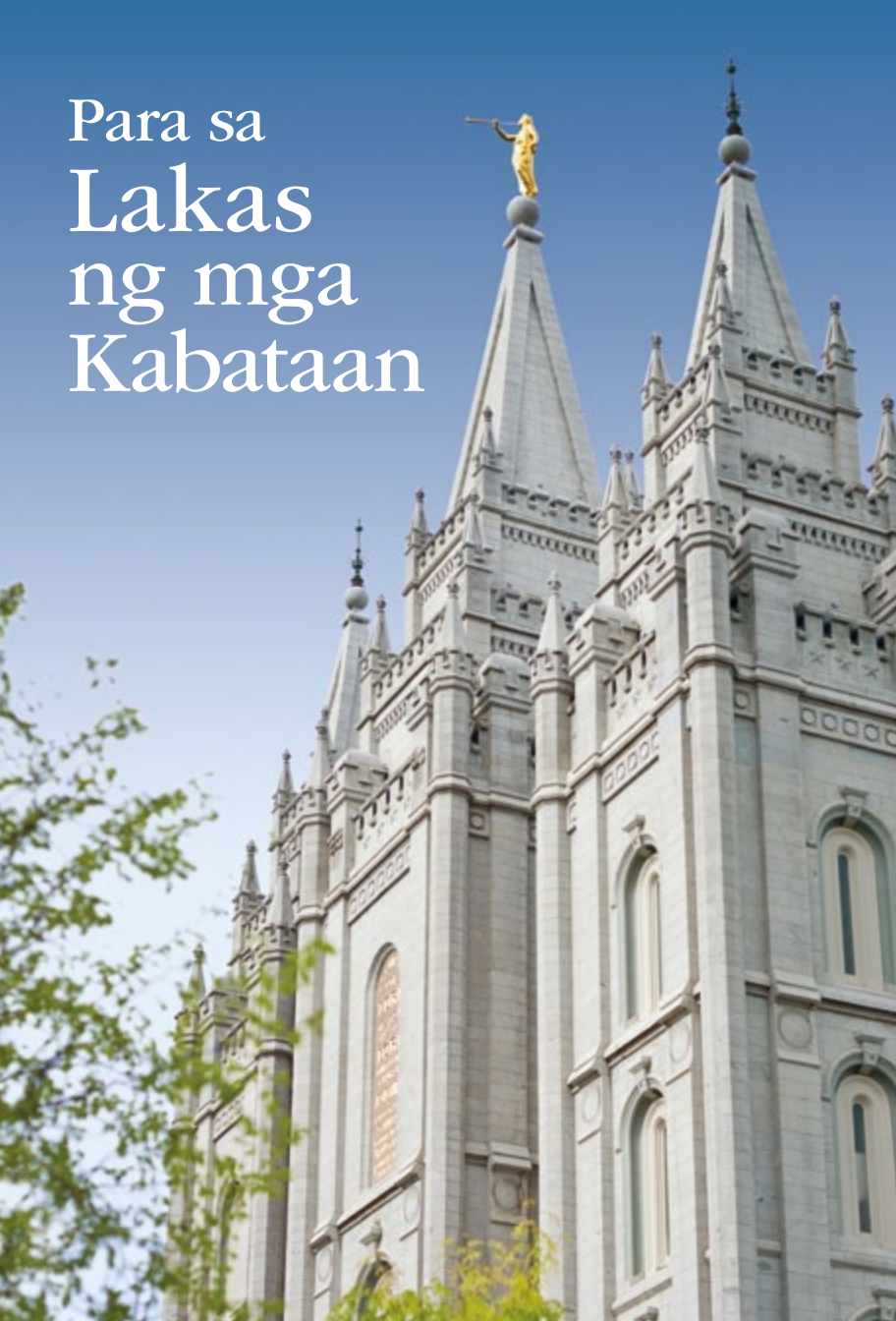
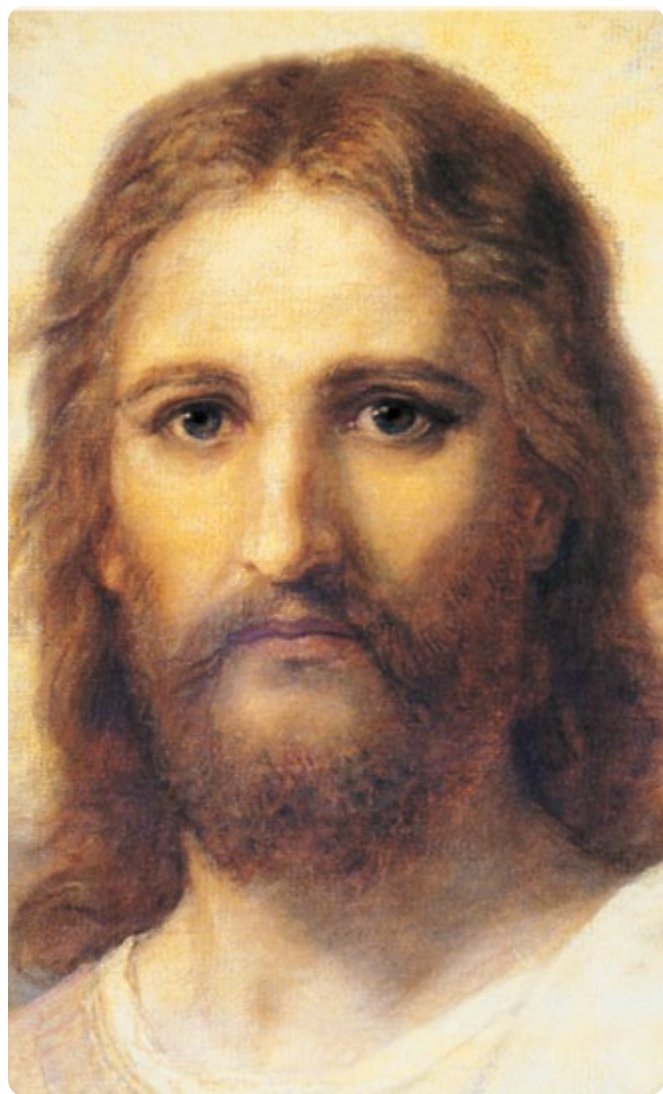


Para sa
Lakas
ng mga
Kabataan





Mensahe sa mga Kabataan mula sa Ang Unang Panguluhan

MINAMAHAL NAMING MGA KABATAAN, malaki ang tiwala namin sa inyo. Kayo ay minamahal na mga anak ng Diyos at kilala at nagmamalasakit Siya sa inyo. Naparito kayo sa mundo sa panahon na may malalaking oportunidad at matitindi rin ang mga pagsubok o hamon. Ang mga pamantayan sa buklet na ito ay makatutulong sa inyo sa mahahalagang pagpapasiyang ginagawa ninyo ngayon at gagawin pa sa hinaharap. Nangangako kami na kung tutuparin ninyo ang mga tipang ginawa ninyo at ang mga pamantayang ito, pagpapalain kayong makasama ang Espiritu Santo, mas lalakas ang inyong pananampalataya at patotoo, at mas magiging maligaya kayo.

Sa lahat ng inyong ginagawa, manatiling nakatuon sa templo. Sa templo matatanggap ninyo ang pinakadakila sa lahat ng mga pagpapala ng Panginoon, kabilang na ang kasal para sa panahong ito at sa kawalang-hanggan. Ang pagsunod sa mga pamantayan na nasa buklet na ito ay tutulong sa inyo na maging karapat-dapat na dumalo sa templo, kung saan makagagawa kayo ngayon ng mga sagradong ordenansa para sa inyong mga ninuno at ng mahahalagang tipan para sa inyong sarili sa hinahanap.

Ang ating Ama sa Langit ay nagtitiwala nang malaki sa inyo. Mayroon Siyang ipagagawa sa inyo. Hingin ang Kanyang patnubay sa panalangin, at humingi ng payo sa inyong mga magulang at mga lider. Ang mga desisyon ninyo ngayon ang magtatakda ng halos lahat ng mangyayari sa inyo sa buhay na ito at sa buong kawalang-hanggan.

Pinatotohanan namin na ang Diyos ay buhay. Taimtim naming dalangin na kayo ay manatiling matatag at masigasig habambuhay at magtiwala kayo sa Tagapagligtas at sa Kanyang mga pangako. Sa paggawa nito, magiging mabuting impluwensya kayo sa pagtulong na maitayo ang kaharian ng Diyos at maihanda ang mundo sa Ikalawang Pagparito ng Tagapagligtas.

Ang Unang Panguluhan

Mga pintuan ng Salt Lake Temple



Inilathala ng

Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw
Salt Lake City, Utah

© 2011 ng Intellectual Reserve, Inc.
Lahat ng karapatan ay nakalaan
Inilimbag sa Estados Unidos ng Amerika

Pagsang-ayon sa Ingles: 9/11
Pagsang-ayon sa pagsasalin: 9/11
Pagsasalin ng *For the Strength of Youth*
Tagalog
09403 893

Mga Nilalaman

Karapatang Pumili at Pananagutan	2
Pakikipagdeyt	4
Pananamit at Kaanyuan	6
Edukasyon	9
Libangan at Media	11
Pamilya	14
Mga Kaibigan	16
Pasasalamat	18
Katapatan at Integridad	19
Pananalita	20
Musika at Pagsasayaw	22
Kalusugang Pisikal at Emosyonal	25
Pagsisisi	28
Paggalang sa Araw ng Sabbath	30
Paglilingkod	32
Kadalisayan ng Puri	35
Mga Ikapu at mga Handog	38
Pagtatrabaho at Pag-asa sa Sariling Kakayahan	40
Sumulong nang may Pananampalataya	42
Apendiks	44

Karapatang Pumili at Pananagutan

Anupa't ang tao ay . . . malayang makapipili ng kalyaan at buhay na walang hanggan, sa pamamagitan ng dakilang Tagapamagitan ng lahat ng tao, o piliin ang pagkabihag at kamatayan. 2 Nephi 2:27

Binigyan kayo ng Ama sa Langit ng karapatang pumili, ang kaka-yahang piliin ang tama sa halip na mali at kumilos para sa inyong sarili. Kasunod ng pagkakaloob sa inyo ng buhay, ang karapatang piliin ang landas na tatahakin ninyo ang isa sa mga pinakadakilang kaloob ng Diyos sa inyo. Habang narito sa lupa, sinusubukan kayo upang makita kung gagamitin ninyo ang inyong karapatang pumili para ipakita ang pagmamahal ninyo sa Diyos sa pamamagitan ng pagsunod sa Kanyang mga kautusan. Magagabayan kayo ng Espiritu Santo na gamitin nang tama ang inyong karapatang pumili.

Kayo ang may pananagutan sa mga pagpiling ginagawa ninyo. Ang Diyos ay nagmamalasakit sa inyo at tutulungan kayong gumawa ng mabubuting pagpili, kahit ginagamit ng inyong pamilya at mga kaibigan ang kanilang karapatang pumili sa hindi tamang paraan. Magkaroon ng matatag na paninindigan sa pagsunod sa kalooban o kagustuhan ng Diyos, kahit kakailanganin ninyong gawin ito nang mag-isa. Sa paggawa nito, nagpapakita kayo ng halimbawang tutularan ng iba.

Bagama't malaya kayong piliin ang gusto ninyong gawin, wala kayong layang piliin ang mga resulta nito. Mabuti man o masama, kusang darating ang mga resulta ng mga pagpiling ginagawa ninyo. Ang ilang makasalanang pag-uugali ay maaaring magdulot ng panandalian, makamundong kasiyahan, ngunit inaantala ng mga gayong pagpili ang inyong pag-unlad at humahantong ito sa pag-durusa at kalungkutan. Ang mga tamang pagpili ay humahantong



sa kaligayahan at buhay na walang hanggan. Tandaan, ang tunay na kalayaan ay nagmumula sa paggamit ng inyong karapatan na piliing sumunod, ang pagkawala ng kalayaan ay nagmumula sa pagpiling huwag sumunod o sumuway.

Pananagutan din ninyong paunlarin ang mga talento at kakayahang ibinigay sa inyo ng Ama sa Langit. Pananagutan ninyo sa Kanya ang ginagawa ninyo sa inyong mga talento at kung paano ninyo ginugugol ang inyong panahon. Piliing gawin ang maraming mabubuting bagay nang kusang-loob.

Mateo 25:14–29; Moroni 7:15–19; Doktrina at mga Tipan 58:27–28

Inaakay ba ako ng aking mga pagpili sa walang hanggang kaligayahan?

Pakikipagdeyt

Ang karangalan ay nagmamahal sa karangalan; liwanag ay kumukunyapit sa liwanag. Doktrina at mga Tipan 88:40



Ang pakikipagdeyt ay isang nakaplanong aktibidad na nagtutulot sa isang kabataang lalake at kabataang babae na mas makilala ang isa't isa. Sa mga kulturang tinatanggap ang pakikipagdeyt, matutulungan kayo nito na matutong makihalubilog mabuti, makipagkaibigan, magkaroon ng makabuluhang kasayahang, at sa huli ay makahanap ng makakasama sa kawalang-hanggan.

Huwag makipagdeyt hangga't wala pa kayong 16 na taong gulang. Kapag nagsimula kayong makipagdeyt, sumama sa isa o mas marami pang magkapareha. Iwasan ang madalas na pakikipagdeyt sa iisang tao. Ang seryosong pakikipagrelasyon nang napakabata pa ay maglilimita sa bilang ng mga taong makikilala ninyo at maaaring humantong sa imoralidad. Anyayahan ang inyong mga magulang na makilala nang lubos ang mga ka-deyt ninyo.

Makipagdeyt lamang sa may matataas na pamantayan at makatutulong sa inyo na mapanatili ang inyong mga pamantayan. Tandaan na ang isang binatilyo at isang dalagita na nagdedeyt ay may responsibilidad na pangalagaan ang dangal at puri ng isa't isa.

Magplano ng mga aktibidad na ligtas, maganda, at hindi magastos at nakatutulong sa inyo na makilalang mabuti ang isa't isa. Pumunta lamang sa mga lugar kung saan masusunod ninyo ang inyong mga pamantayan at mananatiling malapit sa Espiritu.

Ang mga kabataang lalaki ang karaniwang nagyayaya at nagpaplano ng mga deyt. Laging maging mabait at magalang kapag nagyayaya



kayo ng deyt o kapag tinatanggap o tinatanggihan ninyo ito. Habang nakikipagdeyt, magalang na pakinggan ang iba at ipahayag o ipakita ang inyong nadarama.

Sa inyong pagdadalaga at pagbibinata, gawing prayoridad ang paki-kipagdeyt at pag-aasawa. Humanap ng mapapangasawang karapat-dapat pumunta sa templo upang mabuklod sa inyo para sa buhay na ito at sa buong kawalang-hanggan. Ang pagpapakasal sa templo at pagbuo ng walang hanggang pamilya ay mahalaga sa plano ng kaligayahan ng Diyos.

1 Mga Taga Corinto 11:11; Doktrina at mga Tipan 46:33

Ano ang magagawa ko para maging mabuting impluwensya sa mga kadeyt ko?

Pananamit at Kaanyuan

Hindi бага ninyo nalalaman na kayo'y templo ng Dios, at ang Espiritu ng Dios ay nananahan sa inyo? . . . Ang templo ng Dios ay banal, na ang templong ito ay kayo. 1 Mga Taga Corinto 3:16-17



Ang inyong katawan ay sagrado. Igalang ito at huwag dungisan sa anumang paraan. Sa inyong pananamit at kaanyuan, maipapakita ninyong alam ninyo kung gaano kahalaga ang inyong katawan. Maipapakita ninyo na kayo ay disipulo ni Jesucristo at Siya ay mahal ninyo.

Patuloy na pinapayuhan ng mga propeta ng Diyos ang Kanyang mga anak na manamit nang disente. Kapag disente ang inyong ayos at pananamit, inaanyayahan ninyo ang pagsama ng Espiritu at magiging mabuting

impluwensiya kayo sa ibang tao. Naiimpluwensyahan ng inyong pananamit at kaayusan ang ikinikilos ninyo at ng iba.

Huwag kailanman ibaba ang inyong mga pamantayan sa pananamit. Huwag ninyong gamiting dahilan ang espesyal na okasyon para magiging mahalay sa pananamit. Kapag mahalay ang inyong pananamit, nagpapahiwatig kayo ng mensahe na taliwas sa inyong identidad o pagkatao bilang anak na lalaki o anak na babae ng Diyos. Ipinahihiwatig din ninyo na ginagamit ninyo ang inyong katawan para mapansin at mapuri.

Ang mahalay na pananamit ay anumang kasuotan na hapit, manipis, o humahakab sa katawan sa anumang paraan. Dapat iwasan ng mga kabataang babae ang napakaikling short at palda, blusang litaw ang pusod, at damit na hindi natatakpan ang balikat o malalim ang tabas sa gawing leeg o likod. Dapat ding manamit nang disente



ang mga kabataang lalaki. Ang mga kabataan ay dapat na maayos at malinis at iwasan ang sobra o di-angkop na pananamit, ayos ng buhok, at kilos. Dapat silang pumili ng angkop at disenteng damit kapag kasali sa isport o mga laro. Ang mga pinapauso ng mundo ay magbabago, ngunit ang mga pamantayan ng Panginoon ay hindi magbabago.

Huwag papangitin ang inyong sarili sa mga pagpapatato o pagpapatubas sa iba't ibang bahagi ng katawan. Mga kabataang babae, kung gusto ninyong magpabutas ng tainga, magsuot lang ng isang pares na hikaw.

Magpakita ng paggalang sa Panginoon at sa inyong sarili sa pananamit nang angkop sa mga miting at aktibidad ng Simbahan. Mahalaga ito lalo na kapag dumadalo ng sacrament meeting. Ang mga kabataang lalaki ay dapat manamit nang may dignidad kapag nangangasiwa sa ordenansa ng sakramento.

Kung hindi ninyo tiyak kung ano ang angkop isuot, pag-aralan ang mga salita ng mga propeta, manalangin at humingi ng patnubay, at magpatulong sa inyong mga magulang o lider. Ang inyong

Pananamit at Kaanyuan

pananamit at kaanyuan ngayon ay makatutulong sa inyo na paghandaan ang panahon ng pagpunta ninyo sa templo para gumawa ng mga sagradong tipan sa Diyos. Itanong sa inyong sarili, “Magiging komportable ba ako sa kaanyuan ko kung nasa piling ako ng Panginoon?”

Genesis 1:27; Alma 1:27

Paano naiimpluwensyahan ng aking patotoo sa ebanghelyo ang aking pagpili ng kasuotan?

Edukasyon

Anumang alituntunin ng katalinuhan ang ating matamo sa buhay na ito, ito ay kasama nating babangon sa pagkabuhay na mag-uli. Doktrina at mga Tipan 130:18



Ang edukasyon ay mahalagang bahagi ng plano ng Ama sa Langit na tutulong sa inyong maging higit na katulad Niya. Nais Niyang mag-aral kayo at pagbutihin ang inyong mga kasanayan at talento, ang kakayahan ninyong gampanang mabuti ang inyong mga tungkulin, at ang kakayahan ninyong pahalagahan ang buhay. Ang edukasyong matatamo ninyo ay magiging mahalaga sa inyo sa buhay na ito at sa kabilang buhay.

Ihahanda kayo ng edukasyon na higit na makapaglingkod sa daigdig at sa Simbahan.

Tutulungan kayo nito na higit na matustusan ang inyong sarili, ang inyong pamilya, at ang mga nangangailangan. Tutulungan din kayo nito na maging mas matalinong tagapayo at kasama ng inyong mapapangasawa at isang maalam at mahusay na guro ng inyong magiging mga anak.

Ang edukasyon ay puhunan na nagdudulot ng malalaking gantimpala at magbubukas ng mga oportunidad na hindi sana mapapasainyo kung hindi kayo nakapag-aral. Magplano na ngayon na makapag-aral o magtamo ng edukasyon. Maging handang magtrabaho nang masigasig at magsakripisyo kung kinakailangan. Ipaalam ang mga nais ninyong makamit sa pag-aaral sa inyong pamilya, mga kaibigan, at mga lider para masuportahan at mahikayat nila kayo.

Panatilihin ang kasabikang matuto habang kayo'y nabubuhay. Magalak sa patuloy na pag-aaral at sa pagpapalawak ng inyong interes sa

mga bagay-bagay. Patuloy na aktibong makibahagi sa mga oportunidad na mayroon kayo sa pagkatuto.

Dapat kasama sa inyong edukasyon ang pag-aaral ng mga espirituwal na bagay. Pag-aralan ang mga banal na kasulatan at ang mga salita ng mga propeta sa mga huling araw. Makibahagi sa seminary at institute. Ipagpatuloy habambuhay ang pag-aaral tungkol sa plano ng Ama sa Langit. Tutulungan kayo ng espirituwal na pag-aaral na ito na mahanap ang kasagutan sa mga pagsubok ng buhay at mag-aanyaya sa pagsama ng Espiritu Santo.

Alma 37:35; Doktrina at mga Tipan 88:77–80

Paano makatutulong sa akin at sa aking magiging pamilya ang pag-aaral?



Libangan at Media

Kung may anumang bagay na marangal, kaaya-aya, o magandang balita, o maipag-kakapuri, hinahangad namin ang mga bagay na ito. Mga Saligan ng Pananampalataya 1:13

Nabubuhay kayo sa panahon ng kagila-gilalas na teknolohiya kaya't madali ninyong ma-access ang iba't ibang uri ng media, kabilang na ang Internet, mga mobile device, video game, telebisyon, pelikula, musika, aklat, at magasin. Ang impormasyon at libangang makukuha ninyo sa pamamagitan ng mga media na ito ay makadaragdag ng kakayahan ninyong matuto, makipag-ugnayan, at maging mabuting impluwensya sa daigdig. Gayunpaman, may mga impormasyon at libangan na maaaring maglayo sa inyo sa matwid na pamumuhay. Matalinong pumili kapag gumagamit ng media dahil anuman ang inyong binabasa, pinakikinggan, o tinitingnan, ito ay makakaapekto sa inyo. Piliin lamang ang media na nagbibigay-inspirasyon sa inyo.

Ginagamit ni Satanas ang media para linlangin kayo at ginagawa niyang normal, nakakatuwa, o kapana-panabik ang mali at masama. Pinipilit niyang ipaisip sa inyo na ang pagsuway o paglabag sa mga utos ng Diyos ay katanggap-tanggap at walang masamang epekto sa inyo o sa iba. Huwag dumalo, tumingin, o makilahok sa anumang bastos, mahalay, marahas, o nagpapakita ng pornograpiya sa anumang paraan. Huwag makilahok sa anumang bagay na nagpapakita na katanggap-tanggap ang kalaswaan o karahasan. Magkaroon ng lakas ng loob na lumabas sa sinehan, palitan ang inyong musika, o patayin ang computer, telebisyon, o mobile device kung ang nakikita o naririnig ninyo ay nagtataboy sa Espiritu.

Lahat ng uri ng pornograpiya ay talagang mapanganib at nakalululong. Ang sa simula'y di-sinasadyang pagkalantad dito o pag-uusisa ay maaaring maging bisyong sisira sa inyo. Ang paggamit ng pornograpiya ay mabigat na kasalanan at maaaring humantong sa iba pang kasalangan seksuwal. Iwasan ang pornograpiya anuman

ang mangyari. Ito ay lason na nagpapahina sa pagkontrol sa inyong sarili, sumisira sa pagpapahalaga sa sarili, at nagpapabago ng pakikitungo ninyo sa iba. Ito ay nagiging sanhi ng pagkawala ng patnubay ng Espiritu at maaari nitong sirain ang kakayahan ninyong magkaroon ng normal na kaugnayan sa iba, lalo na sa inyong mapapangasawa. Nililimitahan nito ang kakayahan ninyong makadama ng tunay na pagmamahal. Kung may makikita kayong pornograpiya, iwasan ito kaagad.

Kung nagbabasa o nanonood kayo ng pornograpiya, tigilan ito ngayon din. Humingi ng tulong na kailangan ninyo. Ang inyong mga magulang at bishop ay makatutulong sa inyo na gawin ang mga kailangang hakbang upang makapagsisi at mailayo ang inyong sarili sa nakasisirang bisyong ito.

Mag-ingat at huwag hayaang pahinain ng paggamit ninyo ng media ang pagiging sensitibo ninyo sa Espiritu o maging hadlang ito sa inyong personal na pakikipag-ugnayan sa iba. Ang mahabang oras na paggamit ng Internet o mobile device, paglalaro ng mga video game, o panonood ng telebisyon o iba pang media ay maglalayo sa inyo sa mahalagang pakikipag-ugnayan sa ibang tao. Maging maingat sa paggamit ng social media upang hindi ito ang maging

kapalit ng panahong dapat ninyong iukol sa inyong pamilya at mga kaibigan.

Pangalagaan ang inyong kaligtasan at ang kaligtasan ng iba sa pamamagitan ng maingat na paglalagay ng personal na impormasyon at mga imaheng ibinabahagi ninyo gamit ang teknolohiya. Huwag magpadala ng anumang mensahe sa Internet o cell phone na hindi angkop ibahagi o sabihin nang personal. Sundin ang mga batas tungkol sa pagbabahagi ng musika, pelikula, at iba pang bagay na may karapatang-sipi.

Kung hindi kayo sigurado kung angkop panoorin o pakinggan ang isang bagay, kausapin ang inyong mga magulang at iba pang nakatatandang mga lider. Bibigyan kayo ng Espiritu Santo ng lakas na piliin ang tama.

Moroni 10:30; Doktrina at mga Tipan 121:45

Paano naiimpluwensyahan ng pinipili kong media ang mga iniisip at ikinikilos ko?



Pamilya

Ang mag-anak ay inorden ng Diyos. Ang kasal sa pagitan ng lalaki at babae ay mahalaga sa Kanyang walang hanggang plano. . . . Ang kaligayahan sa buhay ng mag-anak ay lalong higit na makakamit kapag isinalig sa mga turo ng Panginoong Jesucristo. “Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo”

Malaking pagpapala ang maging bahagi ng isang pamilya. Sasamahan at mapaliligaya kayo ng inyong pamilya, tutulungan kayong matuto ng mga wastong alituntunin sa isang kapaligirang puno ng pagmamahal, at tutulungan kayong maghanda para sa buhay na walang hanggan.

Kailangan ang pagsisikap upang mapatatag ang mga pamilya. Pagpapalain ang inyong pamilya kapag ginagawa ninyo ang inyong bahagi para patatagin ito. Maging masayahin, matulungin, at mapagbigay sa mga miyembro ng pamilya. Maraming problema sa tahanan ang dulot ng makasarili at walang pakundangang pagsasalita at pagkilos ng mga miyembro ng pamilya. Hangaring maging tagapayapa sa halip na manukso, makipaglaban, at mang-away. Magpakita ng pagmamahal sa mga miyembro ng inyong pamilya bawat araw. Ibahagi ang inyong patotoo sa inyong pamilya sa salita at gawa. Ang inyong mabuting halimbawa ay makagagawa ng kaibhan sa pagpatatag ng inyong pamilya.

Igalang ang inyong mga magulang sa pamamagitan ng pagpapakita ng pagmamahal at respeto sa kanila. Sundin sila sa pag-akay nila sa inyo sa kabutihan. Kusang-loob na tumulong sa inyong tahanan. Makilahok sa makabuluhang mga aktibidad at tradisyon ng pamilya. Makiisa sa inyong pamilya sa pagdarasal, pag-aaral ng banal na kasulatan, at pagdaraos ng mga family home evening. Ang pagsunod sa mga kautusang ito ay nagpapalakas at nagbubuklod sa mga pamilya. Kung hindi ginagawa ng inyong pamilya ang mga bagay na ito, magdasal at pag-aralan ang mga banal na kasulatan

nang mag-isa. Maaaring mahikayat ng inyong halimbawa ang inyong pamilya na makiisa sa inyo.

Palakasin ang ugnayan ninyong magkakapatid. Maaari silang maging pinakamatatalik ninyong kaibigan. Suportahan ninyo sila sa kanilang mga interes sa buhay, at tulungan sila sa mga problemang maaaring kinakaharap nila.

Nais ng Diyos na isilang ang lahat ng Kanyang mga anak sa mundo bilang bahagi ng walang hanggang pamilya na may ina at ama na nagmamahal at nangangalaga sa isa't isa at sa kanilang mga anak. Kung hindi ninyo nararanasan ito, magtiis at patuloy na mamuhay nang matwid. Humanap ng mga taong karapat-dapat na tularan. Paghandaan ngayon na gampanan ang inyong mga banal na tungkulin bilang asawa at bilang magulang. Matibay na mangakong makasal sa templo at bumuo ng sarili ninyong walang hanggang pamilya.

Mga Taga Efeso 6:1–3; Mosias 4:14–15

Gaano ako kasensitibo sa mga pangangailangan at hangarin ng mga miyembro ng aking pamilya?



Mga Kaibigan

Yamang inyong ginawa sa isa dito sa aking mga kapatid, kahit sa pinakamaliit na ito, ay sa akin ninyo ginawa. Mateo 25:40



Kailangan ng bawat isa ng mabuti at tunay na mga kaibigan. Sila ay magiging malaking kalakasan at pagpapala sa inyo. Malaki ang magiging impluwensya nila sa inyong pag-iisip at pagkilos, at maging sa magiging pagkatao ninyo. Tutulongan nila kayong maging mas mabuting tao at gagawing mas madali para sa inyo na ipamuhay ang ebanghelyo ni Jesucristo. Pumili ng mga kaibigang kapareho ninyo ang mga pinahahalagahan upang mapalakas at mahikayat ninyo ang isa't isa na ipamuhay ang mataas na pamantayan.

Para magkaroon ng mabubuting kaibigan muna kayo. Ipakita na talagang interesado kayo sa iba; ngumiti at ipaalam na nagmamalasakit kayo sa kanila. Pakitunguhan ang lahat nang may kabaitan at paggalang, at iwasang husgahan at pintasan ang mga nakapaligid sa inyo. Huwag makisali sa anumang uri ng pananakot o pambubulas sa kapwa. Sikaping kaibiganin ang mga mahiyain o malungkutin, may mga espesyal na pangangailangan, o ang mga taong nag-aakalang hindi sila kabilang.

Sa pagsisikap na makipagkaibigan sa iba, huwag ikompromiso ang inyong mga pamantayan. Kung inuudyukan kayo ng inyong mga kaibigan na gumawa ng masama, panindigan ang tama, kahit mag-isa lang kayong naninindigan. Maaaring kailanganin ninyong maghanap ng ibang kaibigan na tutulong sa inyo sa pagsunod sa mga kautusan. Hingin ang patnubay ng Espiritu Santo sa paggawa ninyo ng mga pagpiling ito.



Sa pagsisikap ninyong ipamuhay ang ebanghelyo, mahihikayat ninyo ang inyong mga kaibigan na ganoon din ang gawin. Magpakita ng halimbawa ng pagsunod sa mga kautusan, pagsali sa mga aktibidad ng Simbahan, paghahandang paglingkuran ang Panginoon nang habambuhay, at pananatiling karapat-dapat na makapunta sa templo.

Anyayahan ang inyong mga kaibigang iba ang relihiyon sa mga pulong at aktibidad ng Simbahan. Tulungan silang madama na sila ay tanggap at kabilang. Maraming tao ang sumapi sa Simbahan dahil sa halimbawa at pakikisama ng kanilang mga kaibigan. Sikapin din ninyong kaibiganin ang mga bagong miyembro at ang mga di-gaanong aktibo.

1 Kay Timoteo 4:12; Alma 17:1-2

Anong klase akong kaibigan?

Pasasalamat

Siya na tumatanggap ng lahat ng bagay nang may pasasalamat ay gagawing maluwalhati. Doktrina at mga Tipan 78:19



Nais ng Panginoon na maging mapagpasalamat kayo sa lahat ng inyong ginagawa at sinasabi. Mamuhay nang may diwa ng pasasalamat at higit kayong liligaya at masisiyahan sa buhay. Sa pagiging mapagpasalamat mababaling ang inyong puso sa Panginoon at matutulungan kayong madama ang Kanyang impluwensya at mga pagpapala sa inyong buhay. Maging sa inyong matinding paghihirap, marami kayong dapat ipagpasalamat. Ang paggawa nito ay magpapalakas at magpapala sa inyo.

Sa inyong mga panalangin, pasalamatang nang taos-puso ang inyong Ama sa Langit sa mga pagpapalang natanggap ninyo. Pasalamatang Siya para sa Kanyang kabutihan, para sa inyong pamilya, mga kaibigan, mga lider at guro, sa ebanghelyo, at sa Kanyang Anak na si Jesucristo.

Nagpapasalamat din kayo sa Panginoon sa paraan ng inyong pamumuhay. Kapag sinusunod ninyo ang Kanyang mga kautusan at naglilingkod sa iba, ipinakikita ninyong minamahal at nagpapasalamat kayo sa Kanya. Pasalamatang ninyo ang iba na naging pagpapala sa inyong buhay sa maraming paraan.

Lucas 17:12–19; Alma 34:38

Paano ako taimtim na makapagpapasalamat para sa aking mga pagpapala?

Katapatan at Integridad

Huwag kang magnanakaw. Huwag kang magbibintang sa iyong kapuwa. Exodo 20:15-16

Maging tapat sa inyong sarili, sa kapwa, at sa Diyos sa lahat ng panahon. Ang ibig sabihin ng pagiging matapat ay ang piliing huwag magsinungaling, mandaya, o manlinlang sa anumang paraan. Kapag kayo ay tapat, pinalalakas ninyo ang inyong pagkatao at dahil dito ay makapaglilingkod kayo nang lubos sa Diyos at sa iba. Bibiyayaan kayo ng kapayapaan ng isipan at paggalang sa sarili. Pagtitiwalaan kayo ng Panginoon at magiging karapat-dapat na makapasok sa Kanyang mga banal na templo.

Ang pagiging hindi matapat ay nakasakit sa inyo at sa iba. Kapag kayo ay nagsisinungaling, nagnanakaw, nangungupit, o nandaraya, pinipinsala ninyo ang inyong espiritu at ang pakikipag-ugnayan ninyo sa iba. Ang pagiging tapat ay magpapaganda ng inyong mga oportunidad sa hinaharap at magdaragdag sa inyong kakayahang magabayan ng Espiritu Santo. Maging tapat sa paaralan; piliing huwag mandaya sa anumang paraan. Maging tapat sa inyong trabaho, na tinutumbasan nang husto ang buong halagang ibinabayad sa inyo. Huwag mangatwiran na tanggap naman ang pagiging di-matapat, kahit isipin pa ng iba na hindi ito mahalaga.

Magkaugnay ang katapatan at integridad. Ang integridad ay pag-iisip at paggawa ng tama sa lahat ng panahon, anuman ang mangyari. Kapag kayo ay may integridad, handa kayong ipamuhay ang inyong mga pamantayan at paniniwala kahit walang nakamasid. Mamuhay sa paraang ang mga iniisip at ikinikilos ninyo ay palaging akma sa ebanghelyo.

Alma 27:27; 53:20

Ako ba ay tapat sa lahat ng aking pakikipag-usap at pakikitungo?

Pananalita

Anumang salitang mahalay ay huwag lumabas sa inyong bibig, kundi ang mabuti. Mga Taga Efeso 4:29



Ang pakikipag-usap ninyo ay dapat magpakita ng inyong pagkatao bilang anak na lalaki o anak na babae ng Diyos. Ang malinis at matalinong pananalita ay patunay ng maaliwalas at mabuting isipan. Ang mabuting pananalita na nagbibigay-inspirasyon, humihikayat, at pumupuri sa iba, ay nag-aanyaya sa Espiritu na mapasainyo. Ang ating pananalita, tulad ng ating mga gawa, ay dapat puno ng pananam-palataya, pag-asa at pag-ibig sa kapwa.

Pumili ng mga kaibigan na gumagamit ng mabuting pananalita. Tulungan ang iba na baguhin ang kanilang pananalita sa pamamagitan ng inyong halimbawa. Magalang na lumayo o ibahin ang paksa kapag malaswa ang pananalitang gamit ng mga nasa paligid ninyo.

Magsalita nang magiliw at maganda tungkol sa iba. Piliing huwag mang-insulto o manlait ng kapwa, kahit pabiro. Iwasan ang anumang uri ng tsismis, at iwasang magsalita nang galit. Kung natutukso kayong magsalita nang magagaspang o nakasasakit na mga bagay, huwag na ninyo itong sabihin.

Laging gamitin ang pangalan ng Diyos at ni Jesucristo nang may pagpipitagan at paggalang. Kasalanan ang di-angkop na paggamit ng pangalan ng Diyos. Kapag nagdarasal kayo, kausapin ang Ama sa Langit sa mapitagan at magalang na pananalita. Ang Tagapagligtas ay gumamit ng magalang na pananalita sa Panalangin ng Panginoon (tingnan sa *Mateo 6:9–12*).

Huwag gumamit ng mahalay, bastos, o magaspang na pananalita o kilos, at huwag magbiro o magkuwento ng kahalayan. Ang mga ito ay hindi kalugud-lugod sa Diyos at sa iba.



Tandaan na ang mga pamantayang ito sa pananalita ay angkop sa lahat ng uri ng komunikasyon o pakikipag-ugnayan, kasama na ang pagpapadala ng mensahe gamit ang cell phone o Internet.

Kung naging ugali na ninyong magsalita nang hindi ayon sa mga pamantayang ito—tulad ng pagmumura, panlalait, pagtitsismis, o pagalit na pagsasalita sa iba—maaari pa kayong magbago. Manalangin na tulungan kayo. Hilingin sa inyong pamilya at mga kaibigan na tulungan kayong gumamit ng mabuting pananalita.

Exodo 20: 7; Santiago 3:2–13; Mosias 4:30

Ano ang sinasabi tungkol sa akin ng mga salitang ginagamit ko?

Musika at Pagsasayaw

Purihin ang Panginoon sa pamamagitan ng pag-awit, ng musika, ng pagsasayaw. Doktrina at mga Tipan 136:28



Ang musika ay makapagpapasigla ng inyong buhay. Mapasisigla at mabibigyang-inspirasyon kayo nito at tutulongan kayong mas malapit sa Ama sa Langit. Malaki ang epekto ng musika sa inyong isipan, espiritu, at ugali.

Piliing mabuti ang musikang pinakikinggan ninyo. Pag-ukulan ng pansin ang nadarama ninyo habang nakikinig. May mga musikang nagpapahiwatig ng masama at nakapipinsalang mensahe. Huwag makinig sa musikang naghihikayat ng kalaswaan o lumuluwalhati sa karahasan sa pamamagitan ng mga titik, tiyempo, o intensidad nito. Huwag makinig sa musikang gumagamit ng bastos o nakasasakit na pananalita o nag-uudyok ng kasamaan. Ang gayong musika ay nakapagpapahina ng inyong sensitibidad sa mga espirituwal na bagay.

Pag-aralan at awitin ang mga himno. Ang mga himno ay makapagpapasigla ng inyong espiritu, humihimok sa inyong gumawa nang mabuti, at tumutulong sa inyong paglabanan ang mga panunukso ng kaaway.

Kapag nakikinig ng musika, maging magalang sa mga nakapaligid sa inyo. Ilagay sa katamtamang lakas ang inyong pinatutugtog, at tanggalin ang inyong mga earphone kapag nakikipag-usap sa iba o kapag gusto ninyong makisali sa kanilang mga aktibidad. Tandaan na ang Espiritu ay nangungusap sa inyo sa marahan at banayad na tinig. Kung palagi kayong nakikinig ng musika, maaaring mawalan kayo ng tahimik na sandali para magnilay, makiramdam, at makatanggap ng espirituwal na patnubay.



Ang pagsasayaw ay maaaring maging kasiya-siya at magbibigay ng pagkakataon na magkaroon ng mga bagong kakilala. Gayunman, maaari din itong gamitin sa masama. Kapag sumasayaw, iwasang madikit ang inyong katawan sa inyong kasayaw. Huwag sumayaw nang magaslaw at mapang-akit o mapangahas o kaya'y hindi nararapat.

Daluhan lamang ang mga sayawan kung saan ang pananamit, ayos, ilaw, titik, tugtog, at libangan ay bahagi ng isang nakalulugod na kapaligiran na dadaluhan ng Espiritu.

Doktrina at mga Tipan 25:12

Ang musika bang pinapakinggan ko ay nag-aanyaya ng Espiritu?



Kalusugang Pisikal at Emosyonal

Lahat ng banal na makatatandang sumunod at gawin ang mga salitang ito . . . ay tatanggap ng kalusugan sa kanilang pusod at kanilang utak-sabuto; at makatatagpo ng karunungan at malaking kayamanan ng kaalaman. Doktrina at mga Tipan 89:18–19

Ang inyong katawan ay templo, isang kaloob mula sa Diyos. Pagpapalain kayo kapag inalagaan ninyo ang inyong katawan. Sundin ang Word of Wisdom (tingnan sa *D at T 89*). Kapag sinunod ninyo ang batas na ito, mananatili kayong ligtas sa mga nakapipinsalang pagkalulong at makokontrol ninyo ang inyong buhay. Mabibiyayaan kayo ng malusog na katawan, listong isipan, at ng patnubay ng Espiritu Santo. Magiging handa kayong paglingkuran ang Panginoon. Huwag ninyong hayaang malinlang kayo ni Satanas o ng sinuman sa pag-iisip na kapag hindi ninyo sinunod ang Word of Wisdom ay higit kayong liligaya, mas magiging popular, o mas kaakit-akit.

Para maalagaan ang inyong katawan, kumain ng masustansyang pagkain, mag-ehersisyo nang regular, at matulog nang sapat. Maging balanse at magtimi sa lahat ng aspeto ng inyong pisikal na kalusugan. Iwasan din ang sobrang pagdidiyeta na maaaring humantong sa problema sa pagkain. Huwag sadyang saktan ang inyong katawan. Iwasan ang mga mapanganib na aktibidad na makapipinsala nang malubha sa inyong katawan.

Huwag uminom ng kape o tsaa. Kahit kailan huwag gumamit ng tabako o sigarilyo o uminom ng anumang uri ng alak; nakalululong ang mga ito at nakapipinsala sa inyong katawan at espiritu. Ang pagpapasailalim sa impluwensya ng alak ay nagpapahina sa kakayahang ninyong magpasiya at magpigil ng sarili. Ang pag-inom ng alak ay maaaring humantong sa pagkalulong, na sumisira sa mga tao at pamilya.

Iwasan ang anumang inumin, gamot, kemikal, o mapanganib na gawain na ginagamit para makadama ng “kakaibang kasiyahan” o ng artipisyal na epekto na makapipinsala sa inyong katawan o isipan. Kabilang sa mga ito ang marijuana, bawal na gamot, mga gamot na inireseta o nabibili nang walang reseta na inaabuso ang paggamit, at mga kemikal na ginagamit sa bahay. Ang paggamit ng mga sangkap na ito ay hahantong sa pagkalulong at makapipinsala sa inyong isipan at katawan.

Ang pagkalulong ay pumipinsala sa inyong pisikal, mental, emosyonal, at espirituwal na kapakanan. Sinisira nito ang pakikipag-ugnayan sa inyong pamilya at mga kaibigan at nakababawas ito sa pagpapahalaga ninyo sa sarili. Nililimitahan nito ang inyong kakayahang pumili para sa inyong sarili. Kung nakikibaka kayo sa



anumang uri ng pagkalulong, humingi ng tulong sa inyong mga magulang at inyong bishop ngayon din.

Ang inyong emosyonal na kalusugan ay mahalaga rin at maaaring makaapekto sa inyong espirituwal at pisikal na kapakanan. Ang kabiguan at paminsan-minsang kalungkutan ay bahagi ng buhay na ito. Gayunpaman, kung matagal na kayong nakadarama ng lungkot, kawalang-pag-asa, pag-aalala, o depresyon, kausapin ang inyong mga magulang at bishop at magpatulong.

Sa lahat ng aspeto ng inyong buhay, humanap ng mainam na solusyon sa mga problema. Gawin ang lahat ng makakaya ninyo para mapangalagaan ang inyong pisikal at emosyonal na kalusugan upang maisakatuparan ninyo ang inyong banal na kakayahan bilang anak na lalaki o anak na babae ng Diyos.

Daniel 1:3–20; Alma 53:20

Ano ang ginagawa ko araw-araw para mapangalagaan ang aking katawan?



Pagsisisi

Sa pamamagitan nito inyong malalaman kung ang isang tao ay nagsisi ng kanyang mga kasalanan—masdan, kanyang aaminin ang mga yaon at tatalikdan ang mga yaon. Doktrina at mga Tipan 58:43



Nagdusa ang Tagapagligtas para sa ating mga kasalanan at inialay Niya ang Kanyang buhay para sa atin. Ang dakilang sakripisyong ito ay tinatawag na Pagbabayad-sala. Sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala, makatatanggap kayo ng kapatawaran at malilinis sa inyong mga kasalanan kapag kayo ay nagsisi.

Ang pagsisisi ay hindi lamang simpleng pag-amin ng kasalanan. Ito ay pagbabago ng puso't isipan. Kabilang dito ang pagtalikod sa kasalanan at pagbaling sa Diyos para sa

kapatawaran. Nagawa ito dahil sa pagmamahal sa Diyos at tapat na hangaring sundin ang Kanyang mga kautusan.

Nais ni Satanas na isipin ninyong hindi kayo makapagsisisi, ngunit malaking kasinungalingan iyan. Nangako ang Tagapagligtas na patatawarin kayo kung magpapakumbaba kayo at magsisikap na gawin ang kailangan sa pagsisising iyon. Kung nagkasala kayo at, pagkatapos ay mas maagang nagsisi, mas maaga kayong makapagsisimulang makabalik muli at mas maaga ninyong matatagpuan ang kapayapaan at kagalakang dulot ng kapatawaran. Kung ipagpapaliban ninyo ang pagsisisi, maaaring mawalan kayo ng mga pagpapala, oportunidad, at espirituwal na gabay. Maaari ding lalo pa kayong masadlak sa makasalanang pag-uugali at mahihirapan na kayong makabalik.

Ang ilang tao ay sadyang lumalabag sa mga utos ng Diyos at pina-planong magsisi na lang kalaunan, halimbawa ay kapag bago sila



pumunta sa templo o magmisyon. Ang gayong sadyang paglabag ay paghamak sa Pagbabayad-sala ng Tagapagligtas.

Para makapagsisi, kailangang ipagtapat ninyo ang inyong mga kasalanan sa Panginoon. Pagkatapos ay humingi ng tawad sa nagawan ninyo ng kasalanan, at ibalik hangga't maaari ang anumang ibinungang pinsala ng inyong mga ginawa. Habang nagsisikap kayong magsisi, humingi ng tulong at payo sa inyong mga magulang. Ang mabibigat na kasalanan, tulad ng kasalanang seksuwal o paggamit ng pornograpiya, ay kailangang ipagtapat sa inyong bishop. Magtapat nang lubusan sa kanya. Tutulungan niya kayong magsisi. Kung may tanong kayo tungkol sa dapat ninyong pag-usapan ng bishop, maki-pag-usap sa inyong mga magulang o sa bishop mismo.

Kapag ginawa ninyo ang kinakailangan para makapagsisi at tumanggap ng kapatawaran, mababatid ninyo sa inyong sarili ang kapangyarihan ng Pagbabayad-sala at ang pagmamahal ng Diyos sa inyo. Madarama ninyo ang kapayapaan ng Panginoong Jesucristo, na lubos na magpapalakas sa inyo, at lalo kayong matutulad sa Kanya.

Alma 36:6–24; Doktrina at mga Tipan 58:42; 88:86

Paano ko madarama ang kapangyarihan ng Pagbabayad-sala sa aking buhay?

Paggalang sa Araw ng Sabbath

Alalahanin mo ang araw ng sabbath upang ipangilin. Exodo 20:8



Ibinigay ng Panginoon sa inyo ang araw ng Sabbath para sa inyong kapakinabangan at inutusan kayong panatilihin itong banal.

Kabilang sa paggalang sa araw ng Sabbath ang pagdalo sa lahat ng mga pulong ninyo sa Simbahan. Pumunta sa sacrament meeting na handang sambahin ang Panginoon at makibahagi nang karapat-dapat sa sakramento. Sa sacrament meeting, maging mapitagan at handang matuto. Iwasan ang mga aktibidad na makagagambala sa inyo o sa iba sa oras ng sagradong pulong na ito. Dumating sa inyong

mga pulong sa takdang oras. Sa paggawa ninyo nito, inaanyayahan ninyo ang Espiritu ng Panginoon na mapasainyo.

Maghanda bago dumating ang Linggo para mailaan ninyo ang araw ng Sabbath sa maraming nakapagbibigay-inspirasyong aktibidad na angkop sa araw na ito. Kabilang sa gayong mga aktibidad ang paggugol ng tahimik na sandali kasama ang inyong pamilya, pag-aaral ng ebanghelyo, pagganap sa inyong mga tungkulin at responsibilidad sa Simbahan, paglilingkod sa kapwa, pagsusulat ng mga liham, pagsusulat sa inyong journal, at paggawa ng gawain sa family history. Ang inyong ikinikilos at isinusuot sa araw ng sabbath ay dapat magpakita ng paggalang sa Panginoon at sa Kanyang banal na araw.

Ang Linggo ay hindi araw ng pamimili, paglilibang, o paglalaro. Huwag maglibang o bumili sa araw na ito. Ipaalam sa iba ang inyong mga pamantayan para masuportahan nila kayo. Kapag naghahanap ng trabaho, ipaalam sa magiging amo ninyo ang hangarin ninyong



dumalo sa mga pulong tuwing Linggo at panatilihing banal ang araw ng Sabbath. Hangga't maaari, pumili ng trabahong hindi ninyo kakailanganing magtrabaho sa araw ng Linggo.

Ang paggalang sa Sabbath ay lalong magpapalapit sa inyo sa Panginoon at sa inyong pamilya. Bibigyan kayo nito ng walang hanggang pananaw at espirituwal na lakas.

Isaias 58:13–14; Doktrina at mga Tipan 59:9–13

Ano pa ang aking magagawa para mapanatiling banal ang araw ng Sabbath?

Paglilingkod

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



Ang paglilingkod sa kapwa ay isang mahalagang katangian ng disipulo ni Jesucristo. Handang pasanin ng isang disipulo ang problema ng ibang tao at panatagin ang mga nangangailangan ng kapanatagan. Karaniwang tinutugunan ng Ama sa Langit ang mga pangangailangan ng iba sa pamamagitan ninyo.

Maraming paraan para makapaglingkod sa kapwa. Ilan sa pinakamahahalagang paglilingkod na maibibigay ninyo ay sa loob ng inyong sariling tahanan. Makapaglilingkod din kayo sa mga tungkulin ninyo sa Simbahan, sa paaralan, at komunidad. Makapaglilingkod kayo sa paggawa ng gawain sa templo at family history. Makapaglilingkod kayo sa pagbabahagi ng ebanghelyo sa iba sa ngayon at bilang full-time missionary sa hinaharap. Kadalasan ay naipapahayag ang pinakamakabuluhang paglilingkod sa mga simple at araw-araw na pagpapakita ng kabaitan. Hangaring magabayan ng Espiritu Santo bawat araw upang malaman ninyo kung sino ang paglilingkuran at kung paano tutugunan ang kanilang mga pangangailangan. Sundan ang halimbawa ng Tagapagligtas sa paglilingkod ninyo sa kapwa.

Habang inilalaan ninyo ang inyong sarili sa paglilingkod sa iba, lalo kayong mapapalapit sa Ama sa Langit. Mapupuno ng pagmamahal ang inyong puso. Matutuhan ninyo na ang paglilingkod at sakripisyo ay mga paraan para madaig ang kasakiman o



pagka-makasarili. Makadarama kayo ng kaligayahan na nagmumula lamang sa paglilingkod sa Diyos at sa kapwa. Madaragdagan ang inyong mga kakayahan, at magiging kasangkapan kayo sa mga kamay ng Diyos para pagpalain ang buhay ng Kanyang mga anak.

Lucas 10:25–37; Mosias 18:8–9

Ano ang mga oportunidad na mayroon ako para mapaglingkuran ko ang iba?



Kadalisayan ng Puri

Ang banal na kapangyarihang lumikha ng bata ay nararapat lamang gawin ng lalaki at babae na ikinasal bilang mag-asawa ayon sa batas. “Ang Mag-anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo”

Ang pagtatalik sa pagitan ng mag-asawa ay maganda at sagrado. Ito ay inordena ng Diyos para sa paglikha ng mga anak at para maipahayag ang pag-ibig ng mag-asawa sa isa't isa. Iniutos ng Diyos na ilaan ang seksuwal na intimasiya matapos ang kasal.

Kapag malinis ang inyong puri, inihahanda ninyo ang inyong sarili sa paggawa at pagtupad ng mga sagradong tipan sa templo. Naihahanda ninyo ang sarili sa pagbuo ng matatag na samahan ng mag-asawa at sa pagluluwal ng mga sanggol sa mundo bilang bahagi ng walang hanggan at mapagmahal na pamilya. Napapangalagaan ninyo ang inyong sarili mula sa espirituwal at emosyonal na pinsalang laging kaakibat ng pakikipagtalik sa hindi ninyo asawa. Pinoprotektahan din ninyo ang sarili mula sa mga nakapipinsalang sakit. Ang pananatiling malinis ang puri ay makatutulong sa inyo na maging tiwala at tunay na maligaya at nagpapalakas sa inyong kaka-yahang gumawa ng mabubuting desisyon ngayon at sa hinaharap.

Ang mga pamatayan ng Panginoon sa kadalisayan ng puri ay malinaw at hindi nagbabago. Huwag magkaroon ng anumang pakikipagtalik bago ikasal, at maging ganap na matapat sa inyong asawa matapos ang kasal. Huwag hayaan ang media, mga kabarkada, o iba na hikayatin kayo na ang pakikipagtalik bago ikasal ay katanggap-tanggap. Hindi iyan totoo. Sa paningin ng Diyos, napakabigat ng mga kasalanang seksuwal. Dinudungisan nito ang sagradong kapangyarihang bigay sa atin ng Diyos na lumikha ng buhay. Itinuro ng propetang si Alma na ang kasalanang seksuwal ay mas mabigat kaysa sa iba pang kasalanan maliban sa pagpatay ng tao o pagtatatwa sa Espiritu Santo (tingnan sa *Alma 39:5*).

Huwag gumawa ng anumang bagay na hahantong sa seksuwal na kasalanan. Igalang ang ibang tao at huwag silang ituring na mga bagay na magbibigay-kasiyahan sa pagnanasa at pansariling hangarin. Bago ikasal, huwag gawin ang maalab na paghahalikan, pumatong sa isang tao, o hawakan ang mga pribado at sagradong bahagi ng katawan ng isang tao, may damit man o wala. Huwag gumawa ng anupamang pupukaw sa damdaming seksuwal. Huwag pukawin ang mga damdaming iyon sa sarili ninyong katawan. Pansinin ang mga ipinadarama ng Espiritu upang kayo ay maging malinis at marangal. Ang Espiritu ng Panginoon ay lalayo sa taong gumagawa ng kasalanan seksuwal.

Iwasan ang mga sitwasyong nagdaragdag ng tukso, tulad ng mga aktibidad na hanggang hatinggabi o magdamagan at malayo sa tahanan o mga aktibidad na walang nakatatanda na naroon para magbantay. Huwag makisali sa mga usapan o gawaing pumupukaw sa damdaming seksuwal. Huwag makisali sa anumang uri ng pornograpiya. Matutulungan kayo ng Espiritu na malaman kung nasa panganib kayo at mabibigyan kayo ng lakas na makaalis sa sitwasyong iyon. Manampalataya at sumunod sa mabuting payo ng inyong mga magulang at lider.

Ang pagiging bakla at tomboy ay mabigat na kasalanan. Kung naakit kayo sa kapwa ninyo lalaki o kapwa babae o pinipilit kayong gumawa ng malaswang gawain, humingi ng payo sa inyong mga magulang at bishop. Tutulungan nila kayo.

Ang mga biktima ng seksuwal na pang-aabuso ay walang kasalanan at hindi kailangang magsisi. Kung naging biktima kayo ng pang-aabuso, dapat ninyong malaman na wala kayong kasalanan at mahal kayo ng Diyos. Kausapin ang inyong mga magulang o isa pang nakatatanda na mapagkakatiwalaan ninyo, at kaagad na humingi ng payo at tulong sa inyong bishop. Espirituwal nila kayong masusuportahan at matutulungan kayo na makuha ang proteksyon at tulong na kailangan ninyo. Ang pagpapahilom o paggaling ay maaring tumagal. Magtiwala sa Tagapagligtas. Pagagalangin Niya kayo at bibigyan ng kapayapaan.



Kung natutukso kayong gumawa ng anumang seksuwal na kasalanan, humingi ng tulong sa inyong mga magulang at bishop. Manalangin sa inyong Ama sa Langit, na tutulong sa inyo na labanan ang tukso at daigin ang hindi angkop na damdamin at kaisipan. Kung nakagawa kayo ng seksuwal na kasalanan, kausapin ngayon ang inyong bishop at simulan ang proseso ng pagsisisi upang mapanatag kayo at mapasainyo ang lubusang pagsama o paggabay ng Espiritu.

Mangako na magiging dalisay ang puri. Sa inyong mga sinasabi at ikinikilos, hikayatin ang iba na ganoon din ang gawin.

Genesis 39: 1–12; Doktrina at mga Tipan 38:42

Nauunawaan ko ba kung bakit mahalaga ang kadalisan ng puri para maging tunay na maligaya?

Mga Ikapu at mga Handog

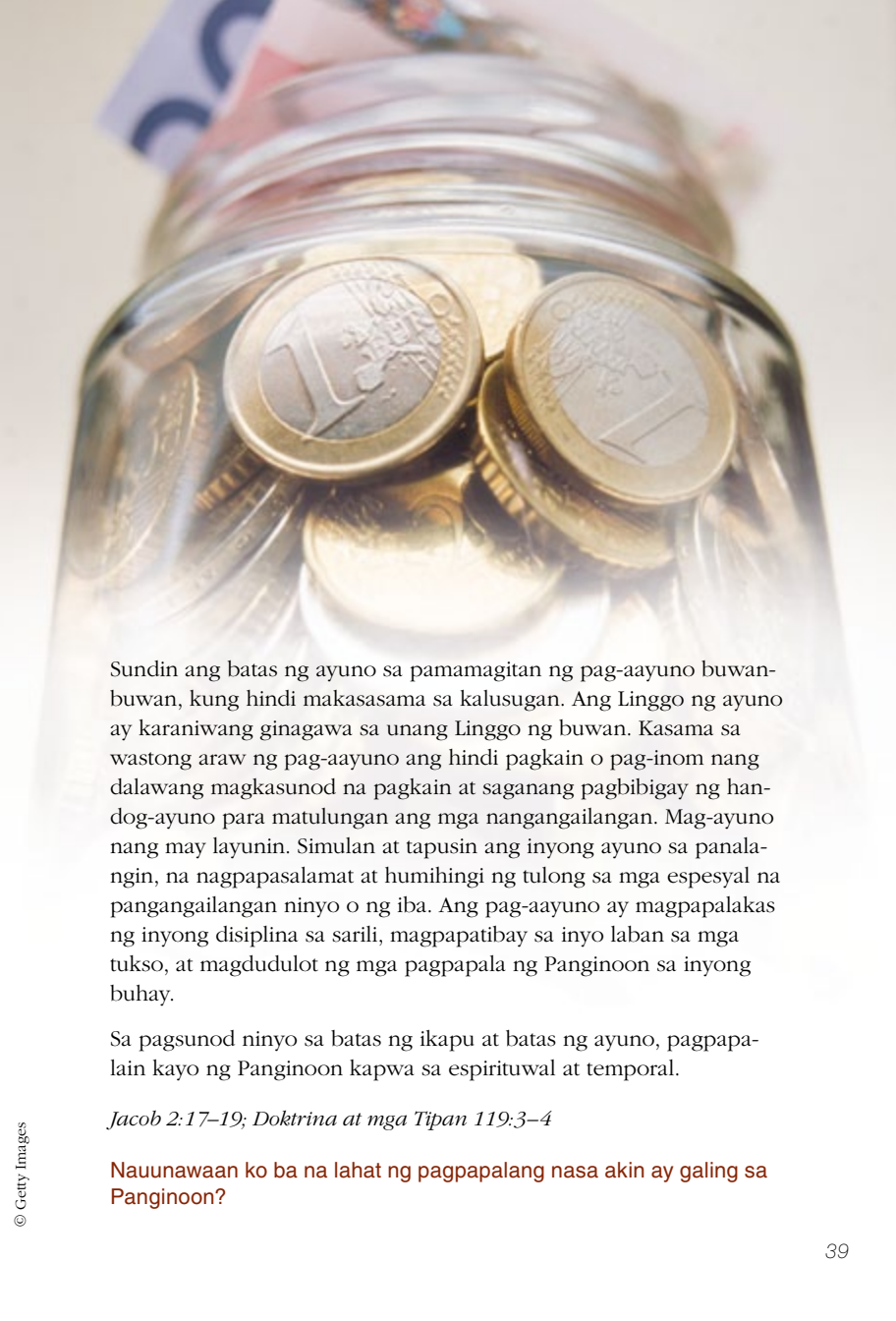
Dalhin ninyo ang buong ikasampung bahagi sa kamalig, . . . at subukin ninyo ako ngayon sa bagay na ito, sabi ng Panginoon ng mga hukbo, kung hindi ko bubuksan sa inyo ang mga dungawan sa langit, at ihuhulog ko sa inyo ang ilang pagpapala. Malakias 3:10

Ang pagsunod sa batas ng ikapu ay magiging malaking pagpapala sa inyo habambuhay. Ang ikapu ay ikasampung bahagi ng inyong kita. Para makapasok sa templo, kailangang nagbabayad kayo ng buong ikapu.

Ang pagbabayad ng ikapu ay sagradong pribilehiyo. Kapag nagbabayad kayo ng ikapu, ipinapakita ninyo ang pasasalamat sa lahat ng ibinigay sa inyo ng Diyos at ibinabalik sa Kanya ang maliit na bahagi ng inyong natanggap. Ginagamit ang ikapu sa pagtatayo ng mga templo at meetinghouse, sa pagsasalin at paglalathala ng mga banal na kasulatan, sa gawaing misyonero at family history, at sa iba pang mga paraan ay nagtatayo ng kaharian ng Diyos sa mundo.

Mahalaga ang inyong saloobin sa pagbabayad ng ikapu. Bayaran ito dahil mahal ninyo ang Panginoon at nananampalataya kayo sa Kanya. Bayaran ito nang may pagkukusa at mapagpasalamat na puso. Unahin itong bayaran, kahit iniisip ninyong wala kayong sapat na pera para tugunan ang iba pa ninyong mga pangangailangan. Sa paggawa nito ay matutulungan kayong magkaroon ng mas malakas na pananampalataya, madaig ang pagiging makasarili, at mas mada-rama ang Espiritu.

Bawat taon, mag-iskedyul ng oras para sa tithing settlement sa inyong bishop. Nirerepaso ninyo sa miting na ito ang inyong mga kontribusyon at sinasabi kung nagbayad ba kayo ng buong ikapu.



Sundin ang batas ng ayuno sa pamamagitan ng pag-aayuno buwan-buwan, kung hindi makasasama sa kalusugan. Ang Linggo ng ayuno ay karaniwang ginagawa sa unang Linggo ng buwan. Kasama sa wastong araw ng pag-aayuno ang hindi pagkain o pag-inom nang dalawang magkasunod na pagkain at saganang pagbibigay ng handog-ayuno para matulungan ang mga nangangailangan. Mag-ayuno nang may layunin. Simulan at tapusin ang inyong ayuno sa panalangin, na nagpapasalamat at humihingi ng tulong sa mga espesyal na pangangailangan ninyo o ng iba. Ang pag-aayuno ay magpapalakas ng inyong disiplina sa sarili, magpapatibay sa inyo laban sa mga tukso, at magdudulot ng mga pagpapala ng Panginoon sa inyong buhay.

Sa pagsunod ninyo sa batas ng ikapu at batas ng ayuno, pagpapalain kayo ng Panginoon kapwa sa espirituwal at temporal.

Jacob 2:17–19; Doktrina at mga Tipan 119:3–4

Nauunawaan ko ba na lahat ng pagpapalang nasa akin ay galing sa Panginoon?

Pagtatrabaho at Pag-asa sa Sariling Kakayahan

Huwag ninyong sayangin ang inyong panahon, ni huwag ninyong itago ang inyong talino. Doktrina at mga Tipan 60:13

Ang pagtatrabaho ay marangal. Sa pagpapaunlad ninyo ng kakayahang magtrabaho, makapag-aambag kayo sa mundong ginagalawan ninyo. Magdudulot ito ng dagdag na pagpapahalaga sa inyong sarili. Pagpapalain kayo nito at ang inyong pamilya, kapwa ngayon at sa hinaharap.

Ang pagkatutong magtrabaho ay nagsisimula sa tahanan. Tumulong sa inyong pamilya sa pamamagitan ng kusang-loob na pagtatrabaho na kailangan para mapanatiling maayos ang tahanan. Matuto hangga't bata pa na humawak ng pera nang may katalinuhan at gumastos ayon sa kinikita. Sundin ang mga turo ng mga propeta sa pamamagitan ng pagbabayad ng inyong ikapu, pag-iwas sa utang, at pag-iipon para sa kinabukasan.

Magtakda ng matataas na mithiin para sa sarili, at maging handa na pagsikapang matamo ito. Magkaroon ng disiplina sa sarili, at maging isang taong maaasahan. Gawin ang lahat ng inyong makakaya sa inyong mga tungkulin sa Simbahan, paaralan, trabaho, at iba pang makabuluhang mga gawain. Ang mga kabataang lalaki ay dapat handang gawin ang kailangan para maging handa na maglingkod ng full-time mission. Binigyan kayo ng Ama sa Langit ng mga kaloob at talento at nababatid Niya ang kaya ninyong makamit. Hingin ang Kanyang tulong at patnubay habang nagsisikap kayong kamtin ang inyong mga mithiin.

Inutusan tayo ng Panginoon na huwag maging tamad. Ang katamaraan ay maaaring humantong sa di-angkop na pag-uugali, pagkasira ng relasyon, at kasalanan. Isang uri ng katamaraan ang paggugol ng sobrang panahon sa mga aktibidad na humahadlang sa inyo na maging kapaki-pakinabang, tulad ng paggamit ng Internet, paglalaro ng mga video game, at panonood ng telebisyon.



Huwag sayangin ang pera at panahon sa sugal. Mali ang magsugal at hindi ito dapat gawing libangan. Nakalululong ito at hahantong sa pagkawala ng mga oportunidad, pagkasira ng buhay, at pagkawasak ng mga pamilya. Mali ang paniwalaang makukuha ninyo ang isang bagay nang walang kapalit.

Isa sa mga pagpapala ng pagtatrabaho ang pag-asa sa sariling kakayahan. Kapag may tiwala kayo sa sariling kakayahan, ginagamit ninyo ang mga pagpapala at kakayahang ibinigay sa inyo ng Diyos para alagaan ang inyong sarili at ang inyong pamilya at makahanap ng solusyon sa sarili ninyong mga problema. Ang pag-asa sa sarili ay hindi nangangahulugan na dapat ninyong kayanin ang lahat ng bagay nang mag-isa. Upang tunay na makaasa sa sariling kakayahan, dapat kayong matutong magtrabaho na kasama ang iba at humingi ng tulong at lakas sa Panginoon.

Alalahaning may dakilang gawaing ipagagawa sa inyo ang Diyos. Pagpapalain Niya kayo sa pagsisikap ninyong magampanan ang gawaing iyan.

2 Nephi 5:17; Doktrina at mga Tipan 58:26–27

Ako ba ay maaasahan at handang gawin ang sinasabi kong gagawin ko?

Sumulong nang may Pananampalataya

Sa pamamagitan ng maliliit at mga karaniwang bagay ay naisasakatuparan ang mga dakilang bagay. Alma 37:6



Ang mga pamantayang inilalahad sa buklet na ito ay gabay na tutulong sa inyong gumawa ng mga tamang pagpili. Repasuhin nang madalas ang mga pamantayan at tanungin ang inyong sarili, “Namumuhay ba ako ayon sa nais ng Panginoon?” at “Paano ako napagpala sa pagsunod sa mga pamantayang ito?”

Upang tulungan kayong marating ang nais ng Panginoon na kahinatnan ninyo, lumuhod tuwing umaga at gabi at manalangin sa inyong Ama sa Langit. Sabihin sa Kanya ang inyong pasasalamat at ang mga hangarin ng inyong puso. Siya ang pinagmumulan ng lahat ng karunungan. Pakikinggan at sasagutin Niya ang inyong mga panalangin.

Pag-aralan ang mga banal na kasulatan araw-araw at ipamuhay ang mga nababasa ninyo. Ang mga banal na kasulatan ay napakalakas na pinagmumulan ng personal na paghahayag at patnubay at palaging magpapalakas ng inyong patotoo.

Sikapang maging masunurin araw-araw. Sundin ang mga pamantayan na nasa buklet na ito, at hikayatin ang iba na ipamuhay din ang mga ito. Tandaan ang mga tipang ginawa ninyo at na mayroon kayong oportunidad na magpanibago bawat linggo kapag nakikibahagi kayo ng sakramento. Sikaping tuparin ang mga tipang ito. Kung makagawa kayo ng pagkakamali, huwag sumuko o panghinaan ng

loob. Mahal kayo ng inyong Ama sa Langit at nais Niyang hingin ninyo ang Kanyang tulong at patuloy na magsikap.

Hangga't maaari, pumunta sa templo at damhin ang galak at kapayapaan na nagmumula sa paglilingkod sa bahay ng Panginoon. Ihanda ang inyong sarili para sa mga tipan sa templo na gagawin ninyo sa hinaharap.

Mga kabataang lalaki ng Aaronic Priesthood, mangakong maglingkod sa full-time mission. Ito ay isang tungkulin sa priesthood. Panatilihin malinis at karapat-dapat ang inyong sarili, at masigasig na magtrabaho upang ihanda ang sarili na maging kinatawan ng Panginoon bilang misyonero.

Sa lahat ng sitwasyon, sundin ang mga turo ng mga propeta, ng iba pang mga awtoridad ng Simbahan, at ng inyong lokal na mga lider. Aakayin nila kayo sa landas ng kaligayahan.

Maging mapagpakumbaba at handang makinig sa Espiritu Santo at tumugon sa Kanyang mga paramdam o pahiwatig. Pahalagahan ang karunungan ng Panginoon kaysa sarili ninyong karunungan.

Kapag ginawa ninyo ang mga bagay na ito, mas gagawing makabuluhan ng Panginoon ang buhay ninyo kaysa magagawa ninyo kung kayo lang mag-isa. Dadagdagan Niya ang inyong mga oportunidad, palalawakin ang inyong pananaw, at palalakasin kayo. Ibibigay Niya ang tulong na kailangan ninyo upang makayanan ang mga pagsusbok at hamon sa buhay. Lalong lalakas ang inyong patotoo at mataatagpuan ang tunay na kaligayahan kapag nakilala ninyo ang inyong Ama sa Langit at ang Kanyang Anak na si Jesucristo, at madarama ang pagmamahal Nila sa inyo.

2 Nephi 31:16–21

Ang mga Kautusan

Ang Dalawang Dakilang Utos

1. Iibigin mo ang Panginoon mong Dios ng buong puso mo, at ng buong kaluluwa mo, at ng buong pagiisip mo. Ito ang dakila at pangunang utos.
2. At ang pangalawang katulad ay ito, iibigin mo ang iyong kapuwa na gaya ng iyong sarili. Sa dalawang utos na ito'y nauwi ang buong kautusan, at ang mga propeta.

Mateo 22:37-40

Ang Sampung Utos

1. Huwag kang magkakaroon ng ibang mga dios sa harap ko.
2. Huwag kang gagawa para sa iyo ng larawang inanyuan. . . .
3. Huwag mong babanggitin ang pangalan ng Panginoon mong Dios sa walang kabuluhan. . . .
4. Alalahanin mo ang araw ng sabbath upang ipangilin. . . .
5. Igalang mo ang iyong ama at ang iyong ina. . . .
6. Huwag kang papatay.
7. Huwag kang mangangalunya.
8. Huwag kang magnanakaw.
9. Huwag kang magbibintang sa iyong kapuwa.
10. Huwag kang mang-iimbot.

Exodo 20:3-4, 7-8, 12-17

Katotohanang sinasabi ko
sa inyong lahat: Bumangon
at magliwanag, nang ang
inyong liwanag ay maging
isang sagisag sa mga bansa.

Doktrina at mga Tipan 115:5

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

TAGALOG



4 02094 03893 6

09403 893