. Oras na para simulan ang binyag! Ngunit sa halip na magsimula, ang mga missionary ay nakikipag-usap sa ilan sa iba pang mga miyembro, at mukhang nag-aalala sila. Nagpunta si Tatay sa kanila para malaman kung ano ang problema.

"May nangyari po ba?" tanong ni Minjun kay Tatay.

"Ang water heater sa gusali ay nasira, kaya masyadong malamig ang tubig sa bautismuhan," sabi ni Tatay.

Tiningnan ni Minjun ang bautismuhan. Sa kanyang binyag, mainit ang panahon, maligamgam ang tubig, at ang yakap ng kanyang tatay ay mainit din nang umahon siya mula sa tubig. Hindi niya maisip kung paano mabinyagan sa malamig na tubig sa maginaw na araw na iyon.

Minasdan ni Minjun si Jungmin na buong tapang na lumusong sa tubig kasama ni Elder Keck, na magbibinyag sa kanya.

"Napakalamig!" sabi ni Jungmin. "Hindi ko na kayang magtagal pa rito." Umahon siya mula sa bautismuhan na nanginginig. Nalungkot si Minjun para sa kanya.

Pagkaraan ng ilang minuto, sinubukan muli ni Jungmin na lumusong sa tubig. Sa pagkakataong ito, ilang hakbang lamang ang nagawa niya bago siya umahon nang nagmamadali. Sumubok siya nang dalawa pang ulit. Sobrang lamig ng tubig! "Puwede po ba tayong huminto?" napatanong na sa huli si Jungmin. Mukhang malapit na siyang umiyak.

Tahimik na nagdasal si Minjun para itanong kung paano siya makakatulong.

"Ano ang dapat nating gawin?" sabi ng isa.

Ang tubig sa bautismuhan ay kasing lamig ng yelo.
Pagkatapos ay may naisip na ideya si Minjun.

PAGLALARAWAN NI MIKE BLAKE

"Dapat ba nating ipagpaliban ang binyag?" tanong naman ng isa pa. Gusto ng bawat isa na tulungan si Jungmin, pero hindi nila alam kung paano.

Pagkatapos ay may naisip na ideya si Minjun. Siniko niya nang mahina si James. "Tara James!"

Nagpunta sina Minjun at James sa kusina. Nakakita sila ng isang malaking tasa at mangkok at pinuno ang mga ito ng mainit na tubig mula sa water dispenser. Maingat nila itong dinala pabalik sa chapel at ibinuhos ang mainit na tubig sa bautismuhan. "Siguro ay tutulong ito na magpainit ng tubig!" sabi ni Minjun.

Nabigla ang lahat. "Bakit hindi natin naisip iyon?" tanong ng isa.

Magkakasamang nagsimulang magdagdag ang bawat isa ng maligamgam na tubig mula sa kusina. May mga taong nagpakulo ng tubig sa kalan. Maingat na dinala ng iba pa ang mga kaldero patawid ng bulwagan at ibinuhos ang mainit na tubig sa bautismuhan. Maging ang iba pang mga batang Primary ay tumulong, sa pamamagitan ng paisa-isang tasa.

Sa huli ay sapat na ang init ng tubig. Sina Jungmin at Elder Keck ay tuluy-tuloy na lumusong sa bautismuhan. Sumigla ang pakiramdam ni Minjun sa kanyang puso habang pinakikinggan niya ang mga salita ng panalangin sa binyag ni Elder Keck. Nang umahon si Jungmin sa tubig, nakangiti siya. Ang lahat ay masaya.

Matapos magsuot ni Jungmin ng tuyong damit, niyakap siya ni Minjun nang mahigpit. Alam ni Minjun na kapag nanalangin siya nang may tapang, tutulungan siya ng Ama sa Langit na malaman ang dapat niyang gawin. Ang binyag na ito ay isa sa hinding-hindi malilimutan ni Minjun! ●

Ang awtor ay naninirahan sa Seoul, South Korea.

Si Jungmin kasama ng mga missionary at ng ilan sa mga taong tumulong na kumuha ng tubig.

Pagbati mula sa Guatemala!

Kumusta, kami sina Margo at Paolo.

Naglalakbay kami sa iba't ibang panig ng mundo upang matuto tungkol sa mga anak ng Diyos. Samahan kami sa pagbisita namin sa Guatemala!

Ang **Guatemala** ay nasa Gitnang Amerika. Humigit-kumulang 17 milyong tao ang naninirahan dito, at humigit-kumulang 300,000 sa kanila ang miyembro ng Simbahan.

Maraming tao ang naglalakbay paroo't parito sakay ng makukulay na bus.

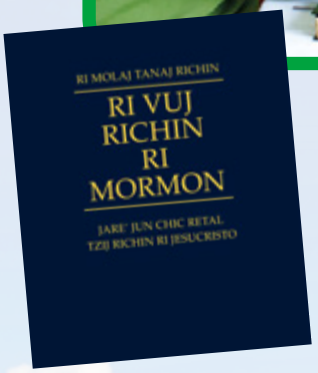
Tinutulungan ng batang lalaki na ito ang kanyang pamilya sa pamamagitan ng pagbubuhat ng mga kahoy na panggatong.

Ang quetzal na mayroong matitingkad na balahibo ang pambansang ibon ng Guatemala. "Quetzal" din ang pangalan ng pera sa Guatemala!

Mayroong 30 bulkan sa Guatemala. Tatlo sa mga ito ang aktibo! Ang isang ito ay pumutok noong 2015.

LARAWAN NG BATANG LALAKI KUHA NI JOSUE AARON PEÑA SANCHEZ
MGA LARAWAN NG IBON, PERA, AT BULKAN MULA SA GETTY IMAGES

Ang pamilyang ito sa Guatemala ay magkakasamang nag-aaral ng mga banal na kasulatan. Sino ang kasama mong nag-aaral ng mga banal na kasulatan?



Ito ang pabalat ng Aklat ni Mormon sa wikang Cakchiquel. Ang wikang Cakchiquel ay isa sa 18 katutubong wika na sinasalita sa Guatemala! Espanyol ang opisyal na wika ng bansa.

Gumagamit ang ilang pamilya sa Guatemala ng *pilas* — makukulay na lababo sa labas ng bahay — upang makapaghugas ng pinggan at makapaglaba ng damit.

Kilalanin ang ilan sa ating mga kaibigan mula sa Guatemala!

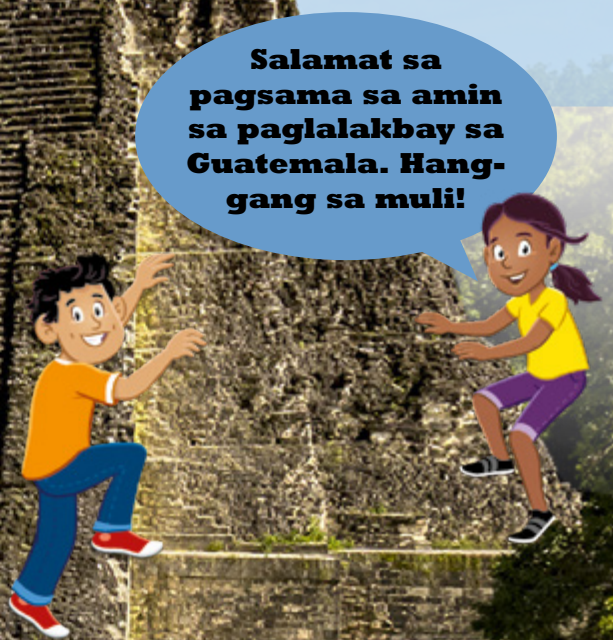
Kapag nasa trabaho ang aking ina, tinutulungan kami ng mga miyembro ng Simbahan sa pagkain. Itinuro nito sa akin kung paano magbahagi sa ibang tao na wala gaanong materyal na pag-aari.

Darwin M., 9 taong gulang, Sololá, Guatemala

Natutuhan namin na ipinangaral ni Apostol Pablo ang ebanghelyo sa lahat ng tao. Naramdaman ko na tamang ibahagi ang Aklat ni Mormon sa aking mga kaibigan. Isinulat ko ang aking patotoo sa bawat aklat at ibinigay ko ang mga ito sa kanila. Masaya akong malaman na binabasa nila ito.

Ximena L., 9 taong gulang, Sacatepéquez, Guatemala

Taga-Guatemala ka ba? Sulatan kami! Nais naming makarinig mula sa iyo.



MGA PAGLALARAWAN NI KATIE MCDEE

Si Danna at ang Pagsusulit sa Matematika

Ni Lucy Stevenson
Mga Magasin ng Simbahan
(Batay sa tunay na buhay)

"Manalangin tuwina, nang ikaw ay magtagumpay" (Doktrina at mga Tipan 10:5).

"Danna," tawag ni Mamá. "Handa ka na bang pumasok? Oras na para magbasa ng banal na kasulatan!"

"Parating na po ako!" Inilagay ni Danna ang kanyang aklat sa matematika sa kanyang makulay na bag pampaaralan at isinukbit niya ito sa kanyang balikat.

Si Danna at ang kanyang pamilya ay nagsasaulo ng isang bagong talata mula sa banal na kasulatan bawat linggo. Kada araw bago sila pumasok sa paaralan, sabay-sabay nila itong binibigkas. Ayon kay Mamá, ang pag-aaral ng bagong banal na kasulatan ay tulad ng pagkakaroon ng bagong kaibigan. "Kapag tumatak na ito sa iyong puso, naroon na ito anumang oras mo ito kailanganin."

Si Danna at ang kanyang mga nakababatang kapatid na babae ay tumayo malapit sa pinto at binigkas nila ang talata para sa linggong ito. Mula ito sa Doktrina at mga Tipan.

"'Manalangin tuwina, nang ikaw ay magtagumpay,'" sabay-sabay nilang bigkas.

"Ano ang ibig sabihin ng 'magtagumpay'?" Tanong ng kapatid ni Danna na si Tatianna.

"Ibig sabihin niyon kaya mong gumawa ng mahihirap na bagay!" sabi ni Danna.

Tumango si Mamá. "Kapag nananalangin tayo, tutulungan tayo ng Ama sa Langit."

Pinaulit-ulit ni Danna ang banal na kasulatan sa kanyang isipan habang nagmamadali siyang pumasok sa paaralan.

Kalaunan noong araw na iyon, tumayo ang guro ni Danna sa harapan ng silid-aralan katabi ng asul at puting watawat ng Guatemala. "Oras na para sa inyong pagsusulit sa matematika," sabi ni Señora Morales. Nagsimula siyang mamigay ng salansan ng mga papel.

Gusto ni Danna ang matematika. At magaling siya rito! Nag-aral siya nang mabuti para sa pagsusulit, at alam niya na kaya niyang makakuha ng mataas na marka.

Kinuha ni Danna ang kanyang lapis at sinimulan niyang sagutan ang mga tanong. Maganda ang pakiramdam niya tungkol sa kanyang mga sagot. Hanggang sa umabot siya sa huling hanay ng mga tanong. Talagang napakahirap ng mga ito. Hindi niya maalala kung paano sasagutan ang mga ito!

Nakaramdam si Danna ng bugso ng pagkataranta. Paano niya matatapos ang kanyang pagsusulit sa matematika? Hinawakan niya nang mahigpit ang kanyang lapis at binasa niyang muli ang kasunod na tanong.

Pagkatapos ay mayroong biglang pumasok sa kanyang isipan. *"Manalangin tuwina, nang ikaw ay magtagumpay . . ."*

Huminga nang malalim si Danna. Siya ay pumikit at tahimik na nanalangin sa kanyang puso. *Ama sa Langit, nawa'y tulungan po Ninyo akong maalala kung ano ang natutuhan ko. Nawa'y tulungan po Ninyo akong makakuha ng mataas na marka sa pagsusulit na ito.*

Tiningnan muli ni Danna ang kanyang papel. Tiningnan niya ang mga tanong na nasagot na niya. Pagkatapos ay tiningnan niyang muli ang mahihirap na tanong. Unti-unti niyang naalala kung paano sagutan ang mga ito! Nawala ang kanyang nerbiyos. Huminga siyang muli nang malalim at sinagutan ang mga tanong.

Pagkatapos ng klase, sabik na sabik si Danna na sabihin sa kanyang pamilya kung ano ang nangyari.

"Noong una, hindi ko maalala kung paano sagutan ang ilan sa mga tanong," sabi ni Danna. "Ngunit bigla kong naalala ang banal na kasulatang sinasaulo natin. Nanalangin ako, at tinulungan ako ng Ama sa Langit."

"Magaling!" sabi ni Mamá.

"Nagtagumpay ka!" sabi ni Tatianna.

Tumawa si Danna. "Oo nga! Anuman ang marka na makuha ko, alam kong ginawa ko ang lahat ng aking makakaya." Niyakap niya nang mahigpit sina Mamá at Tatianna. Hindi na siya makapaghintay kung ano ang magiging bagong kaibigan niya mula sa banal na kasulatan sa susunod na linggo! ●

Nangyari ang kuwentong ito sa Guatemala. Pumunta sa pahina K6 upang matutuhan ang iba pa tungkol sa bansang iyon!

MGA PAGLALARAWAN NI KAREN JONES

Ni Sister Lisa L. Harkness
Unang Tagapayo sa Primary General Presidency

Mga Anak ng Mga Magulang sa Langit

Bagama't ang bawat isa sa atin ay mayroong magkakaibang karanasan dito sa lupa, lahat tayo ay mayroong isang bagay na magkakatulad. Tayong *lahat* ay mga anak ng mga magulang sa langit!

Noong minsan, nagsalita ako sa isang grupo ng mga kababaihan sa Timog Aprika. Nagsimula akong humuni sa himig ng himnong "Salamat, O Diyos, sa Aming Propeta." Pagkatapos lamang ng ilang nota, biglang kumanta nang malakas ang mga kababaihang ito! Pinuspos ng kanilang musika ang aking kaluluwa. Naramdaman naming lahat ang pagmamahal ng Diyos.

Sa parehong biyaheng iyon, bumisita ako sa Demokratikong Republika ng Congo at nagsalita sa mga kababaihan at batang babae sa isang debosyonal sa araw ng Linggo. Sumakay sila sa mga bus mula sa iba't ibang panig ng lungsod upang makadalo. Napakaraming tao kaya kinailangan naming maglagay ng karagdagang mga upuan sa mga pasilyo, at ang mga tao ay nakasandal na sa mga bintana para lamang magkasya ang lahat sa silid! Talagang humanga ako sa mga kababaihang ito. Binabago nila ang kanilang mga komunidad sa makapangyarihang mga paraan. Ibinabahagi nila ang pagmamahal ng Diyos.

Marami akong nakilalang bata sa Primary sa Aprika. Marami sa kanila ay nag-iisang miyembro ng Simbahan sa kanilang mga pamilya. Subalit patuloy silang nagsisimba nang mag-isa bawat linggo. Natutulungan sila ng Primary na maramdaman ang pagmamahal ng Diyos.

Ang mga tao sa Aprika ay mula sa iba't ibang bansa at kultura. Sila ay nagsasalita ng maraming wika. Sila ay sagana sa pananampalataya at sa kanilang pagmamahal sa Diyos. Nang tumingin ako sa kanilang mga mata, naramdaman ko na alam nila ang katotohanan at mayroon silang patotoo tungkol sa ipinanumbalik na ebanghelyo ni Jesucristo. Alam nila na sila ay mga anak ng mga magulang sa langit.

Gayundin ikaw. Ikaw ay anak ng mga magulang sa langit. Mahal ka nila! ●

Hango mula sa Aubrey Eyre, "Sister Cordon and Sister Harkness Say African Women Are a Powerful Force for Change," Church News, *Hunyo 11, 2019.*

PAGLALARAWAN NI KEVIN KEELE

Aktibidad sa Pangkalahatang Kumperensya

Mga Kababaihang Tumutulong na Mamuno sa Simbahan

Kulayan ang mga larawang ito at pagkatapos ay abangan ang pakikibahagi ng bawat sister sa pangkalahatang kumperensya. Sino sa kanila ang nagsalita o nanalangin sa kumperensya? Ano ang natutuhan mo mula sa kanila?

Sister Lisa L. Harkness
Unang Tagapayo sa
Primary General Presidency

Sister Joy D. Jones
Primary General President

Sister Cristina B. Franco
Pangalawang Tagapayo sa
Primary General Presidency

Sister Michelle D. Craig
Unang Tagapayo sa
Young Women General Presidency

Sister Bonnie H. Cordon
Young Women General President

Sister Becky Craven
Pangalawang Tagapayo sa
Young Women General Presidency

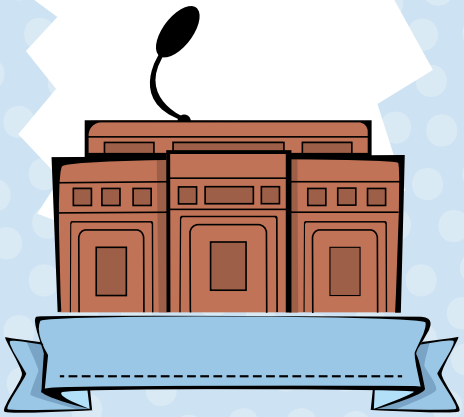
Sister Sharon Eubank
Unang Tagapayo sa Relief Society
General Presidency

Sister Jean B. Bingham
Relief Society General President

Sister Reyna I. Aburto
Pangalawang Tagapayo sa Relief Society
General Presidency

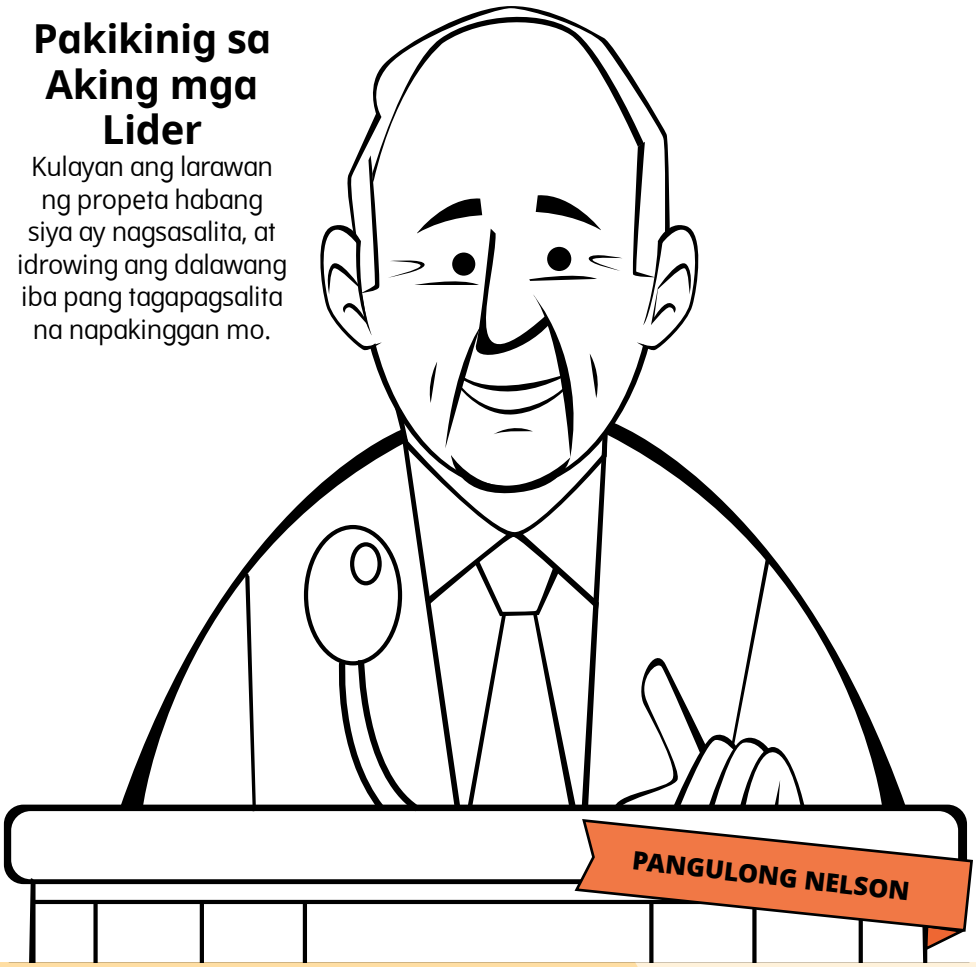
MGA PAGLALARAWAN NI JARED BECKSTRAND

Ang Aking Notebook sa Pangkalahatang Kumperensya



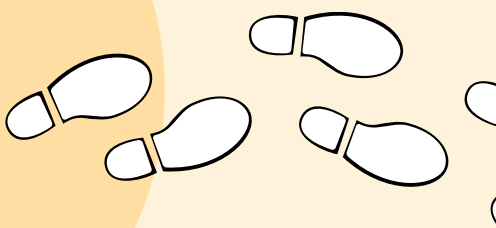
Pakikinig sa Aking mga Lider

Kulayan ang larawan ng propeta habang siya ay nagsasalita, at idrowing ang dalawang iba pang tagapagsalita na napakinggan mo.



Pagsunod kay Jesus

Tuwing naririnig mo ang isang tao na magsalita tungkol kay Jesus, kulayan ang isang pares ng mga bakas ng paa hanggang sa makaabot ka sa Tagapagligtas. Mahal Niya kayo!



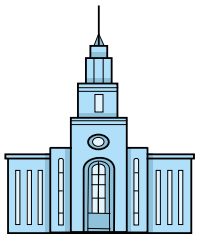
Napanood mo ba ang pangkalahatang sesyon ng kababaihan?

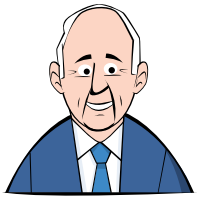
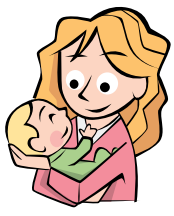
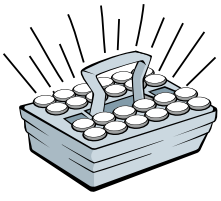
Hanapin ang mga larawan ng kababaihan na tumulong na pamunuan ang Simbahan sa pahina K11 sa *Kaibigan* sa buwang ito!

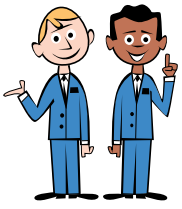
Aktibidad sa Pangkalahatang Kumperensya

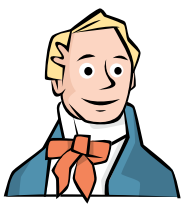
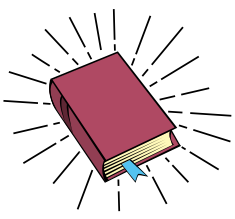
Mga Salitang Naririnig Ko

Bilugan ang mga larawang ito kapag may nagsalita tungkol sa mga ito, o idrowing ang iba pang salita na narinig mo.

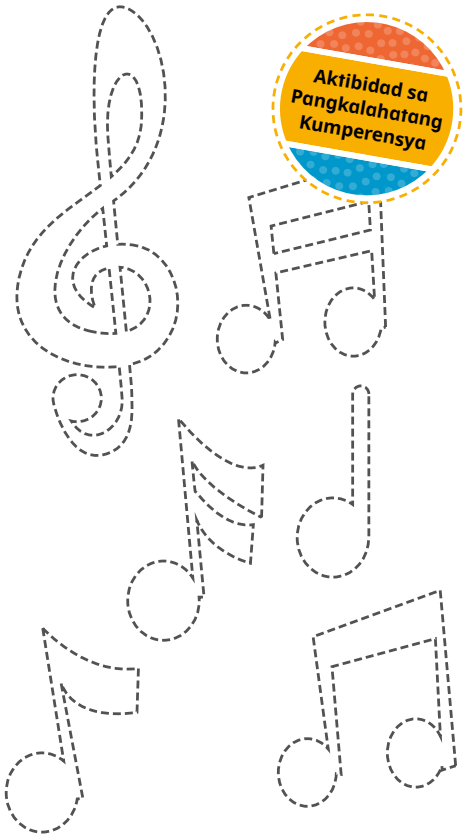




MGA PAGLALARAWAN NI REMY SIMARD



Magandang Musika

Bakatin ang mga nota ng musika habang nakikinig sa pagkanta ng koro. Pagkatapos ay kulayan ang mga ito!

Ang Pinakamahahalagang Gawain

Ni Linda G. Paulsen
(Batay sa tunay na buhay)

"Ako'y nasa gitna ninyo na gaya niyaong naglilingkod" (Lucas 22:27).

Gusto ni Amelia ang pagbisi-bisita kay Lola. Hilig niyang maglaro ng mga laruang hayop at magtalukbong sa malaki at malambot na kumot ni Lola. Pero hindi siya bibisita ngayon para maglaro. Bibisita siya para tumulong.

Habang papunta sa bahay ni Lola, nag-usap ang mga ate ni Amelia tungkol sa trabaho na gusto nilang gawin.

Gusto ni Sarah na magwalis. Gusto naman ni Emily na maglampaso. At hiniling ni Inay kay Alyssa na linisin ang mga bintana.

"Paano naman po ako?" tanong ni Amelia. "Magpupunas po ba ako ng alikabok?"

"May espesyal na gawain ako para sa iyo," sabi ni

Inay. “Kailangan ko na makinig ka.”

Naghintay si Amelia. “OK, nakikinig na po ako. Ano po iyon?”

“Iyon ang gagawin mo!” tumatawang sabi ni Inay. “Basta makinig ka lang. Tabihan mo si Lola at makinig ka habang nagsasalita siya. Maaaring ito ang pinakamahalagang gawain natin sa maghapon.”

Paano naging pinakamahalagang gawain ang pakikinig? Pagtataka ni Amelia. Parang ang pagpupunas ng alikabok ay mas makatotohanan na gawain! Ngunit handang sumubok si Amelia.

Masaya si Lola na makita sila. Nagsimula ang lahat sa kanilang mga gawain. Nagpunta at naupo si Amelia sa tabi ni Lola sa sopa. Napansin ni Amelia ang stuffed toy na kuneho sa sulok. “Gusto ko po ang kuneho ninyo,” sabi niya.

PAGLALARAWAN NI MARK ROBISON

Ngumiti si Lola. “Naikuwento ko na ba sa iyo ang tungkol sa kuya kong si Mel at sa sanggol na kuneho?”

Nagulat si Amelia. “Isang tunay na kuneho?”

Tumango si Lola. “Wala itong mga magulang nang makita niya. Inilagay niya ito sa loob ng kanyang t-shirt para maging ligtas ito.” Ikinuwento ni Lola kay Amelia ang tungkol sa kulungan ng kuneho na ginawa ni Mel.

Ang kuwentong iyon ay nagpaalala kay Lola ng iba pang mga kuwento. Ikinuwento niya ang tungkol sa isang alagang guya na pinangalanan niyang Star. Sinasakyan niya noon ang likod ni Star! Humagikgik si Amelia habang naiisip niya si Lola na nakasakay sa isang batang baka. Hindi madaling isipin na isang batang babae si Lola.

Nagsalita nang nagsalita si Lola. Ikinuwento niya ulit ang tungkol sa kuneho. Sa isa pang pagkakataon, humin-to siya sa kalagitnaan ng kuwento at nagsimulang muli.

Sinikap ni Amelia na makinig, ngunit napapagod na siya. Si Inay at ang mga kapatid niya ay nagtatrabaho pa.

Mahirap maupo at makinig! Pero ngumiti si Lola. Tila masaya siyang magbahagi ng kanyang mga kuwento.

Pagkaraan ng ilang minuto, dumating si Inay. “Tapos na ang lahat! Handa na tayong umuwi.”

“Nakakatuwa ito,” sinabi ni Lola kay Amelia. “Gustung-gusto kong makipag-usap sa iyo!”

Niyakap ng mahigpit ni Amelia ang kanyang lola. Nakita niya ang mga luha sa mata ni Lola.

“Ano pong problema?” tanong ni Amelia.

“Walang problema,” sabi ni Lola. “Salamat sa pakikipag-usap sa akin. Mahal kita.”

Naging maganda ang pakiramdam ng kalooban ni Amelia. “Mahal ko rin po kayo,” sabi niya. “Babalik po ako kaagad.”

Sa daan pauwi, nagtanong si Alyssa, “Kumusta ang pakikinig, Amelia?”

“Mas mahirap po ito sa inakala ko. Mas naunahan ko pa yata si lola na mapagod sa pakikinig kaysa mapagod si lola sa pagsasalita!"

“Napakahusay mo!” sabi ni Inay.

“Salamat po,” sabi ni Amelia. “Nakakatuwa naman po yung ilang mga kuwento. Alam ba ninyo na nagkaroon ng alagang guya si lola?”

“Sanggol na baka ba ‘yun?” tanong ni Sarah.

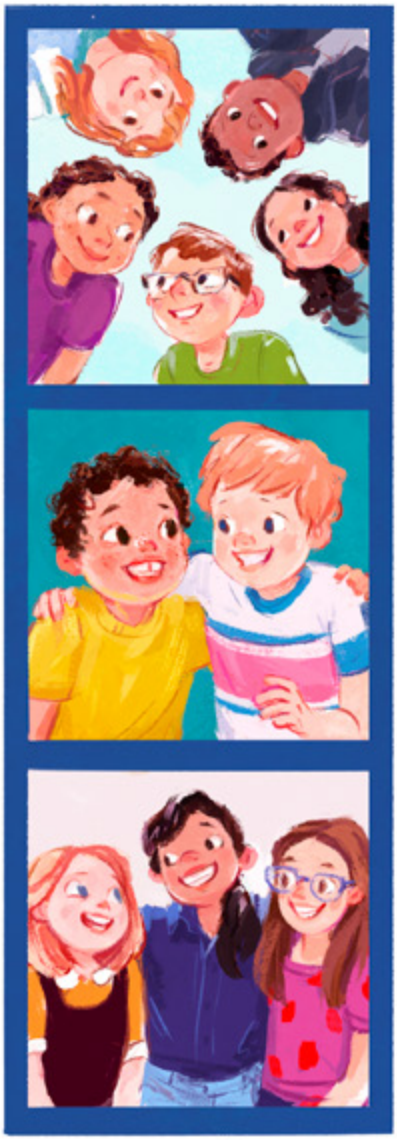
“Oo! Sinasakyan ito dati ni Lola,” sabi ni Amelia habang tumatango. “Star ang pangalan niya.”

Ikinuwento ni Amelia ang lahat ng iba pang kuwento ni Lola. Pambihira talaga na malaman ang maraming bagay tungkol sa kanya.

Ngumiti si Emily. “Siguro pwede kang makipagpalit ng gawain sa akin sa susunod. Gusto kong magkaroon ng pagkakataong makinig!” ●

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

Lahat tayo ay mga anak na
babae at anak na lalaki ng ating
mga magulang sa langit—
Ang bawat isa ay magkakaiba,
ngunit lahat ay pantay-pantay na
Mahalaga
Kailangan
Makabuluhan
Minamahal!



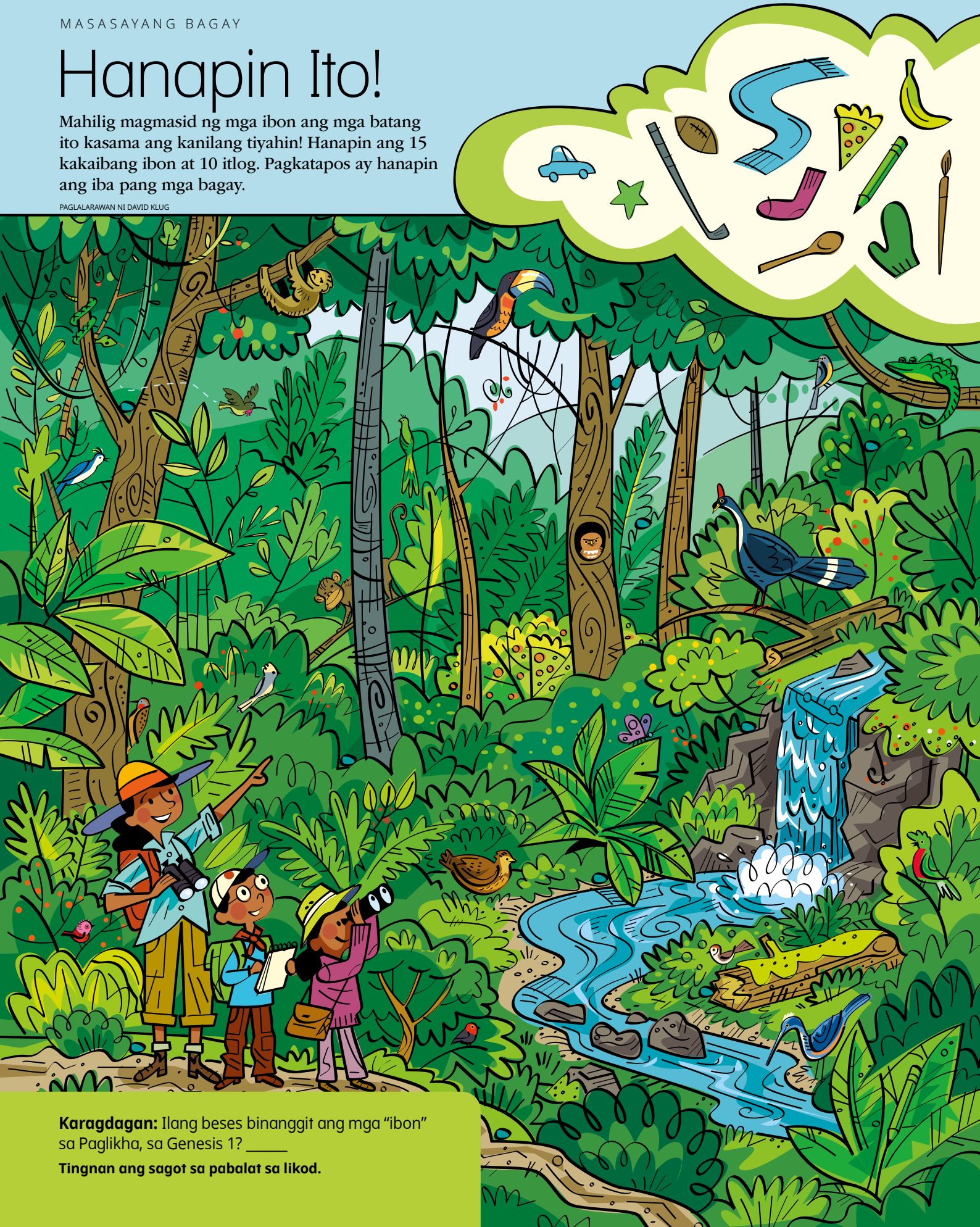
PAGLALARAWAN NI SIMINI BLOCKER

MASASAYANG BAGAY

Hanapin Ito!

Mahilig magmasid ng mga ibon ang mga batang ito kasama ang kanilang tiyahin! Hanapin ang 15 kakaibang ibon at 10 itlog. Pagkatapos ay hanapin ang iba pang mga bagay.

PAGLALARAWAN NI DAVID KLUG



Karagdagan: Ilang beses binanggit ang mga “ibon” sa Paglikha, sa Genesis 1? _____

Tingnan ang sagot sa pabalat sa likod.

Si Isaac at ang Templo

Ni Jane McBride
(Batay sa tunay na buhay)

Tumalbog nang paitaas at pababa si Isaac sa kanyang upuan. Sumilip siya sa bintana ng kotse. Bibisita sila kina Lolo at Lola. Mayroon din silang makikitang isang bagay na espesyal.

"Kailan natin makikita ang bagong templo?" tanong ni Isaac kay Inay.

"Bukas," sabi niya.

Ngumiti si Isaac.

Sa wakas, nasa bahay na ng mga lolo at lola sina Isaac at ang kanyang pamilya.

Kinabukasan, nagsuot si Isaac ng kanyang damit-pangsimba. Parang nakakatawa na magsusuot siya ng kurbata sa kalagitnaan ng linggo. Kumain ng almusal si Isaac kasama ng kanyang pamilya. Pagkatapos ay nagbiyahe na sila papunta sa temple open house. Titingnan nila ang loob ng bagong templo bago ito ilaan.

"Nakikita ko na ang templo!" sabi ni Isaac. Itinuro niya ang puting gusali na may anghel na si Moroni sa tuktok.

Mayroong isang gusali ng Simbahan sa tabi ng templo. Pumunta muna roon sina Isaac at ang kanyang pamilya. Nanood sila ng video. May isang tao na tumulong na maglagay ng mga puting balot sa kanilang sapatos.

Sa wakas ay oras na para pumasok sa templo! Pumasok si Isaac sa pintuan ng templo. Masaya ang kanyang puso.

Nakakita si Isaac ng maraming painting sa dingding. Ang ilang painting ay nagpapakita ng mga taong nagdarasal. Ang ilang painting ay nagpapakita ng magagandang halaman at hayop.

Pagkatapos ay nakita ni Isaac ang isang painting na pinakagusto niya

sa lahat. Ito ay isang painting tungkol kay Jesus! Nakatayo si Jesus habang ang Kanyang mga bisig ay nakaunat.

"Mukhang ibinubukas ni Jesus ang Kanyang mga bisig sa akin," bulong ni Isaac kay Itay.

"*Palaging* binubuksan ni Jesus ang Kanyang mga bisig para sa iyo," bulong naman ni Itay sa kanya. "Mahal Niya ang bawat isa sa atin."

Maganda ang naramdaman ni Isaac sa kanyang puso. Inisip niya na kunwari ay naglalakad siya sa tabi ni Jesus sa templo. Inisip niya na kunwari ay niyayakap siya ni Jesus.

Mahal ni Jesus si Isaac. At mahal din ni Isaac si Jesus! ●

Ang awtor ay naninirahan sa Colorado, USA.

MGA PAGLALARAWAN NI ALYSSA PETERSON

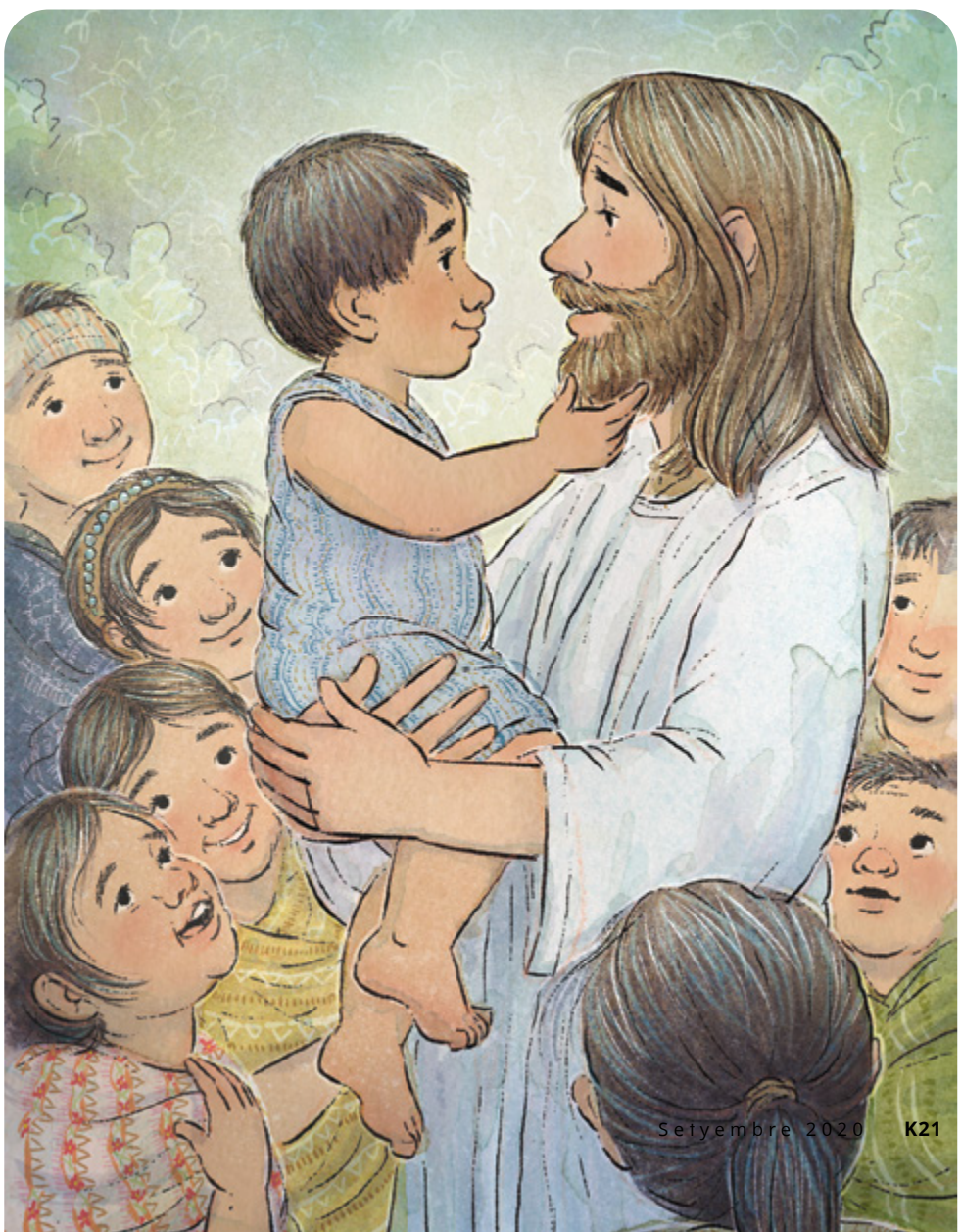
Dumalaw si Cristo sa mga Lupain sa Amerika

Sa Aklat ni Mormon, itinuro sa mga tao ng isang propetang nagngangalang Samuel ang tungkol kay Jesus. Sinabi niya na isang bagong bituin ang magniningning sa pagsilang ni Jesus.

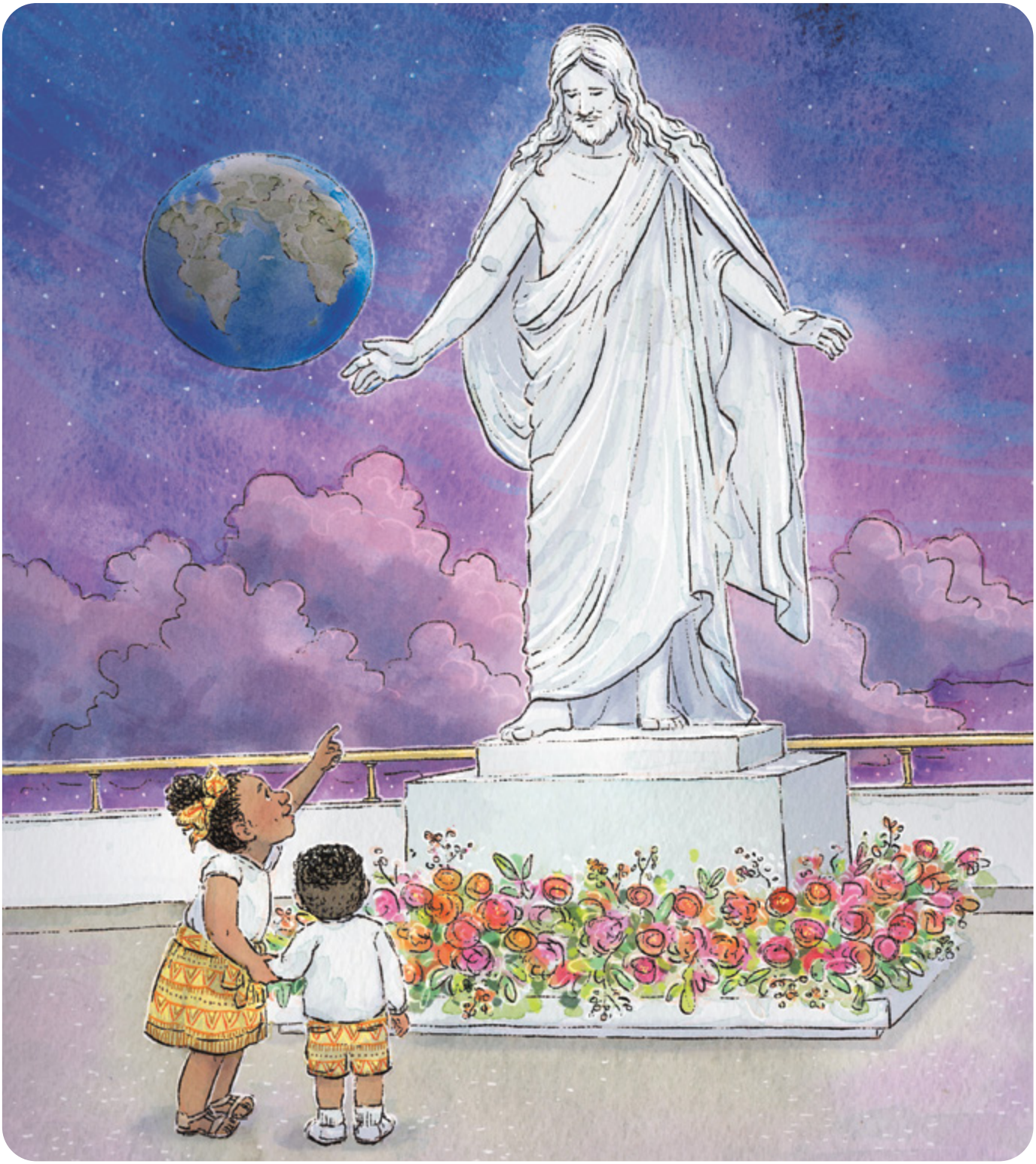
May mga taong naniwala sa propeta at naghintay sa paglabas ng bituin. Isang gabi, isang bagong bituin ang lumitaw! Ito ay tanda na si Jesus ay isinilang sa isang malayong lupain.

Lumipas ang mga taon. Isang araw, ang buong mundo ay tila nalungkot. May mga lindol at bagyo. Ito ay tanda ng pagkamatay ni Jesus.

Naging madilim ang lupain sa loob ng tatlong araw. Pagkatapos ay may nangyaring napakaganda. Dumating si Jesus upang bisitahin ang mga Nephita! Siya ay muling bumangon, na nangangahulugang Siya ay nabuhay na muli. Nakisalamuha Siya sa bawat tao, nang paisa-isa.



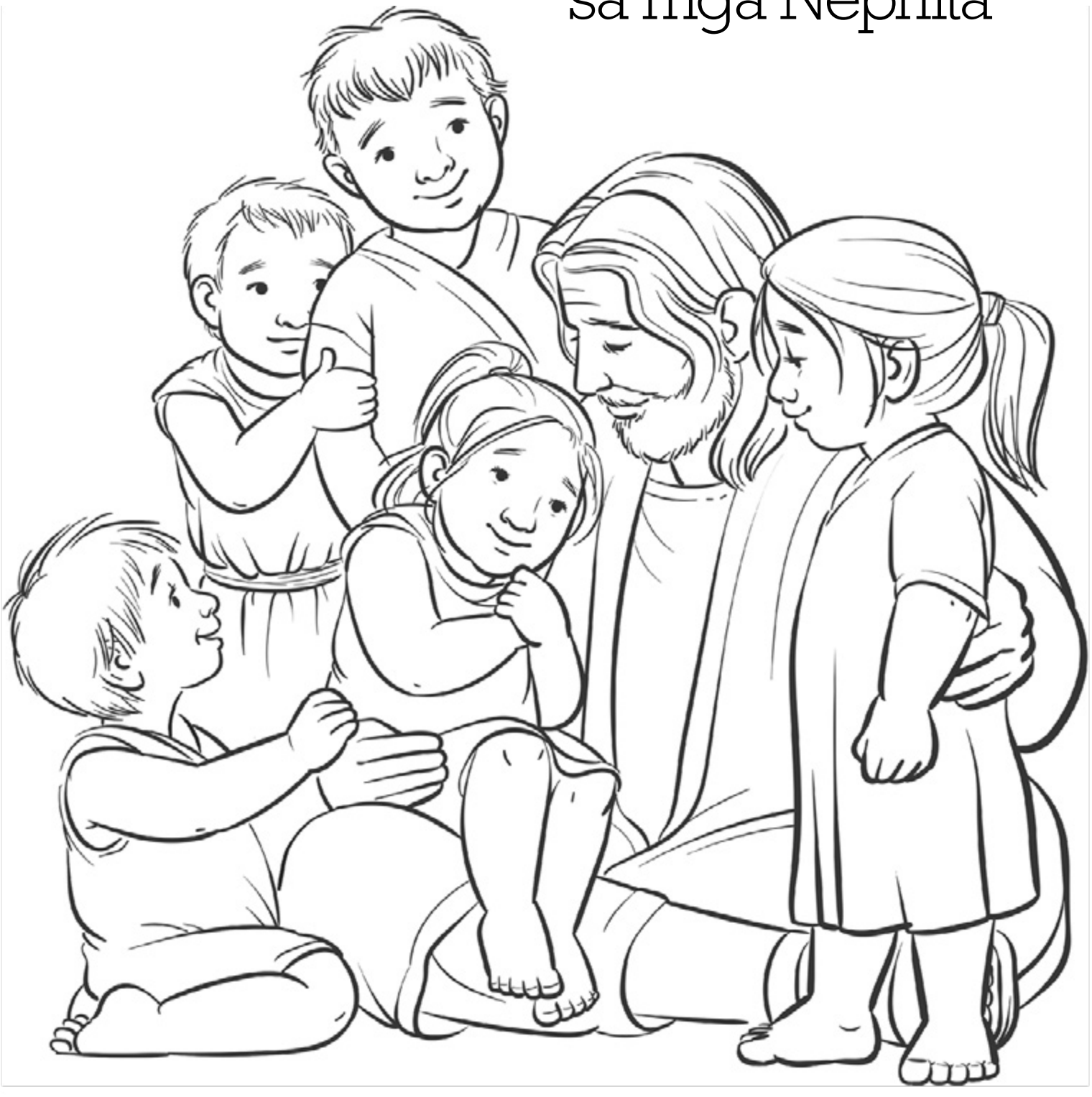
MGA PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT



Kilala ako ni Jesus. Matutulungan Niya ako sa madidilim at nakakatakot na panahon. Siya ang Ilaw ng Sanlibutan! ●

Basahin ang tungkol dito sa Helaman 14; 3 Nephi 1; 8–11.

Bumisita si Jesus sa mga Nephita



PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT

Ano ang sasabihin mo kay Jesus kung bumisita Siya sa iyo? Balang araw ay makikita mo Siyang muli!

ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

Mahal Naming mga Magulang,

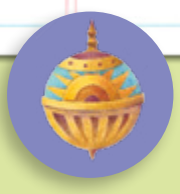
Sa **susunod na buwan** ay pangkalahatang kumperensya na! Maaaring gamitin ng inyong pamilya ang mga aktibidad sa mga pahina K11–13 habang nakikinig kayo. Makakarinig tayo mula sa mga propeta, apostol, at iba pang mga lider ng Simbahan—kabilang na ang mga babaeng lider sa pangkalahatang sesyon ng kababaihan. Hindi ba't napakaganda na kapwa kababaihan at kalalakihan ay tumutulong sa pamumuno sa Simbahan? Maaari mong gamitin ang mga pahina K11 at K16 para turuan ang inyong mga anak na ang mga babae at lalaki ay may pantay na halaga. Kailangan ng tulong ng *bawat isa* sa pagtatayo ng kaharian ng Diyos.

Mag-enjoy sa kumperensya!
Ang *Kaibigan*

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

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

Pahina K17: limang beses



Hanapin ang nakatagong Liahona sa loob!

SA PABALAT NG *KAIBIGAN*
Paglalarawan ni Kristin Kwan

MGA NILALAMAN

K2 Mula sa Unang Panguluhan: Pagmamahal sa Ating mga Pamilya
K4 Isang Tasa ng Maligamgam na Tubig
K6 Hello mula sa Guatemala!
K8 Si Danna at ang Math Test
K10 Kaibigan sa Kaibigan: Mga Anak ng mga Magulang sa Langit
K11 Mga Kababaihan na Tumulong na Mamuno sa Simbahan
K12 Ang Aking Notebook sa Pangkalahatang Kumperensya
K14 Ang Pinakamahahalagang Gawain
K16 Magandang Ideya
K17 Masasayang Bagay: Hanapin Ito!
K18 Si Isaac at ang Templo
K20 Mga Kuwento sa mga Banal na Kasulatan: Dinalaw ni Jesus ang mga Lupain ng Amerika
K23 Pahinang Kukulayan: Dumalaw si Jesus sa mga Nephita

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

TAGALOG
4 02167 24893 4