Puspusin ng Kabanalan ang Iyong mga Iniisip

Mga Nilalaman

Pambungad 1
Punuin ng Liwanag ang Inyong Buhay . . 2
Iwasan at Labanan ang Kadiliman 3
Humanap ng Lakas na Talikuran ang Kasalanan 4
Pagtulong sa Iba 10
Sa Lakas ng Panginoon 12
Mga Karagdagang Sanggunian 13

Inilathala ng
Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw
© 2007 Intellectual Reserve, Inc.
Lahat ng karapatan ay nakalaan
Inilimbag sa Estados Unidos ng Amerika

Pagsang-ayon sa Ingles: 1/06
Pagsang-ayon sa pagsasalin: 1/06
Pagsasalin ng *Let Virtue Garnish Thy Thoughts*
Tagalog

Pambungad

Ang pagsasama ng mag-asawa ay sentro sa plano ng kaligayahan ng ating Ama sa Langit. Ang pagtatalik ay sagradong bahagi ng relasyon ng mag-asawa. Dahil dito ay isinisilang ang mga bata sa mga pamilya, at mas pinaglalapit ang mga mag-asawa sa isa't isa habambuhay.

Pilit na hinahadlangan ng kaaway ang plano ng kaligayahan ng Panginoon sa pagmumungkahi na ang pagtatalik ay para sa pansariling kasiyahan lamang. Pinalalala ng pornograpiya ang ganitong nakasisira at makasariling pagkalulong. Ipinakikita o inilalarawan ng pornograpiya ang katawan ng tao o seksuwal na asal sa paraang gumigising ng pagnanasa sa seks. Makikita ito sa mga babasahin (kasama na ang mga nobelang maromansa), mga retrato, pelikula, larawang makukuha sa computer, video game, Internet chat room, malalaswang pag-uusap sa telepono, musika, o iba pang paraan. Ito ay kasangkapan ng kaaway.

Kapag natutuhan at naipamuhay ninyo ang ebanghelyo ni Jesucristo, malalabanan ninyo ang kaaway. Kung inyong "pupuspusin ng kabanalan ang i[n]yong mga iniisip" (D at T 121:45), madaragdagan ang inyong kaalaman, lakas, at kapangyarihan. Matatanggap ninyo ang Kanyang imahe sa inyong mukha at espirituwal kayong isisilang sa Kanya (tingnan sa Alma 5:14).

Punuin ng Liwanag ang Inyong Buhay

Ito ang pangako ng Tagapagligtas na si Jesucristo sa mga sumusunod sa Kanya: “Ang inyong buong katawan ay mapupuno ng liwanag, at walang magiging kadiliman sa inyo” (D at T 88:67; tingnan din sa 3 Nephi 13:22–23). Punuin ang inyong buhay ng katotohanan, kabutihan, kapayapaan, at pananampalataya. Kapag pinuno ninyo ng kabutihan ang inyong buhay, mawawalan ng puwang ang pornograpiya at ang iba pang pinagmumulan ng espirituwal na kadiliman.

Sinabi ni Elder Robert D. Hales ng Korum ng Labindalawang Apostol: “Hindi maaaring punuin nang sabay ng liwanag at kadiliman ang iisang lugar. Pinaparam ng liwanag ang kadiliman. Kapag naroon ang liwanag, natatalo ang kadiliman at kailangang lumisan. Ang mas mahalaga, hindi nagagapi ng kadiliman ang liwanag maliban kung mahina o lumisan ito” (sa Conference Report, Abr. 2002, 80–81; o *Liahona*, Hulyo 2002, 70).

Pinupuno ninyo ng liwanag ang inyong buhay kapag nagdarasal kayo at taimtim na nag-aaral ng mga banal na kasulatan, na naghahangad na makilala, maunawaan, at sundin ang Panginoon.

Makikita ninyo na ang salita ng Diyos ay may “higit [na] malakas na bisa” sa inyo “kaysa . . . ano pa mang bagay” (Alma 31:5). Makatutulong ang pag-unawa sa totoong doktrina para mabago ninyo ang inyong pag-uugali at asal.

Ang pagdalo sa mga miting ng Simbahan at pagtanggap ng sacrament, pagpapanatiling banal ng araw ng Sabbath, pag-aayuno, at pagbabayad ng ikapu ay makatutulong para manatili kayong malaya sa kadiliman ng mundo (tingnan sa D at T 59:9). Ang angkop na musika at nagbibigay-inspirasyong mga larawan ay mag-aanyaya sa Espiritu sa inyong buhay.

Palalakasin din kayo ng regular na pagsamba at paglilingkod sa templo. Binanggit ni Pangulong Gordon B. Hinckley ang nagpapatatag na epekto ng pagpunta sa templo: "Ugaliing pumunta sa bahay ng Panginoon. Wala nang iinam pa sa pagpunta sa templo para matiyak na wasto ang pamumuhay. Madadaig nito ang kasamaan ng pornograpiya" (sa Conference Report, Abr. 2005, 109; o *Liahona*, Mayo 2005, 102).

Habang napapalapit kayo sa Panginoon, ang inyong asal at likas na pagkatao ay unti-unting magiging higit na katulad ni Cristo. Dahil napabalik-loob kayo sa ebanghelyo ni Jesucristo, kayo ay "wala nang hangarin pang gumawa ng masama, kundi ang patuloy na gumawa ng mabuti" (Mosias 5:2).

IWASAN AT LABANAN ANG KADILIMAN

Kung pinupuno ng liwanag ng ilang impluwensya ang inyong kaluluwa, ang iba naman ay naghahatid ng kadiliman. Kadalasan ang kadilimang ito ay unti-unting dumarating, at kung hindi kayo mag-iingat, halos hindi ninyo mamamalayan.

Ang pornograpiya ay nakasisira. Ang pagkalulong dito ang magkakait sa inyo ng pagsama ng Espiritu Santo. Padidilimin nito ang inyong isipan. Pahihinain nito at kalaunan ay wawasakin ang pagsasama ng mag-asawa at pamilya. Di magtatagal ang mga nalululong dito ay mawawalay, hindi magiging karapat-dapat, ni katanggap-tanggap sa Diyos, sa kanilang sarili, at sa iba. Sila ay nagiging makasarili at hindi lubos na

natatamasa ang mabuting pakikisalamuha sa iba. Nagsasayang sila ng mahalagang oras at pera, sinisira ang kanilang katayuan sa Simbahan, at binabawasan ang kanilang kakayahang maglingkod sa iba.

Ang ilang materyal na hindi tahasang pornograpiko ay maaari pa ring punuin ng kadiliman ang inyong buhay at pagkakaitan kayo ng espirituwal na lakas. Madalas ituring ng mga programa sa telebisyon, larawan, pelikula, kanta, at aklat ang kahalayan at kataksilan sa asawa na karaniwan, nakakaakit, at nakakatawa. Iwasan ang anumang nagtataboy sa Espiritu Santo sa inyong buhay.

Ang mga makabuluhang gawain ay makatutulong sa inyo at sa inyong pamilya na mapalapit sa isa't isa at sa Panginoon. Limitahan ang oras na iniuukol ninyo sa panonood ng TV, paglalaro ng video games, at paggamit ng mga computer para malibang. Magtakda ng mga pamantayan sa paggawa ninyo ng mga bagay na ito, tulad ng paggamit ng Internet sa mga partikular na layunin lamang.

Habang nagpapasiya kayo kung ano ang gagawing bahagi ng inyong buhay, itanong ang tulad ng mga sumusunod:

- Inaanyayahan ba nito ang Espiritu Santo?
- Hinihikayat o binibigyang-inspirasyon ba ako nito?
- Naaayon ba ito sa mga pamantayan ng ebanghelyo? (Ihambing ito sa ikalabintatlong saligan ng pananampalataya.)
- Paano nito pinahahalagahan ang kalinisang-puri, katapatan sa asawa, at mga pamilya?

Ang mga nagpapalaganap ng pornograpiya ay agresibo sa paghahanap ng mga bagong gagamit nito, lalo na sa Internet. Madalas silang gumamit ng mga mapanlinlang na gawain. Kung minsan ay mahaharap kayo sa mga pornograpikong materyal nang di sinasadya. Kung mangyayari iyan sa inyo, layuan ito kaagad. Labanan ang kadiliman. Huwag ninyong hayaang maging bahagi ito ng inyong buhay. Huwag itong isipin. Mapipili ninyong kontrolin ang inyong isipan at ibaling ito sa iba.

Humanap ng Lakas na Talikuran ang Kasalanan

Kung lulong na kayo sa pornograpiya gaano man ito kalala,

maihihinto pa ninyo ito. Malaya kayong piliin ang inyong mga iisipin at gagawin. Maaaring nailigaw kayo noon ng kaaway, ngunit sa inyo ang huling pasiya. Maibabalik ninyo ang lakas ng Espiritu sa inyong buhay. Higit sa lahat kailangang malaman ninyo na mahal kayo ng inyong Manunubos para magawa ito. May kapangyarihan Siyang tulungan kayo. Namatay Siya upang bayaran ang mga kasalanan ng lahat ng nagsisisi at sumusunod sa Kanya. Makahuhugot kayo ng pag-asa at lakas sa kapangyarihan ng Kanyang Pagbabayad-sala kapag nagsisi kayo. Alalahanin ang sinabi ni Apostol Pablo: "Lahat ng mga bagay ay aking magagawa [sa pamamagitan ni Cristo na] nagpapalakas sa akin" (Mga Taga Filipos 4:13).

Pag-asa

Kung sinikap na ninyong tigilan ang pornograpiya ngunit hindi nagtagumpay, maaari kayong mawalan ng pag-asa. Sasamantalahin ni Satanas ang kawalan ninyo ng pag-asa sa pagtatangkang kumbinsihin kayo na hindi kayo makatitigil o hindi angkop sa inyo ang Pagbabayad-sala. Dahil sa nagbabayad-salang sakripisyo ni Jesucristo, maaari kayong magsisi at magbago. Nangako ang Panginoon na "bagaman ang inyong mga kasalanan ay maging tila mapula, ay magiging mapuputi na parang niebe" (Isaias 1:18).

Pagtanggap ng pananagutan at pagkilala sa pangangatwiran

Nangangatwiran ang mga tao sa pagsasabi sa sarili na, "Wala namang nasasaktan," "Paminsan-minsan lang naman," o "Huli na ito."

Kung nalululong kayo sa pornograpiya, kailangan ninyong alamin ang katotohanan tungkol sa inyong sarili at inyong mga kilos. Manalangin sa Panginoon, at tutulungan Niya kayong suriin nang tapat ang inyong mga asal at malinaw na makilala ang inyong sarili

at mga pangangatwiran ninyo. Kapag nalaman ninyo ang katotohanan, “ang katotohana’y magpapalaya sa inyo” (Juan 8:32). Alalahanin na kayo ay anak ng Diyos. Sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala, magkakaroon kayo ng kapangyarihang maging katulad Niya. Hinding-hindi kayo makatatagpo ng kaligayahan sa makasalanang asal. Anumang pagkasangkot sa pornograpiya ay sisira sa inyong espiritu-walidad. Huwag makipagsapalaran sa mga bunga ng kasalanan.

Pagsisisi at ang Pagbabayad-sala

Ang susi sa pagtalikod sa pornograpiya ay matatagpuan sa pagsisisi at sa Pagbabayad-sala ni Jesucristo. Ang pagsisisi ay nagdudulot ng lakas at bagong saloobin sa Diyos, sa sarili, at sa buhay sa pangkalahatan. Sa pamamagitan ng lakas na ito, matatalikuran ninyo ang kasamaan. Maiaayon ninyo ang inyong puso at kalooban sa plano ng Diyos para sa inyo.

Magsimula sa taos na pagdarasal, at mapagpakumbabang humingi ng tulong. Mapag-iibayo ng inyong Ama sa Langit ang inyong hangarin at lakas kapag humiling kayo nang taimtim, na may matibay na pangakong magbabago. Tutulungan kayo ng mga banal na kasulatan na maunawaan ang kapangyarihan at pag-ibig ng Diyos. Mag-iibayo ang inyong pananampalataya sa Kanyang kakayahang palakasin kayo at palayain sa pagkaaliping ito. Kapag tinalikuran ninyo ang inyong mga kasalanan at sinunod ang mga utos ng Diyos, babalik ang impluwensya ng Espiritu sa inyong buhay.

Ang Pagbabayad-sala ni Jesucristo ay may dalawang makapangyarihang epekto: nililinis kayo nito mula sa kasalanan, at pinalalakas kayo. Ipinaliwanag ni Elder Dallin H. Oaks ng Korum ng Labindalawa:

“Kapag sumailalim ang isang tao sa prosesong nauuwi sa sinasabi sa mga banal na kasulatan na bagbag na puso at nagsisising espiritu, higit pa sa paglilinis sa taong ito mula sa kasalanan ang ginagawa ng Tagapagligtas. Binibigyan din Niya ito ng panibagong lakas. Ang panibagong lakas na natatanggap natin mula sa Tagapagligtas ay mahalaga sa atin para malaman ang layunin ng ating paglilinis mula sa kasalanan, ang pagbalik natin sa ating Ama sa Langit. Para matanggap sa Kanyang kinaroroonan, dapat ay hindi lamang tayo malinis. Kailangan ay nagbago na rin tayo mula sa isang taong mahina ang moralidad na nagkasala at naging isang matatag na

taong may espirituwal na karapatang manahanan sa piling ng Diyos. Sabi nga sa banal na kasulatan, tayo ay dapat 'maging banal sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Cristo, ang Panginoon' (Mosias 3:19). Ito ang ibig sabihin ng banal na kasulatan sa paliwanag nito na ang taong nagsisi sa mga kasalanan ay tatalikdan ang mga ito (tingnan sa D at T 58:43). Ang pagtalikod sa mga kasalanan ay higit pa sa pangakong huwag na itong ulitin. Ang pagtalikod ay mahalagang pagbabago" ("Sins, Crimes, and Atonement," isang mensaheng ibinigay sa mga guro sa relihiyon ng CES, Peb. 7, 1992, 12).

Pagtatapat

Kasama sa pagsisisi ang pagtatapat ng inyong mga kasalanan sa Panginoon. Siya ay magiging "maawain sa yaong mga nagtatapat ng kanilang mga kasalanan nang may mga mapagpakumbabang puso" (D at T 61:2; tingnan din sa Mosias 26:29). Ang mabibigat na kasalanan ay kailangang ipagtapat sa mga kinatawan ng Panginoon sa Simbahan (kadalasan ay sa bishop). Ang di-sadyang pagkakita sa pornograpiya ay hindi na kailangang ipagtapat sa inyong bishop. Gayunman, kung sadya kayong maghahangad ng pornograpiya o kung paulit-ulit kayong nalululong dito o pinangangatwiranan ang paggamit nito, dapat ninyong kausapin ang inyong bishop tungkol dito.

Tulong mula sa inyong bishop

May malasakit ang inyong bishop sa inyong espirituwal na kapakanan. Nais niya kayong tulungan. Maaaring nag-aatubili kayong ipagtapat sa kanya ang problema ninyo sa pornograpiya. Maaaring nahihiya kayo o hindi ninyo tiyak kung ano ang aasahan. Huwag ninyong hayaang mapagkaitan kayo ng mga pagpapala ng pagsisisi dahil sa takot. Sa pamamagitan ng Espiritu, mauunawaan ng inyong bishop ang inyong mga problema, at tutulungan niya kayong magsisi. Magiging mabuting kaibigan ninyo siya.

Maging tapat sa inyong bishop. Huwag itago o paliitin ang inyong kasalanan. Ang inyong katapatan ay makatutulong sa kanya na maunawaan ang lawak at kalubhaan ng inyong problema. Pananatilihin niyang kumpidensyal ang inyong mga pag-uusapan.

Paghinto sa paulit-ulit na pagkalulong

Ang pagkalulong sa pornograpiya ay madalas mangyari nang paulit-ulit. Kung nangyayari ito sa inyo, maaaring manatili sa inyong isipan ang malalaswang kaisipan, tagpo, at larawan dahil sa pagkabagot, kalungkutan, pag-uusisa, problema, kawalan ng pag-asa, o pag-aaway. Sa gayon ay inilalagay ninyo ang inyong sarili sa mga sitwasyong aakay sa inyo sa pornograpiya. Pagkatapos, maaari kayong mawalan ng pag-asa at maulit ang pagkalulong.

Maihihinto ninyo ang paulit-ulit na pagkalulong na ito kapag sa una pa lang ay natukoy at napigil ninyo ang inyong mga iniisip at ginagawa na umaakay sa inyo sa pornograpiya. Alamin ang mga pinagbabatayan ng inyong mga inaasal at mga idinadahilan at ikinakatwiran. Kapag kaagad ninyong napalitan ang maruruming pag-iisip mas madali ninyong maiiwasang gawin ang mga ibinubunga nito.

Ang pinakamaiinam na solusyon ay yaong mga natutuhan ninyo nang humingi kayo ng payo sa Panginoon, ngunit maaaring makatulong ang mga mungkahing ito:

- Mag-ayuno at manalangin para matulungan.
- Tukuyin ang mga positibong gawaing magbibigay sa inyo ng pagkakaabalahan, tulad ng pag-aaral ng mga banal na kasulatan, pag-eehersisyo, o pakikipag-usap sa isang kapamilya o kaibigan.
- Baguhin ang inyong kapaligiran. Paligiran ang inyong sarili ng mga larawan, musika, at babasahing maghahatid ng mabubuti at nakapagbibigay-inspirasyong mga kaisipan. Iwasan ang mga media, tao, o lugar na nakatukso sa inyo noon. Pag-isipang tanggalin ang kable ng Internet o telebisyon.
- Matuto ng mga makabuluhang paraan sa pagtugon sa problema, pagkabagot, o iba pang negatibong damdamin.
- Magtapat at humingi ng tulong sa magulang, asawa, o isa pang mapagkakatiwalaang kapamilya.

Kailangang matindi ang hangarin ninyong magbago—higit na matindi kaysa sa paghahangad ninyo sa pornograpiya. Pagnilay-nilayin ang pinakataimtim ninyong mga hangarin sa buhay at sa buhay ng inyong pamilya, at tumuon sa pagsasakatuparan ng kabutihan sa halip na isipin ang mga paghihirap ninyo sa pagtigil sa pornograpiya. Itinuro ni Jesucristo sa Kanyang mga disipulo, "Ang ilawan ng katawan ay ang mata: kung tapat nga ang iyong mata, ang buong katawan mo'y mapupuspos ng liwanag" (Mateo 6:22). Kapag mas pinuspos ninyo ng mabubuting kaisipan at gawain ang inyong buhay, mababawasan ang pag-uukol ninyo ng pansin sa kasamaan.

Paghingi ng tulong mula sa mga propesyonal

May ilang taong mangangailangan ng karagdagang tulong para maiwasan ang pornograpiya. Ang mga pagkalulong kung minsan ay sintomas ng iba pang mga problema. Maaari kayong papuntahin ng inyong bishop sa isang propesyonal na tagapayo na makatutulong sa inyo. Mas mainam kung makakakita kayo ng isang tagapayo na malawak ang pag-unawa sa mga alituntunin ng ebanghelyo.

Pagtulong sa Iba

Kung malaman ninyo na nalulong sa pornograpiya ang isang kapamilya o kaibigan, maaari kayong mawalan ng pag-asa, madamang pinagtaksilan kayo, o magalit. Sa mga problemang ganito, makatatagpo kayo ng lakas sa paghingi ng payo sa inyong bishop. Maaari din kayong humingi ng priesthood blessing sa isang karapat-dapat na maytaglay ng priesthood. Hindi ninyo dapat sisihin ang inyong sarili sa ginawa ng iba. Pananagutan ng bawat tao ang sarili niyang inasal.

Matutulungan ninyo ang inyong kaibigan o kapamilya kapag patuloy ninyong pinalalakas ang inyong espirituwalidad. Ang liwanag ng ebanghelyo sa inyong buhay ay magpapasigla sa inyo at malaki ang magagawa para mapawi ang kadiliman sa buhay ng mga mahal ninyo. Gagabayan kayo ng Panginoon habang hinahangad na mapasainyo ang Espiritu. Hingin ang Kanyang tulong sa pamamagitan ng panalangin, pag-aaral ng banal na kasulatan, at pagpunta sa templo.

Ang sumusunod na mga alituntunin ay makatutulong din sa pakikisama ninyo sa inyong kaibigan o kapamilya:

- Makinig na mabuti. Huwag tumugon nang may sindak o galit. Huwag magmadaling makapagbigay ng payo. Kausapin ang tao nang may pagmamahal at pagtitiwala.
- Maging mabait at mapagmahal, ngunit huwag hayaan o makisama sa di-angkop na gawain.
- Iwasan ang pamumuna o pagkontrol. Mas malamang na hindi sabihin ng inyong kaibigan o kapamilya ang mga problema kung mapamuna kayo o mapagparusa. Ang pamumuna ay maaaring maging dahilan para ilihim ng iba ang mga problema sa halip na humingi ng tulong.
- Suportahan ang mga pagsisikap na makapagsisi. Magpakita ng tiwala sa inyong kaibigan o kapamilya. Ipagdasal siya. Tulungan siya sa paglutas ng problema, pati na sa mga partikular na plano tungkol sa pag-iwas sa pornograpiya at pagsisisi sa kasalanan. Hikayatin siyang kausapin ang bishop.
- Purihin ang mga partikular na kalakasan at positibong gawain.
- Pag-usapan ang mga paraan para maalis ang tukso.
- Matutong magpatawad.

Kung kakausapin ng inyong kaibigan o kapamilya ang bishop at makita ninyong hindi siya pinatawan ng parusa, maaari ninyong madama na hindi pinag-isipan nang husto ang problema. Unawain na ang bishop ay dapat umasa sa Espiritu para malaman ang pinakamainam na maitutulong sa bawat tao.

SA LAKAS NG PANGINOON

Itinuro ni Apostol Pablo sa mga Taga Efeso kung paano nila mapoprotektahan ang sarili laban sa kasamaan. "Mangagbihis kayo ng buong kagayakan ng Dios," pagsulat niya, "upang kayo'y magsitibay laban sa mga lalang ng diablo. Sapagka't ang ating pakikibaka ay hindi laban sa laman at dugo, kundi laban sa mga pamunuan, laban sa mga kapangyarihan, laban sa mga namamahala ng kadilimang ito sa sanglibutan" (Mga Taga Efeso 6:11–12).

Sa pagbibihis ninyo ng kagayakan ng Diyos, mapoprotektahan ninyo ang inyong sarili at mapalalakas ang inyong mga mahal sa buhay. Pag-isipan ang halimbawa ng mga Nephita, na madalas salakayin ng malalakas na kalaban. Tuwing makikidigma ang mga Nephita "sa lakas ng Panginoon," nananalo sila (tingnan sa Mga Salita ni Mormon 1:14; Mosias 9:17; 10:10). Habang umaasa kayo sa lakas ng Panginoon, na ipinagkaloob sa pamamagitan ng Kanyang nagbabayad-salang sakripisyo, kayo man ay magtatagumpay. Matatanggap ninyo ang kapayapaan, seguridad, at kaligayahan sa matibay na pagsalig sa ebanghelyo ni Jesucristo.

Mga Karagdagang Sanggunian

Ang mga kasamaan ng pornograpiya

II Kay Timoteo 3; 2 Nephi 26:22

Gordon B. Hinckley, "Isang Kalunus-lunos na Kasamaan sa Ating Paligid," sa Conference Report, Okt. 2004, 63–67; o *Liahona,* Nob. 2004, 59–62

Thomas S. Monson, "Pornography—The Deadly Carrier," sa Conference Report, Okt. 1979, 95–98; o *Ensign,* Nob. 1979, 66–67

Dallin H. Oaks, "Pornograpiya," sa Conference Report, Abr. 2005, 91–95; o *Liahona,* Mayo 2005, 87–90

Ang kabanalan ng katawan at pagtatalik

Genesis 1:26–27; Mga Awit 8:3–5; I Mga Taga Corinto 3:16–17; Alma 39:1–5; D at T 42:22; 88:15

Jeffrey R. Holland, "Personal Purity," sa Conference Report, Okt. 1998, 98–102; o *Ensign,* Nob. 1998, 75–78

Russell M. Nelson, "We Are Children of God," sa Conference Report, Okt. 1998, 110–14; o *Ensign,* Nob. 1998, 85–87

"Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo," *Ensign,* Nob. 1995, 102

Tapat sa Pananampalataya: Isang Sanggunian sa Ebanghelyo (2006), "Kalinisang-puri," 52–56

Pagsisisi at Pagbabayad-sala

Mateo 11:28; Lucas 15:7; Juan 3:16; 2 Nephi 2; 9; Alma 5; 7; 22:1–27; 34:32–33; 36; 39; 3 Nephi 27; D at T 18:13; 19:16–19

James E. Faust, "Ang Pagbabayad-sala: Ang Ating Pinakadakilang Pag-asa," sa Conference Report, Okt. 2001, 19–23; o *Liahona,* Nob. 2001, 19–22

Boyd K. Packer, "Ang Dantay ng Kamay ng Guro," sa Conference Report, Abr. 2001, 27–30; o *Liahona,* Hulyo 2001, 25–27

Richard G. Scott, “Ang Landas Tungo sa Kapayapaan at Kagalakan,” sa Conference Report, Okt. 2000, 31–34; o *Liahona,* Ene. 2001, 31–33

Tapat sa Pananampalataya: Isang Sanggunian sa Ebanghelyo (2006), “Pagbabayad-sala ni Jesucristo,” 111–118; “Pag-asa,” 105–107; “Pagsisisi,” 153–157

Pagdaig sa mga makamundong impluwensya

Mga Taga Roma 13:12–14; II Kay Timoteo 3; 2 Nephi 4:31; Moroni 7:12–19; D at T 11:12; Mga Saligan ng Pananampalataya 1:13

M. Russell Ballard, “Iparinig ang Ating mga Tinig,” sa Conference Report, Okt. 2003, 14–18; o *Liahona,* Nob. 2003, 16–19

James E. Faust, “Ang Bisa ng Pagkilala sa Sarili,” sa Conference Report, Abr. 2000, 54–58; o *Liahona,* Hulyo 2000, 43–45

Gordon B. Hinckley, “Be Ye Clean,” sa Conference Report, Abr. 1996, 65–71; o *Ensign,* Mayo 1996, 46–49

Dallin H. Oaks, “Huwag Palinlang,” sa Conference Report, Okt. 2004, 46–49; o *Liahona,* Nob. 2004, 43–46

Boyd K. Packer, “Inspiring Music—Worthy Thoughts,” sa Conference Report, Okt. 1973, 24–25; or *Ensign,* Ene. 1974, 25–28

Para sa Lakas ng mga Kabataan (2001), “Libangan at ang Media,” 17–19

Tingnan din sa www.combatingpornography.lds.org

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

TAGALOG
4 02004 60893 8
00460 893