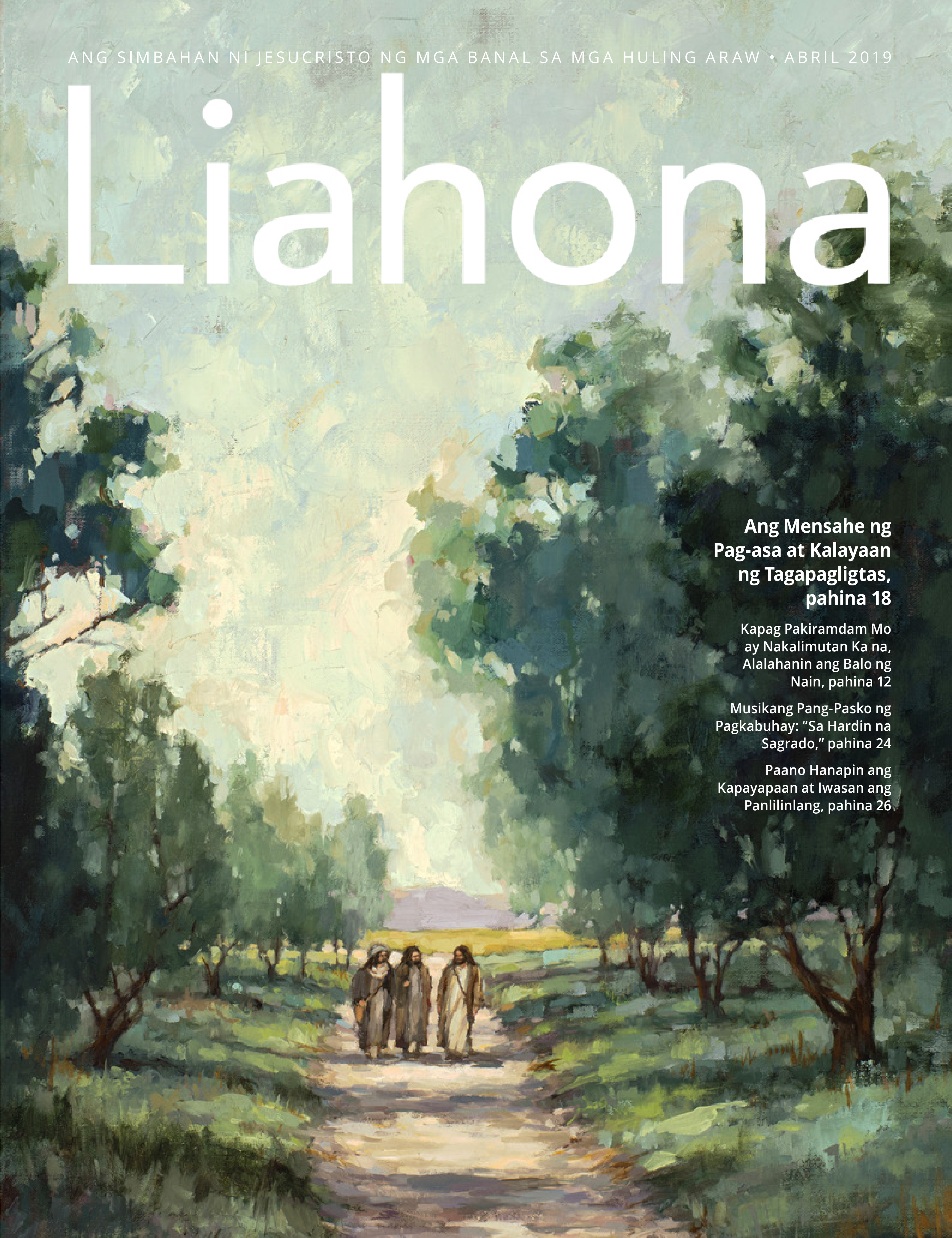
ANG SIMBAHAN NI JESUCRISTO NG MGA BANAL SA MGA HULING ARAW • ABRIL 2019

Liahona



Ang Mensahe ng Pag-asa at Kalayaan ng Tagapagligtas, pahina 18

Kapag Pakiramdam Mo ay Nakalimutan Ka na, Alalahanin ang Balo ng Nain, pahina 12

Musikang Pang-Pasko ng Pagkabuhay: “Sa Hardin na Sagrado,” pahina 24

Paano Hanapin ang Kapayapaan at Iwasan ang Panlilinlang, pahina 26

NARITO ANG SIMBAHAN

Reykjavík Iceland

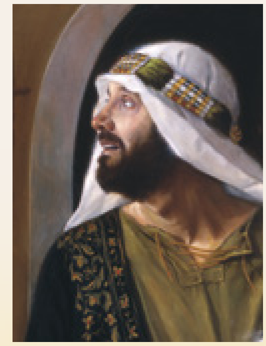
Kasama ang maniyebeng bundok Esja sa background, ang Reykjavík, ang makulay na kabisera ng Iceland, ay nagbibigay ng pagbati sa isang islang bansang mahigit 1,000 milya (1,609 km) mula sa mainland ng Europa. Unang tinirhan ng mga Viking noong AD 874, ang Reykjavík ang sentro ng pangkultura, pangkabuhayan, at panggobyerong aktibidad ng Iceland, at isa rin sa mga pinakamalinis, pinakaluntian, at pinakaligtas na lungsod sa mundo.

Ang unang dalawang taga-Iceland ay nabinyagan sa Denmark noong 1851. Hindi naglaon ay bumalik sila sa Iceland, at noong 1853 ay itinatag ang unang branch. Ngayon ay may halos 300 miyembro sa Iceland sa tatlong mga branch, sa Reykjavik, Akureyri, at Sellfoss. Ang pinakamalapit na templo ay nasa London, England, 1,177 milya (1,894 km) mula sa Reykjavík.

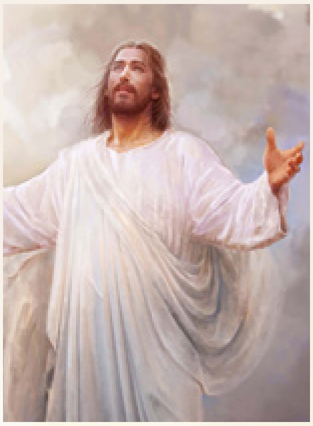
Kahit kakaunti ang mga miyembro, patuloy na lumalago ang Simbahan. Sa kabila ng mga hamon dahil sa pagkakabukod, pagsasalin ng mga materyal ng Simbahan, di-magandang panahon, at mga pagkakaiba ng kultura, nangako ang mga pinuno ng Simbahan na balang-araw ay magiging inspirasyon ang Iceland sa ibang bansa. Binisita ni Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008) ang Iceland at pinaalalahanan ang mga miyembro na sila ay "mga taong may 'lakas at kapangyarihan at kakayahan' na gumawa ng mga dakilang bagay" ("Wonderful to Have Sweet, Good Land," *Church News,* Set. 21, 2002, 10).

- Ang Icelandic Mission ay itinatag noong 1894, ngunit itinigil ang pagpo-proselyte noong 1914. Ang Iceland ay naging bahagi ng Denmark Copenhagen Mission noong 1975.
- Noong 1977, opisyal na inilaan ni Elder Joseph B. Wirthlin (1917–2008), na noo'y miyembro ng Unang Korum ng Pitumpu, ang Iceland para sa pangangaral ng ebanghelyo.
- Noong 1981 inilathala ang Aklat ni Mormon sa wikang Icelandic—isang wikang hindi sinasalita sa iba pang lugar sa mundo.

Sa mga Oras ng Panghihina ng Loob, Alalahanin ang Balo ng Nain
Keith J. Wilson
12



Paano Gagawing Masaya ang Ministering
8



Magtiwala sa Pagpapalaya ng Tagapagligtas
Pangulong Henry B. Eyring
18

Tatlong Aral tungkol sa Pagmamahal, Kagalakan, at Kapayapaan
Brian K. Ashton
26

Kapag **Pinanghihinaan** Kayo ng Loob

Ang buhay ay may kaligayahan at kalungkutan. Kung minsan kapag nalulungkot tayo, iniisip natin kung ano ang ginagawa ng Diyos—bakit hinahayaan ng isang mapagmahal na Ama na mangyari ito? Ang mahirap na sitwasyong ito ay maaaring maging dahilan upang maitanong natin, "Talaga bang may personal na malasakit sa akin ang Diyos?"

Sa ganitong mga sitwasyon, nalaman ko na makakatulong ang mga talatang ito mula sa banal na kasulatan:

- **Mga Awit 8:4–5:** "Ano ang tao upang iyong alalahanin siya? . . . Sapagka't iyong ginawa siyang kaunting mababa lamang kay sa Dios, at pinaputungan mo siya ng kaluwalhatian at karangalan."
- **Juan 10:14:** Noong nabubuhay Siya dito sa lupa, inilarawan ni Jesus ang Kanyang sarili bilang "ang mabuting pastor" at idinagdag pang, "Nakikilala ko ang sarili [kong tupa]."
- **Moises 1:39:** Isa ito sa mga paborito kong talata, kung saan inihayag ng Panginoon ang Kanyang layunin kay Propetang Joseph Smith: "Sapagkat masdan, ito ang aking gawain at aking kaluwalhatian—ang isakatuparan ang kawalang-kamatayan at buhay na walang hanggan ng tao"—kaya natampok ang Kanyang malasakit sa atin bilang mga indibiduwal.
- **Lucas 7:11–16:** Hindi lamang itinuturo sa atin ng salaysay na ito ang tungkol sa kapangyarihan ng Tagapagligtas na daigin ang kamatayan—isang napapanahong paalala sa Paskong ito ng Pagkabuhay—ngunit para sa akin ay kinakatawan nito ang pinakamagandang halimbawa ng Kanyang labis na kamalayan sa ating indibiduwal na kalagayan. Sa lahat ng mga himala ni Jesus, kakaunti lamang ang may katumbas na pagmamahal at habag na tulad ng sa Kanyang pagmiministeryo sa balo ng Nain. Habang ibinabahagi ko ang aking artikulo (tingnan sa pahina 12), ang salaysay na ito ay nagpapakita ng malasakit at pagmamahal ng Tagapagligtas para sa bawat isa sa atin.

Keith Wilson
Associate professor, Brigham Young University

5 S'ya'y Nabuhay!
"Malaya na ang tao. Nagtagumpay si Cristo!"

6 Mga Larawan ng Pananampalataya: Bob at Lori Thurston—Cambodia Phnom Penh Mission
Ang kanilang misyon ay hindi katulad ng inasahan nila, ngunit pinagpala rin sila nito sa mga paraang hindi nila inasahan.

8 Mga Alituntunin ng Ministering: Paano Gagawing Masaya ang Ministering
Ang isa sa pinakamagagandang mapagkukunan ng tunay na kagalakan ay matatagpuan sa paglilingkod.

12 Sa mga Oras ng Panghihina ng Loob, Alalahanin ang Balo ng Nain
Ni Keith J. Wilson
Tulad ng ginawa Niya para sa balo ng Nain, lalapit sa atin ang Tagapagligtas sa ating mga pinakadesperadong oras ng pangangailangan.

18 Magtiwala sa Pagpapalaya ng Tagapagligtas
Ni Pangulong Henry B. Eyring
Palalayain tayo ng Panginoon mula sa ating mga pagsubok habang mas nagpapakabuti tayo.

24 Musika: Sa Hardin na Sagrado
Ni Tammy Simister Robinson
Ang Tagapagligtas ay nabuhay at namatay para sa atin.

26 Tatlong Aral tungkol sa Pagmamahal, Kagalakan, at Kapayapaan
Ni Brian K. Ashton
Maaari kang makahanap ng kaligayahan anuman ang iyong kalagayan.

32 Mga Tinig ng mga Banal sa mga Huling Araw
Isang bagyong sumira sa mga plano sa kasal; kung ano talaga ang buhay na mortal; isang awiting nagbigay ng pag-asa; isang tinanggap na paanyaya.

36 Mga Pagpapala ng Pag-asa sa Sarili: Lumalago ang Negosyo
Ni Joshua J. Perkey
Ang isang abugado ay nawalan ng trabaho ngunit nakahanap ng inspirasyon sa mga klase ng Simbahan tungkol sa pag-asa sa sarili.

38 Ating mga Tahanan, Ating mga Pamilya:
Ang Aming Anak ay Anak ng Ama sa Langit
Ni Jerlyn Murphy
Gaano man natin kamahal ang ating mga anak, mas mahal sila ng Diyos.

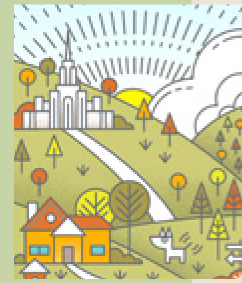
40 Pagtuturo sa mga Tinedyer at Nakababatang mga Bata:
Makayanan ang Trahedya
Mga payo upang matulungan ang inyong mga anak na makadama ng kapayapaan.

Maiikling Babasahin

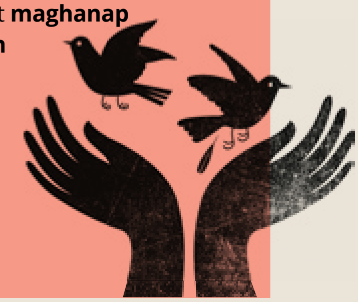
Sa Pabalat
Daan Patungong Emaus,
ni Wendy Keller.

Mga Bahagi

Mga Young Adult
42
Sa lahat ng mga pagpiling kailangan nating gawin at **mga desisyong nagpapabago sa buhay** na ginagawa natin, paano natin malalaman na ating **sinusunod ang plano ng Diyos** para sa atin? Basahin ang mga artikulo ng buwang ito tungkol sa **pagtanggap ng paghahayag.**



Mga Kabataan
50
Alamin kung paano gamitin ang inyong patriarchal blessing, magkaroon ng inspirasyon na magsimula ng **mga bagong tradisyon sa Pasko ng Pagkabuhay,** at **maghanap ng kapayapaan** para sa inyong sarili at sa iba kapag binasa ninyo ang mga artikulo ng buwang ito.



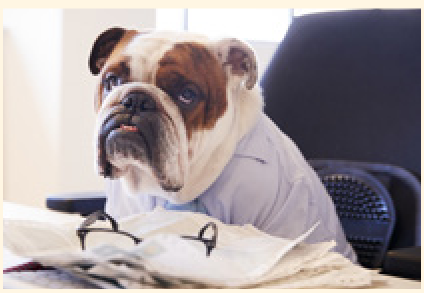
Mga Bata
Alamin ang iba pa **kung bakit natin ipinagdiriwang ang Pasko ng Pagkabuhay** sa pamamagitan ng pagbabasa tungkol kay Jesucristo, sa Kanyang Pagbabayad-sala at Pagkabuhay na Mag-uli, at ang kabuluhan ng mga ito para sa atin.

Digital Liahona liahona.lds.org facebook.com/liahona Gospel Library app

TAMPOK NA MGA ARTIKULONG DIGITAL LAMANG

Paggamit ng Iyong Espirituwal na mga Kalamnan
Ni Aspen Stander

Upang maiwasan ang panghihina ng ating patotoo, kailangan nating patuloy na palakasin ang ating espirituwal na mga kalamnan.



Hindi Mo ba Taos-pusong Ipinamumuhay ang Ebanghelyo?
Ni Chakell Wardleigh

Ano ba talaga ang pagkakaiba sa pagitan ng pagiging abala sa Simbahan at ng pagiging aktibo sa ebanghelyo?

HANAPIN ANG IBA PA

Sa Gospel Library app at sa liahona.lds.org, maaari mong:

- Mahanap ang kasalukuyang isyu.
- Tuklasin ang artikulong digital lamang.
- Saliksikin ang mga nakaraang isyu.
- Ipasa ang iyong mga kuwento at feedback.
- Ipag-subscribe ang iyong sarili o ibigay ang isang regalong suskrisyon sa iba.
- Paghusayin ang pag-aaral gamit ang digital tools.
- Ibahagi ang mga paboritong artikulo at video.
- I-download o i-print ang mga artikulo.
- Pakinggan ang mga paborito mong artikulo.

MAKIPAG-UGNAYAN SA AMIN

Ipadala ang inyong mga tanong at feedback sa liahona@ldschurch.org.

Ipasa ang inyong mga kuwento na nagpapalakas ng pananampalataya sa liahona.lds.org o sa pamamagitan ng koreo sa:
Liahona, flr. 23
50 E. North Temple Street
Salt Lake City, UT 84150-0023, USA

ABRIL 2019 TOMO 22 BLG. 4
LIAHONA 18604 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: Brian K. Ashton, Randall K. Bennett, Becky Craven, Sharon Eubank, Cristina B. Franco, Donald L. Hallstrom, Larry S. Kacher, Erich W. Kopischke, Lynn G. Robbins

Namamahalang Direktor: Richard I. Heaton

Direktor ng mga Magasin ng Simbahan: Allan R. Loyborg

Business Manager: Garff Cannon

Namamahalang Patnugot: Adam C. Olson

Assistant ng Namamahalang Patnugot: Ryan Carr

Assistant sa Paglalathala: Camila Castrillón

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

Namamahalang Direktor sa Sining: J. Scott Knudsen

Direktor ng Sining: Tadd R. Peterson

Disenyo: 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, Emily Chieko Remington, Mark W. Robison, Brad Teare, K. Nicole Walkenhorst

Intellectual Property Coordinator: Collette Nebeker Aune

Tagapamahala sa Produksyon: Jane Ann Peters

Produksyon: Ira Glen Adair, Julie Burdett, Thomas G. Cronin, Bryan W. Gygi, Ginny J. Nilson, Marrissa M. Smith

Bago Ilimbag: Joshua Dennis, Ammon Harris

Direktor sa Paglilimbag: Steven T. Lewis

Direktor sa Pamamahagi: Troy R. Barker

Pagsasalin: Maria Paz San Juan

Para sa suskrisyon ng magasin at pagpapanibago ng suskrisyon nito, bisitahin ang http://store.lds.org. Huwag kalimutang isaad ang iyong ward/branch bilang address na pagpapadalhan ng iyong suskrisyon.

Kung mayroong mga tanong tungkol sa suskrisyon tawagan lamang ang Global Service Center (GSC) ng Simbahan sa bilang na 1800-8-680-3950 para sa mga PLDT at Smart subscriber o 1800-1-441-0687 para sa mga Globe subscriber.

Ipadala ang mga manuskrito at tanong online sa liahona.lds.org; sa pamamagitan ng koreo sa *Liahona,* Rm. 2420, 50 E. North Temple St., Salt Lake City, UT 84150-0024, USA; o mag-e-mail sa: liahona@ldschurch.org

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.)

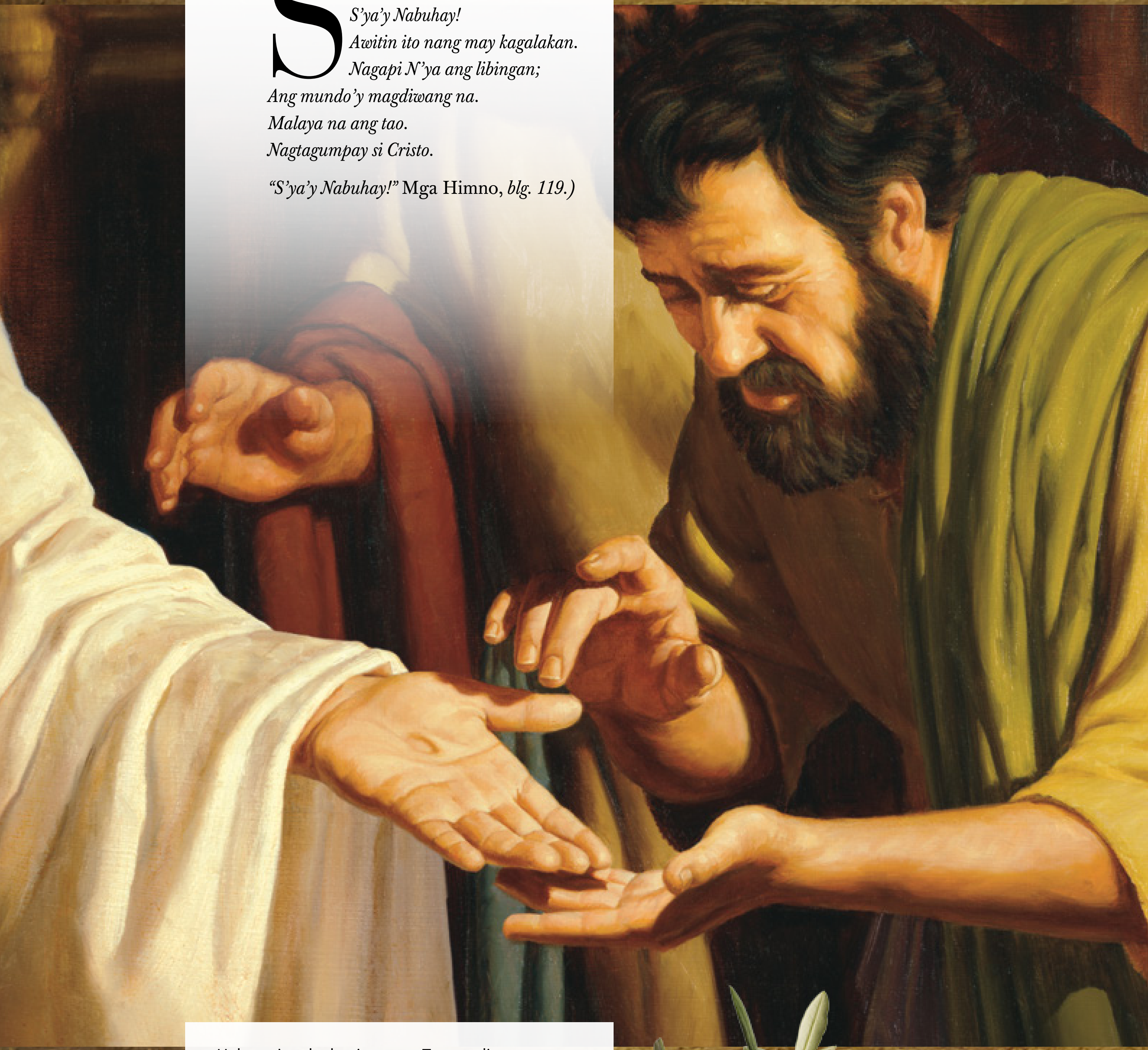
© 2019 ng Intellectual Reserve, Inc. Ang lahat ng karapatan ay nakalaan. Inilimbag sa Pilipinas.

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; e-mail: cor-intellectualproperty@ldschurch.org.

LIAHONA Tagalog (ISSN 1096-5165) is published monthly by The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints, 50 East North Temple, Salt Lake City, UT 84150.

S'ya'y Nabuhay!
S'ya'y Nabuhay!
Awitin ito nang may kagalakan.
Nagapi N'ya ang libingan;
Ang mundo'y magdiwang na.
Malaya na ang tao.
Nagtagumpay si Cristo.

"S'ya'y Nabuhay!" Mga Himno, *blg. 119.)*



Habang inaalaala ninyo ang Tagapagligtas ngayong Pasko ng Pagkabuhay, maaari ninyong bisitahin ang **lds.org/go/4195** upang makakita ng magagandang sining at patotoo mula sa mga Apostol tungkol sa mga katangian ng Tagapagligtas na nagbigay-daan para maging posible ang Kanyang Pagbabayad-sala at Pagkabuhay na Mag-uli.

Bob at Lori Thurston

Naglingkod sa Cambodia Phnom Penh Mission

Sa kanilang unang mission na magkasama sila, natutuhan nina Bob at Lori Thurston na maaaring makagawa ng makabuluhang paglilingkod sa kabila ng pagkakaiba-iba ng wika at kultura dahil lahat tayo ay anak ng Diyos.

LESLIE NILSSON, RETRATISTA

Bob:

Isang araw may narinig kaming malakas na tugtugan, at napansin namin na may itinatayong tolda. Sa Cambodia, ibig sabihin noon ay may ikakasal o kaya'y may namatay.

Lori:

Nalaman namin na kamamatay lamang ng isang ina na may lima o anim na anak. Wala ang asawa. Nagising na lang ang mga anak at napagtanto na patay na ang kanilang ina.

Umiiyak nang matindi ang isang anak na babae. Sa tulong ng isang tagasalin, sinabi niya, "Ako po ang panganay. Marami po akong kapatid. Hindi ko po alam kung ano ang gagawin ko."

Niyakap ko na lang siya nang mahigpit. Paanong hindi? Kamamatay lamang ng ina ng batang ito. Kinausap ko siya sa Ingles at sinabi ko, "Alam kong hindi mo ako naiintindihan, pero ipinapangako ko na makikita mo ulit ang iyong ina. Magiging OK ka rin. Hindi ka maiiwang mag-isa."

Napakaraming karanasang tulad nito ang nakapagbigay sa amin ng espesyal na ugnayan sa mga mamamayan ng Cambodia.

TUKLASIN ANG IBA PA

Hanapin ang iba pang Mga Larawan ng Pananampalataya sa **lds.org/go/18.**

SISTER THURSTON

Mga Alituntunin ng Ministering

PAANO GAGAWING Masaya ANG MINISTERING

Ang paglilingkod nang may pagmamahal ay naghahatid ng kagalakan kapwa sa nagbibigay at sa tumatanggap.

Kung minsan, ang paghahanap natin ng kaligayahan sa buhay na ito ay parang pagtakbo sa treadmill. Patuloy tayong tumatakbo ngunit nararamdaman natin na tila nasa iisang lugar pa rin tayo. Para sa ilan, ang ideya ng pagmi-minister sa iba ay tila pagdaragdag lamang sa gagawin.

Ngunit nais ng ating Ama sa Langit na makaranas tayo ng kagalakan at sinabi sa atin na "ang tao ay gayon, upang sila ay magkaroon ng kagalakan" (2 Nephi 2:25). At itinuro ng Tagapagligtas na ang pagmi-mininister sa iba ay isang mahalagang bahagi ng paghahatid natin ng kagalakan sa ating buhay at sa buhay ng iba.

Ano ang Kagalakan?

Ang kagalakan ay tinukoy bilang "isang damdamin ng labis na kasiyahan at kaligayahan."[1] Nilinaw na ng mga propeta sa mga huling araw kung saan nagmumula ang kagalakan at kung paano ito matatagpuan. "Ang kagalakang nadarama natin ay halos walang kinalaman sa mga sitwasyon natin sa buhay kundi sa pinagtutuunan natin sa buhay," sabi ni Pangulong Russell M. Nelson. ". . . Ang kagalakan ay nagmumula sa at dahil [kay Jesucristo]. Siya ang pinagmumulan ng lahat ng kagalakan."[2]

ANG KETONGIN NA NAGSABING SALAMAT, NI JOHN STEEL

Ang Ministering ay Naghahatid ng Kagalakan

Nang kinain ni Lehi ang bunga ng punungkahoy ng buhay, ang kanyang kaluluwa ay napuspos "ng labis na kagalakan" (1 Nephi 8:12). Una niyang hinangad na ibahagi ang bungang ito sa mga taong mahal niya.

Ang kahandaan nating mag-minister sa iba ay makapaghahatid ng ganitong uri ng kagalakan sa atin at sa kanila. Itinuro ng Tagapagligtas sa Kanyang mga disipulo na ang ibinubunga natin kapag nakaugnay tayo sa Kanya ay naghahatid sa atin ng ganap na kagalakan (tingnan sa Juan 15:1–11). Ang paggawa ng Kanyang gawain sa pamamagitan ng paglilingkod at paghahangad na madala ang iba sa Kanya ay maaaring maging isang masayang karanasan(tingnan sa Lucas 15:7; Alma 29:9; Doktrina at mga Tipan 18:16; 50:22). Maaari nating maranasan ang kagalakang ito kahit nakararanas tayo ng oposisyon at pagdurusa (tingnan sa II Mga Taga Corinto 7:4; Mga Taga Colosas 1:11).

Ipinakita sa atin ng Tagapagligtas ang perpektong halimbawa na ang isa sa pinakamagandang mapagkukunan ng tunay na kagalakan sa buhay na mortal ay matatagpuan sa paglilingkod. Kapag nag-minister tayo sa ating mga kapatid na lalaki at babae tulad ng Tagapagligtas, nang may pag-ibig sa kapwa at pagmamahal sa ating puso, maaari nating maranasan ang kagalakang higit pa sa simpleng kaligayahan.

PINAGMUMULAN NG TUNAY NA KAGALAKAN

Ipinakita sa atin ng Tagapagligtas ang perpektong halimbawa na ang tunay na kagalakan sa buhay na mortal ay matatagpuan sa paglilingkod.

ANG PAGPAPABANGON SA ANAK NA BABAE NI JAIRUS, NI JEFF HEIN

"Kung tatanggapin natin [ang ministering] nang buong puso, . . . tayo ay mapapalapit sa pagiging tao ng Sion at magagalak kasama ang mga taong natulungan natin sa landas ng pagkadisipulo," itinuro ni Sister Jean B. Bingham, Relief Society General President.[3]

Paano Natin Magagawang Mas Masaya ang Ministering?

Maraming paraan upang maghatid ng mas malaking kagalakan sa ating ministering. Narito ang ilang ideya:

1. **Unawain ang inyong layunin sa ministering.** Maraming dahilan upang mag-minister. Sa huli, ang ating mga pagsisikap ay dapat umayon sa mga layunin ng Diyos na "isakatuparan ang kawalang-kamatayan at buhay na walang hanggan ng tao" (Moises 1:39). Habang tinatanggap natin ang paanyaya ni Pangulong Russell M. Nelson na tulungan ang iba sa pagtahak sa landas ng tipan, makasusumpong tayo ng kagalakan sa pakikibahagi sa gawain ng Diyos.[4] (Para sa iba pang impormasyon tungkol sa layunin ng ministering, tingnan ang "Ministering Principles: The Purpose That Will Change Our Ministering," sa Enero 2019 *Liahona*.)
2. **Gawing tungkol sa mga tao ang ministering at hindi tungkol sa mga gawain.** Madalas ipaalala sa atin ni Pangulong Thomas S. Monson na: "Huwag hayaang maging mas mahalaga ang problemang lulutasin kaysa sa taong kailangang mahalin."[5] Ang ministering ay tungkol sa pagmamahal sa mga tao, hindi tungkol sa mga bagay na kailangang gawin. Habang natututo tayong magmahal na tulad ng Tagapagligtas, magiging mas handa tayo sa kagalakang nagmumula sa paglilingkod sa iba.
3. **Gawing simple ang ministering.** Sabi sa atin ni Pangulong M. Russell Ballard, Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol: "Sa pamamagitan ng maliliit at mga karaniwang bagay ay naisasakatuparan ang mga dakilang bagay. . . . Ang ating maliliit at mga simpleng kabaitan at paglilingkod ay matitipon upang maging isang buhay na puspos ng pagmamahal sa Ama sa Langit, katapatan sa gawain ng Panginoong Jesucristo, at diwa ng kapayapaan at kagalakan tuwing nagtutulungan tayo."[6]

Huwag Ipagpaliban ang Kagalakan sa Paglilingkod

Kung minsa'y nag-aatubili ang ilang tao na humingi ng tulong na kailangan, kaya maaaring ang pag-aalok nating maglingkod ang mismong kailangan nila. Ngunit hindi rin naman sagot ang pagpilit natin ng ating mga sarili sa mga tao. Magandang ideya na humingi muna ng pahintulot bago mag-minister.

Ikinuwento ni Elder Dieter F. Uchtdorf ng Korum ng Labindalawang Apostol ang tungkol sa isang single mother na nagkabulutong—at pagkatapos ay nahawa rin ang kanyang mga anak. Ang dating napakalinis na bahay ay naging makalat at magulo. Dumami ang mga hugasin at labahin.

Sa isang sandali na hinang-hina na siya, kumatok sa kanyang pinto ang mga kababaihan ng Relief Society. Hindi nila sinabing, "Sabihin mo lang kung makatutulong kami." Nang makita nila ang sitwasyon, kumilos sila kaagad.

"Niligpit nila ang kalat, ginawang maaliwalas ang bahay, at tinawagan ang isang kaibigan para magpadala ng mga kailangang groseri. Nang matapos na sa kanilang ginagawa at nagpaalam, iniwan nila ang bata pang ina na lumuluha—luha ng pasasalamat at pagmamahal."[7]

Kapwa ang mga nagbibigay at tumatanggap ay nakadama ng init ng kagalakan.

4. **Alisin ang stress sa ministering.** Hindi ninyo responsibilidad na pagsikapang maligtas ang isang tao. Iyon ay sa pagitan ng tao at ng Panginoon. Ang ating responsibilidad ay mahalin sila at tulungang bumaling kay Jesucristo, na kanilang Tagapagligtas.

Linangin ang Kagalakan sa Inyong Buhay

Kapag mas marami tayong nalinang na kagalakan, kapayapaan, at kasiyahan sa ating mga buhay, mas makapagbabahagi tayo sa iba habang nagmi-minister tayo. Ang kagalakan ay dumarating sa pamamagitan ng Espiritu Santo (tingnan sa Mga Taga Galacia 5:22 at Doktrina at mga Tipan 11:13). Ito ay isang bagay na maipagdarasal (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 136:29) at maaanyayahan natin sa ating buhay. Narito ang ilang mga ideya para malinang ang kagalakan sa sarili nating mga buhay:

1. **Bilangin ang inyong mga pagpapala.** Habang sinusuri ninyo ang inyong buhay, isulat sa inyong journal ang mga bagay na ipinagkaloob ng Diyos sa inyo.[8] Pansinin ang kabutihang nasa paligid ninyo.[9] Pagtuunan ng pansin kung ano ang maaaring humahadlang sa inyo na makadama ng kagalakan at magsulat ng mga paraan upang malutas o mas maunawaan ang mga ito. Sa panahong ito ng Pasko ng Pagkabuhay, mag-ukol ng oras na maghanap ng mas malaking kaugnayan sa Tagapagligtas (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 101:36).
2. **Magsanay sa pagiging mapag-isip.** Mas madali kayong makahahanap ng kagalakan sa mga sandali ng tahimik na pagninilay.[10] Pakinggan nang mabuti kung ano ang naghahatid sa inyo ng kagalakan (tingnan sa I Mga Cronica 6:15). Kung minsa'y kailangan ninyong lumayo sa media upang makapag-isip.[11]
3. **Iwasang ikumpara ang inyong sarili.** May nagsabi na ang pagkukumpara ang magnanakaw ng kagalakan. Nagbabala si Pablo na ang mga taong "sinusukat ang kanilang sarili sa kanila rin, at kanilang itinutulad ang sarili sa kanila rin ay mga walang unawa" (II Mga Taga Corinto 10:12).
4. **Maghangad ng personal na paghahayag.** Itinuro ng Tagapagligtas: "Kung kayo ay hihingi, kayo ay makatatanggap ng paghahayag sa paghahayag, ng kaalaman sa kaalaman, upang inyong malaman ang mga hiwaga at mapayapang bagay—yaon na nagdadala ng kagalakan, yaon na nagdadala ng buhay na walang hanggan" (Doktrina at mga Tipan 42:61).

Ang mga alituntunin sa artikulong ito ay maaaring iangkop sa ating pang-araw-araw na pakikisalamuha ngunit nilalayong tulungan ang nagmi-minister na mga kapatid na lalaki at babae sa kanilang mga pagsisikap na mapagpala ang mga indibiduwal at pamilyang itinalaga sa kanila.

Paanyayang Kumilos

Paano ninyo mapag-iibayo ang kagalakang nasumpungan ninyo sa inyong buhay sa pamamagitan ng pagmi-minister? ■

MGA TALA

1. "Joy," en.oxforddictionaries.com
2. Russell M. Nelson, "Kagalakan at Espirituwal na Kaligtasan," *Liahona,* Nob. 2016, 82.
3. Jean B. Bingham, "Paglilingkod na Tulad ng Ginagawa ng Tagapagligtas," *Liahona,* Mayo 2018, 107.
4. Tingnan sa Russell M. Nelson, "Habang Tayo ay Sama-samang Sumusulong," *Liahona,* Abril 2018, 4–7.
5. Thomas S. Monson, "Pagkakaroon ng Kagalakan sa Paglalakbay," *Liahona,* Nob. 2008, 86.
6. M. Russell Ballard,"Pagkakaroon ng Kagalakan sa Mapagmahal na Paglilingkod," *Liahona,* Mayo 2011, 49.
7. Tingnan sa Dieter F. Uchtdorf, "Masayang Ipinamumuhay ang Ebanghelyo," *Liahona,* Nob. 2014, 120–123.
8. Tingnan sa Henry B. Eyring, "O Tandaan, Tandaan," *Liahona,* Nob. 2007, 67.
9. Tingnan sa Jean B. Bingham, "Upang ang Inyong Kagalakan ay Malubos," *Liahona,* Nob. 2017, 87.
10. Tingnan sa Dieter F. Uchtdorf, "Sa mga Bagay na Pinakamahalaga," *Liahona,* Nob. 2010, 21.
11. Tingnan sa Gary E. Stevenson, "Espirituwal na Eklipse," *Liahona,* Nob. 2017, 46.

SI CRISTO AT ANG MGA BATA SA AKLAT NI MORMON, NI DEL PARSON

Sa mga Oras ng Panghihina ng Loob, Alalahanin

ang Balo ng Nain

Lalo na kapag pakiramdam natin ay kinalimutan o kinaligtaan na tayo, kailangan nating tandaan: Pinuntahan ni Jesus ang balo at tinulungan siya sa eksaktong oras ng kanyang pangangailangan, at pupuntahan din Niya tayo.

Ni Keith J. Wilson
Associate Professor ng Ancient Scripture, Brigham Young University

Kung minsan sa mga kaligayahan at kalungkutan sa buhay, maaaring pakiramdam natin ay hindi gaanong aktibo ang Diyos sa ating pang-araw-araw na buhay. Ang ating mga huwaran ay tila nakakapagod at nakakainip. Wala gaanong pagbabago, at kung minsa'y mahirap tumukoy ng isang aspeto kung saan direktang namagitan ang Diyos sa ating mga sitwasyon. Tuwing nadarama ko ang ganitong kawalan ng kabuluhan sa sarili kong buhay, madalas ay iniisip ko ang isang babae sa Bagong Tipan na maaaring nakadama rin ng ganito. Hindi binanggit ang kanyang pangalan sa mga banal na kasulatan ngunit kilala lamang siya batay sa pangalan ng kanyang bayan at sa kanyang katayuan sa pag-aasawa.

Ang babae ay ang balo ng Nain, at ang ebanghelistang si Lucas lamang ang nagtala ng kanyang kamangha-manghang kuwento. Para sa akin, siya ang kumakatawan sa diwa ng personal na ministeryo ng Tagapagligtas at kung paano Siya tumulong sa mga pinanghihinaan ng loob na mga karaniwang tao sa Kanyang lipunan. Malinaw na nilulutas ng salaysay na ito ang isyu kung kilala ba tayo ng Diyos at nagmamalasakit Siya sa atin.

Isang maikling buod ng himala mula sa Lucas kabanata 7 ang nagpapakita na sinalubong ni Jesus ang isang prusisyon ng libing at mahimalang binuhay ang isang binatang patay. Ngunit higit pa rito ang dapat maunawaan tungkol sa tagpong ito. Tulad sa lahat ng himala, ngunit lalo na sa isang ito, mahalaga ang konteksto sa pag-unawa sa pangyayaring ito. Dahil nagturo ako sa Brigham Young University Jerusalem

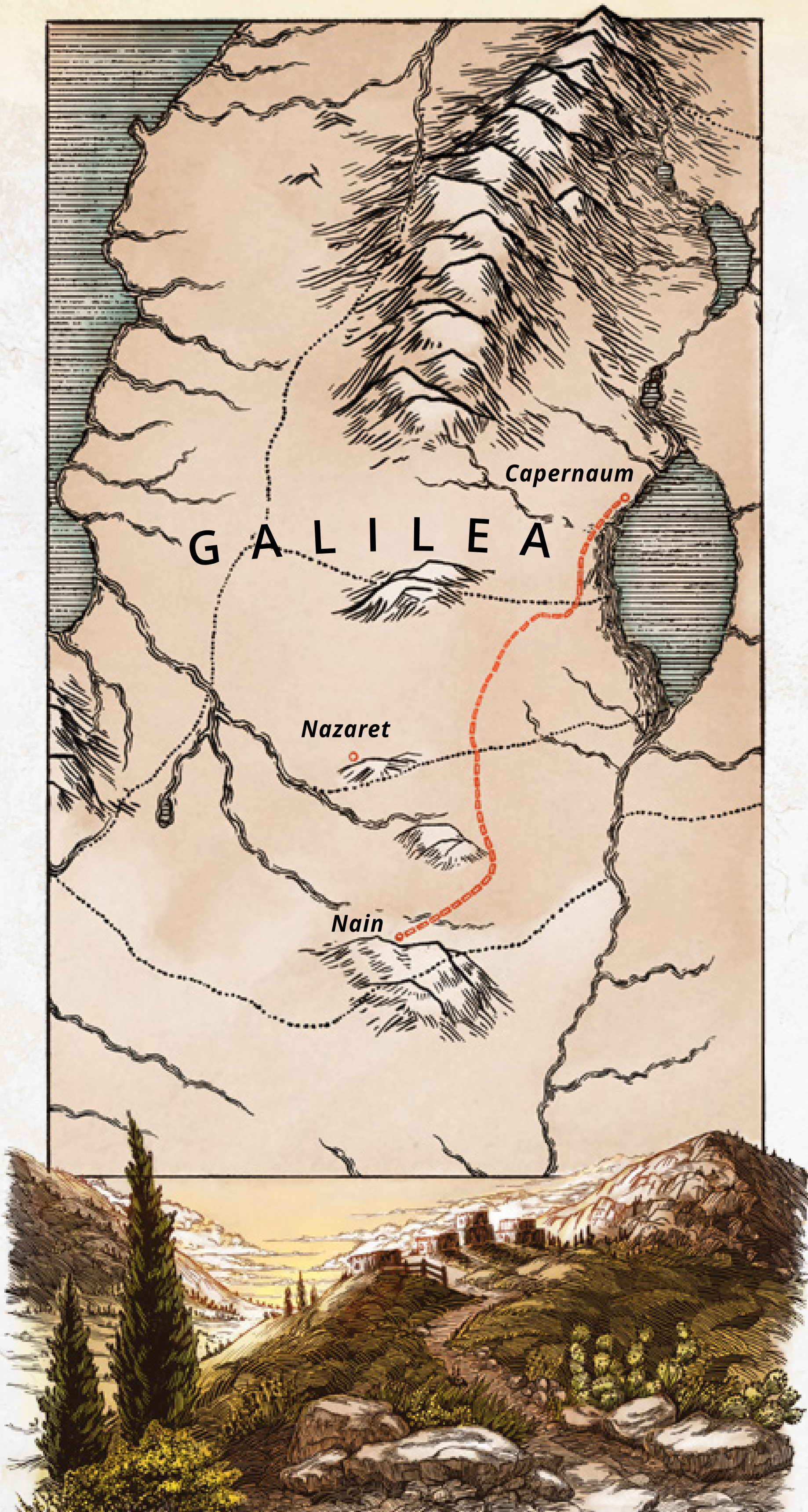
Center, ibabahagi ko sa inyo ang ilang personal na kaalaman tungkol sa himalang ito.

Ang Nain ay isang maliit na nayon ng pagsasaka noong panahon ni Jesus, na matatagpuan malapit sa Bundok More, na tumutukoy sa silangang bahagi ng Jezreel Valley. Ang bayan mismo ay nasa isang lugar na nakabukod. Iisa lamang ang daan papunta roon. Sa panahon ni Jesus, maliit at maralita ang pamayanang ito, at nanatili itong gayon noon pa man. Kung minsan sa kasaysayan nito, ang bayan ay kinabibilangan lamang ng 34 na bahay at 189 na tao.[1] Ngayon ay halos 1,500 na ang naninirahan doon.

Sinimulan ni Lucas ang kanyang salaysay sa pamamagitan ng pagsasabi na si Jesus ay nasa Capernaum kahapon at pinagaling Niya ang alipin ng Senturion (tingnan sa Lucas 7:1–10). Pagkatapos ay nalaman natin na "*[kinabukasan]*" (talata 11; idinagdag ang pagbibigay-diin), nagtungo ang Tagapagligtas sa isang lungsod na tinatawag na Nain, kasama ang isang malaking grupo ng mga disipulo. Napakahalaga ng pagkakasunud-sunod ng mga pangyayaring ito. Ang Capernaum ay matatagpuan sa hilagang baybayin ng Dagat ng Galilea, 600 talampakan (183 m) ang baba mula sa lebel ng dagat. Ang Nain ay humigit-kumulang 30 milya (48 km) timog-kanluran ng Capernaum sa taas na 700 talampakan (213 m) mula sa lebel ng dagat, sa gayo'y mahirap umakyat papunta sa Nain. Upang makapaglakad mula sa Capernaum tungo sa Nain, kailangan ng di-kukulangin sa isa o dalawang araw. Kamakailan ay 10 oras na nilakad ng isang grupo ng mga kabataang estudyante ng BYU Jerusalem Center ang rutang ito sa sementadong kalsada. Nangangahulugan ito na marahil ay kinailangan ni Jesus na gumising nang napakaaga o maaari ring kinailangan Niya na maglakad noong gabi pa lamang upang maabutan ang prusisyon ng libing "[kinabukasan]."[2]

Habang papalapit na si Cristo sa lungsod matapos ang isang lubhang nakakapagod na paglalakbay, isang binatang marahil ay edad 20 pataas[3] ang inilalabas na nakahimlay sa isang takip ng libingan. Sinasabi sa atin ni Lucas na ang binatang ito ay nag-iisang anak na lalaki ng isang balo, at ipinalagay ng ilang mga pantas na ang tekstong Griyego ay nagpapahiwatig na wala na siyang ibang anak.[4] Sinamahan siya ng isang malaking grupo ng mga taganayon sa lubhang kapus-palad na trahedyang ito sa pamilya.

Malinaw na ang pagkamatay ng isang anak



na lalaki ay isang trahedya para sa sinuman, ngunit isipin ang mga pahiwatig para sa balong ito. Ano ang kahulugan sa sosyal, espirituwal, at pinansyal na aspeto ng pagiging balo na walang tagapagmana sa sinaunang Israel? Sa kultura ng Lumang Tipan, pinaniniwalaan na kapag namatay ang asawang lalaki bago ang katandaan, tanda ito ng parusa ng Diyos para sa kasalanan. Sa gayon, naniwala ang ilan na pinarurusahan ng Diyos ang naulilang balo. Sa aklat ni Ruth, nang mabalo si Noemi sa murang edad, nanangis siya, "Laban pala sa akin ang Panginoon, at pinarusahan ako ng Maykapal" (Ruth 1:21, International Standard Version).[5]

Hindi lamang espirituwal at emosyonal na pasakit ang naranasan ng balong ito ng Nain, kundi nagkaroon din siya ng problema sa pinansyal—marahil ay kinailangan niyang magtiis ng gutom dahil dito.[6] Matapos makasal, inaatasan ang pamilya ng lalaki na suportahan ang pinansyal na pangangailangan ng kanyang asawa. Kung mamatay ang lalaki, ang pangangalaga sa kanya ay iaatas sa kanyang panganay na anak na lalaki. Ngayong patay na ang panganay at nag-iisang anak na lalaki ng balo, wala nang susuporta sa kanyang pinansyal na pangangailangan. Kung ang kanyang anak na lalaki ay nasa edad 20 pataas, marahil ay nasa katandaang edad na siya, nakatira sa isang maliit at liblib na bayan ng sakahan, at ngayo'y naghihirap sa espirituwal, sosyal, at pinansyal na aspeto.

Mismong sa maikling panahon kung kailan buhat-buhat ng mga taganayon ang anak ng babaeng ito upang ilibing, nasalubong ni Jesus ang prusisyon at "siya'y kinahahabagan" (Lucas 7:13).

Sa katunayan, maaaring ito ang pinakamatinding pagbabalewala ni Lucas. Kahit paano'y nadama ni Jesus ang napakadesperadong sitwasyon ng balong ito. Marahil ay ginugol na niya ang gabi na nakahilata sa kanyang sahig na lupa, nagmamakaawa sa Ama sa Langit na ipaalam sa kanya kung bakit. Marahil ay hayagan pa niyang itinanong kung bakit kailangan pa niyang mabuhay sa mundong ito. O marahil ay natakot siya sa nakaambang kalungkutang mararanasan niya. Hindi natin alam. Ngunit alam natin na pinili ng Tagapagligtas na lisanin kaagad ang Capernaum at maaaring kinailangan Niyang maglakad sa buong magdamag upang maabutan ang prusisyon ng libing ilang sandali bago nila ilagak ang bangkay sa libingan.

Oo, nang makita Niya ang kanyang mukhang may bahid ng luha habang lumalakad siya sa likod ng prusisyon, labis na nahahabag si Jesus sa babaeng ito—ngunit mukhang ang Kanyang habag ay nagmula sa nadama Niya bago pa "nangyari" na naabutan Niya ang mga nakikipaglibing. Dumating siya roon sa eksaktong sandali ng kanyang pangangailangan.

Pagkatapos ay sinabi ni Jesus sa balo na "huwag kang tumangis" (talata 13). Walang takot sa karumihan ng ritwal, Kanyang "hinipo ang kabaong," at "tumigil" ang prusisyon. Pagkatapos ay iniutos Niya, "Binata, sinasabi ko sa iyo, Magbangon ka.

"At naupo ang patay, at nagpasimulang magsalita. At siya'y ibinigay [ni Jesus] sa kanyang ina" (mga talata 14–15). Mangyari pa, nagulat ang grupo ng mga taganayon at mga alagad ni Jesus at nauwi sa dalisay na kagalakan ang kanilang pagdadalamhati. "Niluwalhati nila ang Dios, na sinasabi, Lumitaw sa gitna natin ang isang dakilang propeta" (talata 16). Ngunit ang himalang ito ay tungkol din sa pagsagip sa isang desperadong kaluluwa. Batid ni Jesus na may malaking problema ang babaeng ito—isang hamak na taong itinuturing na hindi mahalaga sa kanilang kultura. Ang sitwasyon niya ay nangailangan ng Kanyang agarang pansin, kahit kinailangan pa Niyang maglakbay nang malayo upang makarating doon sa tamang sandali. Alam Niya ang kanyang desperadong sitwasyon, at pumaroon Siya kaagad. Hindi maikakailang totoo ang sinabi ni Pangulong Thomas S. Monson (1927–2018) nang sabihin niyang, "Balang araw, kapag pinag-isipan nating muli ang mga pangyayaring tila nagkataon lamang sa ating buhay, matatanto natin na marahil ay talagang hindi lamang nagkataon ang mga ito."[7]

Ngayon, nagpapasigla man ang pangyayaring ito, kailangang maging higit pa ito sa isang nakakatuwang kuwento sa Biblia para sa atin. Tinitiyak nito nang walang pag-aalinlangan

na alam ni Jesus ang tungkol sa balong ito na maralita, kinalimutan, at dukha. Lalo na kapag pakiramdam natin ay kinalimutan o kinaligtaan na tayo o wala na tayong halaga, kailangan nating tandaan: Pinuntahan ni Jesus ang balo sa oras ng kanyang desperadong pangangailangan, at pupuntahan din Niya tayo. Dagdag pa rito, ang pangalawang aral na matututuhan natin mula sa halimbawa ng ating Tagapagligtas ay ang kahalagahan ng pagtulong na mapagpala ang iba sa paligid ninyo. Marami sa inyong mga kakilala ang panghihinaan ng loob paminsan-minsan. Kung maikukuwento ninyo sa kanila ang tungkol kay "Sister Nain" at kung paano nalaman nang husto ng Panginoon ang kanyang panghihina ng loob at malaking personal na krisis, makagagawa ito ng malaking pagbabago. Alalahanin ang matinding obserbasyon ni Pangulong Spencer W. Kimball: "Tunay na napapansin tayo ng Diyos, at binabantayan Niya tayo. Ngunit karaniwan na sa pamamagitan ng ibang tao niya ibinibigay ang ating mga pangangailangan."[8]

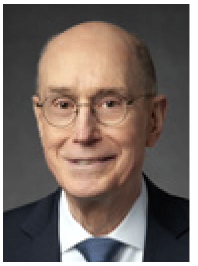
Sa lahat ng himala ni Jesus noong nabubuhay Siya sa lupa, para sa akin, kakaunti lamang ang may katumbas na pagmamahal at habag na tulad ng sa Kanyang paglilingkod sa balo ng Nain. Ipinaaalala nito sa atin na mahalaga tayo sa Kanya at na hinding-hindi Niya tayo kalilimutan. Hindi natin maaaring kalimutan iyon. ■

MGA TALA

1. Tingnan sa E. Mills, *Census of Palestine 1931: Population of Villages, Towns, and Administrative Areas* (1932), 75.
2. Tingnan sa S. Kent Brown, *The Testimony of Luke* (2015), 364.
3. Tingnan sa Brown, *The Testimony of Luke,* 365.
4. Tingnan sa Brown, *The Testimony of Luke,* 365.
5. Sa Isaias 54:4, sinabi ng Panginoon sa balo na si Israel na "hindi na niya maaalala ang kahihiyan ng [kanyang] pagpapabaya" (New English Translation).
6. Tingnan sa Brown, *The Testimony of Luke,* 365.
7. Thomas S. Monson, sa Joseph B. Wirthlin, "Mga Aral na Natutuhan sa Pagtahak sa Landas ng Buhay," *Liahona,* Mayo 2001, 38.
8. *Mga Turo ng mga Pangulo ng Simbahan: Spencer W. Kimball* (2006), 100.

Upang mapanood ang Bible video na "Widow of Nain," bisitahin ang **lds.org/go/041917.**

MAGTIWALA SA Pagpapalaya NG TAGAPAGLIGTAS



Ni Pangulong Henry B. Eyring
Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan

Ang Pagbabayad-sala at Pagkabuhay na Mag-uli ng Tagapagligtas ay nagbibigay sa Kanya ng kapangyarihan na patatagin tayo sa ating mga pagsubok o palayain tayo mula sa mga ito.

Para sa mga taong nawalan ng mga mahal sa buhay, ang hinaharap ay maaaring maging malungkot at malumbay—lalo na para sa mga taong walang kaalaman at patotoo tungkol sa Pagbabayad-sala at Pagkabuhay na Mag-uli ng Tagapagligtas na si Jesucristo. Alalahanin ninyo ang dalawa Niyang nag-aalinlangang disipulo sa daan patungong Emaus. Nilapitan sila ng nabuhay na mag-uling Panginoon at tinanong kung bakit sila malungkot. Ibinigay sa atin ni Lucas ang sagot:

“At sinabi niya sa kanila, Ang mga bagay tungkol kay Jesus na Nazareno, na isang propetang makapangyarihan sa gawa at sa salita sa harap ng Dios at ng buong bayan:

“At kung paano ang pagkabigay sa kaniya ng mga pangulong saserdote at ng mga pinuno upang hatulan sa kamatayan, at siya’y ipako sa krus.

“Datapuwa’t hinihintay naming siya ang tutubos sa Israel” (Lucas 24:19–21).

Nakatatanggap tayo ng kapanatagan mula sa ating kaalaman at patotoo na Siya *nga* ang tumubos sa Israel. Siya *nga* ang “kumalag sa mga gapos ng kamatayan” (Mosias 15:23). Siya *nga* ang naging “pangunahing bunga ng nangatutulog” (I Mga Taga Corinto 15:20). Siya *nga* ang nagbigay-daan sa mga tipan sa templo na nagbibigkis sa atin magpakailanman sa mga “minamahal [nating] nawala!”[1]

Sa panahong ito ng Pasko ng Pagkabuhay, nais kong ibahagi ang isang mensahe sa debosyonal na ibinigay ko ilang taon na ang nakalipas tungkol sa kapangyarihan ng Tagapagligtas na magpalaya. Pinatatag ako nito habang ihinahanda at ibinabahagi ko ito. Dalangin ko na patatagin kayo nito habang binabasa ninyo ito.

DETALYE MULA SA *PARA SA LAYUNING ITO*, NI YONGSUNG KIM, SA KAGANDAHANG LOOB NG HAVEN LIGHT

Alam ng Tagapagligtas ang Ating mga Dalamhati

Nagwawakas nang mas maaga kaysa sa inaasahan ang buhay para sa ilan at kalaunan ay para sa ating lahat. Ang bawat isa sa atin ay susubukan sa pamamagitan ng pagdanas sa kamatayan ng isang taong mahal natin.

Kamakailan ay nakita ko ang isang lalaki na matagal ko nang hindi nakikita mula nang mamatay ang kanyang asawa. Nagkataon lamang ang pagkikitang iyon sa isang masayang bakasyon. Nakangiti siya habang papalapit sa akin. Nang maalala ko ang pagkamatay ng kanyang asawa, maingat ko siyang binati ng: "Kumusta ka na?"

Napawi ang ngiti, nangilid ang luha sa kanyang mga mata, at mahina niyang sinabi, nang napakaseryoso, "Ayos naman. Pero napakahirap."

Napakahirap *nga*, tulad ng alam ng karamihan sa inyo at malalaman nating lahat balang araw. Ang pinakamahirap na bahagi ng pagsubok na iyon ay ang malaman kung ano ang gagawin sa kalungkutan, sa kalumbayan, at sa kawalan na nadarama natin na tila ba may isang bahagi sa atin na nawala. Maaaring mamalagi ang dalamhati na tulad ng isang sakit na hindi gumagaling-galing. At para sa ilan, maaari silang makadama ng galit o kawalan ng katarungan.

Ang Pagbabayad-sala at Pagkabuhay na Maguli ng Tagapagligtas ay nagbibigay sa Kanya ng kapangyarihan na palayain tayo mula sa gayong pagsubok. Sa pamamagitan ng Kanyang karanasan, nalaman Niya ang lahat ng ating mga dalamhati. Maaari Niya itong malaman sa pamamagitan ng inspirasyon ng Espiritu, ngunit

DETALYE MULA SA *PANGINOON NG PANALANGIN*, NI YONGSUNG KIM, SA KAGANDAHANG LOOB NG HAVEN LIGHT

sa halip ay pinili Niya itong malaman sa pamamagitan ng pagdanas mismo sa mga ito. Ito ang salaysay:

"At masdan, siya ay isisilang ni Maria, sa may Jerusalem na lupain ng ating mga ninuno, siya na isang birhen, isang mahalaga at piniling nilikha, na lililiman at maglilihi sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo, at magsisilang ng isang anak na lalaki, oo, maging ang Anak ng Diyos.

"At siya ay hahayo, magdaranas ng mga pasakit at hirap at lahat ng uri ng tukso; at ito ay upang matupad ang salita na nagsabing dadalhin niya sa kanyang sarili ang mga pasakit at ang mga sakit ng kanyang mga tao.

"At dadalhin niya sa kanyang sarili ang kamatayan, upang makalag niya ang mga gapos ng kamatayan na gumagapos sa kanyang mga tao; at dadalhin niya ang kanilang mga kahinaan, upang ang kanyang sisidlan ay mapuspos ng awa, ayon sa laman, upang malaman niya nang ayon sa laman kung paano tutulungan ang kanyang mga tao alinsunod sa kanilang mga kahinaan" (Alma 7:11–12).

Sisikaping unawain ng mabubuting tao sa paligid ninyo ang inyong pagdadalamhati sa pagpanaw ng isang mahal sa buhay. Maaaring sila mismo ay magdalamhati. Hindi lamang nauunawaan at nadarama ng Tagapagligtas ang dalamhati kundi nadarama rin Niya pati ang *inyong* personal na dalamhati na kayo lamang ang nakadarama. At kilalang-kilala Niya kayo. Alam Niya ang nasa puso ninyo.

Anyayahan ang Espiritu Santo

Malalaman ng Tagapagligtas kung alin sa maraming bagay na magagawa ninyo ang magiging pinakamainam para sa inyo habang inaanyayahan ninyo ang Espiritu Santo na aliwin at pagpalain kayo. Malalaman Niya kung saan kayo pinakamabuting magsimula. Kung minsan, ito ay ang manalangin. Kung minsan, ito ay ang aliwin ang iba. May kilala akong isang biyuda na may malubhang karamdaman na nakatanggap ng inspirasyon na bisitahin ang isa pang biyuda. Wala ako roon, ngunit tiyak ko na binigyang-inspirasyon ng Panginoon ang isang tapat na disipulo na tumulong sa iba at sa gayo'y natulungan sila pareho.

Maraming paraan para matulungan ng Tagapagligtas ang mga nagdadalamhati, na angkop sa kanilang mga pangangailangan. Ngunit makatitiyak kayo na magagawa at gagawin Niya iyon sa paraang pinakamainam para sa mga taong nagdadalamhati at sa mga taong nakapaligid sa kanila. Ang isang palaging nangyayari kapag pinalalaya ng Diyos ang mga tao sa pagdadalamhati ay nagiging mapagpakumbaba sila na tulad ng isang bata sa Kanyang harapan. Ang isang magandang halimbawa ng kapangyarihan ng tapat na pagpapakumbaba ay nagmula sa buhay ni Job (tingnan sa Job 1:20–22). Ang isa pang palaging nangyayari, na nangyari rin kay Job, ay nagkakaroon sila ng matibay na pananampalataya sa kapangyarihan ng Pagkabuhay na Mag-uli ng Tagapagligtas (tingnan sa Job 19:26).

Maaari itong malaman ng Tagapagligtas sa pamamagitan ng inspirasyon ng Espiritu, ngunit sa halip ay pinili Niya itong malaman sa pamamagitan ng pagdanas mismo sa mga ito.

Lahat tayo ay mabubuhay na mag-uli, kabilang na ang inyong mga mahal sa buhay na pumanaw. Ang muling pakikipagkita natin sa kanila ay hindi magiging sa espiritu lamang ngunit may mga katawan na kailanma'y hindi mamamatay ni tatanda ni magkakasakit.

Nang magpakita ang Tagapagligtas sa Kanyang mga Apostol matapos ang Pagkabuhay na Mag-uli, hindi lamang sila ang Kanyang pinanatag sa kanilang pagdadalamhati kundi lahat tayo na maaaring magdalamhati. Pinanatag Niya sila at tayo sa ganitong paraan:

"Kapayapaa'y suma inyo. . . .

"Tingnan ninyo ang aking mga kamay at ang aking mga paa, ako rin nga: hipuin ninyo ako, at tingnan; sapagka't ang isang espiritu'y walang laman at mga buto, na gaya ng inyong nakikita na nasa akin" (Lucas 24:36, 39).

Mabibigyang-inspirasyon tayo ng Panginoon na humiling ng kapangyarihan na mapalaya mula sa ating dalamhati sa pinakamainam na paraang akma sa atin. Maaari nating piliing maglingkod sa iba para sa Panginoon. Maaari tayong magpatotoo tungkol sa Tagapagligtas, sa Kanyang ebanghelyo, sa panunumbalik ng Kanyang Simbahan, at sa Kanyang Pagkabuhay na Mag-uli. Maaari nating sundin ang Kanyang mga kautusan.

Lahat ng pagpiling iyon ay nag-aanyaya sa Espiritu Santo. Ang Espiritu Santo ang nagpapanatag sa atin sa paraang akma sa ating pangangailangan. At sa pamamagitan ng inspirasyon ng Espiritu, maaari tayong magkaroon ng patotoo tungkol sa Pagkabuhay na Mag-uli at ng malinaw na pananaw tungkol sa maluwalhating pagkikitang muli sa hinaharap. Nadama ko ang kapanatagang iyon habang tinitingnan ko ang lapida ng isang taong kilala ko—isang tao na alam kong mayayakap ko balang araw. Nababatid ito, hindi lamang ako napalaya mula sa pagdadalamhati kundi napuno rin ako ng masayang pag-asa.

Makatitiyak kayo na magagawa at gagawin ng Tagapagligtas na tumulong sa paraang pinakamainam para sa mga taong nagdadalamhati at sa mga taong nakapaligid sa kanila.

Kung nabuhay ang batang iyon hanggang sa ganap na gulang, kakailanganin siguro niyang mapalaya sa iba pang uri ng mga pagsubok. Marahil ay susubukan siya kung mananatili siyang tapat sa Diyos sa pamamagitan ng pisikal at espirituwal na mga hamon na dumarating sa lahat ng tao. Kahit kahanga-hanga ang paglikha sa katawan, ang pagpapanatili sa paggana nito ay isang hamon na sumusubok sa ating lahat. Lahat ng tao ay kailangang makibaka sa mga karamdaman at mga epekto ng pagtanda.

"Maging Mapagpakumbaba Ka"

Ang kapangyarihan ng pagpapalaya mula sa ating mga pagsubok ay naitatag na at maaari na nating gamitin. Nagagawa ito sa paraang katulad ng pagpapalaya mula sa pagsubok na dumarating sa pagharap sa pagpanaw ng isang mahal sa buhay. Tulad ng ang pagpapalayang iyon ay hindi palaging para iligtas ang buhay ng isang mahal sa buhay, ang pagpapalaya mula sa ating ibang mga pagsubok ay maaaring hindi para alisin ang mga ito. Maaaring hindi magbigay ng ginhawa ang Panginoon hanggang sa magkaroon tayo ng pananampalataya na gumawa ng mga pagpili na magpapagana sa kapangyarihan ng Pagbabayad-sala sa ating mga buhay. Ipinagagawa Niya iyon hindi dahil wala Siyang pakialam kundi dahil mahal Niya tayo.

Isang gabay sa pagtanggap ng kapangyarihan ng Panginoon na palayain tayo mula sa oposisyon sa buhay ang ibinigay kay Thomas B. Marsh, na noon ay Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol. Mahirap ang kanyang mga pagsubok, at alam ng Panginoon na daranas pa siya ng iba. Narito ang payo sa kanya na sinusunod ko at ipinapayo sa inyo: "Maging mapagpakumbaba

DETALYE MULA SA *ANG NAWALANG TUPA*, NI YONGSUNG KIM, SA KAGANDAHANG LOOB NG HAVEN LIGHT

ka; at ang Panginoon mong Diyos ay aakayin ka sa kamay, at bibigyan ka ng kasagutan sa iyong mga panalangin" (Doktrina at mga Tipan 112:10).

Nais ng Panginoon na palagi tayong akayin sa pagpapalaya sa pamamagitan ng ating pagiging mas matuwid. Nangangailangan iyon ng pagsisisi. At kinakailangan doon ang pagpapakumbaba. Kaya ang daan tungo sa pagpapalaya ay palaging nangangailangan ng pagpapakumbaba upang maakay tayo ng Panginoon sa kamay kung saan Niya tayo nais dalhin upang makayanan natin ang ating mga problema tungo sa pagpapakabanal.

Ang mga pagsubok ay maaaring magbunga ng galit o panghihina ng loob. Ang pagpapakumbabang kailangan ko at ninyo para maakay tayo ng Panginoon sa kamay ay nagmumula sa pananampalataya. Nagmumula ito sa pananampalataya na talagang buhay ang Diyos, na mahal Niya tayo, at na ang nais Niya—mahirap man—ay palaging magiging pinakamainam para sa atin.

Ipinakita sa atin ng Tagapagligtas ang pagpapakumbabang iyon. Nabasa na ninyo kung paano Siya nanalangin sa Halamanan ng Getsemani habang nagdaraan Siya sa isang pagsubok para sa atin na hindi natin kayang unawain o tiisin, o ni hindi ko kayang ilarawan. Naaalala ninyo ang Kanyang panalangin: "Ama, kung ibig mo, ilayo mo sa akin ang sarong ito; gayon ma'y huwag mangyari ang aking kalooban, kundi ang iyo" (Lucas 22:42).

Kilala at pinagkakatiwalaan Niya ang Kanyang Ama sa Langit, ang dakilang Elohim. Alam niya na ang Kanyang Ama ay makapangyarihan sa lahat at napakabait. Humingi ang Pinakamamahal na Anak gamit ang mapagpakumbabang mga salita—tulad ng sa isang batang musmos—ng kapangyarihan ng pagpapalaya upang matulungan Siya.

Maglakas-Loob at Mapanatag

Hindi pinalaya ng Ama ang Anak sa pamamagitan ng pag-aalis ng pagsubok. Para sa ating kapakanan hindi Niya ginawa iyon, ngunit hinayaan Niyang tapusin ng Tagapagligtas ang misyon na dahilan kaya Siya naparito. Subalit maaari tayong maglakas-loob at mapanatag palagi dahil sa kaalaman tungkol sa tulong na ibinigay ng Ama:

"At napakita sa kaniya ang isang anghel na mula sa langit, na nagpalakas sa kaniya.

"At nang siya'y nanglulumo ay nanalangin siya ng lalong maningas; at ang kaniyang pawis ay naging gaya ng malalaking patak ng dugo na nagsisitulo sa lupa.

"At nang magtindig siya sa kaniyang pananalangin, ay lumapit siya sa mga alagad, at naratnan silang nangatutulog dahil sa hapis,

"At sinabi sa kanila, Bakit kayo nangatutulog? mangagbangon kayo at magsipanalangin, upang huwag kayong magsipasok sa tukso" (Lucas 22:43–46).

Nagdasal ang Tagapagligtas para sa pagpapalaya. Ang ibinigay sa Kanya ay hindi isang pagtakas mula sa pagsubok kundi sapat na kapanatagan upang malagpasan ito nang maluwalhati.

> *Si Jesucristo ang nagbayad para sa lahat ng mga kasalanan natin at ng lahat ng mga anak ng Ama sa Langit upang mapalaya tayo mula sa kamatayan at kasalanan.*

Ang Kanyang utos sa Kanyang mga disipulo, na siyang sinusubukan rin mismo, ay isang gabay para sa atin. Maaari tayong magpasiya na sundin ito. Maaari tayong magpasiya na bumangon at manalangin nang may matinding pananampalataya at pagpapakumbaba. At maaari tayong sumunod sa utos na idinagdag sa aklat ni Marcos: "Magsitindig kayo, hayo na tayo" (Marcos 14:42).

Mula rito, may payo sa inyo para makapasa sa pisikal at espirituwal na mga pagsubok sa buhay. Kakailanganin ninyo ang tulong ng Diyos pagkatapos ninyong magawa ang lahat ng inyong makakaya para sa inyong sarili. Kaya bumangon at humayo, ngunit hingin ang Kanyang tulong nang maaga hangga't maaari, na hindi na naghihintay ng krisis bago humingi ng pagpapalaya.

Taimtim kong pinatototohanan sa inyo na ang Diyos Ama ay buhay at mahal Niya tayo. Alam ko iyon. Ang Kanyang plano ng kaligayahan ay perpekto, at ito *ay* isang plano ng kaligayahan. Si Jesucristo ay nabuhay na mag-uli, at tayo ma'y mabubuhay na mag-uli. Nagdusa Siya para matulungan Niya tayo sa lahat ng ating mga pagsubok. Siya ang nagbayad para sa lahat ng mga kasalanan natin at ng lahat ng mga anak ng Ama sa Langit upang mapalaya tayo mula sa kamatayan at kasalanan.

Nalalaman ko na sa Simbahan ni Jesucristo, maaaring dumating ang Espiritu Santo upang panatagin at linisin tayo habang sumusunod tayo sa Panginoon. Nawa'y panatagin at tulungan Niya kayo sa mga oras ng inyong pangangailangan, sa lahat ng pagsubok ninyo sa buhay. ■

Mula sa isang mensahe sa debosyonal na, "The Power of Deliverance," na ibinigay sa Brigham Young University noong Enero 15, 2008.

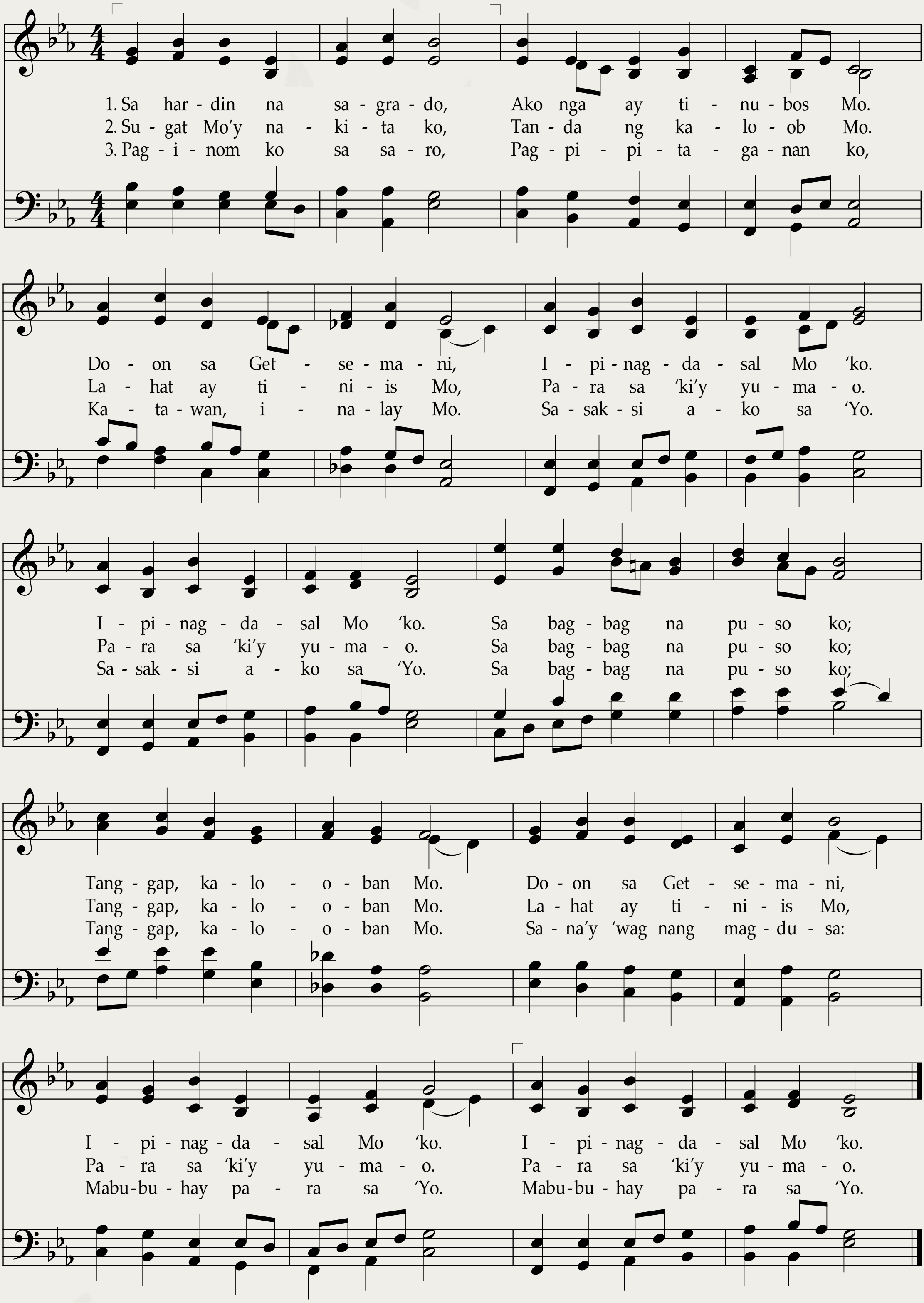
TALA

1. "Liwanag sa Gitna Nitong Dilim," *Mga Himno,* blg. 53.

DETALYE MULA SA *GETSEMANI*, NI J. KIRK RICHARDS; MGA SANGA NG OLIBO MULA SA GETTY IMAGES

Sa Hardin na Sagrado

May pagninilay ♩ = 60–68

Mga titik at himig ni Tammy Simister Robinson

© 2003 Tammy Simister Robinson. Lahat ng karapatan ay nakalaan.
Ang awiting ito ay maaaring kopyahin para sa insidental at di-pangkalakal na gamit sa simbahan o tahanan.
Ang paunawang ito ay kailangang isama sa bawat kopyang gagawin.

Ni Brian K. Ashton
Pangalawang Tagapayo
sa Sunday School
General Presidency

Tatlong Aral tungkol sa Pagmamahal, Kagalakan, at Kapayapaan

Ang pagsunod sa tatlong mungkahing ito ay makagagawa ng malaking kaibahan sa inyong buhay at makatutulong na maramdaman ninyo ang mga bunga ng Espiritu.

Noong nag-aaral ako sa kolehiyo, madalas kong maisip ang tungkol sa kinabukasan ko. Nang dumating ang sandaling iyon—ibig sabihin ay pagkatapos ko ng kolehiyo—may natutuhan akong tatlong mahahalagang aral na nakagawa ng malaking kaibahan sa buhay ko. Nais kong ibahagi sa inyo ang mga aral na ito na umaasang hindi kayo matatagalan tulad ko na matutuhan ang mga ito. Matutulungan kayo nito na makasumpong ng mas malaking kagalakan sa buhay—at sa huli ay makamit ang kadakilaan sa piling ng inyong Ama sa Langit.

1. Maghangad ng Kaligayahan, Kapayapaan, at ng Espiritu Santo

Nakilala ko ang asawa kong si Melinda, sa ikalawang taon ko sa kolehiyo, humigit-kumulang anim na buwan matapos akong makauwi mula sa aking misyon. Agad

Habang ginagawa ninyo ang mga maliliit na bagay at nagtitiwala kayo sa sakripisyo ni Jesucristo, makasusumpong kayo ng pagmamahal, kagalakan, at kapayapaan anuman ang inyong sitwasyon.

kong nalaman na gusto kong mapangasawa si Melinda. Gayunman, hindi gayon ang naranasan ni Melinda. Lumipas ang limang taon bago niya natanggap ang sagot (mula sa Espiritu) na "OK" lang na magpakasal siya sa akin.

Sa loob ng limang taong iyon, naranasan ko ang isa sa pinakamahirap na pagsubok sa buhay ko. Alam ko na kung sino ang dapat kong pakasalan, at hinikayat ako ng Espiritu na subukang magpakasal sa kanya, ngunit tila hindi ko makamit ang mithiing iyon.

Nang makapagtapos ako ng pag-aaral, nagpasiya si Melinda na magmission—at naisip ko na isa sa mga dahilan kaya siya umalis ay para makalayo sa akin. May mga pagkakataon habang nasa misyon siya na naging malungkot ako dahil pinagtuunan ko ng pansin kung ano ang wala ako. Gayunman, nag-aral ako ng mga banal na kasulatan at nagdasal araw-araw, naglingkod sa Simbahan, at nagsumikap na gawin ang mga bagay na naghatid ng Espiritu Santo sa buhay ko.

Isang maaga at napakalamig na umaga ng araw ng Linggo sa Minneapolis, Minnesota, USA, habang nagmamaneho ako papunta sa isang pulong ng Simbahan, naisip ko, "Dapat ay malungkot talaga ako ngayon. Ang mga bagay-bagay ay hindi nangyayari sa paraang gusto ko. Ngunit hindi ako malungkot. Hindi kapani-paniwala ang kasiyahang nadarama ko!"

Ngayon, paano ako naging masaya kung may pinagdaraanan akong pagsubok na napakahirap para sa akin?

Ang sagot ay matatagpuan sa Mga Taga Galacia 5:22–23: "Ang bunga ng Espiritu ay pagibig, katuwaan, kapayapaan, pagpapahinuhod, kagandahang-loob, kabutihan, pagtatapat, kaamuan, pagpipigil."

Dahil ginagawa ko noon ang mga bagay na naghatid ng Espiritu sa buhay ko, nadama ko ang pagmamahal ng Diyos. Nadama ko ang kagalakan at kapayapaan. Kaya kong dumanas ng maraming pagsubok at maging masaya pa rin.

Ang pagkakaroon ng pagmamahal, kagalakan, at kapayapaan sa ating mga buhay, sa ating mga pamilya, at sa pakikisama natin sa ating mga asawa ay hindi nagmumula sa pagkakaroon ng malaking bahay, magandang kotse, pinakabagong damit, tagumpay sa propesyon, o sa anumang iba pang mga bagay na sinasabi ng mundo na nagdadala ng kaligayahan. Sa katunayan, dahil ang pagdama ng pagmamahal, kagalakan, at kapayapaan ay nagmumula sa Espiritu, ang pagdama ng mga ito ay hindi kailangang magkaroon ng kaugnayan sa ating temporal na sitwasyon.

Unawain sana ninyo na hindi ko sinasabi na palagi tayong magiging masaya o na kailanma'y hindi maaapektuhan ng ating temporal na sitwasyon ang ating kaligayahan. Sa katunayan, kung hindi natin matitikman ang mapait, hindi natin malalaman ang matamis (tingnan sa Doktrina at mga Tipan 29:39; tingnan din sa Moises 6:55).

Kailangan nating mahirapan paminsan-minsan. Bukod pa rito, may ilang pisikal at emosyonal na kalagayan na maaaring magbigay sa atin ng matinding pagdurusa at magpahirap sa atin na madama ang Espiritu. Ngunit kung nagsisikap tayong mapasaatin ang Espiritu sa ating mga buhay at nagtitiwala tayo sa Diyos, karaniwa'y maaari tayong maging masaya.

Pinatototohanan ko mula sa aking sariling karanasan na ito ay totoo. Mula nang maranasan ko iyon habang nasa kanyang mission si Melinda, napansin ko na kung ginagawa ko ang mga bagay na naghahatid ng Espiritu sa buhay ko, kabilang na ang pagpiling paniwalaan at tanggapin na ang mga bagay-bagay ay nangyayari sa paraang nais ng Diyos, kadalasa'y masaya ako (tingnan sa Jacob 3:2).[1]

2. Huwag Maniwala sa mga Huwad na Damdamin

Nag-aalok si Satanas ng mga huwad na alternatibo sa lahat ng ginagawa ng Diyos sa pagtatangkang lituhin at linlangin tayo. Sa kabila ng mga pagtatangka ni Satanas na kumbinsihin tayo sa ibang paraan, itinuturo sa atin ng Tagapagligtas na "ang masamang punungkahoy ay [hindi maaaring] magbunga ng mabuting bunga" (3 Nephi 14:18). Dahil si Satanas ay isang masamang puno, hindi niya magagawang ipadama sa atin ang "pagibig, katuwaan, kapayapaan, pagpapahinuhod, kagandahang-loob, kabutihan, pagtatapat, kaamuan, [at] pagpipigil" (Mga Taga Galacia 5:22–23). Sa halip, gusto ni Satanas na gawin tayong miserable (tingnan sa 2 Nephi 2:27).

Nag-aalok si Satanas ng mga huwad na alternatibo sa lahat ng ginagawa ng Diyos sa pagtatangkang lituhin at linlangin tayo. Itinuturo sa atin ng Tagapagligtas na "ang masamang punungkahoy ay [hindi maaaring] magbunga ng mabuting bunga"

(3 Nephi 14:18).

Kaya ano ang ginagawa ni Satanas? Sinusubukan niyang linlangin tayo.

Isang kaibigan ko, isa sa mga hinirang, ang nalinlang. Ang kaibigan ko ay nagmission at naging mahusay na misyonero. Pag-uwi niya mula sa kanyang mission, nilayon niyang gawin ang lahat ng maliliit na bagay na naghatid ng Espiritu sa kanyang buhay at nagpatatag sa kanya sa kanyang mission. At sa maikling panahon, ginawa niya iyon.

Gayunman, may nakita siyang mga kaibigan, na karamihan ay mga returned missionary, na nagsisimba tuwing Linggo ngunit kapag wala sa simbahan ay namumuhay ayon sa paraan ng mundo. Mukhang masaya sila. "Masaya" ang mga ginagawa nila. At ang pamumuhay nila ay tila hindi nangangailangan ng maraming gawain na tulad ng sa kanya

Unti-unti siyang tumigil sa paggawa ng maliliit na bagay na naghatid sa kanya ng espirituwal na lakas sa kanyang mission. Mayroon pa rin siyang patotoo, ngunit sinabi niya sa akin na naisip niya na, "Kung dadalo lang ako sa aking mga miting sa Simbahan, OK ako—ligtas ako." Gayon pa man, kahit na nagsisimba ako, sinabi niya, "Sa espirituwal, hindi ako aktibo."[2] Habang namumuhay siya ayon sa paraan ng mundo, ang isang maling pagpili ay nagbunga ng iba pa, at di-naglaon ay nabuntis siya.

Sa huli, ang kanyang mga maling pagpili ay nagkaroon ng mga hindi magagandang bunga para sa kanya. Hindi siya masaya, at alam niya iyon. Sa kabutihang palad, napagtanto ng kaibigan ko na nalinlang siya, at nagsisi siya.

Itinuturo ng kanyang kuwento na kahit ang pinakamabuti sa atin ay maaaring malinlang. Higit pa rito, itinuturo ng kanyang kuwento na kailangan palagi tayong mag-ingat laban sa panlilinlang. Magagawa natin ito sa pamamagitan ng paggawa ng maliliit na bagay na naghahatid ng Espiritu sa ating mga buhay.

Natutuwa akong iulat na ang kaibigan ko ay masaya na ngayon, nagsisikap na sundin ang mga kautusan, at pisikal at espirituwal na aktibo sa ebanghelyo.

Ang mga panlilinlang ni Satanas ay dumarating sa maraming paraan. Magbabanggit lamang ako ng ilan.

Sinisikap ni Satanas na kumbinsihin tayo na unahin ang mga temporal na bagay kaysa mga espirituwal na bagay. Masasabi natin kung wala sa lugar ang ating mga prayoridad sa pamamagitan ng pagpansin kung gaano kadalas natin sinasabi na, "Masyado lamang akong abala o pagod ngayon upang __________." Punan ang patlang: dumalo sa templo, mag-minister, pag-aralan at pagnilayan ang mga banal na kasulatan, gampanan ang tungkulin ko, o magdasal.

Ang isang dahilan kaya pakiramdam natin masyado tayong abala ay dahil nagsusumikap si Satanas na abalahin tayo. Ginagamit niya ang smartphone na hawak natin, ang radyo sa kotse natin, ang mga telebisyon sa bahay natin, at napakaraming iba pang bagay upang maging abala tayo sa halos lahat ng oras. Dahil dito, pakiramdam natin ay mas abala tayo kaysa sa totoong nangyayari.

Ang isa pang resulta ng pang-aabalang ito ay unti-unting nababawasan ang pagninilay natin. Sinisikap ni Satanas na abalahin tayo dahil alam niya na ang pagninilay, lalo na tungkol sa mga banal na kasulatan, ay humahantong sa higit na pagbabalik-loob at paghahayag.

Ang isa pa sa mga panlilinlang ni Satanas ay ang ideya na ang ating mga kilos ay mas mahalaga kaysa sa ating mga intensyon. Kapag wala tayong tamang intensyon sa paggawa ng mga espirituwal na bagay, hindi natin mararanasan ang kagalakan ng ebanghelyo. Dahil dito, nagsisimula tayong mabagot sa pagsunod sa mga kautusan, at alam ni Satanas na kung magagawa niyang iparamdam sa atin ang ganito, malamang ay titigil tayo sa paggawa ng alam nating dapat nating gawin.

Nililinlang din tayo ni Satanas na maniwala na ang kagalakan at kaligayahan ay dumarating mula sa pagkakaroon ng madaling buhay o sa pagiging masaya lamang sa lahat ng oras. Hindi totoo iyon. Ang totoo ay walang kagalakan o kaligayahan kapag walang pagtatagumpayan (tingnan sa 2 Nephi 2:11, 23).

Ang huli sa mga panlilinlang ni Satanas na babanggitin ko ay na sinisikap niyang kumbinsihin tayo na ang kasamaan, kasama ang pansamantalang kasiyahang dulot nito, ay talagang kaligayahan. Alam ni Satanas na, kahit sa sandaling iyon, may ilang damdamin o emosyon na maaaring (1) magpaisip sa atin na nadarama natin ang mga bunga ng Espiritu, (2) magtago ng ating paghahangad sa mga bungang iyon, o (3) magmistulang katanggap-tanggap na pamalit.

Halimbawa, maaari tayong tuksuhin ni Satanas na magnasa sa halip na magmahal. Maaari niya tayong akiting manabik sa halip na magalak nang walang-maliw. Tinatangka niya tayong abalahin sa halip na payapain. Gusto niya tayong magmalinis, magsumigasig, at umakma sa gusto ng mundo sa halip na maging di-makasarili, palaging sumunod, at angkop na magtuon sa espirituwal. Ang kanyang mga panunukso ay maaaring makalito sa atin, na kalaunan ay maaaring maghikayat sa atin na isipin na ang pagsuway sa mga kautusan ay maghahatid ng kaligayahan.

3. Gumawa ng Maliliit na Bagay

Karaniwa'y maliliit na bagay ang naghahatid ng Espiritu sa ating buhay, nag-iiwas sa atin na malinlang, at sa huli'y tumutulong sa atin na magkaroon ng lakas na sundin ang mga kautusan at magtamo ng buhay na walang hanggan. Itinuro ng Tagapagligtas ang alituntuning ito sa mga elder ng Simbahan sa Kirtland, Ohio: "Dahil dito, huwag mapagod sa paggawa ng mabuti, sapagkat kayo ay naglalagay ng saligan ng isang dakilang gawain. At mula sa maliliit na bagay nagmumula ang yaong dakila" (Doktrina at mga Tipan 64:33).

Bakit napakahalaga ng maliliit na bagay? Sa sumunod na talata, ipinaliwanag ng Tagapagligtas na "hinihingi ng Panginoon ang puso at may pagkukusang isipan" (Doktrina at mga Tipan 64:34). Bakit iniugnay ng Tagapagligtas ang paggawa ng maliliit na bagay sa puso at may pagkukusang isipan? Dahil sa patuloy na

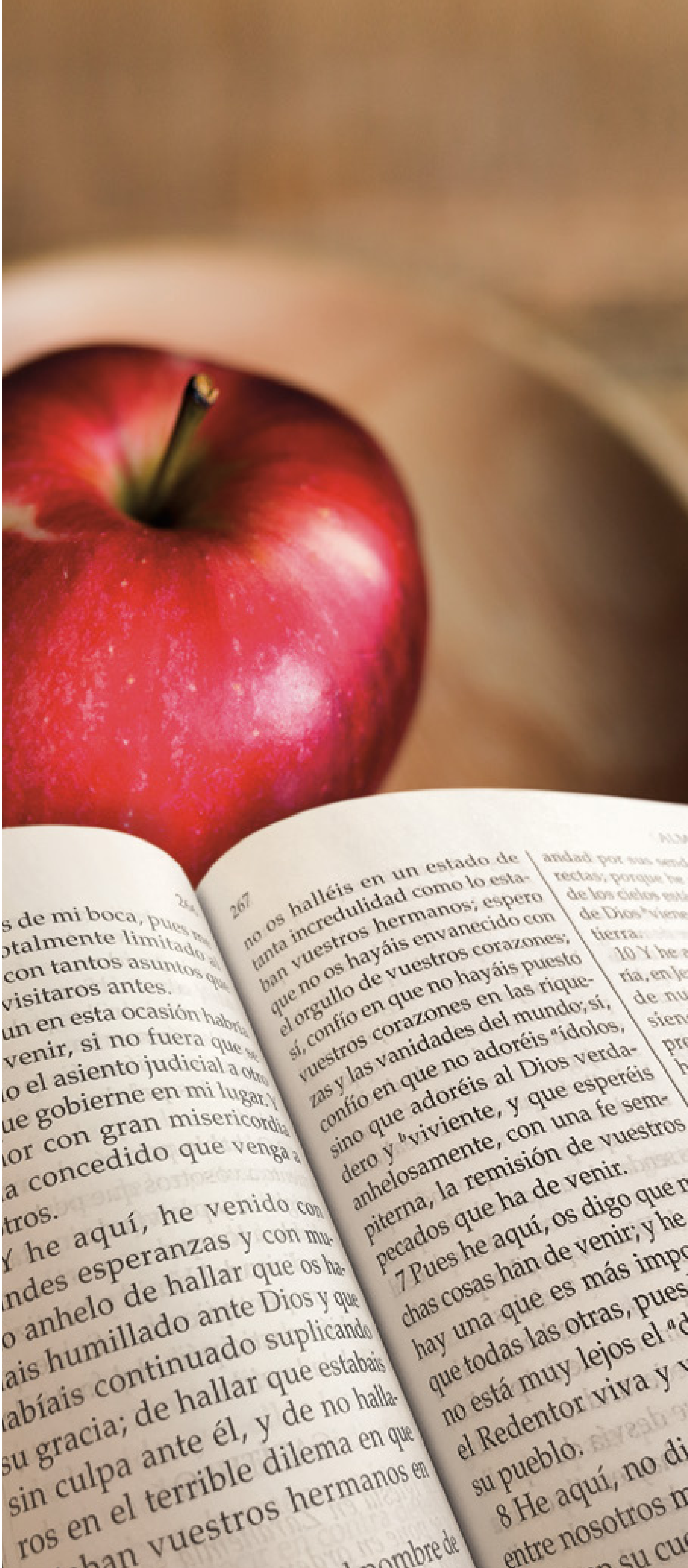
paggawa ng maliliit na bagay, ibinibigay natin ang ating puso't isipan sa Diyos, na nagpapadalisay at nagpapabanal sa atin (tingnan sa Helaman 3:35).

Ang pagdadalisay at pagpapabanal na ito ay nagpapabago sa kung sino tayo, unti-unti, kaya mas lalo tayong nagiging katulad ng Tagapagligtas. Ito rin ang dahilan kaya mas nagiging handa tayo na makinig sa mga pahiwatig ng Espiritu Santo, na nakatutulong upang mas hindi tayo madaling malinlang.

Noong huling taon ko sa mataas na paaralan, tinuruan ako ng tatay ko ng seminary sa bahay namin. Dahil ang paksa sa taong iyon ay Aklat ni Mormon, nagpasiya ang tatay ko na sabay namin itong babasahin, bawat talata, at tatalakayin namin kung ano ang aming natutuhan. Habang nagbabasa kami, nagtatanong ang tatay ko ng mga bagay na kailangan kong pag-isipan tungkol sa binabasa namin, at ipinaliliwanag niya ang mga bagay na hindi ko naunawaan. Naaalala ko pa na nag-aral kami tungkol sa Tagapagligtas at nadama ko na talagang dinalaw Niya ang mga Nephita at na talagang maaari akong mapatawad sa aking mga kasalanan dahil sa Kanyang Pagbabayad-sala.

Ang mga sesyon na iyon ng pagbabasa ng mga banal na kasulatan kasama ang tatay ko ang naging simula ng aking pundasyon sa mga banal na kasulatan May nadama ako habang nagbabasa kami. At marahil ang mas mahalaga, nagbago ang aking mga hangarin, intensyon, at kilos. Ninais kong magpakabuti pa. Nakita ko na kung saan ako nililinlang. Mas madalas akong nagsisi. Sa pagtatapos ng unang taon ko sa kolehiyo, nagbabasa ako ng mga banal na kasulatan araw-araw.

Sa panahong ito, hiniling ni Pangulong Ezra Taft Benson (1899–1994) sa mga miyembro ng Simbahan na basahin ang Aklat ni Mormon araw-araw at ipamuhay kung ano ang natutuhan nila.[3] Kaya, bukod pa sa anumang iba pang binabasa ko noon, nagbabasa ako ng kahit isang bagay man lang mula sa Aklat ni Mormon.



> *Ipinapangako ko na kung magpapakabusog kayo sa mga banal na kasulatan araw-araw, lalo na sa Aklat ni Mormon, maaanyayahan ninyo ang Espiritu sa inyong buhay.*

Sa aking mission, natutuhan ko kung paano talaga pag-aralan ang at magpakabusog sa mga banal na kasulatan. Hindi ko lamang nadama ang Espiritu Santo habang nagbabasa ako, kundi nagsimula rin akong makadama ng kagalakan habang sinasaliksik ko ang mga banal na kasulatan upang maghanap ng mga sagot sa mga problema ko at ng aking mga investigator o tinuturuan.

Pagkatapos ng misyon ko, patuloy akong nagpakabusog sa mga banal na kasulatan araw-araw. Dahil ang aktibidad na ito ay nag-anyaya sa Espiritu Santo sa buhay ko, natanggap ko ang Kanyang patnubay upang magamit ko nang mas mahusay ang oras ko. Dahil dito, naging mas mahusay ako sa paaralan at, kalaunan, sa trabaho. Naging mas madali ang paggawa ng mabubuting desisyon. Nagdasal ako nang mas madalas at naging mas masigasig ako sa pagtupad ng aking mga tungkulin. Ang pagpapakabusog sa mga banal na kasulatan araw-araw ay hindi nakalutas sa lahat ng problema ko, ngunit naging mas madali ang buhay.

Noong Agosto 2005, naglabas ng isang hamon si Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008) na basahin o muling basahin ang Aklat ni Mormon bago matapos ang taon.[4] Dahil binabasa ko naman ang Aklat ni Mormon araw-araw, nasa Eter o Moroni na ako noon. Dahil dito, nang natapos ako makalipas ng isa o dalawang linggo, naisip ko na natapos ko ang hamon ni Pangulong Hinckley.

Ngunit pagkatapos nito ay dumating na isang matapat na home teacher upang bisitahin ang aming pamilya. Kinumusta niya ako tungkol sa paanyaya ni Pangulong Hinckley.

Sabi ko sa kanya masuwerte ako dahil nakapagsimula na ako sa Aklat ni Mormon bago pa naglabas ng hamon si Pangulong Hinckley. Pagkatapos, may kaunting pagmamagaling na ibinalita ko na natapos ko na iyon.

Sa kabutihang palad, iba ang pananaw ng home teacher ko sa mga bagay-bagay. Habang malumanay niya akong iwinawasto, ibinulong sa akin ng Espiritu na tama ang home teacher ko.

Ngayon ay kailangan kong magbasa ng dalawang kabanata sa isang araw upang matapos ko ito ulit sa pagtatapos ng taon. Habang dinadagdagan ko ang dami ng aking binabasa sa Aklat ni Mormon, napansin ko na may higit na kapangyarihan pang dumating sa buhay ko. Lalo akong nagalak. Naunawaan ko nang mas malinaw ang mga bagay-bagay. Mas madalas pa akong nagsisi. Ninais kong maglingkod sa at sagipin ang iba. Hindi na ako madaling tablan ng panlilinlang at panunukso ni Satanas. Mas minahal ko ang Tagapagligtas.

Noong Nobyembre ng taong iyon, natawag akong bishop ng ward namin. Ang pagkumpleto sa hamon ni Pangulong Hinckley ang naghanda sa akin para sa tungkuling iyon. Mula noon, napansin ko na habang nagiging mas abala ako sa trabaho man o sa Simbahan, mas kailangan kong pag-aralan ang mga banal na kasulatan, lalo na ang Aklat ni Mormon.

Maaari kayong magkaroon ng gayon ding mga pagpapala at kapangyarihan sa inyong buhay kung magpapakabusog din kayo sa mga banal na kasulatan araw-araw. Ipinapangako ko na kung magpapakabusog kayo sa mga banal na kasulatan araw-araw, lalo na sa Aklat ni Mormon, maaanyayahan ninyo ang Espiritu sa inyong buhay at nanaisin ninyong magdasal araw-araw at magsisi nang mas madalas, at magiging mas madali ang pagsisimba at pagtanggap ng sakramento linggu-linggo.

Pinatototohanan ko na kapag ginawa ninyo ang maliliit na bagay at nagtiwala kayo sa Panginoon, makasusumpong kayo ng pagmamahal, kagalakan, kapayapaan, at kaligayahan anuman ang inyong sitwasyon. Pinatototohanan ko rin na naging posible ito dahil sa sakripisyo ni Jesucristo. Dumarating ang lahat ng mabubuting bagay dahil sa Kanya (tingnan sa Moroni 7:22, 24). ■

Mula sa isang mensahe sa debosyonal na, "Happiness, Deceit, and Small Things," na ibinigay sa Brigham Young University noong Disyembre 5, 2017.

MGA TALA

1. Kapag matatag ang pananampalataya natin kay Cristo, maaari tayong magpakabusog sa pag-ibig ng Diyos anuman ang ating sitwasyon.
2. Mga tala at transcript ng panayam na nasa pag-iingat ng may-akda.
3. Tingnan sa Ezra Taft Benson, "A Sacred Responsibility," *Ensign,* Mayo 1986, 77–78; tingnan din sa "The Book of Mormon—Keystone of Our Religion," *Ensign,* Nob. 1986, 4–7.
4. Tingnan sa Gordon B. Hinckley, "Mensahe ng Unang Panguluhan: Isang Patotoong Buhay na Buhay at Tapat," *Liahona,* Ago. 2005, 2–6.

Kahit ang Bagyo ay Hindi Tayo Maaaring Pigilan

Halos kauuwi ko pa lamang mula sa aking mission, nakatanggap ako ng paanyaya na magpunta sa isang sayawan. Sa sayawan, naiwala ko ang aking telepono at isang binata ang nag-alok na tumulong sa akin na hanapin iyon. Habang nag-uusap kami, natuklasan namin na kami ay kapwa mga returned missionary at nagpalitan kami ng maraming ideya at mithiin.

Patuloy na lumago ang aming relasyon at nagpasiya kaming magpakasal. Pinangarap naming mabuklod sa Washington D.C. Temple bago ito isara para ayusin noong Marso 2018. Ngunit matapos gawin ang pagpapasiyang iyon, nagkaroon kami ng mga pagsubok. Una, ako ay nawalan ng trabaho at walang paraan upang makapag-impok ng pera para sa aming biyahe papunta sa templo. Pagkatapos, may parating na bagyo na tatama sa Puerto Rico bago sumapit ang petsa ng aming kasal.

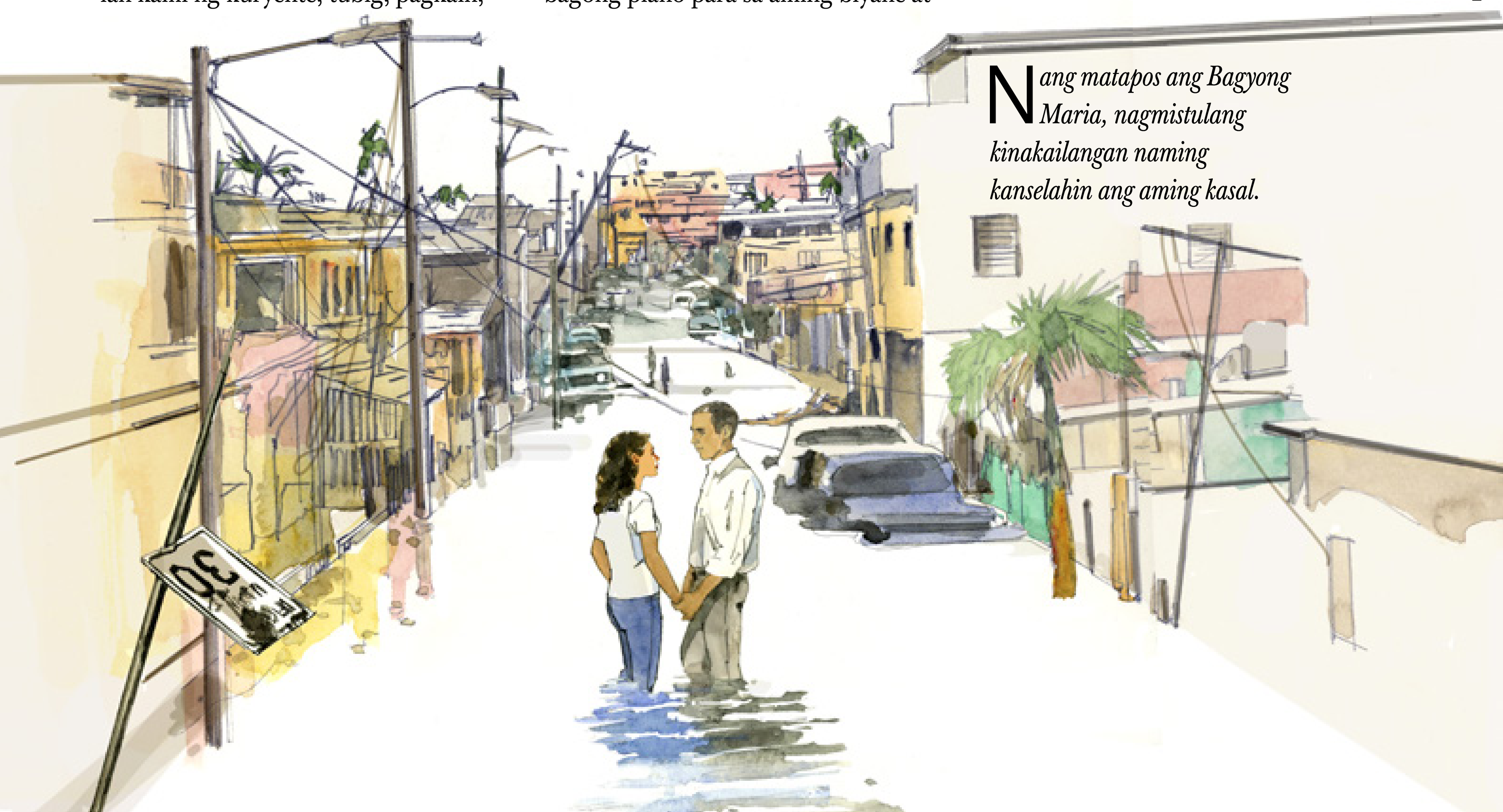
Nang dumating ang Bagyong Maria, sinalanta nito ang maganda naming isla. Nagsara ang mga tindahan. Nawalan kami ng kuryente; tubig, pagkain, at nahirapan kaming maghanap ng iba pang mga pangunahing pangangailangan. Nawala ang lahat ng mga bagay na binalak naming gamitin para sa salu-salo pagkatapos ng aming kasal. Kinailangan naming kanselahin ang salu-salo, at mukhang kailangan din naming kanselahin ang aming kasal. Ang paglalakbay papasok at palabas ng Puerto Rico ay limitado, at walang may alam kung hanggang kailan magiging ganito. Nagsimula akong panghinaan ng loob at napuno ako ng pagdududa at pagkalito.

Isang gabi, nag-usap kami ng aking nobyo tungkol sa aming sitwasyon. Walang katiyakan ang paglalakbay at wala kaming salu-salo o damit-pangkasal, ngunit pinagtibay ng Espiritu na kailangan naming magtiwala sa Panginoon. Ang pinakamahalaga ay ang mabuklod sa templo. Nanalangin kami sa Ama sa Langit para humingi ng tulong.

Nang magkaroon na muli ng mga biyahe ng eroplano palabas ng Puerto Rico, kinailangan naming gumawa ng bagong plano para sa aming biyahe at baguhin ang petsa ng aming pagbubuklod. Wala kaming komunikasyon sa loob ng ilang linggo pagkatapos ng bagyo, ngunit gumana ang telepono ng isang kaibigan. Ipinagamit niya ito sa amin upang makipag-ugnayan sa templo. Naisaayos namin ang lahat para mabuklod pa rin kami! Ilang linggo bago ang aming biyahe, binigyan kami ng aming mga kapamilya at mga kaibigan ng mga sapatos at damit at tinulungan kaming makakuha ng maraming mga bagay para sa aming kasal.

Nang sa wakas ay nakapasok na kami sa templo, iniwan namin ang lahat ng aming problema. Naghawak-kamay kami upang makapasok sa aming hinaharap nang magkasama. Masasabi ko talaga na nadama ko ang impluwensya ng Panginoon na gumagabay at tinitiyak sa amin na basta't nagtitiwala kami sa Kanya, magiging maayos ang lahat. Ngayon, biniyayaan kami ng isang magandang anak na lalaki at nabuklod kami bilang pamilya para sa buong kawalang-hanggan. ■

Koraima Santiago de Jesus, San Juan, Puerto Rico



Nang matapos ang Bagyong Maria, nagmistulang kinakailangan naming kanselahin ang aming kasal.

PAGLALARAWAN NI SUZANNE SIMMONS

PAGLALARAWAN NI JOHN KACHIK

"Ito na nga!"

Gabing-gabi na akong nakauwi isang gabi ng taglamig matapos akong magsagawa ng maraming panayam bilang bishop. Pagod na pagod ako. Ilang linggo na akong nahihirapan sa trabaho at nadarama kong hindi ko kayang gawin ang lahat ng kailangan kong gawin para sa aking mga responsibilidad sa pamilya at sa Simbahan.

Noong gabing iyon, kinailangan kong kumpunihin ang aking kotse para makapasok ako sa trabaho kinabukasan. Habang isinusuot ko ang aking coveralls, mula sa pagiging bishop ay naging mekaniko ako. Humiga ako sa malamig na sahig ng garahe sa ilalim ng kotse at nagsimulang magtrabaho. Bakit kailangan kong ginawin, mapagod, at saktan ang mga buko ng mga daliri ko pagkatapos kong magtrabaho nang husto noong araw na iyon? Nawawalan na ako ng pasensya at nagsimula akong manalangin nang dumadaing at nagsusumamo sa Ama sa Langit.

"Posible po bang matulungan Ninyo ako nang kaunti?" sabi ko. "Ginagawa ko ang lahat upang maging mabuting ama, asawa, at bishop at maipamuhay ang mga kautusan. Hindi ba mas makapagsisilbi ako kung makapagpapahinga ako nang kaunti? Tulungan po Ninyo akong matapos ito para makatulog na ako."

Biglang pumasok sa isip ko ang malilinaw at natatanging mga salitang ito: "Ito na nga!"

"Ano po?" sagot ko.

Muling dumating ang mga salita: "Ito na nga!"

Napuno ng pag-unawa ang aking puso't isipan nang dumating ang mga salita sa ikatlong pagkakataon: "Ito na nga!" Ang mga salitang ito ay naghatid ng mensahe sa aking espiritu. "Ito" ang buhay na mortal at dumaranas ako noon ng isang sandali ng paglago na nilayon upang tulungan akong maging katulad ng nais ng Ama sa Langit na kahinatnan ko. Tila ba sinabi sa akin ng Espiritu, "Inasahan mo bang walang paghihirap sa buhay na ito sa mundo?" Nang tumayo ako mula sa malamig na kongkretong sahig na iyon, hindi na ako katulad ng dati.

Depende kung paano tayo tumutugon sa mga ito, ang mga pagsubok ay maaaring ituring na mga regalo mula sa isang mapagmahal na Ama sa Langit. Binibigyan Niya tayo ng pagkakataong makaranas ng mga pagsubok para matuto tayong bumaling sa Kanya.

Kinukumpuni ko ang aking kotse nang biglang pumasok sa isip ko ang isang malinaw na mensahe.

Kapag ginagawa natin ito, pinagpapala tayong matuto at lumago sa espirituwal.

Ang mga salitang iyon na pumasok sa isip ko noong malamig na gabing iyon sa kongkretong sahig ng garahe ko ay nagbigay sa akin ng mga pagpapala sa loob ng mahigit 35 taon. Sinisikap kong tiyakin na hindi ko sinasayang ang mga pagsubok na ibinibigay sa akin. Itinuturing ko ang mga pagsubok bilang mga pagkakataon upang matutuhan ang mga bagay na maaaring hindi ko matututuhan sa ibang paraan. ■

Richard J. Anderson, Utah, USA

Ang Makitang Kumakanta si Itay

Apat at kalahating buwan pa lamang ako sa aking mission sa Honolulu, Hawaii, USA, nang magkaroon ako ng isang matinding seizure at pagkatapos ay masuring may epilepsy. Ang sumunod na mga buwan ay nauwi sa mga pagbisita sa ospital, hindi mabilang na mga pagsusuri, at isang bagong gamot na nakakainis ang epekto.

Bago nangyari iyon, nakatuon lamang ako sa gawaing misyonero kaya hindi ko gaanong naranasang mangulila sa pamilya, ngunit mula nang magkaroon ako ng seizure, nakaramdam ako ng kalungkutan. Nangulila ako sa aking mga magulang at nakaramdam ng pag-iisa kahit napapaligiran ako ng mga kahanga-hanga at mapagmahal na tao. Ayaw kong umuwi, ngunit gusto kong makadama ng kapayapaan.

Sa pahintulot ng aking mission president, kinausap ko sa telepono ang aking mga magulang tungkol sa pagpapagamot ko. Tiniyak sa akin ng tatay ko, na kailan lamang natupad ang matagal na niyang pangarap na sumali sa Tabernacle Choir sa Temple Square, na gagalingan niya sa pagkanta para sa akin sa pangkalahatang kumperensya, na magsisimula kinabukasan.

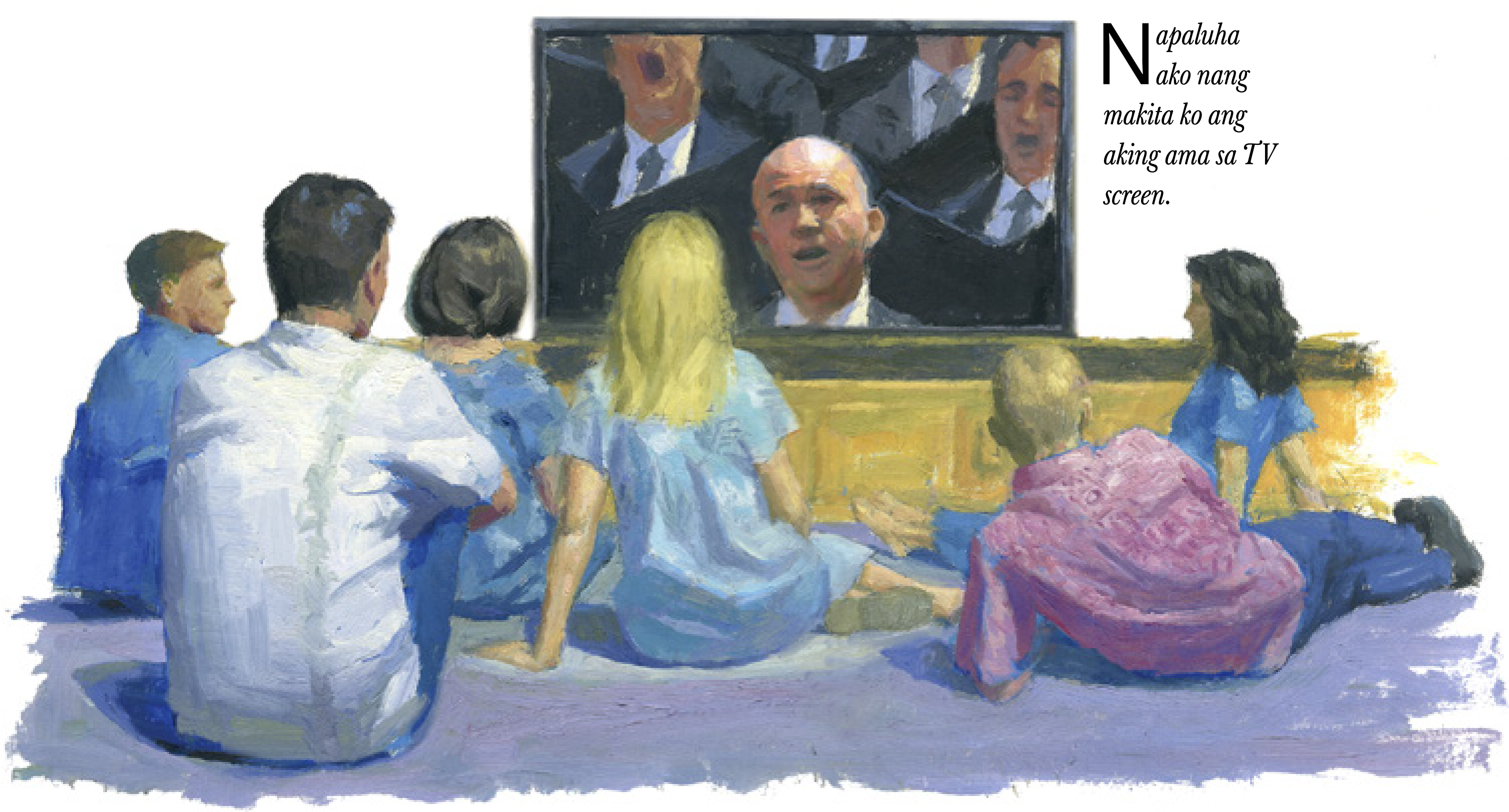
Kinaumagahan, taimtim kong ipinagdasal na magkaroon ako ng kapayapaan na kailangang-kailangan ko. Nakatanggap na ako ng mga sagot sa partikular na mga tanong sa pangkalahatang kumperensya noon at nagtiwala ako na maaari akong makatanggap muli ng patnubay. Nang magsimula ang kumperensya, kumanta ang koro ng "Mga Bata, Diyos ay Malapit" (*Mga Himno,* blg. 44). Sa unang minuto pa lamang, nakita ko na ang aking ama sa TV screen. Matagal-tagal ding nakatutok ang kamera sa kanyang mukha.

Napaluha ako nang mapuno ako ng matinding kapayapaan. Alam ko na mahal ako ng Diyos. Alam niya talaga kung ano ang kailangan ko sa araw na iyon—isang simpleng katiyakan na nasa malapit Siya at binabantayan ako. Nadama ko ang pagmamahal ng Diyos, gayundin ang pagmamahal ng aking pamilya, ng aking mga kompanyon, at ng aking mission president. Sa halip na mabigatan, nakakita ako ngayon ng pagkakataong lalong mapalapit sa Panginoon.

Hindi nawala ang mga problema ko sa kalusugan. Kinailangan kong lisanin nang maaga ang aking mission sa kabila ng lahat, ngunit alam ko na naroon ang Diyos at mahal Niya ako. Tinulungan ako ng katiyakang iyon sa maraming iba pang pagsubok at binigyan ako ng pag-asa sa pinakamahihirap na mga sandali. Maaaring isipin ng iba na nagkataon lamang iyon, ngunit alam ko na ang makitang kumakanta ang aking ama tungkol sa pagmamahal ng Diyos ay isang munting himala sa oras ng aking pangangailangan. ■

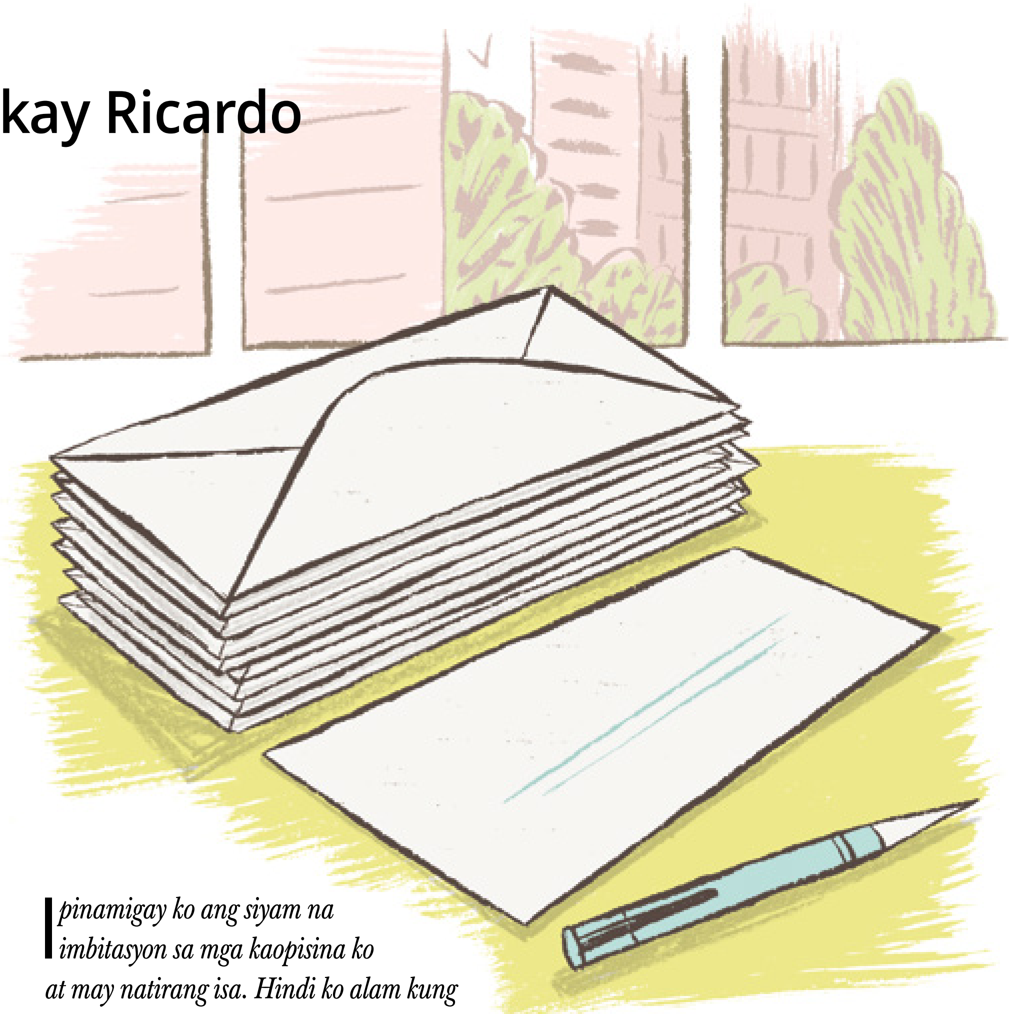
Maria Oka, California, USA

PAGLALARAWAN NI ALLEN GARNS



Napaluha ako nang makita ko ang aking ama sa TV screen.

Isang Paanyaya kay Ricardo



Ipinamigay ko ang siyam na imbitasyon sa mga kaopisina ko at may natirang isa. Hindi ko alam kung kanino ibibigay iyon.

Kapag nababalitaan ko na may aktibidad sa Simbahan, lagi akong nag-aanyaya ng 10 taong hindi miyembro ng Simbahan na dumalo. Maraming taon ko na itong ginagawa. Gumagawa ako ng mga paanyaya at inilalagay ko ang bawat isa sa puting sobre at ipinagdarasal kong patnubayan ako ng Espiritu. Pagkatapos ay ipinamimigay ko ang mga paanyaya. Bihirang dumalong lahat ang 10, ngunit kahit isa lamang ang dumalo, pakiramdam ko nagtagumpay ako.

Ilang taon na ang nakararaan, naghanda ako ng sampung paanyaya sa isang fireside para sa mga mag-asawa. Ipinamigay ko ang siyam sa mga kaopisina ko at may natirang isa. Hindi ko alam kung kanino ibibigay iyon. Pagkaraan ng ilang minuto, dumaan sa mesa ko si Ricardo, isang sales representative. Nakadama ako ng pahiwatig na anyayahan siya, kahit tinanggihan niya ang paanyaya ng isang kaopisina namin na dumalo sa isang kaganapan sa simbahan niya. Hindi ko naisip na magiging interesado si Ricardo.

Ngunit nang muling dumaan si Ricardo sa mesa ko paglabas niya, nadama kong muli ang pahiwatig. Gayunman, lumabas siya kaagad kaya hindi ako nagkaroon ng pagkakataong kausapin siya. Ipinagdasal ko na bumalik si Ricardo kung dapat kong ibigay sa kanya ang paanyaya.

Pagkatapos kong magdasal, bumalik si Ricardo upang magtanong sa akin. Pagkatapos, sabi ko, "Ricardo, may aktibidad sa simbahan namin para sa mga mag-asawa. Magbabahagi kami ng mga karanasan kung paano mabuhay nang masaya bawat araw. Pagkatapos, magkakaroon ng sayawan. Kung aanyayahan ba kita, pupunta ka?"

"Siyempre naman!" sabi ni Ricardo, ngunit hindi ako nakumbinsi sa sagot niya.

"Ginawa ko naman ang tungkulin ko," naisip ko.

Dumating kaming mag-asawa nang maaga sa aktibidad upang batiin ang mga tao habang dumarating nila. Walang anu-ano, nakita ko si Ricardo kasama ang asawa niyang si Regina. Ipinakilala ko sila sa asawa ko at sa iba pang dumalo. Buong gabi, mukhang masaya naman sina Ricardo at Regina. Nagulat ako nang sabihin nila na magsisimba sila sa Linggo upang malaman pa ang iba.

Marami pa ngang nalaman sina Ricardo, Regina, at ang kanilang dalawang anak. Sa huli, sumapi sila sa Simbahan. Kalaunan, ibinuklod sila sa templo. Minsan ay nasabi sa akin ni Ricardo na matagal na nilang pinag-uusapang mag-asawa ang diborsyo, ngunit inakay ng Panginoon si Ricardo sa aking opisina.

Mula noon ay hiniling ko na sa Diyos na patawarin ako sa pag-iisip na hindi tatanggapin ni Ricardo ang aking paanyaya. Natutuhan ko na mahalagang anyayahan ang lahat. Hindi ninyo alam kung sino ang tatanggap. ■

Martin Apolo Cordova, Paraná, Brazil

PAGLALARAWAN NI KATY DOCKRILL

Lumalago ang Negosyo

Ni Joshua J. Perkey
Mga Magasin ng Simbahan

Salamat sa natutuhan niya sa mga klase tungkol sa pag-asa sa sarili, nang mawalan ng trabaho si Teddy Reyes, nakahanap siya ng ibang pagkakakitaan.

Alas-4:00 ng umaga sa Santo Domingo, Dominican Republic, at gising na at nagtatrabaho si Teddy Reyes. Marami siyang gagawin ngayon upang alagaan ang kanyang lumalagong negosyo. Sinimulan niyang hiwain ang mga kamatis at tinapay. Pagkatapos ay gumawa siya ng kanyang espesyal na sarsa.

Pagsapit ng alas-6:00 ng umaga, dumating ang dalawang empleyado upang tulungan siya, at bumilis ang mga paghahanda. Pagsapit ng alas-8:00 ng umaga, nakagawa na sila ng 300 sandwich, na isa-isang nakabalot sa plastik at nakalagay sa mga supot. Anim na empleyado pa ang dumating, at lumabas ang buong grupo upang magbenta.

Pagsapit ng alas-9:00 ng umaga, lahat ng sandwich maliban sa iilan—tatlo o apat na itinabi ni Teddy upang maipakain sa kanyang mga tauhan—ay naibenta na.

Maganda ang takbo ng negosyo ni Teddy. Ngunit hindi palaging madali ang mga bagay-bagay. Sa katunayan, sa nakalipas na limang taon, wala siyang nakitang regular na trabaho sa kanyang pinag-aralang propesyon—bilang isang abugado.

Mula sa pagpapayo sa mga kliyente, paano napunta si Teddy sa pagbebenta ng mga sandwich? Siyempre, kinailangan ng maraming pagsisikap, ngunit kinailangan din ng maingat na

pagsasabuhay ng mga alituntuning natutuhan niya sa mga klase na inihahandog sa pamamagitan ng inisiyatiba ng Self-Reliance Services ng Simbahan.

Nang Mawalan ng Trabaho

Limang taon na ang nakararaan, naging kamangha-mangha ang buhay ni Teddy. May magandang trabaho siya bilang abugado, nag-asawa siya kamakailan, at nabinyagan niya ang kanyang asawa. "Pero nagkaroon kami ng ilang hamon," wika niya, "at nawalan ako ng trabaho."

Sa sumunod na apat na taon nahirapang makahanap ng trabaho si Teddy. "Marami akong trabahong maaaring gawin, ngunit walang gustong magbayad sa akin. Sinubukan kong magsimula ng iba't ibang trabaho nang mag-isa, ngunit hindi gumana iyon."

Maganda ang trabaho ng asawa niyang si Stephany, ngunit hindi sapat ang suweldo nito upang mabayaran ang lahat ng mga bayarin. Hindi nagtagal ay nagkaanak ang mag-asawa. Tuwang-tuwa sila, ngunit lalo pang nagkulang ang kanilang pera. Nawala sa kanila ang kanilang bahay, kinailangan nilang ibenta ang kanilang kotse, at naubos ang lahat ng kanilang ipon. Sa huli ay kinailangan nilang lumipat sa isang maliit na bahay na pag-aari ng ina ni Stephany.

Ngunit hindi sumuko si Teddy. Di-nagtagal, isang di-inaasahang pagkakataon ang lumitaw.

Ang Kapangyarihan ng Pag-asa sa Sarili

Matapos ang maraming taon ng paghihirap, alam ni Teddy na panahon na para sa isang pagbabago.

"Nagpasiya akong kumuha ng mga kurso ng Simbahan tungkol sa pag-asa sa sarili," wika niya. "Nabalitaan ko na ang tungkol doon ngunit iniisip ko palagi na hindi iyon para sa akin. Akala ko tungkol lang iyon sa paggawa ng mga bagay-bagay nang mag-isa. Napakaganda ng mga klase."

Una, sumali si Teddy sa grupo ng Personal Finances (Personal na Pananalapi). Pagkatapos ay sumali siya sa grupo ng Starting and Growing My Business (Pagsisimula at Pagpapalago ng Aking Negosyo). Tinulungan ng mga klase ng grupo si Teddy sa kanyang kaalaman sa pagnenegosyo at tinulungan din nila siyang umunlad sa espirituwal.

"Nagbago ang lahat nang kinuha ko ang mga klaseng ito," wika niya. "Nagpasiya akong gawin ang lahat ng itinuro nila. At gumanda kaagad ang sitwasyon ng aking pananalapi. Nagsimula akong magbayad ng ikapu, manalangin arawaraw, mag-aral ng mga banal na kasulatan, at manampalataya. At nagbago ang mga bagay-bagay—sinimulan kong mag-impok ng pera at panatilihing banal ang araw ng Sabbath. Napagpala ako ng bawat alituntunin."

Sa kanyang grupo ng Starting and Growing My Business (Pagsisimula at Pagpapalago ng Aking Negosyo), natuto si Teddy kung paano tukuyin ang isang potensyal na produkto na maaaring makabuti sa mga mamimili kung saan siya nakatira. Habang sinusuri niya kung ano ang hinahanap ng mga tao, nagsimulang dumating ang inspirasyon. Sa kanyang lugar, gusto ng mga tao ang mga bagong gawang sandwich, ngunit gusto rin nilang ipasadya—at ipahatid ang mga ito.

"Maraming restawran na may espesyal na sarsa na nagpapaiba sa lasa ng pagkain nila," sabi ni Teddy. "Kaya nag-imbento ako ng sarili kong espesyal na sarsa para sa sandwich!"

Pagpapalago ng Kanyang Negosyo

Sa araw na inilunsad niya ang kanyang negosyo, gumawa ng 30 sandwich si Teddy.

"Pagkaraan ng tatlumpung minuto, nakauwi na ako," wika niya. "Nag-alala ang asawa ko nang makita niya ako sa sopa. Tinanong niya kung bakit nasa bahay na ako—hindi ba dapat ay nagbebenta ako ng mga sandwich? Naibenta ko nang lahat!"

Sa mga sumunod na ilang linggo, nakipag-ugnayan si Teddy sa mga lokal na negosyo at paaralan. Marami ang nagnais na bumili ng kanyang mga sandwich, at nagsimulang lumago ang kanyang negosyo. Agad niyang natutuhan kung paano mag-alaga ng mga sariwang gulay para manatiling sariwa ang mga ito. Alam din niya kung gaano katagal maaaring gamitin ang kanyang espesyal na sarsa. Umoorder at kumukuha siya ng tinapay gabi-gabi. Bumibili siya ng mga gulay na may diskwento tuwing Sabado, na mas mura ngunit maaari pa ring gamitin sa Lunes.

Di-nagtagal, nakatatanggap na siya ng mga order para sa partikular na mga klase ng sandwich, at maramihan pa para sa mga espesyal na okasyon. Kinailangan niya ng tulong at nagsimula siyang kumuha ng mga empleyado.

Sa pamamagitan ng pagkakaroon ng magandang relasyon sa mga lokal na paaralan at negosyo, nakabuo ng isang grupo ng aktibo at tapat na mga kliyente si Teddy. Sa loob ng apat na buwan, nagkaroon siya ng walong empleyado at nagtitinda ng 300 sandwich sa isang araw, limang araw sa isang linggo. Napakahusay ng kanyang grupo ng mga tagabenta kaya naibenta nila ang bawat sandwich kahit sa panahon ng tag-init kung kailan sarado ang mga paaralan. Ngayon ay handa na si Teddy na magpalawak ulit.

Dahil kumuha siya ng mga klase tungkol sa pag-asa sa sarili, inspirado siya na maisip ang ideya ng pagnenegosyo ng sandwich. "Dahil sa patnubay na ito mula sa Simbahan at sa mga pagpapalang natanggap ko," wika niya, "mayroon akong napakalakas na patotoo tungkol sa Simbahan at kay Jesucristo." ■

RETRATO NI RAUL SANDOVAL

Ang Aming Anak ay Anak ng Ama sa Langit

Jerlyn Murphy

Ang aming kalugud-lugod at maliit na anak na lalaki, si Hayden, ay dumating dito sa mundo na nangangasul, hindi humihinga, at nakikipaglaban para mabuhay. Walang pag-iyak. Hindi gumagalaw.

Dahil sa pagmamadali ng mga doktor at nars sa paligid ng silid ng ospital, alam kong mayroong malaking problema. Mabilis na binigyan ng aking asawa at ama ng basbas ng priesthood si Hayden, at itinakbo siya sa intensive care. Di nagtagal ay nasuri siya na may hindi karaniwang sakit sa puso. Sa loob ng ilang araw ay sumailalim siya sa ilang operasyon sa puso.

Sa pamamagitan ng mahimalang kapangyarihan ng mga basbas ng priesthood, pag-aayuno, at mga panalangin, lampas pa sa inaasahan ang naging pagbuti ni Hayden at siya ay nabuhay. Umaapaw ang aming kaligayahan na maiuwi ang aming anak sa aming tahanan at magsimula ng aming bagong buhay nang magkakasama.

Nagbigay ng di-masusukat na kagalakan si Hayden sa aming buhay. Itinatangi at minamahal namin siya. Pero sa paglipas ng panahon, nagsimula akong mag-alala na hindi siya bumubuti gaya ng inaasahan. Bagamat tiniyak sa amin ng mga espesiyalista na lalaki rin siya tulad ng iba kalaunan, nagpatuloy ang mga di-maiwasang pag-aalala habang nagsisikap akong tulungan ang aking anak.

Pinag-aralan namin ng asawa ko ang lahat ng maaari naming pag-aralan tungkol sa karamdaman ni Hayden. Ginawa namin ang lahat ng ipinagawa sa amin ng mga doktor. Pero hindi siya gumaling.

Napagod ako at nabigo. Nagsumamo ako sa Ama sa Langit na tulungan ako na makahanap ng taong makatutulong kay Hayden, pero hindi dumating ang tulong. Lumala ang kalagayan ni Hayden. Nagsimulang

magkaroon ng mga pagkakataon na nangingisay siya. Natakot kami. Akala namin ay papanaw na siya.

Isang gabi, nagpuyat ako para makahanap ng mga sagot. Sumulat ako kay Hayden. Sinabi ko sa kanya kung gaano ko siya kamahal at kung gaano ako nagsisikap na gawing mas madali ang buhay para sa kanya. Nangako ako na gugugulin ko ang nalalabing mga taon ng aking buhay para makuha ang lahat ng tulong na kailangan niya.

Ang pagkabigo at kawalang-katiyakan ay sandaling bumalot sa akin. Lumuhod ako at tinanong ang Ama sa Langit, "Bakit?" Akala ko ay ipinadala Niya si Hayden sa akin dahil nalalaman Niya na hindi ako susuko sa pagsisikap na matulungan ang aking anak. Kaya bakit hindi ko mahanap ang anumang sagot? Bakit ang bawat bagong doktor at ang bawat bagong paggamot ay humahantong sa isa pang hadlang? Hindi ba mahal ng Ama sa Langit si Hayden?

Hindi ko kailanman malilimutan ang sandaling iyon. Nakadama ako ng nag-uumapaw na pagmamahal. Ang mga salitang hindi nagmula sa akin ay pumasok sa aking isipan: "Jerlyn, sa tingin mo ba ay mas higit pa kaysa sa Akin ang pagmamahal mo sa kanya?"

Natigilan ako. Tila huminto ang oras. Umagos ang mga luha sa aking mukha—hindi dahil sa pagkabigo gaya ng dati, kundi dahil sa pag-asa, pag-unawa, at pagmamahal.

Sa sandaling iyon, nagbago ang lahat. Lumambot ang aking puso, naging mas mapagkumbaba ako. Nagbago ang aking mga tanong. Nauunawaan ko na ngayon na minamahal ng Ama sa Langit si Hayden nang may perpektong pagmamahal. Ipinadala rito si Hayden sa isang katawan na akma para sa kanyang mga pangangailangan at kanyang mga pagkakataon na lumago at matuto. Mayroon siyang sariling mga natatanging kakayahan at pagsubok, tulad ng bawat isa sa atin. Nalaman ko na ang mga batang may kapansanan ay mahalaga at minamahal ng Ama sa Langit na may espesyal na misyon dito sa mundo.

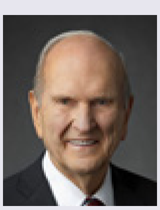
Kami ng asawa ko ay patuloy na tumatanggap ng mga sagot at pagpapala, pero dumarating ang mga ito sa itinakdang panahon ng Panginoon, at hindi sa aming itinakda. Kami ay ginabayan patungo sa tamang mga aklat, therapy, paaralan, at guro na tutulong kay Hayden na magtagumpay sa kanyang mortal na buhay. Nagsisikap kaming hanapin ang landas na inilagay ng Ama sa Langit para kay Hayden sa halip na ang landas na nais naming tahakin niya. Ginagawa namin ang lahat ng makakaya namin para tulungan si Hayden na maabot ang kanyang banal na potensiyal at mamuhay ayon sa buhay na idinisenyo ng Ama sa Langit para sa kanya. Ang aming pang-unawa sa plano ng Ama sa Langit ay naging higit na malinaw ngayon na nauunawaan namin na si Hayden ay sa Kanya bago siya naging amin. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Arizona, USA.

Ang mga salitang hindi nagmula sa akin ay pumasok sa aking isipan: "Sa tingin mo ba ay mas higit pa kaysa sa Akin ang pagmamahal mo sa kanya?"

LARAWAN NG AWTOR AT NG KANYANG ANAK

ANG KATAWAN: ISANG WALANG KATUMBAS NA REGALO



"Sa mga kadahilanang karaniwan ay hindi nalalaman, may ilang taong isinisilang na may mga pisikal na limitasyon. Maaaring abnormal ang ilang bahagi ng katawan. Maaaring hindi gumana nang angkop ang mga sistema sa katawan. At ang buong katawan natin ay daranas ng sakit at kamatayan. Gayunman, ang pisikal na katawan na ipinagkaloob sa atin ay walang katumbas. Kung wala nito, hindi natin matatanggap ang ganap na kagalakan.

"Hindi kailangang maging perpekto ang katawan para makamtan ang banal na tadhana. Katunayan, ang ilan sa pinakamagigiliw na espiritu ay nananahan sa mga katawang mahina. Ang malakas na espirituwalidad ay madalas linangin ng mga taong may kapansanan, dahil mismo sa sinusubukan sila. Ang mga indibiduwal na ito ay may karapatan sa lahat ng pagpapala ng inihanda ng Diyos sa Kanyang matatapat at masunuring mga anak."

Pangulong Russell M. Nelson, "We Are Children of God," *Ensign*, Nob. 1998, 86–87.

Pagpapagaling Pagkatapos ng Trahedya

Sa malayo't madali, ang mga bata ay makararanas ng trahedya, malapit man ito sa tahanan o sa malayo. Ngunit "kahit na ang mundo ay puno ng kaguluhan, maaari nating matanggap ang pagpapala ng kapayapaan ng kalooban."[1] Narito ang ilang bagay na maaari mong magawa para tulungan ang mga bata na madama ang kapayapaang iyon.

Pagiging matatag

Kapag may naganap na trahedya, maaaring madama ng mga bata na ang kanilang mundo ay hindi lubos na maayos. Maging halimbawa ng katatagan sa kanila. Magsalita nang mahinahon at nang may kumpiyansa tungkol sa isyu. Ipagpatuloy ang mga karaniwang gawain hangga't maaari. Gawin ang lahat ng makakaya mo para patuloy na magdaos ng family home evening, magbasa ng mga banal na kasulatan, magdasal, at ibang pang kaugalian ng pamilya. Paglipas ng panahon, matututuhan ng mga bata na kahit na nayanig ang kanilang mundo, ang ebanghelyo ay nagbibigay ng pananaw at magpapatuloy ang buhay.

Paggalang

Igalang ang mga nararamdaman ng mga bata. Pakinggan ang mga bata at tanggapin ang nararamdaman nila. Ipakita sa kanila na mahalaga sa iyo ang mga inaalala nila. Bigyan sila ng panahong makapag-isa kung kailangan nila ito pero ipaalam sa kanila na maaari ka nilang kausapin kung handa na silang makipag-usap. Matapat na sagutin ang mga lumilitaw na tanong sa paraang mauunawaan nila sa kanilang edad. Ipaalam sa iyong mga anak na palagi silang maaaring makipag-usap sa iyo tungkol sa kanilang mga takot at pangamba.

Paggabay

Maaaring itanong ng iyong mga anak, "Bakit hinayahayaan ng Diyos na may mangyaring masasama?" Ipaliwanag na ang mabubuting panahon at masasamang panahon ay bahagi ng buhay at bahagi ng walang-hanggang plano ng Diyos. Pinahihintulutan Niya na gumawa ang bawat tao ng kanilang mga sariling pagpili, at kung minsan, gumagawa ng mga maling pagpili ang mga tao na nagdudulot ng pagdurusa. Sa ibang pagkakataon, hindi kasalanan ninuman ang mga trahedya pero bahagi lamang ito ng kalikasan. Anuman ang mangyari, nariyan ang Ama sa Langit para sa atin. Sa pamamagitan ng tulong Niya, maaari tayong matuto at lumago, kahit na mula sa masasakit na karanasan. Makakabaling tayo sa Kanya para makahanap ng kapayapaan.

Pagbibigay-lakas

Ipakita sa mga bata na mayroon silang kapangyarihan na makagawa ng kaibhan sa pamamagitan ng pagbibigay sa kanila ng paraan na tumulong. Halimbawa, maaari silang tumulong na magtipon ng mga donasyon para sa mga biktima ng kalamidad, bumisita sa isang maysakit o nasugatang kaibigan sa ospital, magbigay-saya sa isang tao na nawalan ng kapamilya, o magdasal para sa mga naghihirap. Hindi natin maaayos ang lahat, pero mayroon tayong kakayahang gumawa ng maraming kabutihan, at "gumagawa tayo para sa kapayapaan tuwing tumutulong tayo na maibsan ang paghihirap ng iba."[2]

Kapanatagan

Ipaalala sa mga bata na mahal sila ng Diyos at mahal mo sila. Huwag magbigay ng mga maling pangako na walang masamang mangyayari sa kanila, pero tiyakin sa kanila na sila ay ligtas sa kasalukuyan at gagawin ang lahat ng makakaya mo para protektahan sila. Tiyakin sa kanila na tutulungan sila ng Ama sa Langit na malampasan ang anumang pagsubok na darating sa kanilang buhay.

Kapag napansin mong pinanghihinaan ka ng loob dahil sa pagsubok, tandaan na sa huli, magtatagumpay ang mabuti sa masama. "Nakikipagdigmaan tayo laban sa kasalanan, . . . ngunit hindi tayo dapat mawalan ng pag-asa," pagtuturo ni Pangulong Thomas S. Monson (1927–2018). "Ito ay digmaang kaya at mapapagtagumpayan natin. Ang ating Ama sa Langit ay nagbigay ng mga kagamitang kailangan natin para magawa ito. Siya ang namumuno rito. Wala tayong dapat ikatakot."[3] ■

MGA TALA

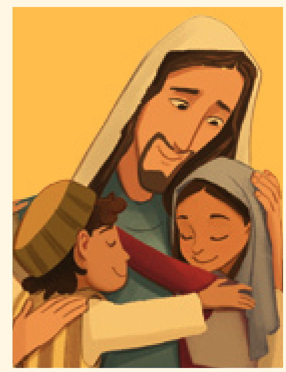
1. "Peace," Gospel Topics, topics.lds.org.
2. "Peace," Gospel Topics.
3. Thomas S. Monson, "Paglingon at Pagsulong," *Liahona*, Mayo 2008, 90.

PARA SA MGA BATA

Ngayong buwan sa *Kaibigan*:

- "Makikita Ko Siyang Muli" (pahina K20)
- "Mga Kard na Nakapapanatag" (page K21)

Para sa iba pang resources, bisitahin ang lessonhelps.lds.org at i-klik ang "Lesson Helps by Topic."

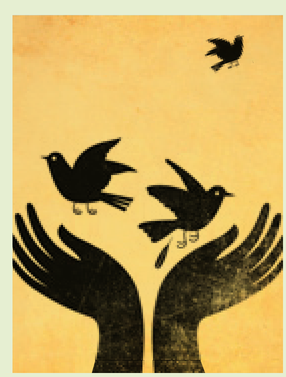


PARA SA MGA TINEDYER

Sa isyung ito:

- "Paghanap ng Kapayapaan para sa Iyong Sarili at sa Iba sa Magugulong Panahon" (pahina 52–53).

Para sa iba pang resources, bisitahin ang youth.lds.org.



Ginagabayan ba Ako ng Diyos?

Ang ating buhay ay puno ng mahahalagang pagpili: ano ang kukuning karera, sino ang pakakasalan, saang paaralan mag-aaral, atbp. Ang ating mga buhay ay puno rin ng mga pang-araw-araw na alalahanin: pagpili sa pinakamainam na paraan ng paggamit ang oras, pagsikap na maunawaan ang doktrina, at paghanap ng kapayapaan sa gitna ng mga pagsubok. Sa kabuuan, **kailangan natin ng personal na paghahayag.** Pero minsan ay mahirap malaman kung paano ito matatanggap at kung paano ito malalaman kapag natatanggap na natin ito. Kapag hindi tayo nakakakuha o nalalaman ang mga sagot, maaaring maitanong natin, "Ang Espiritu ba iyon o ideya ko lang ito?" "Bakit ako nagkaroon ng inspirasyon na gawin iyon at pagkatapos ay nabigo?" "Bakit nararamdaman ko na hindi sinasagot ng Diyos ang aking mga panalangin?"

Sa kabutihang-palad, sa "Paggawa ng mga Desisyon: Kalayaang Pumili vs. Paghahayag" (pahina 44), ibinahagi ni Erin ang kanyang kuwento tungkol sa personal na paghahayag noong kailangan niyang gumawa ng isang desisyon na makapagpapabago ng kanyang buhay. Kahit na **gusto ng Diyos na gabayan tayo,** gusto Niya rin na tulungan tayo na matutuhang gamitin ang ating kalayaang pumili at gumawa ng mabubuting pasya.

Ang matutuhan kung paano nagsasalita sa atin nang personal ang Espiritu Santo ay isa pang mahalagang bahagi ng pagtanggap at pagkilala ng paghahayag. Maaaring nangyayari ito sa iba't ibang paraan sa bawat isa sa atin. Sa pahina 48, maraming **young adult ang nagbahagi kung paano sila nakatatanggap ng paghahayag.**

Sa isang digital lamang na artikulo, ipinaliwanag ni Aspen na ang personal na paghahayag ay nangangailangan ng "Paggamit ng Iyong Espirituwal na Lakas."

Ang pag-iisip sa hinaharap ay maaaring nakapanghihina ng loob, at maaaring nakakatakot pa nga. Lalo na bilang isang young adult. Pero kapag naaalala ko kung paano **ginabayan ng Diyos ang aking buhay** noon, binibigyan ako nito ng lakas ng loob na sumulong at kumilos, nagtitiwala na **patuloy Niyang ibibigay ang paggabay na kailangan ko** sa pana-panahon.

Tapat na sumasainyo,

Katie Sue Embley

MGA YOUNG ADULT

PINAKAMAINAM NA PAYO . . .

Ibinahagi ng mga young adult ang pinakamainam na payo na natanggap nila tungkol sa pagtanggap ng personal na paghahayag:

"Sinabi minsan ng EFY counselor ko, 'Linangin ang iyong ugnayan sa Diyos bilang literal na Ama ng iyong espiritu. Kung mas palalakasin mo ang ugnayan mo sa Kanya, mas makauunawa at magagabayan ka.' Nakagawa iyon ng malaking kaibhan sa mga panalangin ko."
—Grant Goolsby, California, USA

"Pinakabisado sa lahat ng aming stake patriarch ang isang linya: 'para makatanggap ng paghahayag, magbasa ng paghahayag.' Natulungan talaga ako nito habang binabasa ko ang mga banal na kasulatan."
—Shellby Tippetts, Missouri, USA

"Maglaan ng oras para magnilay-nilay. Pinagnilayan ni Joseph Smith ang Santiago 1:5 bago siya nagpasyang kumilos. Kung minsan, gusto ng Ama sa Langit na maglaan tayo ng oras sa panalangin at pag-aaral bago Niya ibigay sa atin ang mga sagot. Natututo tayo nang husto sa ganitong paraan."
—Natasha Herbst, Utah, USA

"Makinig gamit ang iyong puso, hindi ang iyong mga tainga."
—Sai Tua, American Samoa

Ano ang pinakamainam na payong natanggap mo tungkol sa pagsisisi? Ipadala sa amin ang iyong sagot sa ***liahona.lds.org*** *bago sumapit ang Abril 30, 2019.*

TUNGKOL SA MGA AWTOR NA YOUNG ADULT

Si **Erin Rider** ay isang abogado at co-host sa isang podcast. Katatakbo niya lamang sa kanyang unang half marathon. Sa bakanteng oras niya, mahilig siyang magbasa, umakyat ng bundok, mag-wakeboard, at makasama ang kanyang pamilya at mga kaibigan.

Si **Aspen Stander** ay isang manunulat at patnugot mula sa Utah, USA. Mahilig siyang umakyat ng bundok, maglakbay, magbasa, at tumugtog ng piano.

Iniisip ni **Katie Sue Embley** na ang mundo ay puno ng mabubuting taong may mga kuwento na nararapat ibahagi. Nag-aaral siya ng pamamahayag at Espanyol, na may mithiing magbahagi ng kabutihan (#sharegoodness).

IBAHAGI ANG IYONG KUWENTO

May kamangha-manghang kuwento ka bang nais ibahagi? O may mga artikulo ka bang nais makita tungkol sa ilang paksa? Kung gayon, nais naming makarinig mula sa iyo! Maaari mong ipadala ang iyong mga artikulo o feedback sa **liahona.lds.org.**

SA BAHAGING ITO

44 **Paggawa ng mga Desisyon: Kalayaang Pumili vs. Paghahayag**
Ni Erin Rider

48 **Pansariling Personal na Paghahayag**

Hanapin ang mga artikulong ito at iba pa:

- Sa **liahona.lds.org**
- Sa **Lingguhang YA** (sa ilalim ng "Young Adults" sa Gospel Library)
- Sa **facebook.com/liahona**

DIGITAL LAMANG

Paggamit ng Iyong Espirituwal na Lakas
Ni Aspen Stander

Paggawa ng Desisyon: **Kalayaang Pumili** vs. **Paghahayag**

Pagdating sa malalaking desisyon, gaano tayo dapat umasa sa Diyos na sabihin sa atin ang dapat nating gawin?

Erin Rider

Araw-araw bawat isa sa atin ay nahaharap sa maraming desisyon. Ang ilan ay mas karaniwan, tulad ng "Ano ang dapat kong isuot?" "Ano ang kakainin ko sa tanghalian?" "Panahon na ba para bumili ng bagong kotse, o huwag ko munang palitan ang luma ko?" Pero madalas din tayong nahaharap sa malalaking desisyon—"Babalik na ba ako sa pag-aaral?" "Dapat ko bang tanggapin ang trabahong ito?" "Dapat ba akong lumipat sa isang bagong lungsod?" "Dapat ba akong bumili ng bahay?" "Dapat ko bang ideyt ang taong ito?" "Dapat ko bang pakasalan ang taong ito?" at iba pa.

Kapag nahaharap sa malalaking desisyon, tayo ay—sa angkop na paraan—gumugugol nang mas mahabang oras para gumawa ng isang pagpili. Sinusunod natin ang payong ibinigay kay Oliver Cowdery sa Doktrina at mga Tipan 9:8–9, kung saan sinabi ng Panginoon:

"Subalit, masdan, sinasabi ko sa iyo, na kailangan mong pag-aralan ito sa iyong isipan; pagkatapos kailangang itanong mo sa akin kung ito ay tama, at kung ito ay tama aking papapangyarihin na ang iyong dibdib ay mag-alab; samakatwid, madarama mo na ito ay tama.

"Subalit kung ito ay hindi tama wala kang madaramang gayon, kundi ikaw ay magkakaroon ng pagkatuliro ng pag-iisip na magiging dahilan upang makalimutan mo ang bagay na mali."

Bagamat totoong isang magandang payo ito, pagdating sa malalaking desisyon, kung minsan ay masyado tayong umaasa sa bahagi kung saan ay sinasabi sa atin ng Diyos kung ano ang tama at hindi sa bahagi kung saan ay sinasabi niya sa atin na pag-aralan ito sa ating isipan. Masyado tayong nakatuon sa paghihintay na kukumpirmahin ng Diyos ang ating mga desisyon na hinahayaan natin na lumampas ang mga napakagandang pagkakataon. Maaaring kinikilala natin ang papel na ginagampanan ng kalayaang pumili, pero natatakot tayong gumawa ng isang desisyon na maglalayo sa atin sa ating napagdesisyunang "plano" at sa huli ay isipin na ang anumang bagay maliban sa pag-aalab ng dibdib o isang tinig na mula sa langit ay nangangahulugan na ang ating desisyon ay mali. Para sa marami sa atin, ang hindi naipapahayag na tensyon na ito sa pagitan ng kalayaang pumili at personal na paghahayag ay humahantong sa isang mahalagang tanong: Ano ang papel ng Diyos sa pagtulong sa atin na gumawa ng mga desisyon?

Ang Papel ng Diyos sa Paggawa Natin ng mga Desisyon

Marahil ay pinakamainam na masagot ang tanong na ito sa pamamagitan ng kuwento ng kapatid ni Jared. Mayroong

MGA PAGLALARAWAN NI DAVID GREEN

nakawiwiling huwaran ng paglago sa kuwentong ito na nagtuturo sa atin tungkol sa paraan na inaasahan tayo ng Panginoon na gumawa ng mga desisyon. Matapos lituhin ang mga wika sa Tore ni Babel, hiniling ni Jared sa kanyang kapatid na itanong sa Panginoon kung dapat nilang lisanin ang lupain, at kung oo, saan sila dapat pumunta (tingnan sa Eter 1:36–43). Nagtanong ang kapatid ni Jared, at inakay sila ng Panginoon sa tabing-dagat. Sa kanilang paglalakbay, nagsalita ang Panginoon sa kanila sa isang ulap at ginabayan ang bawat hakbang sa kanilang paglalakbay. Di naglaon ay narating nila ang tabing-dagat, kung saan sila nanatili ng apat na taon.

Sa pagtatapos ng ikaapat na taon, sinabi ng Diyos sa kapatid ni Jared na gumawa ng mga gabara at maghandang tawirin ang karagatan. Nang maisip ni Jared na ang mga barko ay walang hangin, sinunod niya ang parehong huwaran ng paglapit sa Diyos para itanong kung ano ang dapat gawin. Gaya ng inaasahan, tumugon ang Panginoon sa pamamagitan ng pagdedetalye sa kanya ng mga tagubilin na gumawa ng mga butas sa ibabaw at ilalim ng mga barko. Pansinin ang huwaran ng paghahayag rito: binigyan sila ng plano ng Diyos, nagtanong sila tungkol sa paraan kung paano isakatuparan ang plano, at tumugon ang Diyos nang may detalye at tiyak na mga sagot.

Pero pagkatapos niyang gumawa ng mga butas sa mga barko, naisip ng kapatid ni Jared na ang mga barko ay walang ilaw. Muli siyang nagtanong sa Diyos kung ano ang dapat gawin. Gayunman, sa halip na sumagot, nagtanong ang Diyos, “Ano ang nais mong gawin ko upang magkaroon ng liwanag sa inyong mga sasakyang-dagat?” (Eter 2:23). Sa halip na

magbigay ng detalyadong tagubilin tulad ng ginawa Niya noong una, sa pagkakataong ito ay hinintay ng Panginoon ang kapatid ni Jared na magpasya kung ano ang dapat gagawin.

Ang ganitong uri ng sagot mula sa Panginoon marahil ang pinakamahirap maunawaan kapag gumagawa tayo ng isang desisyon. Tinuruan tayo na magdasal at maghintay para sa sagot, kaya natural lang na mag-alala tayo kapag wala tayong narinig na sagot. Madalas ay iniisip natin kung ang kawalan ng malinaw na sagot ay isang "pagkatuliro ng pag-iisip" na nangangahulugang mali ang ating pinili. Sa ibang pagkakataon ay iniisip natin kung ang ibig sabihin nito ay hindi sapat ang ating kabutihan para marinig ang sagot o hindi tayo nagtatanong nang may "tunay na layunin" (tingnan sa Moroni 10:4). Pero may pangatlong opsiyon na dapat nating isaalang-alang—siguro, tulad ng kapatid ni Jared, hinihintay ng Diyos na *tayo* ang gumawa ng ating *sariling* desisyon.

Paggawa ng Desisyon

Kamakailan ay naharap ako sa isang sitwasyon na humamon sa paraan ng pag-unawa ko tungkol sa kalayaang pumili at personal na paghahayag. Nang malapit na akong magtapos sa graduate school, may mga nag-alok sa akin ng ilang trabaho sa iba't ibang lungsod at hindi ako makapagdesisyon kung ano ang tatanggapin ko. Tulad ng kapatid ni Jared, naranasan ko na ang maraming pagkakataon kung saan ay nagdasal ako tungkol sa isang malaking desisyon at sumagot ang Diyos nang may tumpak na tugon. Nakabatay sa mga nakalipas na karanasang iyon, nagsimula akong magdasal at humiling sa Diyos na tulungan akong magdesisyon kung anong trabaho ang dapat kong tanggapin. Ginagawa ko rin ang bahagi ko na alamin ang tungkol sa bawat oportunidad na magtrabaho at nakipagsanggunian sa maraming tao. Pero gaano man ako nagdasal at nag-ayuno, nanatiling tahimik ang langit, at wala akong natanggap na sagot.

Malapit nang umabot ang huling araw sa paggawa ng desisyon, at nagsimula na akong mataranta. Tiyak na isa itong uri ng desisyon na inaalala ng Panginoon, pero bakit hindi Siya sumasagot? Siguro ay hindi mahalaga sa Kanya kung anong trabaho ang pipiliin ko, pero mahalaga para sa Kanya kung saang lungsod ako dapat lumipat dahil magkakaroon ito ng malaking epekto sa aking buhay. Inalala ng Panginoon ang aking mga desisyon noon, pero bakit kaya hindi Siya nag-aalala para sa desisyon ito?

Subalit sa kabila ng anumang pagsisikap ko, walang sagot na dumating. Nagsimula akong magtanong kung napalayo na ba ako sa Diyos kaya hindi ko na naririnig ang Kanyang sagot. Napaisip din ako kung hindi ako nakakarinig dahil sa hindi ko lamang namamalayan na hindi ko *gusto* na marinig ang sagot. Sa wakas, isang araw bago ang huling araw ng pagdedesisyon, alam kong kailangan kong gumawa ng pagpili, kaya ginamit ko ang aking paghatol at gumawa ng desisyon. Noong gabing iyon humiling lang ako sa panalangin na sabihin Niya sa akin kung mali ang aking sagot. Wala pa ring dumating na tugon, kaya tumuloy ako at tinanggap ang trabaho.

Pagkaraan ng ilang buwan, kinukwestiyon ko pa rin ang aking desisyon, kaya humingi ako ng isang babas ng priesthood para makatanggap ng katiyakan. Sa basbas, sinabi sa akin na hindi ako nakatanggap ng sagot sa aking

panalangin dahil masaya ang Panginoon sa anumang desisyon na ginawa ko. Ang basbas na ito ay nagpatibay ng payo na ibinigay sa akin ng aking mission president, na nagsabi sa akin na madalas ay hindi mahalaga kung ano ang magiging desisyon natin. Gusto ng Diyos na malaman natin kung paano tumayo sa ating sariling mga paa at magdesisyon kung paano tayo mamumuhay. Ipinaalala rin sa akin ng aking mission president na ang Diyos, ang ating Ama sa Langit, ay hindi magpaparusa sa atin o mag-aalis ng mga ipinangakong pagkakataon kung matapat nating sinusubukang isipin kung ano ang dapat gawin.

Ang kapatid ni Jared ay makapagmumungkahi ng kahit anong solusyon para ilawan ang mga gabara, at tatanggapin lamang ito ng Panginoon. Ang mahalaga sa karanasang ito ay hindi lamang ang palakasin ang pananampalataya ng kapatid ni Jared kundi ang matutuhan din kung paano gumawa ng isang desisyon.

Paggamit ng Kalayaang Pumili

Sa walang-hanggang pananaw, ang paggamit ng kalayaang pumili ay kinakailangang bahagi sa personal na paglago. Kung wala nito, hindi tayo makagagawa ng mga uri ng desisyon na tutulong sa atin na maabot ang buong potensiyal natin. Ang paglago, tulad ng iba pa sa ebanghelyo, ay dumarating "ng taludtod sa taludtod, ng tuntunin sa tuntunin" (2 Nephi 28:30). Nais ng Diyos na tayo ay maging mga taong handa, hindi mga taong takot kumilos, at inaasahan Niya tayo na gamitin ang ating kalayaang pumili para mamuhay sa pinakamabuting paraan na kaya natin.

Kapag natutuhan na natin na balansehin ang kalayaang pumili at paghahayag, makararanas tayo ng tunay na espirituwal na paglago. Ito ang nangyari sa kapatid ni Jared. Matapos itong pag-isipan, nagtrabaho siya para tunawin ang 16 na maliliit na bato mula sa isang bato at humiling sa Diyos na hipuin ang mga ito at pakinangin sila (tingnan sa Eter 3:1–5). Sa pagkakataong ito, nang tumugon ang Diyos, nagbago ang lahat. Sa halip na marinig ang tinig ng Diyos sa isang ulap, tunay na *nakita* ng kapatid ni Jared ang Panginoon, na hindi lang nagpakita nang personal kundi ipinakita rin sa kapatid ni Jared ang mga kamangha-manghang pangitain ng mundo at ng lahat ng mga bagay na darating (tingnan sa Eter 3:6–26). Posible na hindi magiging espirutuwal na handa ang kapatid ni Jared na magkaroon ng ganoong pangitain kung hindi niya muna naranasan ang personal na paglago na nagmula sa paggawa ng sariling desisyon.

Sa ating pagdedesisyon, tiyak na dapat nating sundin ang payo ni Alma na "makipagsanggunian sa Panginoon sa lahat ng [ating] mga gawain" (Alma 37:37). Kapag kalooban ng Panginoon na gumawa tayo ng isang partikular na desisyon, ipapaalam Niya sa atin ito at tutulong Siya na makaiwas tayo sa lihis ng landas. Pero kailangan nating maging handa na tumayo at sumulong nang may pananampalataya, mayroon o wala mang sagot na dumating. Hangga't tinutupad natin ang ating mga tipan at nananatili tayong tapat sa ebanghelyo ni Jesucristo, makadarama tayo ng kumpiyansa sa ating matwid na mga desisyon at kapayapaan na ang Panginoon ay nalulugod sa ating mga pagsisikap. ■

Ang awtor ay naninirahan sa Utah, USA.

PANSARILING
Personal na Paghahayag

Paano mo nalalaman ang pagkakaiba sa pagitan ng paghahayag at ng sarili mong mga iniisip?

Nabubuhay tayo sa isang mundo na maraming oportunidad. Mayroon tayong kalayaan na piliin ang ating magiging trabaho, paaralan, asawa, kung saan natin gustong tumira, at marami pang iba. Tunay na isang pagpapala ito sa ating henerasyon. Pero sa kabilang banda, nagiging mas mahirap ding pumili dahil napakaraming landas at oportunidad na magdadala ng mabubuting bagay. Paano natin pipiliin ang tama kapag napakaraming magagandang oportunidad? Kapag ikaw ay naguguluhan at nalilito sa napakaraming pagdedesisyong ito, dapat mong malaman na gusto ng Ama sa Langit na gabayan ka. Makapipili ka ng tamang landas at makakukuha ng mga sagot na hinahanap mo kung susundin mo ang Kanyang tinig. Alamin kung paano Siya nakikipag-usap sa iyo, magtiwala sa Kanya, sundin ang propeta, maging matiyaga, maging positibo, at manampalataya, at sa huli ay gagabayan ka sa tamang landas.
—Vira Vashchenko, Kyiv, Ukraine

Nakita ko sa buong buhay ko kung paano ako ginabayan ng Panginoon, at kinikilala ko na ang lahat ng nagawa ko ay dahil sa Kanya at sa Kanyang paggabay. Kahit na sa mga sandaling pakiramdam ko ay lumalakad akong mag-isa, sa huli, ipinaaalam at ipinadarama Niya sa akin na palagi Siyang nariyan para sa akin. Ito ang dahilan kung bakit ako nagpasya na palaging patuloy na sumulong nang may pananampalataya, kahit na nararamdaman kong nag-iisa ako. Para sa akin, hindi palaging malinaw ang aking landas, at hindi ko palaging nakikita kung ano ang naghihintay sa akin sa hinaharap, pero palagi akong gumagawa ng mga desisyon nang may pananampalataya, at pagkatapos ay nakakakita ako ng liwanag at nakikilala ang kamay ng Diyos sa aking buhay. Alam ko na mahal tayo ng Ama sa Langit at ng Kanyang Anak na si Jesucristo, at handa Silang gabayan tayo, pero inaasahan din Nila tayo na manampalataya sa Kanila at kumilos kapag nakatanggap tayo ng mga paghiwatig mula sa Espiritu.
—Indhira Mejia, Dominican Republic

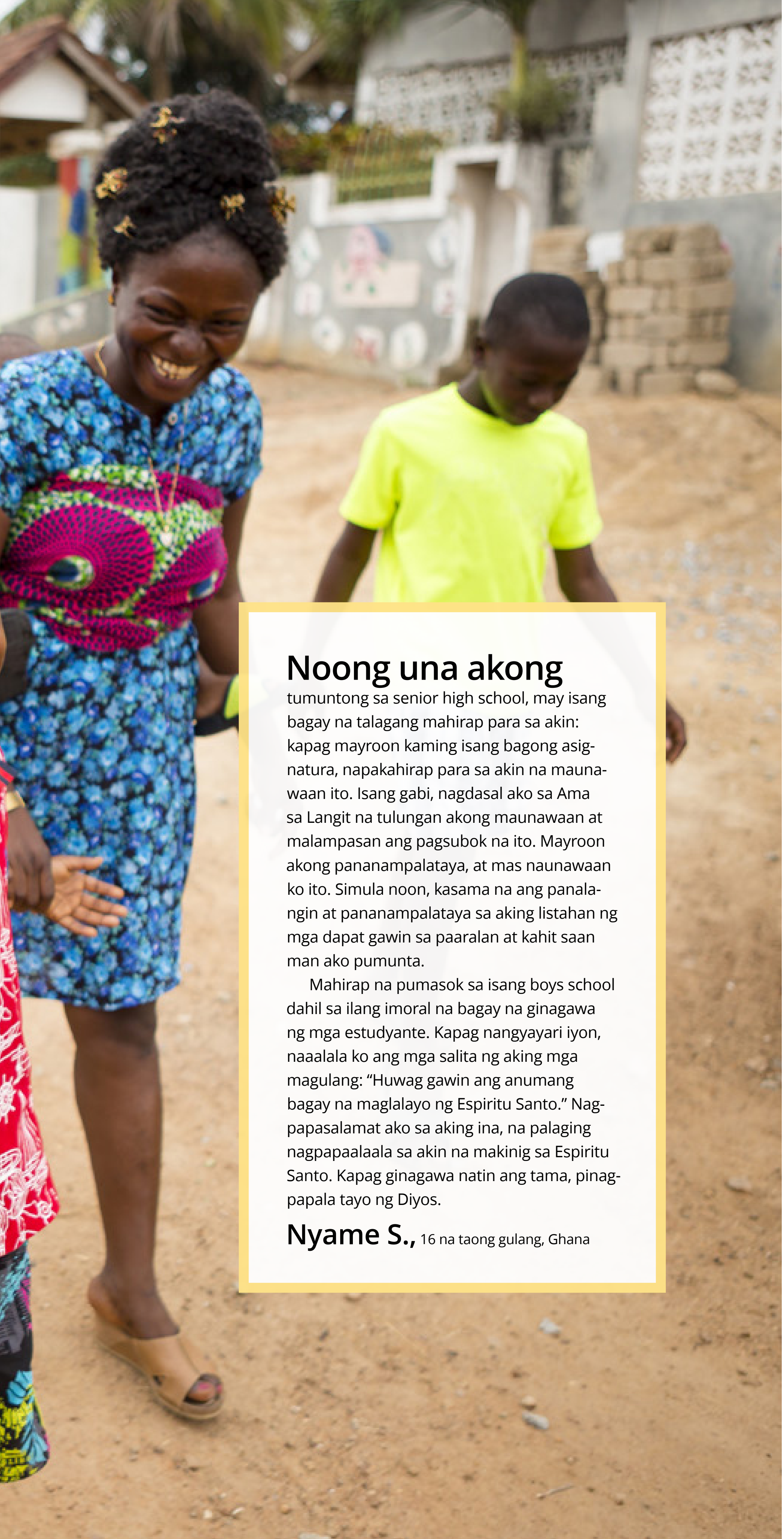
LIKHANG-SINING NI BRIAN KERSHISNIK

Sa aming maliit na pamilya, nakikilala namin ang Espiritu dahil sa kapayapaan na nadarama namin, lalo na kapag nadarama namin ito bilang mag-asawa. Kapag mga sariling ideya namin ito, hindi namin nararamdaman na talagang tama ang bagay na ito—palaging may duda o takot sa likod nito. Pero kapag ito ay isang paghahayag, palagi kaming nakadarama ng kapayapaan, kahit na sinusubukan naming mangatwiran at tila hindi namin lubos na maunawaan ang mga bagay-bagay sa una. Kapag matagumpay naming nasunod ito, nakikita naming napupunta ang mga bagay-bagay sa dapat pagkalagyan ng mga ito at nagiging maayos ang lahat. Doon namin tinitignan ang isa't isa at sinasabing, "Ah, nauunawaan ko na ngayon!"
—Maryana Wright, Utah, USA

Sa tingin ko, ang isa sa mga teknik na dapat na maging bihasa tayo ay ang kakayahan na makilala ang mga mahihinang bulong ng Espiritu Santo. Ang masigasig na pagbabasa ng banal na kasulatan ang nagtulak sa akin na mas maging bihasa rito. Talagang naniniwala ako na ang naghahanap nang masigasig ay makasusumpong; at ang mga hiwaga ng Diyos ay ilalahad sa kanila, sa pamamagitan ng kapangyarihan ng Espiritu Santo (tingnan sa 1 Nephi 10:19). Sa madaling salita, kung gusto kong makilala ang Espiritu, hindi ko mahahayaan ang sarili ko na mag-isip ng mga walang saysay na bagay o ng mga pang-araw-araw na alalahanin ng buhay, kundi sa halip ay kailangan kong lubos na makibahagi sa gawain at kalimutan ang aking sarili. Doon ako nagkakaroon ng kakayahan na mas makilala ang Espiritu dahil handa ako para rito! Kung ang barko ay hindi madaling nakapaglalayag sa gitna ng isang unos, hindi rin natin maririnig ang Espiritu kung nadadala tayo ng mga alalahanin sa buhay na hindi naman natin makokontrol.
—Emmanuel Borngreat Dogbey, Accra, Ghana

Sa aking pagtanda, natutuhan ko ang wika ng Espiritu. Nagsasalita ang Espiritu sa akin sa pamamagitan ng mga simpleng ideya. Kailangan ng ilang ensayo bago masanay dito, pero madalas na dumarating sa akin ang Espiritu sa mga tahimik na lugar, gaya halimbawa kapag nagmamaneho ako ng aking kotse habang papasok sa trabaho. Alam ko na hindi ko ito sariling mga ideya dahil madalas na nagbibigay ng inspirasyon ang Espiritu kahit hindi ko iniisip ang isang paksa.
—Clarissa Mae Taylor, Utah, USA

Bagamat maaring natatanggap natin ang personal na paghahayag sa iba't ibang paraan, isang bagay ang walang dudang totoo: madalas nakikipag-usap ang Diyos sa atin. Kailangan lang nating maging handa na magsikap para dagdagan ang ating kakayahan na makilala at marinig ang Kanyang tinig. Tulad ng ipinayo ni Pangulong Russell M. Nelson: "Ipanalangin sa pangalan ni Jesucristo ang inyong mga alalahanin, ang inyong mga takot, mga kahinaan—oo, ang pinakainaasam ng inyong puso. At makinig! Isulat ang mga naiisip ninyo. Itala ang inyong nadama at isagawa ang mga bagay na ipinahiwatig sa inyong gawin. Habang inuulit ninyo ang prosesong ito araw-araw, buwan-buwan, taun-taon, kayo ay 'uunlad sa alituntunin ng paghahayag'" ("Paghahayag para sa Simbahan, Paghahayag para sa Ating Buhay," *Liahona,* Mayo 2018, 95). ■



MGA KABATAAN

SA BAHAGING ITO

52 **Paghanap ng Kapayapaan para sa Iyong Sarili at sa Iba sa mga Panahon ng Kaguluhan**
Nina Alex Hugie at Aspen Stander

54 **Ang Buhay ay Isang Marathon**
Ni Sally Johnson Odekirk

60 **Mga Tanong at mga Sagot: Paano makatutulong ang patriarchal blessing ko sa akin na gumawa ng mga desisyon?**

62 **Subukan ang Ilang Bagong Tradisyon sa Easter**
Ni David Dickson

64 **Ang Huling Habilin: Ang Pinakadakilang Pagpapahayag ng Pag-ibig ng Diyos**
Ni Pangulong M. Russell Ballard

Noong una akong

tumuntong sa senior high school, may isang bagay na talagang mahirap para sa akin: kapag mayroon kaming isang bagong asignatura, napakahirap para sa akin na maunawaan ito. Isang gabi, nagdasal ako sa Ama sa Langit na tulungan akong maunawaan at malampasan ang pagsubok na ito. Mayroon akong pananampalataya, at mas naunawaan ko ito. Simula noon, kasama na ang panalangin at pananampalataya sa aking listahan ng mga dapat gawin sa paaralan at kahit saan man ako pumunta.

Mahirap na pumasok sa isang boys school dahil sa ilang imoral na bagay na ginagawa ng mga estudyante. Kapag nangyayari iyon, naaalala ko ang mga salita ng aking mga magulang: "Huwag gawin ang anumang bagay na maglalayo ng Espiritu Santo." Nagpapasalamat ako sa aking ina, na palaging nagpapaalaala sa akin na makinig sa Espiritu Santo. Kapag ginagawa natin ang tama, pinagpapala tayo ng Diyos.

Nyame S., 16 na taong gulang, Ghana

PAGHANAP NG KAPAYAPAAN

Kung minsan ang buhay ay napakagulo at nakakalito. Maaaring nag-aalala ka tungkol sa mga problema sa pamilya, problema sa kalusugan, suliranin sa eskwela, o alinman sa nakapag-aalalang pangyayari sa mundo ngayon. Paano natin mahahanap ang personal na kapayapaan sa magulo na mundo? Nagmumula man ang iyong kawalan ng kapayapaan sa mga pangyayari na hindi mo kayang kontrolin o mula sa mga bagay na maaari mong maimpluwensiyahan o mabago, narito ang ilang mga ideya para tulungan kang makahanap ng pansariling kapayapaan sa pamamagitan ni Jesucristo.

4 PARAAN PARA MAKAHANAP NG KAPAYAPAAN PARA SA IYONG SARILI

1. Magtuon sa walang hanggan

Mahirap makadama ng kapayapaan kung nakatuon ka lamang sa mga panandaliang alalahanin. Ngunit kapag nagtuon ka sa mas malawak na pananaw, ang plano ng kaligayahan ng Diyos, makahahanap ka ng kapayapaan sa kaalaman na ang mga pasakit ngayon ay hindi magtatagal magpakailanman. Halimbawa, ang templo ay tumutulong sa atin na magtuon sa walang hanggan. Sinabi ni Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008) na sa templo ay "malalaman ninyo ang kapayapaan na hindi ninyo matatagpuan kahit saan man."[1]

2. Hayaan ang mga bagay na hindi mo makokontrol

Kapag may isang bagay na hindi mo makontrol na tinanggal ang kapayapaan mo, madaling mawalan ng pag-asa o magalit. Ngunit hindi nakatutulong na magtuon sa mga bagay na hindi mo mababago. Sa halip, lumapit sa Tagapagligtas para makahanap ng kapayapaan ng kalooban kahit na tila hindi makatarungan ang buhay. Ipinangako Niya na ipadadala sa iyo ang Mang-aaliw, ang Espiritu Santo (tingnan sa Juan 14:26–27).

3. Magpatawad sa iba

Kadalasan, ang pinakamahirap na gawin ay pakawalan ang mga masasamang bagay na nararamdaman mo kapag may nagawang mali ang isang tao sa iyo. Pero itinuro ni Elder Dieter F. Uchtdorf ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Matatanggap natin ang kagalakan ng pagpapatawad sa ating sariling buhay kapag handa tayong ipadama ang kagalakang iyon sa iba. . . . Bunga nito, pupuspusin ng Espiritu ng Panginoon ang ating mga kaluluwa ng kagalakan na may kasamang katahimikan ng budhi (tingnan sa Mosias 4:2–3)."[2] Ang pagbaling sa Tagapagligtas ay makatutulong sa iyo na maging malaya mula sa emosyonal na pasanin at mapuspos ng kapayapaan.

4. Magsisi at umasa kay Cristo

Ano man ang nangyayari sa iyong buhay, ang pagbuhat sa bigat ng kasalanan ay tatanggalin ang kapayapaan mo. Kung minsan, kailangan natin ang bishop para tulungan tayo na lubusang magsisi. Ngunit kailangan nating lahat na regular na magsisi at, sa pamamagitan ng Pagbabayad-sala ni Jesucristo, maging malinis mula sa lahat ng humahadlang sa atin na maging mas katulad Niya.

para sa Iyong Sarili at sa Iba sa Magugulong Panahon

Nina Alex Hugie at Aspen Stander
Mga Magasin ng Simbahan

Narito ang walong paraan para tulungan ang iyong sarili at ang iba na madama ang kapayapaan kapag naging mahirap ang buhay.

BACKGROUND AT PAGLALARAWAN MULA SA GETTY IMAGES

4 PARAAN PARA TULUNGAN ANG IBA NA MAKAHANAP NG KAPAYAPAAN

1. Ibahagi ang ebanghelyo ni Jesucristo

Kung tayo ay nakahahanap ng kapayapaan para sa ating sarili sa pamamagitan ng pagtuon sa Tagapagligtas, maituturo natin ang iba tungo sa Kanya bilang "tagapagtatag ng kapayapaan" (Mosias 15:18). Halimbawa, subukang ibahagi ang isang talata mula sa banal na kasulatan o isang sipi mula sa pangkalahatang kumperensiya na nakatulong sa iyo na mas matutuhan ang tungkol kay Jesucristo.

2. Maging tagapamayapa

Tulungan ang iyong mga kaibigan o kapatid na ayusin ang mga di-pagkakasundo. Tulad ng mga Anti-Nephi-Lehi sa aklat ni Alma, maaari nating ibaon ang ating mga sandata sa digmaan—tulad ng sandata ng pagtsismis, pagnanais na maghiganti, o ng pagiging makasarili—at ipagpalit ang mga ito sa mga instrumento ng kapayapaan: pagsasalita nang mabuti, pagsunod sa mga kautusan ng Diyos, at pagpapatawad sa iba (tingnan sa Alma 24:19).

3. Maging mabuting tagapakinig

Kung minsan ang mga tao na naghihirap ay nangangailangan na hayagang makapagsalita tungkol sa kanilang mga iniisip at nararamdaman sa halip na kimkimin ang mga ito. Hindi natin kailangang lutasin ang mga suliranin para sa kanila, pero maaari tayong makinig lamang sa kanilang mga alalahanin at magbigay ng suporta para ipakita ang pagmamahal at pag-unawa na katulad ng kay Cristo.

4. Maglingkod sa mga taong nasa iyong ward o komunidad

Maaari kang magboluntaryo kung saan kinukupkop ang mga walang tirahan, o magdala ng mga makakain sa mga bagong pamilya sa komunidad ninyo. Tulungan ang mga tao na makahanap ng kapayapaan sa maliliit na bagay. Malaki ang magagawa ng pagkakaroon ng hindi pabagubagong lugar na makakainan at matutulugan, isang maaasahang guro, o maliit na katiyakang may isang taong nag-aalala sa iyo.

Sinabi ni Jesus ang mga salitang ito ng kapanatagan para sa lahat ng mga nahihirapang makahanap ng kapayapaan: "Ang kapayapaan ay iniiwan ko sa inyo; ang aking kapayapaan ay ibinibigay ko sa inyo: hindi gaya ng ibinibigay ng sanglibutan, ang ibinibigay ko sa inyo. Huwag magulumihanan ang inyong puso, ni matakot man" (Juan 14:27). Kung ilalapit natin ang ating mga sarili at ang iba kay Jesucristo, makahahanap tayo ng kapayapaan kahit na maging mahirap man ang buhay. ■

MGA TALA

1. Gordon B. Hinckley, sa "Magalak sa mga Pagpapala ng Templo," *Liahona,* Dis. 2002, 33.
2. Dieter F. Uchtdorf, "Hangganan ng Ligtas na Pagbalik," *Liahona,* Mayo 2007, 101.

ANG BUHAY AY ISANG

MARATHON

Ang mga batang Banal sa mga Huling Araw na ito ay naninirahan ngayon kung saan nabuhay si Apostol Pablo noong panahon ng Bagong Tipan. At ipinamumuhay nila ang kanyang mga salita.

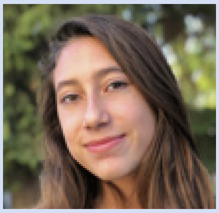
Ni Sally Johnson Odekirk
Mga Magasin ng Simbahan

Ilang buwan na ang nakalilipas, isang klase sa seminary ang pumunta sa Mars Hill, malapit sa Athens, Greece, kung saan minsang nagbigay ng makapangyarihang sermon si Apostol Pablo (tingnan sa Mga Gawa 17:22–34). Tinalakay ng mga estudyante ang tungkol sa impluwensiya ng seminary sa kanilang buhay, kabilang na ang mga turo ni Pablo.

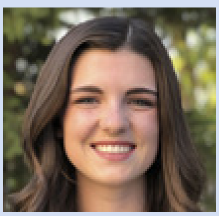
"Ginagawang makabuluhan ng paninirahan sa Greece ang Bagong Tipan," sabi ni Alexis H., 18 taong gulang. "Mahilig pumunta ang tatay ko sa iba't ibang nasirang lugar kung saan nagturo si Pablo at magbahagi ng isang banal na kasulatan o magkuwento kung saan naganap ang isang pangyayari."

Tulad ng pagharap ni Pablo sa mga pagsubok sa kanyang panahon, ang mga kabataan sa Greece ay nahaharap rin sa mga isyung panlipunan, politikal, at pang-ekonomiya. Ang mga Youth conference at Young Women camp ay bihirang ganapin sa Greece, at kahit ang pagdalo sa seminary ay mahirap din. Sa kabila nito at ng iba pang mga pagsubok, ipinamumuhay ng mga kabataan sa Greece ang paghikayat ni Pablo na maging "matitibay sa isang espiritu, na kayo'y matitibay na nangagkakaisa ng kaluluwa na nangagsisikap sa pananampalataya sa evangelio" (Mga Taga Filipos 1:27).

Ang pamumuhay sa Greece ay nangangahulugan na natatamasa ng mga batang miyembrong ito ang mainit na klima, tabing-dagat, pagkain, at pagsasayaw. Sila ay talagang natutuwa ring magkasama-sama. Kapag nagkikita sila sa seminary at sa mga aktibidad sa branch, nagiging mas malakas ang kanilang pananampalataya at pagkakaibigan.

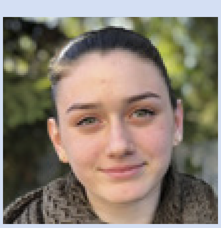


"Natutuhan ko na pareho lamang ang ebanghelyo sa lahat ng lugar. Dahil nakatira ako sa ibayong-dagat, natutuhan ko na magtuon sa mga katotohanan ng ebanghelyo at madama ang Espiritu sa halip na maabala sa kultura." **—Bryana W., 15**



"Isinulat ko ang salitang alalahanin sa aking salamin para maalala ang lahat ng nangyari ngayong taon: FSY, Young Women camp, seminary. Tinutulungan ako nitong maalala kung saan ako nagmula." **—Marie H., 17**

"Alam ko na kapag pumunta ako sa seminary, masisiyahan ako dahil nalalaman kong ginagawa ko ang kailangan kong gawin, at alam kong magiging OK ang lahat." **—Lizzie T., 17**



Si Loukia C., 15, ay nagbahagi ng kanyang patotoo sa unang pagkakataon sa Young Women camp at kalaunan ay nabinyagan.

Ang grupo ng mga nagseseminary sa harap ng simbahan sa Athens.

ANG MGA LARAWAN AY MULA KAY LEEANN HEDER

Seminary sa Mars Hill

Nang magsimula ang seminary sa Greece ilang taon na ang nakalilipas, mayroon lamang limang estudyante. Nagkikita sila nang tatlong umaga bawat linggo, at ang iba ay dumadalo sa pamamagitan ng online video conferencing. Nagkikita rin sila tuwing Miyerkules ng hapon para sa seminary, na sinusundan ng isang aktibidad. Naging malapit na sila sa isa't isa at naging liwanag para sa kanilang mga kaibigan, na nakapapansin sa kanilang mga halimbawa. Kapag nagtatanong ang mga kaibigan nila, dinadala sila ng mga kabataan sa seminary at sa mga aktibidad sa Mutual.

Sinabi ng isang kabataang lalaki na si Pavlos K., 15, "Isang magandang paraan ang seminary para simulan ang araw at tinutulungan ako nitong maging malakas. Kinokondisyon nito ang isip ko na maging halimbawa sa iba. Tinutulungan ako nitong simulan ang araw ko na nag-iisip tungkol kay Jesucristo."

Habang ang mga kabataan ay mas lumalakas at mas nagkakaisa, dumarating ang mga pagpapala. Halimbawa, noong 2017, nabiyayaan silang dumalo sa For the Strength of Youth (FSY), isang malaking regional youth conference. Lumahok din ang mga kabataang babae sa kauna-unahang Young Women camp sa Greece. Bunga nito, naging mas malapit sila bilang isang grupo, at dalawang kabataang babae ang umanib sa Simbahan.

International FSY Conference

Ang kumperensiya, na idinaos sa Stuttgart, Germany, ay nagtipon ng mga kabataang Banal sa mga Huling Araw sa buong Europa. Ang mga kabataan mula sa Greece at Cyprus ay daan-daang milya ang nilakbay, at ang karanasan sa kumperensiya ay nagkaroon ng malaking epekto sa kanila. Para kay Maximos A., 14, "ang pinaka hindi malilimutang bagay sa FSY ay noong nagbahagi kami ng aming mga patotoo. Naramdaman ng lahat ang Espiritu, at nahikayat ako nito na magkaroon ng sarili kong patotoo."

"Sa simula, apat na kabataan lamang ang dapat pupunta," dagdag ni Loukia C., 15, "pero sa huli, 15 ang dumalo—isang rekord sa Greece—kabilang na ang 3 kaibigan na hindi miyembro."

"Napakaganda na magsama-sama sa isang lugar kung saan ay maibabahagi mo ang parehong ebanghelyo at hindi ka naiiba. Magkakasama kami, at nararamdaman namin ang parehong Espiritu. Nakatutulong sa akin ang mga bagay na ito."

"Hindi miyembro ang tatay ko at hindi niya ako pinapayagang pumunta sa FSY o magpabinyag," sabi ni Jesiana, 16. "Pero nag-ayuno ang mga miyembro ng branch para sa akin, at

Papunta sa FSY sa Stuttgart, Germany.

kinausap ng lola ko ang tatay ko. Pagkatapos noon, sinabi niya na maaari na akong pumunta!"

Sa FSY, marami siyang naranasan sa kauna-unahang pagkakataon, tulad ng, "paglahok sa mga aralin at aktibidad at ang pagbabahagi ng aking patotoo ay nakatulong sa akin na maunawaan kung ano ang pakiramdam na madama ang Espiritu Santo. Hindi ko pa nadama ang Espiritu noon, at ako ay masaya at nananabik. Ibinahagi ko ang aking patotoo sa kauna-unahang pagkakataon."

Bukod pa sa espirituwal na pagpapakabusog, nakapagpahinga din ang mga kabataan at sama-samang nagkasiyahan sa kumperensiya. Si Haig T., 14, ay dumalo sa kumperensiya mula sa Cyprus. "Mas natuto akong makihalubilo, magkaroon ng tunay na mga kaibigan, at magsaya, kahit na sa mahihirap na panahon."

Young Women Camp

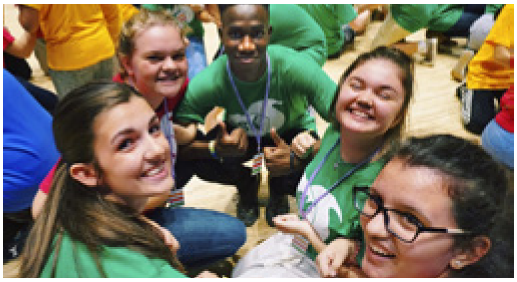
Nagkaroon din ng ganoong epekto ang Young Women Camp. Labindalawang kabataang babae kasama ng kanilang mga lider ang pumunta malapit sa isang lugar sa Marathon kung saan nagkakaroon ng digmaan noong unang panahon. Tatlong araw silang magkakasama, natututo na humugot ng lakas at paghikayat mula sa isa't isa.

"Noong ako ay 12 taon," sabi ni Loukia, "Nagsimba ako sa unang pagkakataon at napakasaya ko, pero natanto kong wala akong kaedad. Ngayon, pagkaraan ng dalawang taon, napakarami naming kabataang babae na sa unang pagkakataon ay nakapagdaos kami ng Young Women Camp." Dahil sa kanilang pagtitipon, sinabi niya, "Naisip ko kung ano ang kahulugan ng pagiging isang Banal sa mga Huling Araw.

Sa kumperensiya ng FSY, pagbabaybay ng salitang "Humingi," **(o magtanong) mula sa Santiago 1:5.**

"Kayo'y matitibay sa isang espiritu, na kayo'y matitibay na nangagkakaisa ng kaluluwa."

Mga Taga Filipos 1:27



Si Irini S. na nagtatanghal sa FSY.

"Ang paborito kong bahagi ng FSY ay ang mga laro, sayawan, at ang mga miting ng grupo, na mga debosyonal sa umaga at rebyu. Tinulungan ako nito na maging mas matulungin at matiyaga at mas mapahalagahan ang mga banal na kasulatan."
—Haig T., 14

"Sa FSY, nagsimula kaming maging isang grupo at nagpalakas ito sa amin. Tinulungan nito na hubugin at impluwensiyahan ang programa para sa mga kabataan sa Greece dahil mas kilala na namin ang bawat isa ngayon."
—Alexis H., 18

"Ang pagkanta sa entablado sa FSY ang isa sa mga pinakamatapang na bagay na nagawa ko at isa sa pinakamahiwagang sandali sa buhay ko. Sa kasalukuyan, natutuhan ko kung gaano tayo kahalaga sa magandang mundong ito."
—Irini S., 17

"Sa Young Women camp natutuhan ko na ang buhay ay tulad ng isang marathon. Tinulungan ako nito na palaguin ang aking pananampalataya, nalalaman na kailangan nating manatili sa tamang landas, katulad ng pagtakbo natin sa isang marathon. Tinutulungan ako ng karanasang iyon na palaguin ang aking patotoo at magpatuloy na manampalataya at manatili sa tamang landas." **—Winifred K., 14**

"Ang buhay ay isang marathon, hindi ito isang sprint."

tema ng Young Women camp

Mga kabataang babae sa Marathon, Greece.

"Tayong lahat ay natatangi, tulad ng mga maliliit na bato sa tabing-dagat na natatangi sa isa't isa." **—Bryana W.**

"Ang panonood ng bukang-liwayway ay nagdala ng nakapagpapayapa at magandang espiritu." **—Lizzie T.**

Kapag ipinamumuhay natin ang ebanghelyo, tayo ay nababalot ng liwanag."

Para kay Bryana W., 15, ang FSY at Young Women camp ay tumulong sa kanya maging bukas at makipag-usap sa iba. "Palaging lumilipat ang pamilya ko, at nahirapan akong maging malapit sa iba dahil mahiyain ako," sabi niya. "Pero, dahil naging malapit ako sa grupo namin sa FSY, nagkaroon talaga ako ng mabubuting kaibigan. Sa testimony meeting, nagbahagi kami ng mga nararamdaman namin, at napagtanto ko na nadama rin ng iba ang nadama ko."

Naalala ni Marie H., 17, ang tema ng camp, "Ang buhay ay isang marathon, hindi ito isang sprint." Tinalakay ng mga kabataang babae at ng kanilang mga lider ang kahalagahan ng pagtitiis at pagtapos ng karera, sabi niya. "Ipinaalala nito sa akin na kaya kong magtiis hanggang wakas, tumakbo ayon sa aking bilis, at manatiling nakatuon sa finish line. Kung gayon ay kaya kong maisagawa ang mga bagay na nais ipagawa sa akin ng Ama sa Langit."

Isa sa mga tampok na pangyayari sa camp ang debosyonal nang bukang-liwayway sa tabing-dagat noong huling umaga nila. Sinabi ni Lizzie T., 17, "Dinala namin ang aming mga banal na kasulatan, idinaos ang aming debosyonal, at pinanood ang pagsikat ng araw. Nadama naming lahat ang pag-ibig ng Diyos. Napakagandang pagtatapos nito sa panahon na magkakasama kami."

Pagsalubong sa Hinaharap nang Walang Takot

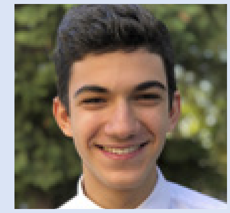
"Mula sa FSY at Young Women camp, marami akong natutuhan tungkol sa ebanghelyo at kung paano ako matutulungan nito sa buhay ko," sabi ni Irini S., 17. "Nagkaroon ako ng maraming kaibigan at natutuhan ko kung gaano kahalaga na ipahayag ang aking mga iniisip at nararamdaman. Nadama ko nang husto ang Espiritu Santo at ang pagmamahal ng ating Tagapagligtas na si Jesucristo."

Young Women camp, 2017—kauna-unahan sa Greece.

Ayon sa kanya, lumakas ang kanyang kumpiyansa dahil napaligiran siya ng ibang kabataang Banal sa mga Huling Araw. "Bago mag-FSY hindi ko makita ang mabubuti at magagandang bagay na ginawa ng Diyos para sa atin at ang plano na patuloy Niyang ginagawa para sa atin."

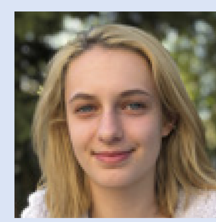
"Hindi tayo dapat magpaapekto sa sinumang tao o sa anumang bagay na nakapaligid sa atin na hihila sa atin palayo sa pamumuhay ng ebanghelyo," sabi ni Manasseh A., 17. "Ang ebanghelyo ay pareho lamang sa lahat ng lugar at dapat ay palagi tayong manatili sa tamang landas."

At sa Greece man ito o saanman sa mundo, ang sama-samang pagtahak sa landas ay nagtutulot sa atin na magkaroon ng iisang diwa. ■

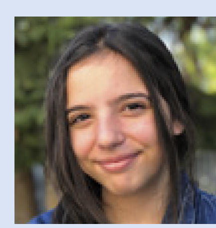


"Gustung-gusto kong makita kung ano ang pakiramdam ng mapaligiran ng mga kabataan na may katulad na mga paniniwala. Nadama ko na magkakaugnay kami sa isang natatanging paraan, higit pa sa pagkakakilala namin sa pangalan ng bawat isa."
—Pavlos K., 15

"Masaya ako na magkaroon ng pagkakataon na makilala ang ibang kabataan na pinagdaraanan ang parehong mga bagay na pinagdaraanan ko araw-araw." **—Joshua K., 17**



"Ang FSY at Young Women camp ay may parehong pakiramdam saang lugar ka man pumunta sa mundo. Natuwa talaga ako sa mas maliit na Young Women camp dahil mas madaling makipag-ugnayan sa bawat isa."
—Olivia H., 15



"Hindi ako miyembro ng Simbahan, pero pumupunta ako sa mga linggo na kaya ko. Gustung-gusto ko kung ano ang pinaninindigan ng mga kabataang babae."
—Irene C., 14

Ang Simbahan sa Greece

Noong simula ng siglo ng 1900, si Rigas Pofantis, isang manlilimbag na mula sa Athens, ay nagpadala ng isang kahilingan sa mga pinuno ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw para sa impormasyon. Ang pangulo ng misyon ng Simbahan sa Turkey ang nagturo kay Pofantis, na nabinyagan noong Oktubre 1905.

Lumago nang bahagya ang Simbahan sa Greece hanggang noong dekada ng 1950, nang ang mga miyembrong Griyego-Amerikano sa Salt Lake City, Utah, USA, ay nag-organisa ng isang Hellenic Latter-day Saint Society para mapanatili ang kanilang pamana at mapanatili ang mga ugnayan sa kanilang mga lupang tinubuan.

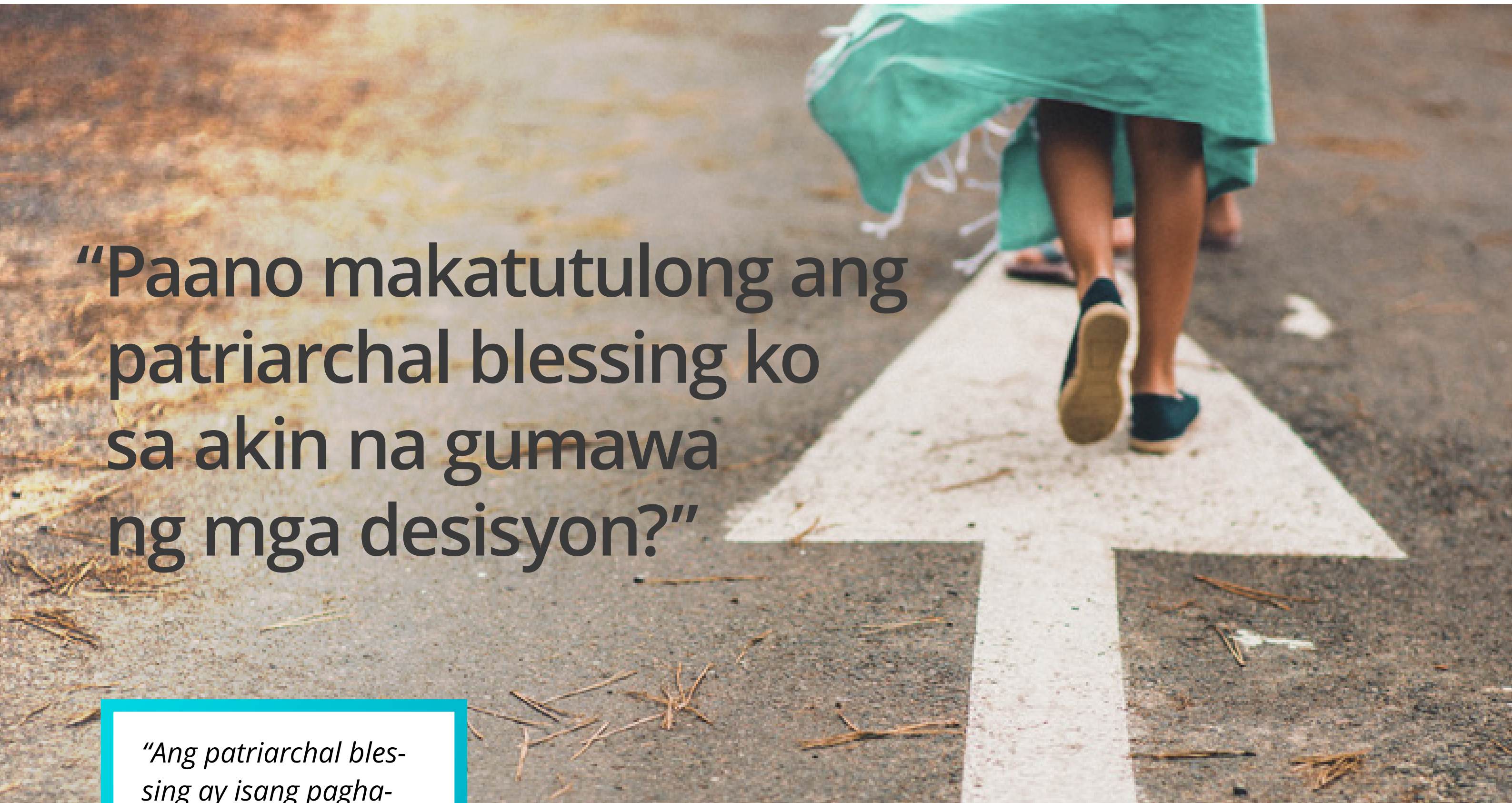
Nag-organisa ang mga pinuno ng Simbahan ng isang maliit na kongregasyon sa Athens noong 1965, at muli itong inorganisa noong 1967. Itinatag nila ang Greece Athens Mission noong Hulyo 1990 at tinapos ang pagtatayo ng unang simbahan sa Greece noong Mayo 1999.

Athens, Greece, meetinghouse sa Halandri

Mga Miyembro ng Simbahan: 802

Mga Kongregasyon: 3

ANG MGA ICON NG BINYAG AT SIMBAHAN AY MULA SA GETTY IMAGES

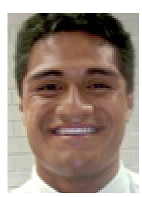


"Paano makatutulong ang patriarchal blessing ko sa akin na gumawa ng mga desisyon?"

"Ang patriarchal blessing ay isang paghahayag sa tatanggap nito, isang puting linya sa gitna ng kalsada, para magprotekta, magbigay ng inspirasyon at manghikayat na maging aktibo at matwid. Ang patriarchal blessing ay literal na naglalaman ng mga kabanata ng inyong aklat ng walang-hanggang posibilidad. . . .

". . . Ito ay isang Liahona ng liwanag na gagabay sa inyo nang walang pagkakamali sa inyong tahanan sa langit."

Pangulong Thomas S. Monson (1927–2018), "Your Patriarchal Blessing: A Liahona of Light," *Ensign,* Nob. 1986, 65, 67.



Ang Ating Personal na Liahona

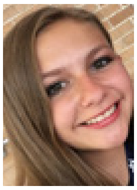
Ang mga patriarchal blessing ay isang paraan para matulungan tayo ng Ama sa Langit na malaman ang ating premortal, mortal, at walang hanggang pagkakakilanlan. Sa pag-alam sa tatlong espesyal na katotohanang ito tungkol sa ating sarili, makatutulong ito para masunod natin ang plano ng Diyos para sa atin. Nalalaman natin kung sino tayo, bakit tayo nandito, at saan tayo maaaring makarating. Tulad ng paggana ng Liahona ayon sa pananampalataya at pagsisikap ni Nephi at ng kanyang pamilya na sumunod sa mga ipinayo nito sa kanila (tingnan sa 1 Nephi 16:28), maaari rin tayong maging tapat at masigasig sa pagsunod sa ating sariling Liahona at sa mga ibinibigay nito, na gagabay sa atin patungo sa ating banal na potensyal.

Elder Utai, 20 taong gulang, Argentina Salta Mission

Isang Walang-Hanggang Pananaw

Tuwing wala akong ideya sa mga gagawin kong desisyon, tinitingnan ko ang aking patriarchal blessing at pinagninilayan ang mga banal na paghahayag nito. At pagkatapos ay naging madali na ang pagdedesisyon. Hindi lang ako tinutulungan nito na magtiis sa buhay dito sa mundo at makuha ang mga ipinangakong pagpapala, pero ipinaaalaala rin nito sa akin na ihanda ang aking sarili na maging marapat na pumasok sa kaharian ng Panginoon balang araw. Patuloy akong tinutulungan nito na palaguin ang aking pananampalataya, magtiwala sa kalooban ng Panginoon, at mabuhay nang may pangwalang-hanggang pananaw.

Abegail F., 18 taong gulang, Cagayan Valley, Philippines



Banal na Payo

Ang aking patriarchal blessing ay nagbibigay sa akin ng payo na mula sa aking Ama sa Langit. Kung susundin ko ang payo na iyon, alam ko na makatatanggap ako ng paghahayag sa mga gagawin kong desisyon. Sinasagot Niya ang ilan sa aking mga tanong bago ko pa man itanong ang mga ito.

Cami H., 16 taong gulang, Utah, USA

Pakinggan ang Espiritu

Kung ikaw ay naghahanap ng kapanatagan at patnubay o isang sagot sa isang kailangang-kailangan na tanong, maaari kang magdasal nang taimtim tungkol dito at basahin ang iyong patriarchal blessing nang may tunay na layunin ng puso, habang pinakikinggan ang Espiritu. Nakatutulong din ang pagsasaliksik sa mga banal sa kasulatan. Naniniwala ako na kung gagawin mo ito ng may totoong pananampalataya, sasagutin ka ng Panginoon, sa Kanyang panahon, sa pinakamainam na paraan.

Kezia B., 15 taong gulang, Hawaii, USA

Mga Ipinangakong Pagpapala

Sinasabi sa atin ng mga patriarchal blessing kung anong mga pagpapala ang gustong ibigay sa atin ng Diyos. Binibigyan Niya tayo ng mga babala at ipinapaliwanag kung paano tayo magiging mas katulad Niya. Kapag alam natin kung ano ang inilaan para sa atin ng Ama sa Langit at kung paano makukuha ito, tayo ay pipili at kikilos nang naaayon dito para matanggap ito.

Hunter H., 18 taong gulang, Utah, USA

Ang mga sagot ay nilayong makatulong at magbigay ng pananaw, hindi bilang mga opisyal na pahayag ng doktrina ng Simbahan.

Bilang isang kabataang babae, dapat ba akong mas magtuon sa edukasyon at pagtatrabaho o sa pagiging asawa at ina?

Nalalaman natin na "ang mag-anak ang sentro ng plano ng Tagapaglikha" at ang "mga ina ang may pangunahing tungkulin na mag-aruga sa kanilang mga anak."[1] At alam din natin na, sa iba't ibang kadahilanan, pinayuhan ng mga propeta ang kapwa mga lalaki at babae na maging edukado.[2] Bukod pa rito, alam natin na maraming babae ang kailangan o nagnanais na magtrabaho.

Sinabi ni Pangulong Dallin H. Oaks, Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan, na para sa mga babae, ang pagpili ay hindi sa pagitan ng pamilya o edukasyon at trabaho. "Ang tamang panahon ang dapat nating piliin," sabi niya. "At kailangan natin humanap ng inspirasyon mula sa Panginoon o sa mga turo ng Kanyang mga tagapaglingkod sa paggawa nito."[3]

Magplanong tumanggap ng edukasyon, at magplano na magkaroon ng pamilya. Maaari ka ring magplano na makapagtrabaho. Sa lahat ng ito, dapat na magtuon ka sa pagsunod sa plano ng Ama sa Langit at pag-ayon sa Kanyang kalooban.

MGA TALA

1. "Ang Mag-Anak: Isang Pagpapahayag sa Mundo," familyproclamation.lds.org.
2. Tingnan sa *Para sa Lakas ng mga Kabataan* (2011), 9.
3. Dallin H. Oaks, Face to Face event kasama sina Elder Oaks at Elder Ballard (worldwide young single adult event, Nob. 19, 2017), broadcasts.lds.org.

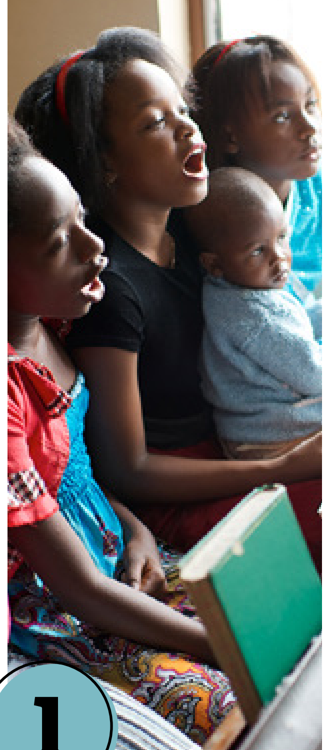
Sa **lds.org/go/41961,** isang young adult ang nagbahagi ng kanyang kuwento tungkol sa pagiging hindi sigurado kung dapat siyang magtuon sa kanyang pagtatrabaho o sa kanyang pamilya. Tingnan kung ano ang sinabi sa kanya ni Pangulong Russell M. Nelson.

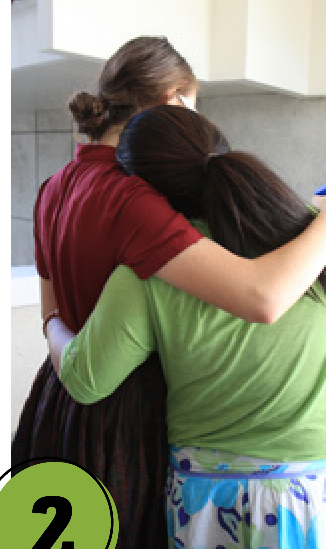
Ano sa Palagay Mo?

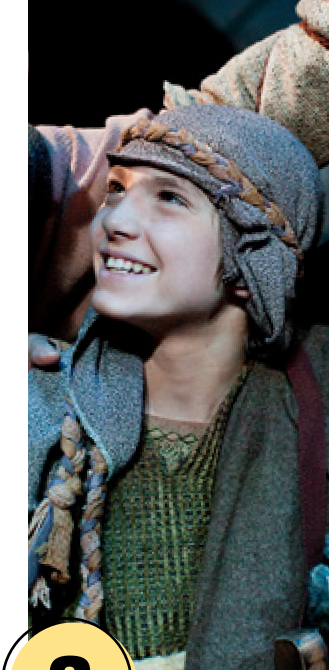
Ano ang sasabihin mo kapag hindi naniniwala ang mga kaibigan mo na ang mga bagay na tulad ng Unang Pangitain ay maaaring mangyari?

Ipadala ang iyong sagot at, kung nais mo, isang high-resolution na larawan bago sumapit ang Mayo 15, 2019, sa liahona.lds.org (iklik ang "Submit an Article or Feedback"). O i-email ang iyong sagot at larawan sa liahona@ldschurch .org. Isama ang iyong buong pangalan at mga pangalan ng ward at stake (o branch at district).

Ang mga sagot ay maaaring i-edit para paikliin o linawin pa ito.







Subukan ang Ilang
Bagong Tradisyon sa Pasko ng Pagkabuhay

Ni David Dickson
Mga Magasin ng Simbahan

Madalas ay Pasko ang pinakanapapansin sa lahat ng mga pista. Pero kung wala ang mga naganap noong unang pahanon na ipinagdiriwang natin tuwing Pasko ng Pagkabuhay, hindi magkakaroon ng Pasko.

Itinuro minsan ni Pangulong Gordon B. Hinckley (1910–2008), "Hindi magkakaroon ng Pasko kung walang Pasko ng Pagkabuhay. Ang sanggol na si Jesus ng Betlehem ay magiging isang pangkaraniwang sanggol kung wala ang pagtubos ni Cristo sa Getsemani at sa Kalbaryo, at ang matagumpay na katunayan ng Pagkabuhay na Mag-uli."[1]

Narito ang ilang tradisyon na maaari mong idagdag sa inyong mga pagdiriwang taun-taon.

1

Mangaroling ngayong Pasko ng Pagkabuhay

Kung isasantabi ang mga nakahuhumaling na bersiyon tungkol sa reindeer at mga duwende, ang lahat ng kantang pamasko ay tungkol kay Jesucristo. Ang Pasko ng Pagkabuhay ay ang perpektong panahon para sa musikang tungkol sa Tagapagligtas, at oo, kahit awitin pa ang mga ito sa harap ng pinto ng mga kapit-bahay ninyo.

Kung kailangan mo pa ng mga ideya, tingnan ang bahaging "mga paksa" sa himnaryo sa ilalim ng "Paskua, Pasko ng Pagkabuhay" at "Pagbabayad-sala" para sa mga kanta. Anumang kanta na ipinagdiriwang si Jesucristo ay tugma para sa pangangaroling sa Pasko ng Pagkabuhay.

2

Patawarin ang Isang Tao

Gaano kadalas kayong nagpapasalamat para sa kaloob na pagsisisi? Ang Pasko ng Pagkabuhay ay nagbibigay ng pagkakataon para mas isipin natin kung paano natin ibibigay ang kaparehong diwa ng pagpapatawad sa iba.

Itinuro ni Jesus: "Dahil dito, sinasabi ko sa inyo, na nararapat ninyong patawarin ang isa't isa. . . .

"Ako, ang Panginoon, ay magpapatawad sa yaong aking patatawarin, subalit kayo ay kinakailangang magpatawad sa lahat ng tao" (Doktrina at mga Tipan 64:9–10).

Tanungin ang inyong sarili: Kanino kayo nagkikimkim ng sama ng loob? Magdasal na bigyan kayo ng lakas na patawarin ang taong ito, at hayaan ang Tagapagligtas na tulungan kayo na mawala ang mga masasakit na pakiramdam.

3

Gumawa ng isang Pageant, Dula, o Iba pang Pagtatanghal

Maaari kayong gumawa ng isang pagtatanghal na pang-Pasko ng Pagkabuhay. Isa sa mga simpleng halimbawa ay ang pagbasa ng banal na kasulatan sa family home evening o isang konsierto sa komunidad kung saan maaaring kumanta ang lahat ng dadalo.

DETALYE MULA SA *FOR UNTO US A CHILD IS BORN*, NI LYNNE MILLMAN WEIDINGER

4

Bisitahin ang mga Puntod ng mga Mahal sa Buhay

Dahil kay Jesucristo, ang kamatayan ay nawalan ng tibo (tingnan sa Mga Taga Corinto 15:55). Maglaan ng oras para bisitahin ang mga puntod ng mga mahal sa buhay para pagnilayan ang napakagandang balitang ito.

Maaari rin ninyong basahin nang malakas ang ilan sa mga paboritong talata sa banal na kasulatan na tungkol sa Pagkabuhay na Mag-uli sa pagbisita mo sa mga libingan. Ang ilan (sa *maraming*) banal na kasulatan na maaaring gamitin para rito ay ang I Mga Taga Corinto 15:20–22; Alma 11:42–44; at Doktrina at mga Tipan 88:14–16.

DETALYE MULA SA *JESUS CHRIST VISITS THE AMERICAS*, NI JOHN SCOTT

5

Maging Mas Mabuti

Inaalala ng Pasko ng Pagkabuhay ang mga nangyari sa Getsemani, ang naganap sa krus, ang pagbangon ng Tagapagligtas mula sa mga patay sa ikatlong araw, at pagkatapos ay ang Kanyang pagministeryo sa loob ng 40 araw bago Siya umakyat sa langit.

Bukod dito, hindi pa natatagalan matapos Niyang umakyat sa langit, nagpakita si Jesucristo sa mga Nephita at nagministeryo sa kanila (tingnan sa 3 Nephi 11–28). Marami tayong maipagdiriwang!

Bakit hindi ninyo habaan pa ang panahon ninyo ng Pasko ng Pagkabuhay? Hayaang matuwa ang inyong kaluluwa sa mga himala ng Pasko ng Pagkabuhay. Pagsikapan na maging mas katulad ni Cristo sa loob ng 40 araw pagkatapos ng Pasko ng Pagkabuhay. Para sa inspirasyon, isaalang-alang ang sumusunod na paanyaya mula kay Pangulong Russell M. Nelson: "Iukol ang bahagi ng inyong panahon bawat linggo para pag-aralan ang *lahat* ng sinabi at ginawa ni Jesus ayon sa nakatala sa Lumang Tipan. Pag-aralan ang Kanyang mga batas na nakatala sa Bagong Tipan, sapagkat Siya ang Cristo roon. Pag-aralan ang Kanyang doktrina na nakatala sa Aklat ni Mormon, sapagkat wala nang iba pang naghahayag nang mas malinaw tungkol sa Kanyang misyon at Kanyang ministeryo. At pag-aralan ang Kanyang mga salita na nakatala sa Doktrina at mga Tipan, sapagkat patuloy Niyang tinuturuan ang Kanyang mga tao sa dispensasyong ito."[2]

Naghihintay ang Inyong mga Tradisyon

Itinuro ni Elder Dieter F. Uchtdorf ng Korum ng Labindalawang Apostol, "Upang malaman ang pinakamahalagang araw sa kasaysayan, dapat nating balikan ang gabing iyon halos 2,000 taon na ang nakalipas sa hardin ng Getsemani nang lumuhod upang taimtim na manalangin si Jesucristo at inialay ang kanyang Sarili bilang pangtubos para sa ating mga kasalanan."[3]

Ang pinakamahahalagang pangyayari sa kasaysayan ay marapat na paglaanan ng oras na magnilay-nilay bawat taon. Tinutulungan tayo ng mga tradisyon na gawin iyon, ang mga narito man sa listahang ito o anumang pipiliin mo.

Ano ang idaragdag mo ngayong taon? ■

Ngayong Pasko ng Pagkabuhay, maglaan ng mas maraming oras para alalahanin ang pinakadakilang regalo sa lahat.

MGA TALA

1. Gordon B. Hinckley, "Ang Kahanga-hanga at Tunay na Kuwento ng Pasko," *Liahona*, Dis. 2000, 5.
2. Russell M. Nelson, "Mga Propeta, Pamumuno, at Batas ng Diyos" (pandaigdigang debosyonal para sa mga young adult, Ene. 8, 2017), broadcasts.lds.org.
3. Dieter F. Uchtdorf, "Narito, ang Tao!" *Liahona,* Mayo 2018, 108.

Ang Pinakadakilang Pagpapahayag ng Pag-ibig ng Diyos

Ni Pangulong M. Russell Ballard
Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol

Ipinahahayag ng Diyos ang kanyang pagmamahal sa atin sa pamamagitan ng paglalaan ng gabay na kailangan natin para umunlad at maabot ang ating potensiyal. Siya na nakaaalam ng halos lahat tungkol sa atin, ng ating potensiyal, at walang hanggang mga posibilidad ay nagbigay sa atin ng banal na payo at mga kautusan sa Kanyang manwal ng mga tagubilin—ang mga banal na kasulatan. Kapag naunawaan at sinunod natin ang mga tagubiling ito, ang ating buhay ay magkakaroon ng layunin at kabuluhan. Matututuhan natin na mahal tayo ng ating Tagapaglikha at ninanais Niya ang ating kaligayahan. Isang hindi maihahalintulad na pagpapakita ng Kanyang banal na pag-ibig sa atin ang pagpapadala Niya sa Kanyang Bugtong na Anak, si Jesucristo.

"Sapagka't gayon na lamang ang pagsinta ng Dios sa sanglibutan, na ibinigay niya ang kaniyang bugtong na Anak, upang ang sinomang sa kaniya'y sumampalataya ay huwag mapahamak, kundi magkaroon ng buhay na walang hanggan.

"Sapagka't hindi sinugo ng Dios ang Anak sa sanglibutan upang hatulan ang sanglibutan; kundi upang ang sanglibutan ay maligtas sa pamamagitan niya" (Juan 3:16–17).

Si Jesus ay isinilang sa mortalidad. Siya ay nagkaroon ng perpektong buhay, at sa paggawa nito ay ipinakita Niya sa atin ang landas na dapat nating sundan. Itinuro Niya sa Kanyang mga disipulo, "Ako ang ilaw ng sanglibutan: ang sumusunod sa akin ay hindi lalakad sa kadiliman, kundi magkakaroon ng ilaw ng kabuhayan" (Juan 8:12).

Maaaring maunawaan natin ang lalim ng pag-ibig ni Cristo sa atin kapag isinaalang-alang natin na handa Siyang magbayad-sala at pagdusahan ang sakit para sa ating mga kasalanan, "kung aling pagdurusa ay dahilan upang ang aking sarili, maging ang Diyos, ang pinakamakapangyarihan sa lahat, na manginig dahil sa sakit, at labasan ng dugo sa bawat pinakamaliit na butas ng balat, at magdusa kapwa sa katawan at sa espiritu" (Doktrina at mga Tipan 19:18).

Ngayong Pasko ng Pagkabuhay, bigyan natin ng espesyal na pasasalamat ang Diyos para sa Pagbabayad-sala at Pagkabuhay na Mag-uli ng Kanyang Bugtong na Anak na si Jesucristo. Sapagkat sa Kanya, sa pamamagitan Niya, at dahil sa Kanya, ang ating pansamantalang mortal na kondisyon ay maaring maging permanente, at perpektong buhay, kung saan walang salitang makapagpapahayag ng ating kagalakan.

Ang lahat ng kamangha-mangha sa kalikasan ay mga sulyap lamang sa Kanyang banal na kapangyarihan at pagpapahayag ng Kanyang pagmamahal. Gayunman, ang pinakadakila sa lahat ng mga himala ay naghihintay sa atin. Mangyayari ito kapag, sa pamamagitan ng Kanyang kapangyarihan, tayo ay babangon mula sa kamatayan at libingan patungo sa bagong mundo na hindi lilipas, kung saan, kung tayo ay marapat, ay makakapiling natin Siya at ang Ama sa Langit magpakailanman. ■

Mula sa isang mensahe sa pangkalahatang kumperensya noong Abril 1988.

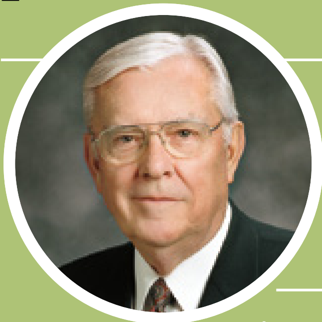
ANG MGA ICON AY GAWA NI ANDREW ROBERTS

Nagtrabaho sa **car dealership** ng kanyang ama noong simula ng 1950s at naging **nangungunang tagabenta.**

Ipinanganak noong Oktubre 8, 1928 sa **Salt Lake City, Utah.**

Nag-aral siya sa **University of Utah.**

Pangulong M. RUSSELL BALLARD



Naglingkod ng full-time mission sa **England.**

Naglingkod bilang **mission president** sa Canada Toronto Mission mula 1974 hanggang 1977.

Nakilala niya ang kanyang asawang si Barbara Bowen sa **"Hello Day Dance"** sa University of Utah.

Lolo: Elder Melvin J. Ballard ng Korum ng Labindalawang Apostol

Lolo: Elder Hyrum Mack Smith ng Korum ng Labindalawang Apostol

Ikinasal kay **Barbara Bowen** sa Salt Lake Temple noong Agosto 28, 1951.

Mayroong **7** anak, **43** apo, **91** apo sa tuhod.

Sinang-ayunan sa **Korum ng Labindalawang Apostol** noong Oktubre 6, 1985.

Itinalaga bilang **Gumaganap na Pangulo** ng Korum ng Labindalawang Apostol noong Enero 14, 2018.

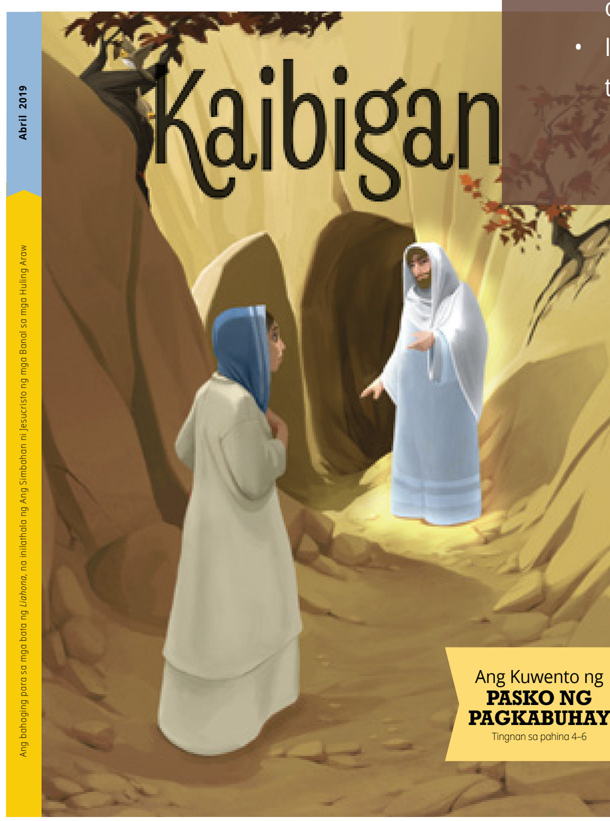
Matapos ang pangkalahatang kumperensiya noong Oktubre 1980, sumulat siya ng mahigit **600 sulat** ng panghihikayat sa mga miyembro na nahihirapan sa kanilang mga patotoo.

Naglalagay ng isang nakabalot na **Oreo cookie** sa ibabaw ng kanyang mesa bilang paalaala sa isang batang lalaki na naglakbay nang matagal patungo sa isang refugee camp, nakatanggap ng isang balot ng cookies, at ibinigay ang unang cookie kay Pangulong Ballard.

MARAMI PANG PAHINA PARA SA MGA BATA

Gamitin nang husto ang bagong *Kaibigan*. Kung walang bata sa iyong tahanan, maaari mong:

- Ibahagi ang *Kaibigan* sa isang pamilya na hindi nakatatanggap ng *Liahona*.
- Ibigay ito sa isang kaibigan o kapit-bahay.
- Ibigay ito sa isang lider o titser sa Primary.



MGA YOUNG ADULT
KAILANGAN NG TULONG SA MGA MALALAKING DESISYON?
42

MGA KABATAAN
PAGHANAP NG KAPAYAPAAN PARA SA IYONG SARILI AT SA IBA
52

PASKO NG PAGKABUHAY
MGA BAGONG TRADISYON
62

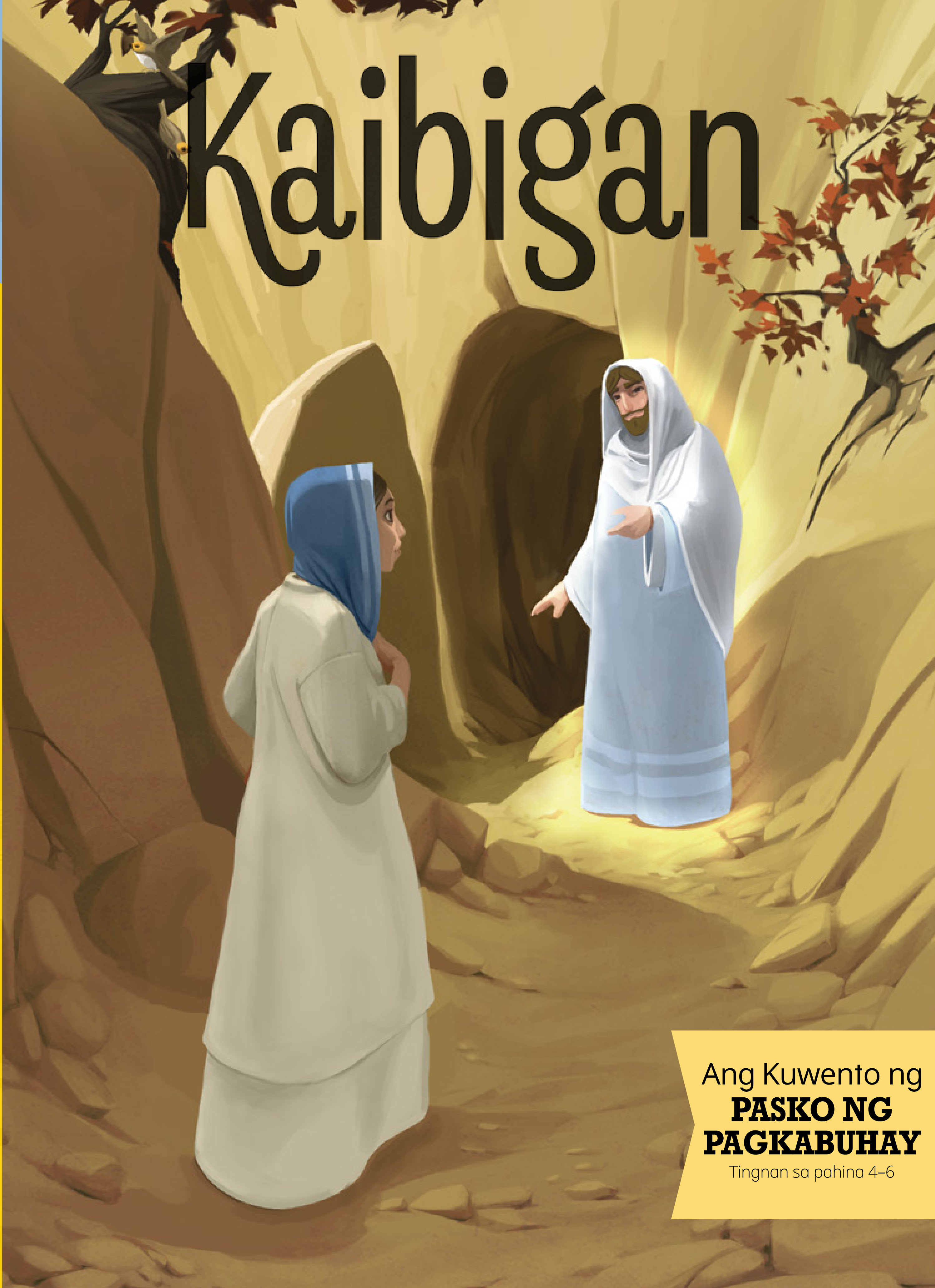
TAGALOG

ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

Kaibigan

Abril 2019

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



Ang Kuwento ng
PASKO NG PAGKABUHAY

Tingnan sa pahina 4–6

Ni Pangulong Russell M. Nelson

Ang Dakilang REGALO ng Diyos

Isang araw nakakita kami ni Sister Nelson ng ilang tropikal na isda sa isang akwaryum. Mabilis na lumangoy ang mga isdang matitingkad ang kulay at iba't iba ang hugis at laki. Tinanong ko ang isang malapit na trabahador, "Sino ang nagpapakain sa magagandang isdang ito?"

Sagot niya, "Ako po."

Pagkatapos ay itinanong ko, "Nagpasalamat na ba ang mga isda sa iyo?"

Sagot niya, "Hindi pa po!"

Ang ilang tao ay tulad ng mga isdang iyon. Hindi nila alam ang tungkol sa Diyos at ang kabaitan Niya sa kanila. Napakaganda kung mas pagtutuunan ng lahat ang pagmamahal ng Diyos at ipapahayag ang pasasalamat sa Kanya.

Nagpapasalamat para kay Jesucristo

Ipinadala ng Diyos ang Kanyang Anak, si Jesucristo, para tulungan tayo. Ginawa Niya ito dahil mahal na mahal Niya tayo.

Dumating si Jesus para **tubusin** tayo.

Dahil sa Kanyang **Pagbabayad-sala**, maaari tayong mabuhay na mag-uli pagkatapos ang ating kamatayan.

Dahil sa Kanyang Pagbabayad-sala, makababalik tayo para makapiling ang ating Ama sa Langit magpakailanman.

Ipinaliwanag ni Jesus:

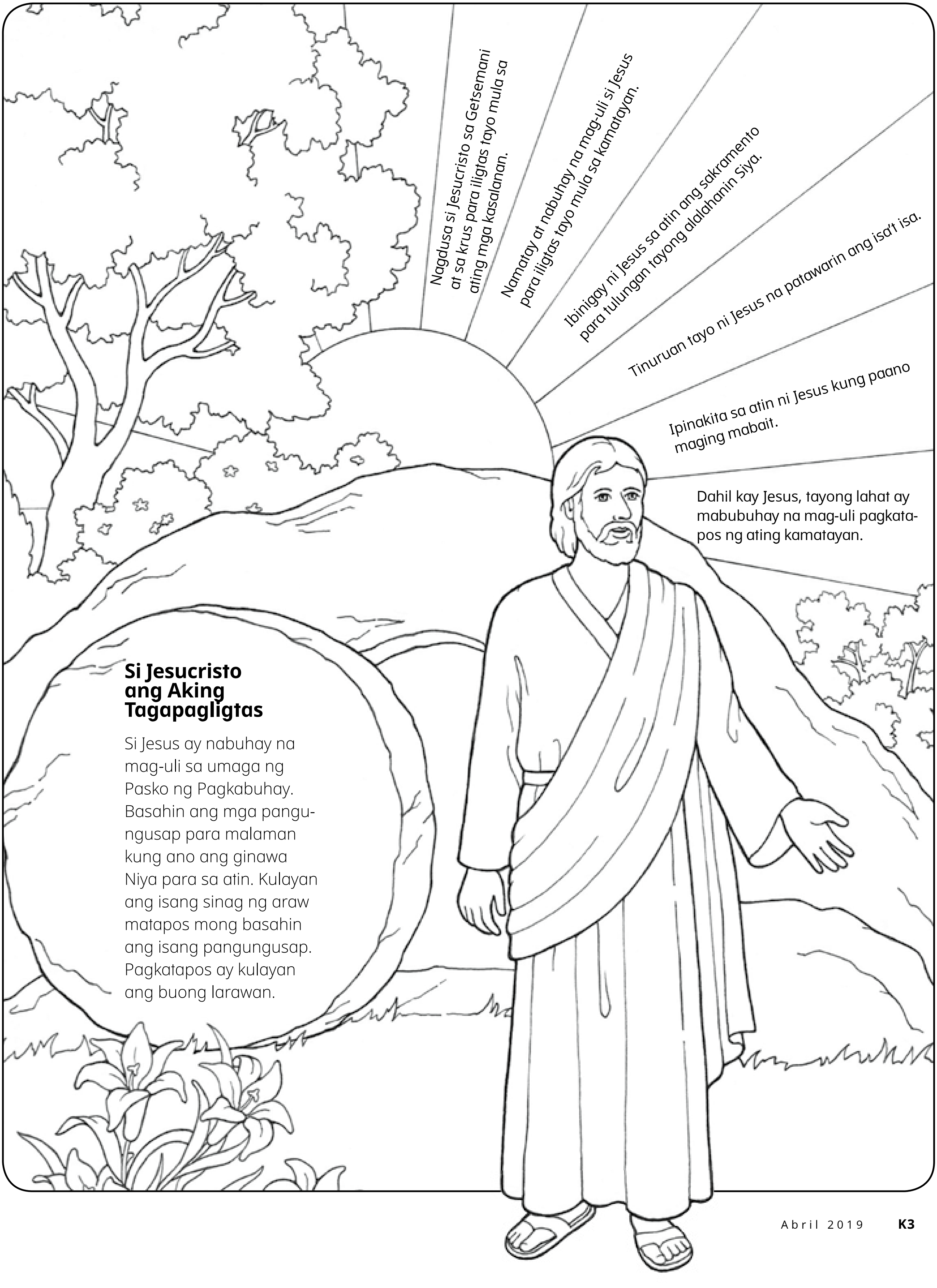
> "Ako ang pagkabuhay na maguli, at ang kabuhayan: ang sumasampalataya sa akin, bagamat siya'y mamatay, gayon may mabubuhay siya: At ang sinomang nabubuhay at sumasampalataya sa akin ay hindi mamamatay magpakailan man." (Juan 11:25–26).

Ito ang napakagandang mensahe ng Pasko ng Pagkabuhay! ●

tubusin:
bayaran ang ating mga kasalanan upang makabalik tayo sa Diyos

Pagbabayad-sala:
noong nagdusa sa Jesus para sa ating mga kasalanan sa Hardin ang Getsemani at nang mamatay Siya sa krus sa Kalbaryo

Mula sa "Salamat sa Diyos," Liahona, *Mayo 2012, 77–80.*



Si Jesucristo ang Aking Tagapagligtas

Si Jesus ay nabuhay na mag-uli sa umaga ng Pasko ng Pagkabuhay. Basahin ang mga pangungusap para malaman kung ano ang ginawa Niya para sa atin. Kulayan ang isang sinag ng araw matapos mong basahin ang isang pangungusap. Pagkatapos ay kulayan ang buong larawan.

KALIWA: PAGLALARAWAN NI SIMINI BLOCKER; KANAN: MGA PAGLALARAWAN NI BETH M. WHITTAKER

Ang Kuwento ng Pasko ng Pagkabuhay

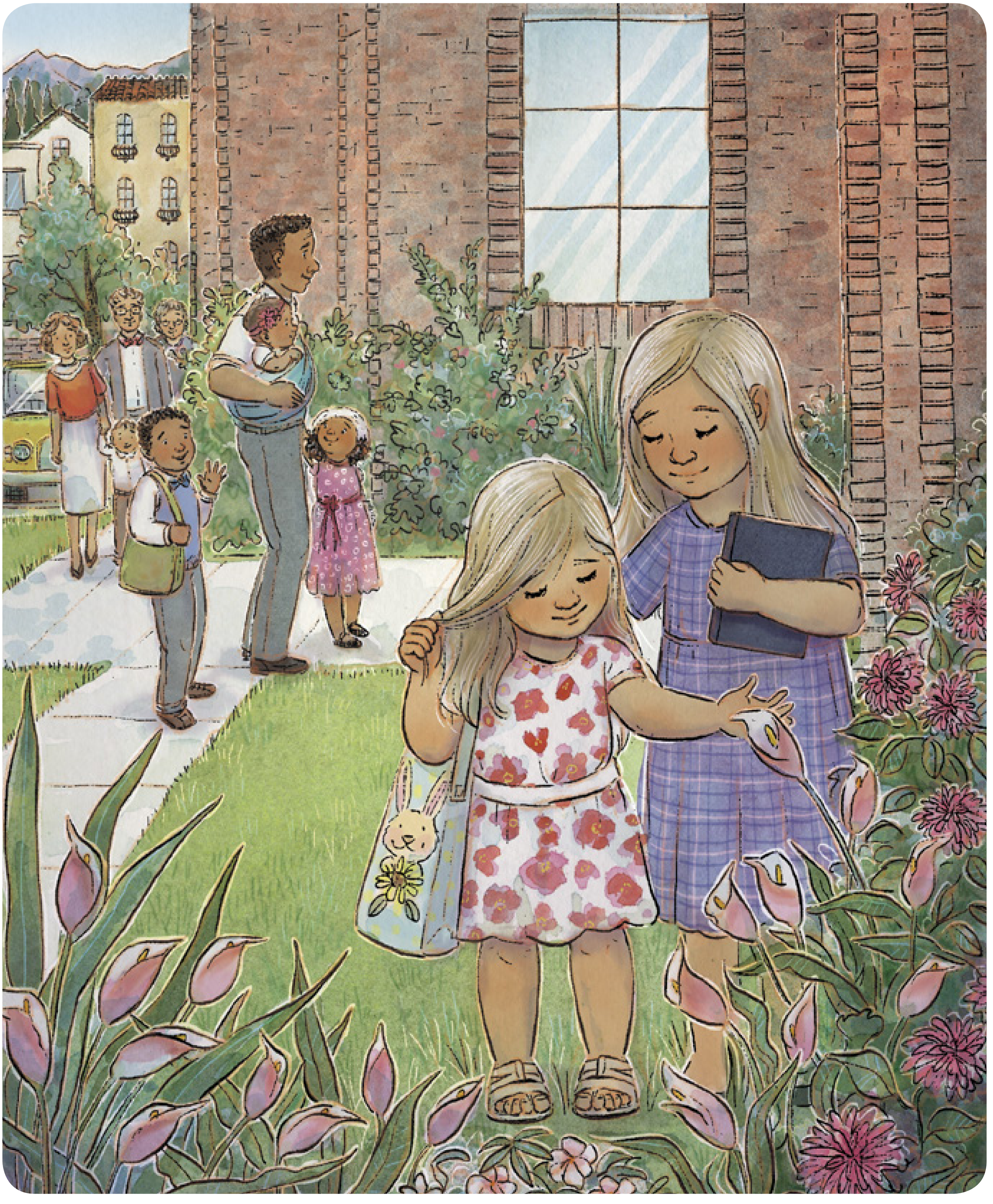
Mahal ni Jesus ang Kanyang mga kaibigan. Hinugasan Niya ang kanilang mga paa. Pagkatapos ay ibinigay Niya sa kanila ang sakramento. Sinabi Niya sa kanila na alalahanin Siya. Sinabi Niya na magmahalan sila.

Kalaunan, pumunta si Jesus sa isang hardin. Nagdasal Siya para sa ating lahat. Nadama Niya ang sakit ng ating mga karamdaman. Nadama Niya ang sakit ng ating mga kasalanan.

Dinampot ng mga galit na tao si Jesus. Sinaktan nila Siya. Namatay Siya sa krus para sa atin. Inilagay ng Kanyang mga kaibigan ang Kanyang katawan sa libingan.

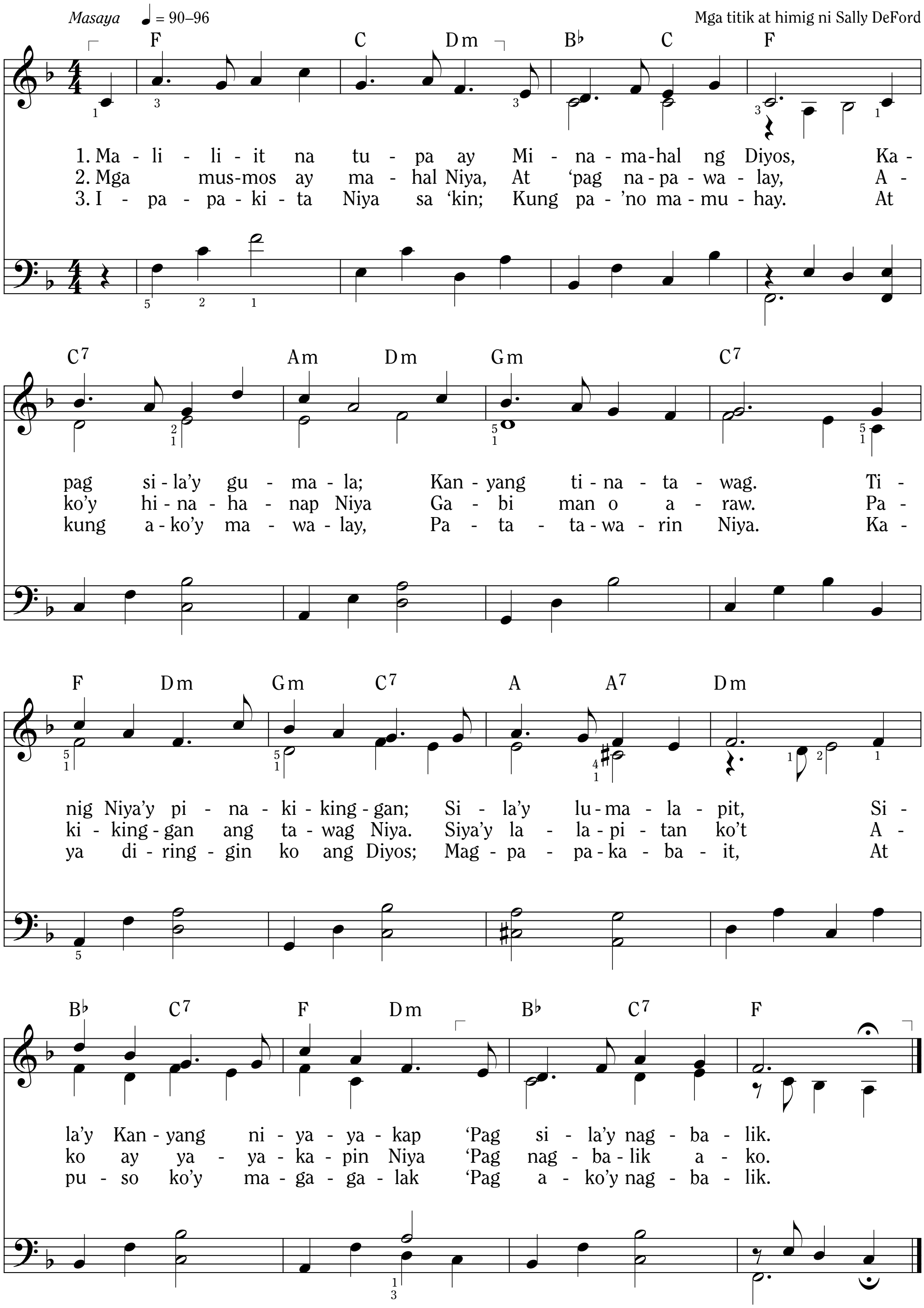
Pagkalipas ng tatlong araw, bumalik ang Kanyang mga kaibigan. Ang libingan ay walang laman! Sinabi sa kanila ng mga anghel, "Siya ay nagbangon." Si Jesus ay nabuhay na muli! Dahil kay Jesus, tayong lahat ay mabubuhay na muli pagkatapos ng ating kamatayan.

MGA PAGLALARAWAN NI APRYL STOTT



Mahal ako ni Jesus. Magagawa kong gawing espesyal ang Pasko ng Pagkabuhay sa pamamagitan ng pag-alaala sa Kanya. ●

Basahin ang tungkol sa umaga ng Pasko ng Pagkabuhay sa Mateo 28.

‘Pag Ako’y Nagbalik sa Kanya

© 2019 ni Sally DeFord. Lahat ng karapatan ay nakalaan.
Ang awiting ito ay maaaring kopyahin para sa angkop at di-pangkalakal na gamit sa simbahan at tahanan.
Ang paunawang ito ay kailangang isama sa bawat kopyang gagawin.

Matamis na Katapatan

Ni Jane McBride

Batay sa tunay na buhay

"Gawin ninyo ang may karangalan"
(II Mga Taga Corinto 13:7).

"Gusto kong bantayan mo ang kapatid mo," sabi ni Mama. "Tutulong kami ng itay mo sa isang taong may sakit."

Tumingala ako at tumungo habang nagwawalis ng sahig ng aming maliit na bahay. Si Mama ang pangulo ng Relief Society, at palagi niyang binibisita ang mga sister sa aming ward.

"Salamat, Arlyn," sabi ni Mama, at hinalikan ang ibabaw ng ulo ko. "Tulog na si John. At may masa ng tinapay na pinapaalsa sa mesa. Pakiusap, huwag mo itong hawakan."

Minasdan ko sila ni Pa na lumabas ng pintuan at sumakay sa karwahe pababa sa maalikabok na kalsada. Masaya ako na nagtitiwala sa akin si Mama.

Habang nagwawalis ako sa kusina, tumigil ako para tignan ang masa ng tinapay. Hindi na ako makapaghintay na lutuin ito ni Mama sa hurno ngayong gabi. Kadalasan ay kumakain kami ng bagong lutong tinapay na may homemade jam. Pero tatlong buwan na kaming walang jam.

Jam! Dahil sa naisip ko ay bigla akong nagutom sa matatamis na pagkain. Tiningnan ko ang lalagyan ng asukal, na nasa itaas ng kabinet. Alam kong itinatago ito ni Mama para sa paggawa niya ng jam.

Pero habang mas naiisip ko ang asukal, lalo akong nagutom. Sa wakas, hinila ko ang upuan papunta sa counter at may inabot ako. Dulo lang ng mga daliri ko ang nakahawak sa lalagyan ng asukal. Hinila ko ito papalapit sa dulo ng kabinet. . . .

At pagkatapos ay dumulas ang lalagyan sa kabinet! Sinubukan kong saluhin ito, pero nahulog ito na may

PAGLALARAWAN NI SARAH GRAMELSPACHER

malakas na tunog sa gitna ng masa ng tinapay. Natapon ang asukal sa tinapay at sa counter at sa sahig.

"Naku po!" sigaw ko. Nagising nito ang kapatid ko. Nagsimula siyang umiyak. Gusto *ko* ring umiyak. Ano ang sasabihin ni Mama sa kalat na ito?

Matapos kong pakalmahin si John, ginawa ko ang lahat para linisin ang asukal. Hinila ko ang lalagyan mula sa masa at hinugasan ito. Winalis ko ang asukal sa counter at sa sahig. Pero wala na akong magagawa para alisin ang asukal sa masa ng tinapay.

Naisip kong ibalik ang lalagyan sa kabinet. Siguro ay hindi mapapansin ni Mama na wala itong laman. Pero alam kong hindi iyon tama. Kaya inilagay ko ang lalagyan sa mesa at hinintay na umuwi sina Mama at Pa.

Nang nakauwi na sila, napansin kaagad ni Mama ang lalagyan ng asukal.

Huminga ako nang malalim. "Gusto ko lang pong tikman ang asukal. Pero nahulog ko po ang lalagyan mula sa kabinet. Sinubukan ko po itong linisin pero hindi ko po maalis ang asukal sa masa ng tinapay." Ang bilis lumabas ng mga salita habang nakatingin ako sa sahig.

Isang minutong tahimik si Mama.

"Sori po," bulong ko.

Nagbugtong-hininga si Mama. "Sa tingin ko ay magiging napakatamis ng tinapay ngayong gabi," sabi niya. Tumingala ako. Ngumiti siya nang bahagya. "Salamat at sinabi mo sa amin kung ano ang nangyari."

Habang kumakain kami ng matamis na tinapay noong gabing iyon, nag-usap kami nina Mama at Pa tungkol sa katapatan.

"Tayong lahat ay nakagagawa ng pagkakamali sa ating buhay," sabi ni Pa. "Pero kapag tayo ay matapat at nagsisikap na magsisi, masaya ang Ama sa Langit at si Jesucristo. Palagi tayong pagpapalain dahil sa pagiging matapat—kahit na mas mahirap ito sa una."

Malungkot pa rin ako na natapon ko ang asukal. Alam ko na hindi kami magkakaroon ng jam gaya ng dati dahil sa pagkakamali ko. Pero masaya ako na sinabi ko ang totoo. Ang tamis ng naramdaman ko at hindi maikukumpara sa naibibigay ng asukal. ●

Ang awtor ay naninirahan sa Colorado, USA.

"Ang pagsunod sa mga banal na utos ay naghahatid ng mga pagpapala, sa tuwina! Ang pagsuway sa mga banal na utos ay naghahatid ng pagkawala ng mga pagpapala, sa tuwina!"

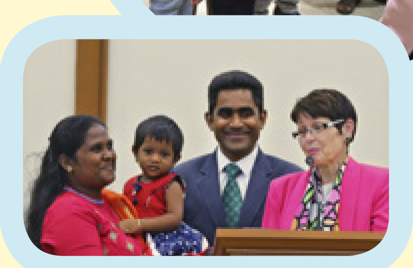
Pangulong Russell M. Nelson, "Ipakita ang Inyong Pananampalataya," *Liahona,* Mayo 2014, 30.

Bumisita si Elder Bednar sa India

Naglakbay si Elder David A. Bednar kasama ng kanyang asawa, si Susan Bednar, para ibahagi ang kanyang patotoo kay Jesucristo sa mga miyembro ng Simbahan sa India. Ang India ay isa sa pinakamalalaking bansa sa mundo. At malapit na itong magkaroon ng sarili nitong templo!

Pumunta sila Elder at Sister Bednar sa lungsod ng Rajahmundry. Wala pang sinumang Apostol ang nakakapunta roon.

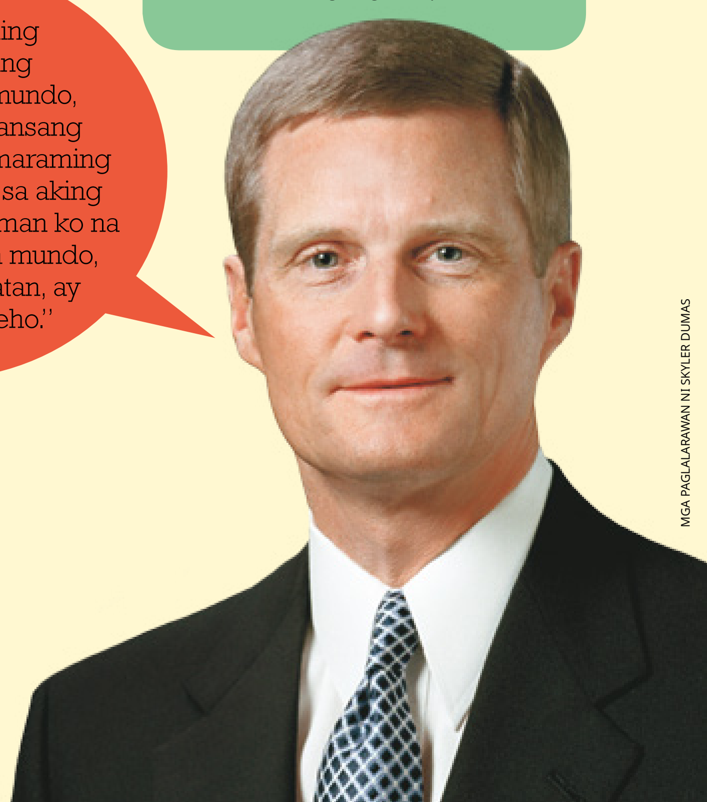
Nakamayan ng mga bata si Elder Bednar.



Sa isang miting sa lungsod ng Hyderabad, nakapagtanong ang batang babaeng ito kay Elder Bednar.

"Sa dumaraming bilang ng aking paglalakbay sa mundo, sa pagdami ng bansang nabibisita ko, mas maraming tao ang nagpapala sa aking buhay, at mas nalalaman ko na ang lahat ng tao sa mundo, sa pangkalahatan, ay magkakapareho."

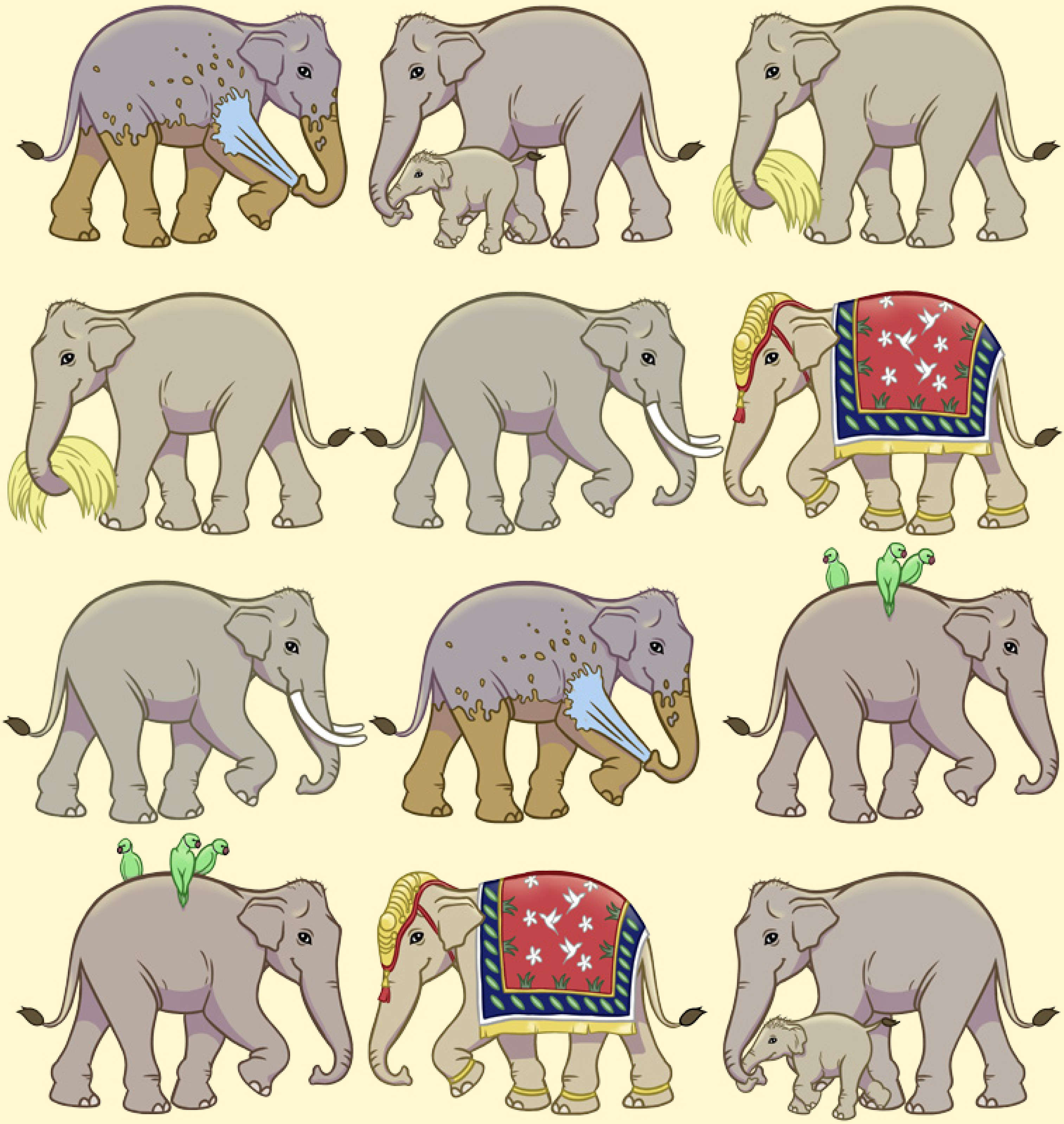
Masaya ang lahat na marinig ang patotoo ng isang Apostol ng Diyos!

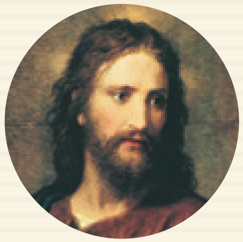


MGA PAGLALARAWAN NI SKYLER DUMAS

PAGTUGMAIN ANG MGA ELEPANTE

Ang India ay mayroong humigit-kumulang na 30,000 elepante. Gaano karaming magkakaparehong pares ang mahahanap mo sa ibaba? Ano ang ilan sa mga paborito mong hayop na nilikha ng Ama sa Langit at ni Jesucristo?





Ang Ating MGA PROPETA at APOSTOL

Pinamumunuan ni Jesucristo Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw sa pamamagitan ng mga propeta at apostol. Basahin ang tungkol sa kanila sa ibaba. Pagkatapos ay **gupitin ang mga larawan sa pahina K23** at idikit ang mga ito sa kanilang mga lugar sa tsart. Lagyan ng teyp ang ibabaw ng bawat larawan para maitaas mo ang mga ito upang mabasa ang mga tungkol sa kanila sa ilalim!

- Naglinis ng radio repair shop bilang unang trabaho
- Naging abogado at hukom sa Korte Suprema ng Utah
- Naging pangulo ng Brigham Young University

Pangulong Dallin H. Oaks
Unang Tagapayo sa Unang Panguluhan

- Dating heart surgeon
- Nag-aral ng ilang wika, kabilang na ang Mandarin
- Mayroong 10 anak: 9 na anak na babae at 1 anak na lalaki

Pangulong Russell M. Nelson
Ika-17 Pangulo ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw

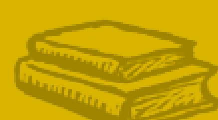
- Naglaro ng basketball sa high school
- Natuto ng physics mula sa kanyang ama gamit ang pisara ng pamilya nila
- Naging pangulo ng Ricks College, na ngayon ay BYU–Idaho

Pangulong Henry B. Eyring
Pangalawang Tagapayo sa Unang Panguluhan

- Tinaguriang "ang bishop" sa kolehiyo dahil sa kanyang matataas na pamantayan
- Nagpatakbo ng isang car dealership
- Naglingkod bilang missionary sa England at bilang isang mission president sa Toronto, Canada

Pangulong M. Russell Ballard
Gumaganap na Pangulo ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Naging mission companion ni Elder Cook sa England
- Nagtrabaho sa Church Education System
- Dating pangulo ng BYU



Elder Jeffrey R. Holland
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Dalawang beses na naging takas o refugee noong bata pa siya
- Dating piloto ng eroplano
- Mahilig mag-ski kasama ng kanyang mga anak at apo

Elder Dieter F. Uchtdorf
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Dating quarterback sa kanyang high school football team
- Pagkatapos magmisyon sa Germany, bininyagan ang kanyang ama bilang miyembro ng Simbahan
- Naging pangulo ng Ricks College nang ito ay maging BYU–Idaho

Elder David A. Bednar
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Nagkaroon ng patotoo matapos magbasa ng mga banal na kasulatan at manalangin kasama ang kanyang kuya
- Nakita ang kanyang magiging asawa sa isang junior high school talent show
- Naglingkod bilang pinuno ng Simbahan sa Pilipinas at sa Pacific Islands

Elder Quentin L. Cook
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

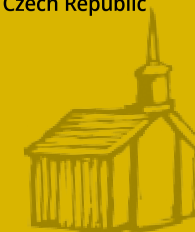
- Gumawa ng mga homemade na tinapay para sa kanyang pamilya noong lumalaki siya
- Nakibahagi sa Hill Cumorah Pageant sa New York noong tinedyer siya
- Nagtrabaho bilang isang abogado bago naging isang Apostol

Elder D. Todd Christofferson
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Lumaki sa isang dairy farm sa Idaho, USA
- Naglingkod bilang missionary at mission president sa France
- Nagsasalita ng French, Portuguese, Spanish, at English

Elder Neil L. Andersen
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Naging mission president sa New York City, USA
- May motto na "Ang mga tao ang pinakamahalaga"
- Inilaan ang unang gusali ng mga Banal sa mga Huling Araw sa Czech Republic

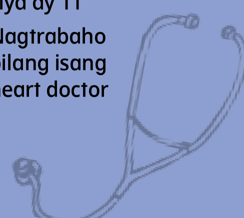


Elder Ronald A. Rasband
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Naglingkod bilang missionary at mission president sa Japan
- Nagsimula ng negosyo sa paggawa at pagbebenta ng mga kagamitan sa pag-eehersisyo
- Naglingkod bilang bishop sa buong Simbahan

Elder Gary E. Stevenson
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Ang ibig sabihin ng kanyang gitnang pangalan, Gunnar, ay "matapang na sundalo"
- Lumipat kasama ng kanyang pamilya mula sa Utah patungong Sweden noong siya ay 11
- Nagtrabaho bilang isang heart doctor

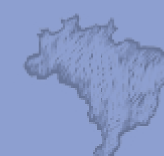


Elder Dale G. Renlund
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Mahilig sa mga hayop, kabilang na ang mga penguin
- Gustung-gustong makilala ang mga tao sa bawat bansa
- Mababakas ang kasaysayan ng pamilya pabalik kay First Dragon Gong na isinilang noong AD 837

Elder Gerrit W. Gong
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

- Mula sa Brazil at naglingkod bilang missionary doon at mission president sa Portugal
- Natutuhan ang tungkol sa Simbahan kasama ng kanyang pamilya noong bata pa siya
- Nagsimulang maghanda sa misyon noon siya ay 12



Elder Ulisses Soares
Ng Korum ng Labindalawang Apostol

Alamin kung tama ang iyong mga sagot sa lds.org/prophets-and-apostles.

Ang NAWAWALANG JACKET

Ni Sheila Kindred
Batay sa tunay na buhay

"Ako, ang Panginoon, ay magpapatawad sa yaong aking patatawarin, subalit kayo ay kinakailangang magpatawad sa lahat ng tao" (Doktrina at mga Tipan 64:10).

"Nay, nawawala po ang jacket ko!" sabi ni Brad. Oras nang umuwi ng bahay mula sa pagsisimba, pero hindi makita ni Brad ang jacket niya sa sabitan.

"Sigurado ka bang diyan mo iyon isinabit?" tanong ni Inay.

"Opo. Dito lang po." Ang jacket ni Brad ay matingkad na asul at pula. Hindi ito mahirap makita.

"Siguro ay nailipat ito. Hanapin natin ito dito sa simbahan," sabi ni Itay.

Naghiwalay sina Inay, Itay, at Brad para tingnan ang iba't ibang silid. Tumingin sila sa kahon ng lost-and-found, sa pinagdarausan ng sakramento, sa silid ng Sunday School ni Brad, sa silid ng Primary, at sa lahat ng sabitan ng jacket. Tiningnan pa nga nila ang mga palikuran, pero hindi nila nakita ang jacket.

"Siguro ay may aksidenteng nakakuha nito. Sigurado akong ibabalik nila ito sa susunod na linggo kapag nalaman nilang hindi ito sa kanila," sabi ni Itay.

"Pansamantalang isuot mo muna ang luma mong jacket," sabi ni Inay.

Sumimangot si Brad. Hindi niya gusto ang luma niyang jacket. Ito ay manipis, kupas, at maliit na sa kanya. Gustung-gusto niya na mukha siyang superhero kapag suot niya ang kanyang bagong pula at asul na jacket.

PAGLALARAWAN NI GUY FRANCIS

“May nakakita siguro kung gaano kaastig ang jacket ko kaya ninakaw ito,” naisip ni Brad. Paano nangyari ang ganito sa simbahan? Dapat ay matapat ang lahat ng naroroon. Hindi hahayaan ni Brad na makatakas ang magnanakaw. Mayroon siyang plano. Sa susunod na Linggo, titingnan niyang maigi kung sino ang nagsusuot ng kanyang jacket. Pagkatapos ay aagawin niya ito at sisigaw ng “Tigil, magnanakaw!” Magsisisi silang ninakaw nila ito.

Hindi na makapaghintay si Brad na mag-Linggo para isagawa ang kanyang plano. Pero mainit para mag-jacket nang sumunod na Linggo, at ganoon din noong sumunod pa na Linggo.

Noong Linggo pagkaraan noon, mapaghinalang tiningnan ni Brad ang lahat ng batang lalaki sa Primary, iniisip kung sino ang nagnakaw ng jacket. Iyon kayang matangkad na batang lalaki ba? O baka naman isang batang babae. Pakiramdam niya ay hindi niya mapagkakatiwalaan ang sinuman. Hindi gusto ni Brad ang ganoong pakiramdam.

Pagkatapos ng simba ay dali-daling naglibot ng gusali si Brad, tinitingnan ang bawat pamilya na magsuot ng mga jacket. Hindi niya nakita kahit saan ang jacket niya. Tiningnan pa nga niyang muli ang kahon ng lost-and-found . . . pero wala roon ang jacket. Nasaan kaya ito?

Sa daan pauwi, nakaisip si Brad ng bagong plano. Magdarasal siya. Alam niya na mahahanap ng Ama sa Langit ang mga nawawalang bagay. Noong gabing iyon, nagdasal si Brad at sinabi, “Ama sa Langit, pakisabi po sa akin kung sino ang kumuha ng jacket ko. Gusto ko po itong maibalik.”

Hinintay ni Brad na makita sa isip niya ang pangalan o mukha ng magnanakaw. Pero sa halip, nasimulan niyang maisip ang kanyang kaibigang si Carl. Madalas na katabi ni Brad si Carl sa Primary. Palagi silang nagbibiruan at nagtatawanan. Pero ilang linggo nang hindi nagsisimba si Carl. Na-miss siya ni Brad.

Paano kung si *Carl* ang kumuha ng jacket? Siguro ay natatakot nang magsimba si Carl ngayon dahil naisip niyang hindi na sila magiging magkaibigan ni Brad. Gusto ni Brad na magsimba muli si Carl. Kung si Carl ang kumuha ng jacket niya, nagpasya si Brad na hindi niya ito sisigawan. Patatawarin niya ito.

Umakyat ng higaan si Brad, mas mabuti na ang pakiramdam.

Noong sumunod na Linggo sa Primary, wala si Carl, pero mayroong isang bagong batang lalaki. Nakasuot ito ng kurbatang mayroong mga guhit na kulay pula at asul.

“Ang ganda ng kurbata mo,” sabi ni Brad, habang tumatabi sa bagong batang lalaki. “Mukha kang superhero dahil dito.”

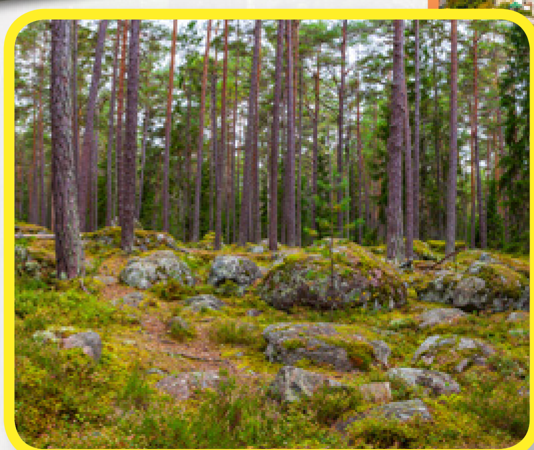
Ngumiti ang bata.

Ngumiti rin si Brad. Hindi na siya naghahanap ng mga magnanakaw. Mga kaibigan na lang ang hinahanap niya. ●

Ang awtor ay naninirahan sa Iowa, USA.

Kumusta mula sa Estonia!

Kami ay sina Margo at Paolo. Ngayong taon ay naglalakbay kami sa buong mundo para malaman ang tungkol sa mga anak ng Diyos. Samahan kami sa aming pagbisita sa Estonia!



Ito ang Tallinn, ang punong lungsod ng Estonia. Ito ay humigit-kumulang 800 taon na! Ang Estonia ay maraming mga masusukal na lugar, tulad ng mga kagubatan at latian. Katunayan, mahigit kalahati ng Estonia ay nababalutan ng kagubatan. Maraming tao sa Estonia ang mahilig gumugol ng oras sa kalikasan.

Ganito sinasabi ang “kumusta” sa Estonia:

Tere!

At ganito sinasabi ang pangalan ng Simbahan:

Viimse Aja Pühade Jeesuse Kristuse Kirik

Ang Estonia ay nasa hilagang Europe. Mayroon itong mahigit 2,000 isla. Humigit-kumulang 1.3 milyong tao ang nakatira sa Estonia.

Ano ang hapunan sa Estonia? Siguro ay karneng baboy o binurong isda na may patatas, repolyo, sour cream, at itim na tinapay. Ang tawag dito ay sprat sandwich.

Ang Simbahan sa Estonia ay maliit ngunit malakas. Mayroong humigit-kumulang isang libong mga miyembro ng Simbahan. Ang pinakamalapit na templo sa kanila ay nasa Helsinki, Finland.

Mahilig ka bang kumanta sa Primary? Kada limang taon, nagtitipon ang mga taga-Estonia sa isang malaking pista para ipagdiwang ang kanilang bansa sa pamamagitan ng kantahan at sayawan.

Kilalanin ang dalawang magkapatid na mula sa Estonia!

Isang gabi nang gusto ko nang matulog, nawala ang teddy ko. Hinanap ko ito pero hindi ko ito makita. Nagdasal ako. Pagkatapos ay nakita ko ang teddy bear ko at nagkaroon ako ng magagandang panaginip.

Bianka J., 7 taong gulang

Mahilig ang aming pamilya na maglingkod sa iba. Tumutulong sa amin ang paglilingkod na madama ang Espiritu Santo, na nagbibigay sa amin ng mainit na pakiramdam ng kapayapaan. Gumagawa kami ng kapatid ko ng mga regalo para sa iba dahil gusto namin na maramdaman nila na minamahal sila.

Piibe J., 10 taong gulang

Taga-Estonia ba kayo? Sulatan kami! Masaya kaming makarinig mula sa inyo!

MGA PAGLALARAWAN NINA MARGO AT PAOLO NI KATIE MCDEE

Pakiramdam ng BAGO

Ni Jessica Larsen
Batay sa tunay na buhay

Estonia

"May sorpresa ako!" Sabi ni *Ema* (Inay) nang sunduin niya si Rasmus sa eskwelahan. Sabay silang naglakad pababa sa mga makikipot na kalsada na may nakahilerang makukulay na gusali.

"*Rosolje* para sa hapunan?" hula ni Rasmus na puno ng pag-asa. Kakakain lamang nila nito noong nakaraang linggo para sa kanyang ikapitong kaarawan. Pero palagi niyang gustong kumain ng salad na may beet at patatas na may kasamang binurong tawilis!

Umiling si *Ema* na may kasamang ngiti. "May nakilala akong dalawang dalaga sa bus kaninang umaga. Mga missionary. Bibisita sila sa atin ngayon gabi para magsalita tungkol sa kanilang simbahan."

Mausisang tumingin si Rasmus. Hindi pa siya nakakakita ng mga missionary noon.

Naglalaro siya ng kanyang trak ng bumbero sa kanyang kuwarto nang dumating ang mga missionary.

"*Tere*! *Tere*! Hello!" binati nila si *Ema* habang naglalakad sila patungo sa apartment. Hinubad nila ang mabibigat nilang bota at isinuot ang mga pambahay na tsinelas na itinatago ni *Ema* para sa mga bisita. Sinamahan sila ni *Ema* papunta sa orange na sofa. Pero nanatiling nakatayo si Rasmus sa may pintuan.

Napansin siya ng mas matangkad na babae at ngumiti. Nakalagay sa kanyang itim na name tag ang Õde Craig (Sister Craig). "Sinabi ng nanay mo na kakatapos lang ng kaarawan mo," sabi niya. "May dala kami para sa iyo." Iniabot niya ang isang maliit na kard. Tiningnan itong maigi ni Rasmus.

Larawan ito ng isang lalaki. Nakasuot ito ng puting bata, at nakaunat ang kanyang kamay.

"Kilala mo ba kung sino siya?" tanong ni Õde Craig.

Hindi alam ni Rasmus ang pangalan ng lalaki. Hindi pa niya nakita ang larawang ito noon. Pero mukhang mabait at makapangyarihan ang lalaki. "Sa tingin ko ay

MGA PAGLALARAWAN NI GARTH BRUNER

isa siyang hari!" sabi ni Rasmus.

Ngumiti ang dalawang missionary. "Oo, Siya ay isang hari! Siya ang Hari ng mga hari! Ang pangalan niya ay Jesucristo." Kinuha ni Õde Craig ang isang aklat na may asul na pabalat. "At ito ay isang aklat na nagtuturo tungkol sa Kanya, ang *Mormoni Raamat.* Ang Aklat ni Mormon."

Sila ni *Ema* ay nagsimulang magbasa ng Aklat ni Mormon araw-araw bago siya pumasok sa paaralan. Kapag may pasok sa eskwelahan, naglalakad si Rasmus at ang kanyang klase sa gitna ng kalikasan at pagkatapos ay umiidlip. Pagkatapos ng klase, sila ni *Ema* ay madalas na makipagkita sa mga missionary. Nakikipag-usap sila sa mga missionary tungkol sa nabasa nila sa Aklat ni Mormon. Kung minsan, pinakakain ni *Ema* ang lahat ng *kringel,* o nakatirintas na cinnamon bread. Kapag Sabado at Linggo, sila ni *Ema* ay nagbibisikleta o nagpipiknik sa tabing-dagat. Minsan, naglalakad sila nang matagal sa gubat o sa dalampasigan ng kanilang paboritong ilog.

Sa isa sa mga paglalakad nila sa gubat, sinabi sa kanya ni *Ema* na gusto niyang magpabinyag. Napangiti si Rasmus. Hiniling ng mga missionary kay *Ema* na ipagdasal kung dapat ba siyang magpabinyag o hindi. Mukhang nakuha niya ang kanyang sagot!

"At alam ko kung saan ako dapat mabinyagan," sinabi nito sa kanya nang may ngiti. "Mahuhulaan mo ba?"

Inisip ni Rasmus ang lesson ng mga missionary tungkol sa binyag. Itinaas nila ang isang larawan ni Jesus na kasama si Juan Bautista sa isang ilog. . . .

"Sa ilog!" napasigaw siya. "Sa paborito nating ilog."

Pagkaraan ng isang linggo, tumayo si Rasmus sa tabing-ilog kasama ng mga missionary at ng ilang tao mula sa simbahan. Handa na si *Ema* na magpabinyag. Lumubog siya sa ilalim ng tubig, tulad ng ginawa ni Jesus. Nang umahon siya, siya ay nakangiti. Gustong maalaala ni Rasmus ang sandaling ito magpakailanman—ang bughaw na tubig, ang mga puting ligaw na bulaklak sa luntiang damo, at ang ngiti ng kanyang ina.

"Ano po ang pakiramdam ng mabinyagan?" tanong niya pagkatapos, nang kumakain na ang lahat ng cookies na dinala ng mga missionary.

"Napakaganda," sabi niya sa kanya. "Gusto kong manatili sa ilog magpakailanman. Pakiramdam ko ay bagung-bago ako!" Niyakap siya ni inay nang mahigpit.

"Sa susunod na kaarawan ko, gusto ko pong mabinyagan, tulad ninyo at ni Jesus," sabi niya sa kanyang ina. "Gusto ko ring maging bago!" ●

Ang awtor ay naninirahan sa Texas, USA.

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

Makikita Ko Siyang Muli

Lumaki ako sa Nicaragua. Noong maliit pa ako, kasama ko sa lahat ng bagay ang kuya ko. Magkasama kaming naglalakad papunta sa paaralan. Magkasama kaming pumupunta sa tindahan. Nagkaroon kami ng lahat ng uri ng pakikipagsapalaran sa aming bakuran. Masaya kami.

Pagkatapos, noong siyam na taong gulang ako, may isang napakalungkot na pangyayari. Namatay ang aking kuya sa isang lindol. Noong una, parang hindi totoo na wala na siya. Nangangarap ako nang gising noon na kakatok siya sa pinto sa harap ng bahay. Sasabihin niya sa amin na pumunta lang siya sa isang malayong lugar. Tinititigan ko noon ang pinto, hinihiling na mangyayari iyon. Gustung-gusto kong makita siyang muli.

Paglipas ng panahon, naging mas madali na itong tanggapin. Nangulila pa rin ako sa kapatid ko, pero naging masaya na akong muli.

Noong panahon na iyon, hindi pa ako miyembro ng Ang Simbahan ni Jesucristo ng mga Banal sa mga Huling Araw. Pero nang lumaki na ako, nalaman ko ang tungkol sa Simbahan at nagpabinyag ako. Isang araw ay naghuhugas ako ng mga pinagkainan. Pasko ng Pagkabuhay noon. Iniisip ko ang tungkol sa Pagkabuhay na Mag-uli at naisip ko ang kuya ko.

May bigla akong naramdaman. Naalala ko ang pangangarap ko nang gising tungkol sa kuya ko. Naisip kong hindi pala ito kahangalan! Nagmula ito sa Espritu Santo, para panatagin ako at gabayan ako. Darating ang panahon na totoong mabubuhay na mag-uli ang kuya ko. At talagang makikita ko siyang muli.

Kung mayroon kang namatay na mahal sa buhay, ayos lang na mangulila ka sa kanila at malungkot. Makipag-usap sa isang kapamilya o sa isang nakatatanda kapag sa pakiramdam mo ay handa ka na. Magdasal sa Ama sa Langit tungkol sa nararamdaman mo. Matutulungan ka Niyang muling maramdaman ang kapayapaan.

Anuman ang mangyari, alalahanin na mahal ka ni Jesucristo. Tuwing Pasko ng Pagkabuhay, inaalala natin ang Kanyang sakripisyo para sa atin. Dahil sa Kanya, tayong lahat ay mabubuhay na mag-uli at makakapiling ang ating mga pamilya magpakailanman. ●

MGA PAGLALARAWAN NI MELISSA MANWILL

Mga Kard na Nakapapanatag

Gupitin ang mga kard na ito. Maaari mong itupi sa gitna ang mga ito o gawin ang mga ito na bookmark. Ilagay ito sa iyong mga banal na kasulatan o sa iba pang lugar para matingnan mo ito kapag ikaw ay nalulungkot, nalulumbay, o natatakot.

"Hindi ko kayo iiwang magisa; ako'y paririto sa inyo."

Juan 14:18

"At papahirin niya ang bawa't luha sa kanilang mga mata."

Apocalipsis 21:4

"Kaya nga, magalak, at huwag matakot, sapagkat ako ang Panginoon ay kasama ninyo, at tatayo sa tabi ninyo."

Doktrina at mga Tipan 68:6

Ipakita at Ikuwento

Gustung-gusto kong makita ang templo.

Rebecca C., 9 na taong gulang, Aragua, Venezuela

Isang araw, ayaw umandar ng sasakyan nang sumakay kami rito. Tiningnan namin ang makina, ngunit walang nangyari. Naramdaman ko na dapat akong magdasal, kaya nanalangin ako. Pagkatapos ng ilang minuto, umandar ang sasakyan. Masayang-masaya ako na lagi akong matutulungan ng Ama sa Langit.

Brooklyn B., 9 na taong gulang, Quetzaltenango, Guatemala

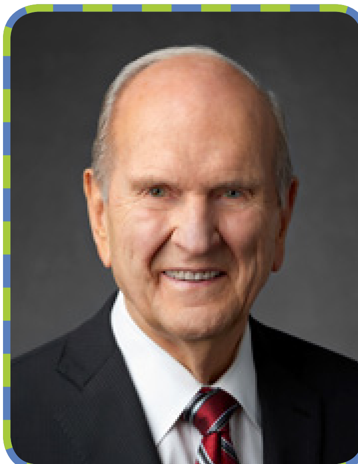
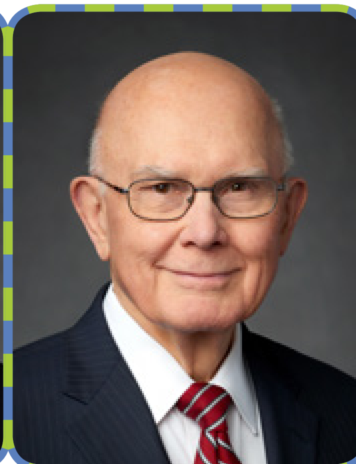
Dalawang taon na ang nakalipas, isang bagong batang lalaki ang napabilang sa aming klase sa paaralan. Hindi siya mabait sa iba. Hindi na siya nagustuhan ng lahat at naging masama sila sa kanya. Tila nagpalungkot ito sa kanya, kaya hindi ko ginawa sa kanya kung ano ang ginawa ng iba. Napansin ito ng ilan sa aking mga kaibigan at tinularan nila ako. Naniniwala ako na kapag ginawa ko ang gustong ipagawa sa akin ng Diyos, magiging mas masaya at mas ligtas ako. Naniniwala ako na kung magkakaroon ako ng lakas ng loob na sabihin kung ano ang nasa isip ko, magkakaroon ako ng mga kaibigan na magugustuhan ako sa kung sino man ako.

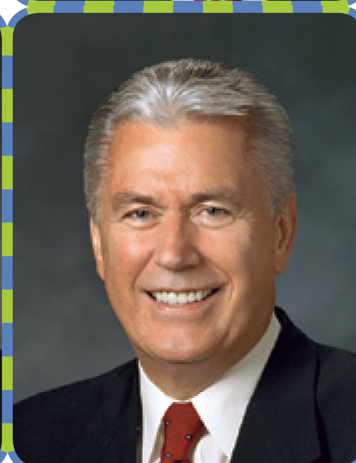
Vestina K., 11 taong gulang, Vilnius, Lithuania

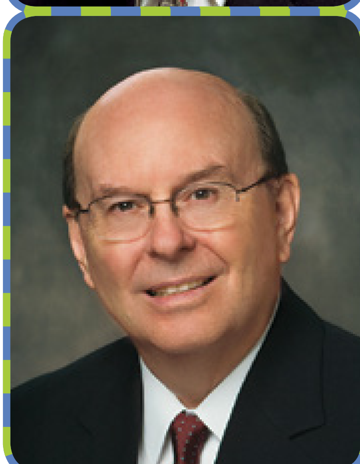
Gustung-gusto kong maglaro ng footbol kasama ng mga maliliit na bata at turuan sila ng mga bagong kasanayan. Isa itong paraan ng paglilingkod na gusto kong ginagawa.

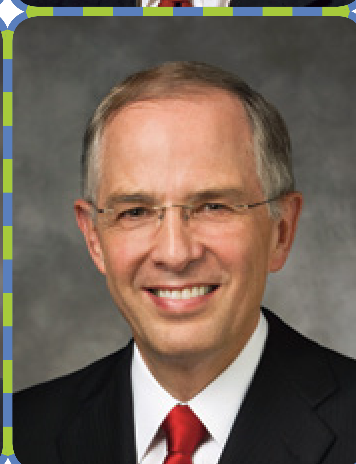
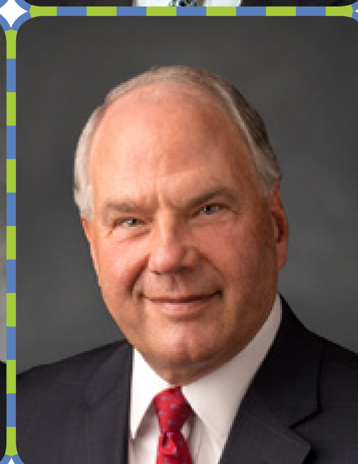
Sasha K., 11 taong gulang, Moscow, Russia

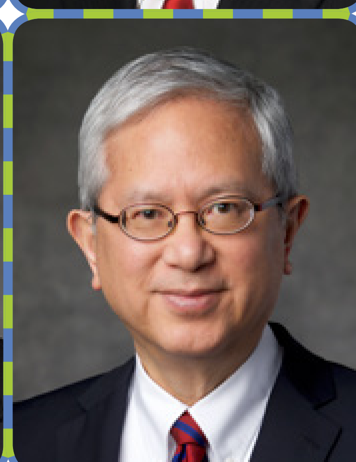
Gamitin ang mga larawang ito para punan ang tsart sa pahina K12–K13







ANG SIMBAHAN NI
JESUCRISTO
NG MGA BANAL
SA MGA HULING ARAW

Mahal naming mga Magulang

Sa buwan na ito, ang *Kaibigan* ay mayroong mga kuwento at aktibidad na tutulong sa inyong pamilya na ipagdiwang ang Pasko ng Pagkabuhay. Sana ay masiyahan kayong isipin ang tungkol sa Pasko ng Pagkabuhay sa buong buwan!

- "Ang Dakilang Regalo ng Diyos" (K2)—Isang mensahe sa Pasko ng Pagkabuhay mula kay Pangulong Russell M. Nelson
- "Si Jesus ang Aking Tagapagligtas" (K3)—Isang aktibidad na kukulayan tungkol sa Pagbabayad-sala at Pagkabuhay na Mag-uli ni Jesucristo.
- "Ang Kuwento ng Pasko ng Pagkabuhay" (K4–K6)—Isang inilarawang kuwento sa banal na kasulatan
- "'Pag Ako'y Nagbalik sa Kanya" (K7)—Isang magandang bagong awitin tungkol sa pagsisisi
- "Pakiramdam ng Bago" (K18)—Isang kuwento tungkol sa isang batang lalaki mula sa Estonia na natuto ng tungkol kay Jesus
- "Makikita Ko Siyang Muli" (K20)—Isang patotoo ni Sister Reyna I. Aburto tungkol sa Pagkabuhay na Mag-uli

Sulatan ninyo kami para ipaalam sa amin kung paano ginamit ng inyong pamilya ang mga kuwento at aktibidad na ito.

Nawa ay magkaroon kayo ng pinagpalang Pasko ng Pagkabuhay!

Ang *Kaibigan*

New *Friend*
50 E. North Temple Street,
Room 2393
Salt Lake City, UT 84105 USA
liahona@ldschurch.org

Hanapin ang nakatagong Liahona sa loob!

MGA NILALAMAN

K2 Mula sa Unang Panguluhan: Ang Dakilang Regalo ng Diyos
K4 Mga Kuwento sa mga Banal na Kasulatan: Ang Kuwento ng Pasko ng Pagkabuhay
K7 Musika: 'Pag Ako'y Nagbalik sa Kanya
K8 Matamis na Katapatan
K10 Mga Apostol sa Iba't Ibang Panig ng Mundo: Bumisita si Elder Bednar sa India
K12 Ang Ating mga Propeta at Apostol
K14 Ang Nawawalang Jacket
K16 Kumusta mula sa Estonia!
K18 Pakiramdam ng Bago
K20 Makikita Ko Siyang Muli
K22 Ipakita at Ikuwento
K23 Mga Larawan ng mga Propeta at Apostol

SA PABALAT NG *KAIBIGAN*
Paglalarawan ni Patricia Castaleo

© 2019 BY INTELLECTUAL RESERVE, INC. LAHAT NG KARAPATAN AY NAKALAAN

TAGALOG
4 02186 04893 5