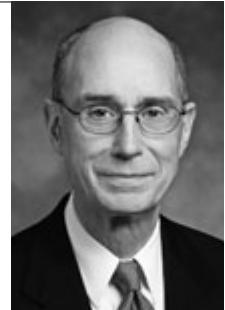


Ni Pangulong Henry B.  
Eyring

Unang Manuglaygay sa Unang  
Panguluhan



# Kilalahon, Dumduman, kag Pasalamat

**A**ng Dios nagapangayo nga pasalamat naton Sia sa bisan ano nga bugay nga ginabaton naton halin sa Iya. Mahapos para sa aton nga mangin hapaw ang aton mga pangamuyo sang pagpasalamat, nga ginasulit-sulit ang amo man gihapon nga mga tinaga pero wala sang tuyo nga magpasalamat bilang isa ka halad sang tagipusuon sa Dios. Dapat kita magpasalamat sa Espiritu (tan-awa sa D&C 46:32) agud makabatyag kita sang matuod-tuod nga pagpasalamat para sa mga ginahatag sang Dios sa aton.

Paano naton madumduman ang bisan kabahin lang sang tanan nga ginbuhat sang Dios para sa aton? Ang Apostoles nga si Juan nagrekord sang gintudlo sa aton sang Manluluwas parte sa isa ka regalo sang pagdumdom nga nagaabot paagi sa regalo sang Balaan nga Espiritu: “Apang ang Mananabang, ang Espiritu Santo, nga ipadala sang Amay sa akon ngalan, magatudlo sia sa inyo sang tanan nga butang, kag magapahanendum sa inyo sang tanan nga akon ginsiling sa inyo” (Juan 14:26).

Ang Balaan nga Espiritu nagapadumdom sa aton sang kon ano ang gintudlo sang Dios sa aton. Kag isa sa mga paagi nga nagatudlo ang Dios sa aton amo ang paagi sa Iya mga bugay; kag gani, kon pilion naton nga magpakita sang pagtuo, ang Balaan nga Espiritu magapadumdom sa aton sang mga kaayo sang Dios.

Sarang ninyo ina matilawan sa pagpangamuyo sini nga adlaw. Sarang ninyo sundon ang kasuguan nga nagasiling nga dapat ninyo pasalamat ang Ginuo nga inyo Dios sa tanan nga butang (tan-awa sa D&C59:7).

Si Pangulong Ezra Taft Benson (1899–1994) nagpanugyan nga ang pagpangamuyo nagapatigayon sang tion nga mahimo ina. Siling niya: “Si Propetang Joseph sa isa ka tion nagsiling nga isa sa pinakadako nga sala nga mahimo mangin salabton sang mga Santos sa Ulihing mga Adlaw amo ang sala sang pagkainggrato. Ginahaum-haom ko nga laban sa aton wala nagapensar sina bilang isa ka dako nga sala. Laban-laban gid nga sa aton pagpangamuyo kag sa aton mga pag-ampo sa Ginuo nagapangayo kita sang dugang pa nga mga grasya. Pero kon kaisa pamatyagan ko kinahanglan hatagan naton sang mas dako nga tion sa aton pagpangamuyo ang pagpasalamat kag pagdayaw para sa mga bugay nga nabaton na. Madamo na kita kaayo sing nabaton.”<sup>1</sup>

Sarang kamo makaangkon sing pareho sini nga eksperiensiya paagi sa regalo sang Balaan nga Espiritu sa sini nga adlaw. Mahimo kamo magsugod sang isa ka personal nga pangamuyo nga may pagpasalamat. Mahimo kamo magsugod sa pag-isip sang inyo mga bugay kag dayon magpundo sing makadali. Kon may pagtuo kamo, upod ang regalo sang Balaan nga Espiritu, matukiban ninyo nga madumduman ninyo ang iban pa gid

nga mga bugay. Kon pasalamat ninyo ang tagsa sini sa ila, basi ang inyo pangamuyo mangin mas malawig sangsa kinaandan. Ang panumduman magabalik, kag amo man ang pagpasalamat.

Pwede nyo man himuong ang amo nga butang samtang nagsulat kamo sa inyo journal. Ang Balaan nga Espiritu nagabulig sa mga tawo sa sina nga butang halin sang pagsugod sang kalibutan. Sa libro ni Moses ginasiling nga may isa ka libro sang handumanan nga gintipigan sa lenggwahen ni Adan kag sa sina nga libro narekord nga ang bisan sin-o nga tawo nga nagatawag sa Dios para magsulat paagi sa espiritu sang pagpadasig gintugotan sa ila gin pangayo (tan-awa sa Moses 6:5).

Si Pangulong Spencer W. Kimball (1895–1985) naglaragway sinang proseso sang inspirado nga pagsulat: “Yadtong mga nagatipig sang libro sang handumanan laban-laban nga magadumdom sang Ginuo sa adlaw-adlaw nila nga pagpangabuhi. Ang mga journal isa ka paagi sa pag-isip sang aton mga bugay kag sa pagbilin sang isa ka listahan sining mga bugay para sa aton mga kaliwatan.”<sup>2</sup>

Sa inyo pagsulat, sarang ninyo pamangkuton ang inyo kaugalingon, “Paano bala ako kag ang akon mga pinalangga ginbugayan sang Dios sini nga adlaw?” Kon himuong ninyo ina pirme kag may pagtuo, mas madumduman ninyo ang inyo mga bugay. Kag kon kaisa madumduman pa ninyo ang mga bugay nga wala ninyo matalupangdan sina nga adlaw kag dira ninyo mahibal-an ang impluwensya sang Dios sa inyo kabuhi.

Kabay nga magpadayon kita sa pagtinguha nga may pagtuo nga kilalahon, dumdumon kag pasalamatang aton Amay nga Langitnon kag ang aton Manluluwas sa ila ginhimo kag ginahimo agud buksan ang dalan pabalik sa Ila.

#### MGA TANDA

1. Ezra Taft Benson, *God, Family, Country: Our Three Great Loyalties* (1974), 199.
2. Spencer W. Kimball, “Listen to the Prophets,” *Ensign*, Mayo 1978, 77.

## PAGTUDLO GIKAN SA SINING MENSAHE

Sa iya mensahe, si Pangulong Eyring nagaagda sa aton nga dumdumon ang mga kaayo sang Amay nga Langitnon sa aton mga pangamuyo. Hambali upod sa inyo mga ginatudloan kon paano ang pagpangamuyo nga may pagpasalamat sarang magbulig aton nga makilala ang impluwensya sang Dios sa aton mga kabuhi. Binag-binaga ang magluhod sa pagpangamuyo upod sang inyo ginatudloan kag ipanugyan sa kon sin-o ang magpangamuyo nga magpasalamat lamang.

Mahimo man ninyo tun-an ang importansya sang pagpasalamat paagi sa pagbasa sining mga bersikulo bilang dugang sa mga bersikulo nga ginhinambit ni Pangulong Eyring: Salmo 100; Mosias 2:19–22; Alma 26:8; 34:38; Doctrine and Covenants 59:21; 78:19; 136:28.

## LAMHARON

### Listaha

**S**i Pangulong Eyring nagasambit kay Pangulong Spencer W. Kimball (1895–1985) nga nagasiling nga “ang mga journal isa ka paagi sa pag-isip sang aton mga bugay kag sa pagbilin sang isa ka listahan sining mga bugay para sa aton mga kaliwatan.” Sa general conference sang Oktubre 2012, si Pangulong Thomas S. Monson naghatag sang iya panaksihon parte sa pagsulat sa journal. Nagpaambit sia sang pila ka mga eksperiensiya gikan sa iya kabuhi, nga nagasiling, “Ang akon adlaw-adlaw nga journal, nga ginatipigan sa sulod sining mga tinuig, nakabulig sa paghatag sang mga detalye nga [kon wala ko ginsulat] daw halos indi ko gani madumduman.” Naglaygay sia, “Binag-binaga ang inyo kabuhi kag pangitaa gid ang mga bugay, dalagko kag magagmay, nga inyo nabaton” (“Consider the Blessings,” *Liahona* kag *Ensign*, Nob. 2012, 86). Tinguhai nga sundon ang laygay sining mga propeta kag maghimong goal nga magsulat sa inyo journal.

## MGA KABATAAN

### Madamo nga Paagi sa Pagpasalamat

*"Mga kabataan sa kalibutan,  
Nagaluhod kag 'gapangamuyo,  
Ang kada isa nagapasalamat."*

"Children All Over the World," Children's Songbook, 16.

Maggamit sang mapa agud pangitaon ang mga  
pungsod kon diin ginahambal ining mga lenggwah.  
Ang iban sining mga lenggwah ginahambal sa kapin  
sa isa ka pungsod!

1. gracias (Espanyol)

2. malo (Tongan)

3. thank you (Ingles)

4. shukriyaa (Hindi)

5. spaseba (Ruso)

6. arigatō (Hinapon)

7. obrigado (Portuges)

8. asante (Swahili)

9. merci (Pranses)



# Welfare

Tun-i ining materyal sing mainampuan kag, kon nagakabagay, hambali ini upod sang mga sisters nga inyo ginabisita. Gamita ang mga pamangkot agud buligan kamo sa pagpabakod sang inyo mga sisters kag himuong ang Relief Society nga aktibo nga bahin sang inyo mismo kabuhi. Para sa dugang nga impormasyon, mag-log on sa [reliefsociety.ids.org](http://reliefsociety.ids.org).

**Pagtuo, Pamilya, Bulig**

**A**ng mga katuyuan sang welfare sang Simbahan amo nga buligan ang mga miyembro nga mag-sandig-sa-kaugalingon, mag-atipan sang mga imol kag nagakinahanglan, kag mag-alagad. Ang welfare sentro sa buluhaton sang Relief Society. Si Pangulong Henry B. Eyring, Unang Manuglaygay sa Unang Panguluhan, nagtudlo:

“[Ang Ginuo] gikan sa pagsugod sang kalibutan naghatac sang mga paagi agud ang Iya mga disipulo makabulig. Gin-agda Niya ang Iya mga anak sa pagkonsagr sang ila tinion, ila mga ikasarang, kag ila mga kaugalingon sa pag-upod sa Iya sa pag-alagad sa iban. . . .”

“Nag-agda Sia kag nagmando sa aton sa pagpartisipar sa Iya buluhaton agud itib-onng yadtong mga nagakinahanglan. Nagahimo kita sang kasugtanang nga himuong ina sa mga tubig sang pagbunyag kag sa balaan nga mga templo sang Dios. Ginabag-o naton ang kasugtanang kon Domingo kon mag-ambit kita sang sakramento.”<sup>1</sup>

Sa idalom sang direksyon sang bishop ukon branch president, ang lokal nga mga lider nagbulig sa espirituhanon kag temporal nga ikaayo. Ang mga oportunidad sa pag-alagad masami nga nagasugod

sa mga visiting teachers nga na-gapangayo sang inspirasyon agud mahibaloan kon paano masabat ang mga panginahanglan sang tagsa ka sister nga ila ginabisita.

## Gikan sa Balaan nga mga Kasulatan

Lucas 10:25–37; Santiago 1:27; Mosias 4:26; 18:8–11; Doctrine and Covenants 104:18

## Gikan sa Aton Kasaysayan

Sang Hunyo 9, 1842, si Propetang Joseph Smith nagsugo sang mga sisters sang Relief Society nga “paumpawan ang imol” kag “luwason ang mga kalag.”<sup>2</sup> Ining mga katuyuan sa gihapon sentro sang Relief Society kag ginapahayag sa aton motto, “Ang gugma wala nagauntat” (1 Mga Taga-Corinto 13:8).

Ang aton ika-lima nga general president sa Relief Society, nga si Emmeline B. Wells, kag ang iya mga manuglaygay nagsugod sining motto sang 1913 bilang isa ka parhanumdom sang aton ginsuguran nga mga prinsipyo: “Ginapahayag namon nga amon katuyuan ang . . . [magkapyot] sing hugot sa inspirado nga mga pinanudlo sang Propetang si Joseph Smith sang iya ginapahayag ang plano sa diin ang kababayin-an

pagahatagan sing gahum paagi sa direksyon sang priesthood nga grupuhon sa nagakabagay nga mga organisasyon para sa katuyuan nga mag-alagad sa nagamasakit, magbulig sa nagakinahanglan, magpaumpaw sang mga tigulang, magpaandam sa indi mahinalungon, kag suportahan ang mga ilo.”<sup>3</sup>

Sa karon ang Relief Society may impluwensya sa bug-os kalibutan samtgang ang mga sisters nagatanyag sang gugma, ang putli nga gugma ni Cristo, sa ila mga kaingod (tanawa sa Moroni 7:46–47).

## MGA TANDA

1. Henry B. Eyring, “Opportunities to Do Good,” *Liahona* kag *Ensign*, Mayo 2011, 22.
2. Joseph Smith, sa *Daughters in My Kingdom: The History and Work of Relief Society* (2011), 63.
3. *Daughters in My Kingdom*, 63.

## Ano ang Sarang Ko Mahimo?

1. Paano bala ako nagahanda sa pag-atipan sang akon kaugalingon kag sang akon pamilya sa espirituhanon kag temporal?
2. Paano ko bala sundon ang halimbawa sang Manluluwas samtgang ginabuligan ko nga masabat ang mga panginahanglan sang mga sisters nga akon ginabantayan?